



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN AYRILIK
KAYGISI VE EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

Seyhan GAYGUSUZ DAŞDEMİR

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN**

İSTANBUL-2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN AYRILIK
KAYGISI VE EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

Seyhan GAYGUSUZ DAŞDEMİR

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN**

İSTANBUL-2021

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.



Tarih

Adı Soyadı

İmza

ÖNSÖZ

Araştırmamın yapılanmasında bana yol ve sabır gösteren, yolumu aydınlatan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN'e teşekkür ederim.

Tezimin oluşmasında payı büyük olan, tezimin yapı taşları, değerli katılımcılarıma katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi zorlu çalışmalarım sırasında, ilgi, sevgi ve desteklerini benden esirgemeyen değerli aileme, annem Birgül GAYGUSUZ'a, babam Ali Duran GAYGUSUZ ile kardeşim Cihan GAYGUSUZ'a, manevi kız kardeşim Deniz EKŞİOĞLU'na ve sabrıyla, şefkatiyle her daim yanımda olan yol arkadaşım, sevgili eşim Emrah DAŞDEMİR'e teşekkürlerimi bir borç bilirim.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı bağlanma stillerinin evlilik doyumu ve ayrılma kaygısını ne ölçüde yordadığını tespit etmektir. Bu doğrultuda araştırmada incelenen bağımlı değişkenler, evlilik doyumu ve ayrılma kaygısı, bağımsız değişken ise bağlanma stilleridir. Araştırma kapsamında evli bireylerin bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve ayrılma kaygılarının, yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi değişkenler bakımından anlamlı derecede değişiklik gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırma grubunu en az ilkokul mezunu olan ve en az bir yıldır evli olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya, 129'u (%75) kadın ve 43'ü (%25) erkekten oluşan toplamda 172 evli kişi katılım göstermiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Veri toplamada temel olarak evli kişilerin demografik verilerine ulaşmak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu"ndan yararlanılmıştır. Ayrıca "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği", "Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi" ve "Evlilik Uyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Bağlanma stillerinin evlilik doyumu ve ayrılma kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analizin sonucu değerlendirildiğinde bağlanma stillerinin evlilik doyumunu ($R=0.200$; $R^2=0.016$; $F=1.695$; $p<.05$) ve ayrılma kaygısını ($R=0.299$; $R^2=0.067$; $F=3.993$; $p<.05$) anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Evli bireylerin bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve ayrılma kaygılarının yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi değişkenler bakımından anlamlı derecede değişiklik gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülürken evlilik süresinin, yaş ve çocuk sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Evlilik doyumunun yaşa göre farklılaştığı görülürken cinsiyet, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrılma anksiyetesi ile yaş ve evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunurken cinsiyet ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine to what extent attachment styles predict marital satisfaction and separation anxiety. Accordingly, the dependent variables examined in the study are marital satisfaction and separation anxiety, and the independent variable is attachment styles. Within the scope of the study, it was also examined whether the attachment styles of married individuals, marital satisfaction and separation anxiety differ significantly in terms of variables such as age, gender, duration of marriage, and the number of children. The research group consists of individuals who are at least primary school graduates and have been married for at least one year. 172 married people in total, 129 (75%) women and 43 (25%) men, participated in the study. The research was conducted with the relational screening model. The "Personal Information Form" was used in data collection, mainly in order to reach the demographic data of married people. In addition, "Adult Attachment Styles Scale", "Adult Separation Anxiety Questionnaire" and "Marital Adjustment Scale" were used. Multiple regression analysis was used to determine the predictive effect of attachment styles on marital satisfaction and separation anxiety. When the results of the analysis were evaluated, it was found that attachment styles significantly predicted marital satisfaction ($R = 0.200$; $R^2 = 0.016$; $F = 1.695$; $p < .05$) and separation anxiety ($R = 0.299$; $R^2 = 0.067$; $F = 3.993$; $p < .05$) has been seen. Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to determine whether married individuals' attachment styles, marital satisfaction and separation anxiety differ significantly in terms of variables such as age, gender, duration of marriage, and number of children. As a result of the analysis, it was seen that attachment styles differ significantly according to the gender variable, while the duration of marriage did not differ significantly according to age and number of children. While it was observed that marital satisfaction differed according to age, no significant difference was found between the variables of gender, duration of marriage and number of children. While there was a significant difference between separation anxiety and age and duration of marriage, there was no significant difference between gender and number of children variables.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. BAĞLANMA STİLLERİ	6
2.1.1. Bağlanma Kuramı	6
2.1.1.1. Çocuklukta Bağlanma.....	7
2.1.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma.....	9
2.1.2. Bağlanma Stilleri	11
2.1.2.1. Güvenli Bağlanma	11
2.1.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	11
2.1.2.3. Güvensiz Bağlanma	11
2.1.2.4. Kaçınmacı Bağlanma	12
2.2.3. Romantik İlişkilerde ve Evlilikte Bağlanma.....	12
2.2.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	14
2.2. AYRILIK KAYGISI.....	15
2.2.1. Kaygı.....	15
2.2.2. Ayrılma Kaygısı.....	16
2.2.3. Yetişkinlikte Ayrılma Kaygısı	18
2.2.4. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	19
2.2.5. Ayrılık Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20
2.3. EVLİLİK DOYUMU.....	21
2.3.1. Evlilik.....	21
2.3.2. Evlilik Doyumu.....	23
2.3.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	23
2.3.4. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar	25
2.3.5. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	27
3. YÖNTEM	31

3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Araştırma Grubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.3.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği	34
3.3.3. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi.....	34
3.3.4. Evlilik Uyumu Ölçeği	34
3.4. Verilerin Toplanması	34
3.5. Verilerin Analizi	35
4. BULGULAR.....	37
4.1. Bağlanma Stilleri, Ayrılık Kaygısı ve Evlilik Doyumuna Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	37
4.2. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular	38
4.3. Bağlanma Stillerinin Ayrılık Kaygısını Yordamasına Yönelik Bulgular	39
4.4. Demografik Değişkenlerin Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	40
4.5. Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	45
4.6. Demografik Değişkenlerin Ayrılık Kaygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	48
5. TARTIŞMA	52
5.1. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ve Ayrılma Kaygısını Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	52
5.2. Demografik Değişkenlerin Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	53
5.3. Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	54
5.4. Demografik Değişkenlerin Ayrılma Kaygısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
7. KAYNAKLAR	61
1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.....	78
* * * * * * *	78
.....	78
ÖZGEÇMİŞ	80

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgileri	33
Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	35
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	37
Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 5. Evlilik Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	39
Tablo 6. Ayrılık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	39
Tablo 7. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Bağlanma Stilleri).	40
Tablo 8. Yaşa Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Bağlanma Stilleri)	41
Tablo 9. Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Bağlanma Stilleri).....	42
Tablo 10. Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Bağlanma Stilleri).....	43
Tablo 11. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Bağlanma Stilleri)	43
Tablo 12. Çocuk Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Bağlanma Stilleri).....	44
Tablo 13. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Bağlanma Stilleri)	44
Tablo 14. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Evlilik Doyumu).	45
Tablo 15. Yaşa Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Evlilik Doyumu).....	46
Tablo 16. Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu).....	46
Tablo 17. Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Evlilik Doyumu).....	47
Tablo 18. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu).....	47
Tablo 19. Çocuk Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Evlilik Doyumu).....	47
Tablo 20. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu)	48

Tablo 21. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Ayrılma Kaygısı)	48
Tablo 22. Yaşa Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Ayrılma Kaygısı).....	49
Tablo 23. Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Ayrılma Kaygısı).....	49
Tablo 24. Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Ayrılma Kaygısı).....	50
Tablo 25. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 26. Çocuk sayısına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (Ayrılma Kaygısı).....	51
Tablo 27. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Ayrılma Kaygısı).....	51



1. GİRİŞ

Çocukluk ve yetişkinlik çağında geliştirilen bağlanma örüntülerinin temelde benzer özellikleri taşıdığı ifade edilmektedir. Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerin yapısının anlaşılması adına bebeklik döneminde meydana gelen bağlanma stillerine bakıldığı görülmektedir. Çalışmalarda, ilişkilerin çözümlenmesi adına bebeklik döneminde karşılaşmış oldukları bağlanma stiline ve geliştirilmiş olan bağlanma örüntülerinin çok önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson, Rholes, Campbell, 2003).

Bireylerin yetişkinlik çağında benimsedikleri bağlanma stilleri dört temel boyutta ele alınmaktadır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, güvensiz bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, çevresindeki diğer kişiler ile bağ kurma konusunda herhangi bir kaygı hissetmezler ve bağlanma durumu bireylerde herhangi bir rahatsızlığa neden olmaz (Zvelc, 2007). Kaygılı-kararsız bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, romantik ilişkiye karşı özlem duyarlar ve bir ilişki içerisinde bulunmayı arzularlar. Fakat romantik ilişki partnerlerine güvenme ve onlara bağlanma ile ilgili ciddi problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler, çevrelerindeki bireylerle ki bu bireyler ailesinden dahi olsa, yaklaşma yaşadıklarında rahatsızlık hissetmekte ve diğerlerinden sürekli olarak zarar görecekları doğrutusunda bir inanışa sahiptirler (Genç, 2020; Hazan ve Shaver, 1987). Güvensiz bağlanma stilini benimseyen bireyler, tüm insanların kendisiyle duygusal bağ kurmaktan kaçındıklarını düşünmektedirler. Bu yüzden bu bireyler, ikili ilişki kurmakta ve bilhassa da romantik ilişki geliştirmekte zorlanmaktadırlar. Büyük çoğunlukla da zaten romantik ilişki kurmayı başaramamaktadırlar. Diğerleriyle yaklaşmaları durumunda da çoğu zaman kendilerini rahatsız ve kaygılı hissetmektedirler (Genç, 2020). Kaçınmacı bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler genel olarak bağımsız olmayı istemekte ve her koşul ve durumda kendilerine yetebileceklerine inanmaktadırlar (Bartholomew, 1990; Genç, 2020; Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006).

Sağlıklı ve kaliteli romantik ilişkiler ve evlilik hayatı için bebeklik ve çocukluk döneminde bireyin bakım vereni ile ilişkisinin huzurlu, yakın ve tatmin edici olması

büyük bir önem arz etmektedir. Bu şekilde gelişen bir ilişkide, çocuğun ayrışması daha sağlıklı gerçekleşmekte ve güvenli bir bağlanma örüntüsü oluşturmaktadır. Güvenli bağlanma oluşturan bireylerin ilişkilerinin de daha tatmin edici olduğu bilinmektedir. (Genç, 2020).

Bağlanmanın bireyin tüm ilişkilerini etkilediği görülmektedir. Bu yüzden bağlanma kuramı, evlilik ilişkilerini ve evlilik ilişkisinin niteliğini açıklamada güvenilir bir kuram olarak kabul edilmektedir (Aktürk, 2010). Bağlanma örüntülerinin aile içi yaşantılardan ilk olarak akranlara ardından da eşlere aktarılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bireylerin güvende hissetme ve bireysel gelişim gereksinimleri büyük oranda romantik ilişkiler ile karşılanabilmektedir (Broemer ve Blümle, 2000). Bireyler tarafından partnerleri, yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma objesi olarak görülmektedir. Bu noktada bağlanma tarzlarının eşler arasındaki duygu ve düşüncelerin şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Uluyol, 2014).

Bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden bir tanesi ayrılık kaygısıdır. Ayrılma kaygısı en temel anlamı ile çocuğun asıl bakımını sağlayan kişiden (ki bu genellikle annedir) uzaklaşmaya yönelik korku hissetmesidir (Rapee, 1997). Bireyde, bağlandığı kişiden veya evden ayrılmaya yönelik aşırı düzeyde kaygının varlığı durumudur (Üre, Arı ve Seçer, 2001).

Bebeklik döneminde bakım verenlerinden ayrı kalmaya yönelik olarak geliştirilen tepkiler, yetişkinlik döneminde bu kişilere ek olarak eş ve çocuklardan ayrı kalmaya yönelik olarak da gelişebilmektedir. Bireylerde görülen bu kaygı, çocukluk döneminde mide bulantısı, uyku sorunu, karın ağrısı gibi bedensel belirtilerle birlikte alt ıslatma ve tırnak yeme gibi davranışsal tepkilerle ortaya koyulmaktadır. Yetişkinlik dönemine bakıldığında ise bedensel semptomların yerine, yaygın anksiyete, panik bozukluk, agorafobi gibi kaygı bozukluklarının yaşandığı görülmektedir. yetişkinlerde görülen ayrılma kaygısı beraberinde yaygın olarak anksiyete, uyum problemleri ve depresyonla birlikte görülmektedir (Manicavasagar ve ark., 2001). Bu noktada ayrılma kaygısı ile ilişkili olan faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Evlilik doyumu da bağlanma stillerine etki edebilecek diğer bir değişken olarak görülmektedir. Evlilik doyumu, kişinin evlilikten sağlanan ihtiyaçlarının karşılanma durumuyla ilgili algısıdır (Tezer, 2016). Evlilik doyumu, evlilik içerisindeki genel

sorunlar, duygusal iletişim, problem çözmeye yönelik iletişim şekli, eşle geçirilen vakit, ekonomik anlaşmazlıklar, ailesel problem geçmişi, çocukların yetiştirilmesindeki anlaşmazlıklar gibi birçok etmenle açıklanabilmektedir (Snyder, 1979). Evlilik doyumunun sağlandığı evliliklerde çiftler hem bir birey olarak hem de kişisel olarak pozitif yönde etkilenmekte olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunun düşmesi durumunda birey, bu değişimden olumsuz etkilenmektedir. Bu noktada evlilik doyumu ile ilişkili olan faktörlerin belirlenmesi de oldukça önemlidir.

Yapılan alan yazın taramasından hareketle araştırmanın konusu evli bireylerde bağlanma stillerinin ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, evli bireylerin bağlanma stilleri ile ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu doğrultuda cevap aranması planlanan araştırma soruları şu şekildedir:

1. Bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve ayrılık kaygısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stilleri, ayrılık kaygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
3. Bağlanma stilleri, evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
4. Bağlanma stilleri ile demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı) arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Ayrılık kaygısı ile demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı) arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Evlilik doyumu ile demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı) arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik bir aile kurmanın, aile olmanın ilk basamağıdır. Özgüven (2000), evliliği, bir erkek ve kadını “karı-koca” ilişkisi çerçevesinde birbirine bağlayan, doğacak olan

çocuklara temel toplumsal bir sınıf sağlayan, toplumsal açıdan devlet tarafından kontrol, yetki ve hakkı olan yasal bir ilişki olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde kültürel, sosyal ve ekonomik değişimler çok hızlı bir biçimde yaşanmaktadır. Bu noktada evlilik ilişkilerinin de değişime uğradığı, evlilik ilişkisinde yaşanan sorunların çeşitlendiği ve fazlaştığı görülmektedir. Bu noktada alan yazın incelendiğinde evlilik ve evlilik ilişkisinden doyum sağlama ile ilgili çalışmaların sıklaştığı görülmektedir. Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum, evliliğin sürekliliğine katkı sağlarken, bir yandan da tam zıttı olarak evlilik ilişkisinden doyum sağlayamamak ya da evlilik ilişkisinde sürekli olarak çatışma yaşamak, çiftlerin psikolojik yapıları üzerinde olumsuz etkiye yol açmaktadır. Bu noktada çiftler hem kendilerini hem de birbirlerini yıpratmakta ve bazı durumlarda da bedensel problemler yaşayabilmektedir (Çınar, 2008). Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisine dayalı olarak sağlamış olduğu tatmin ve mutluluk duygusunun bir derecesi olarak tanımlanmaktadır (Nichols, 2005; akt. Koca ve Yüksel, 2017). Evlilik ilişkisinin sağlıklı bir biçimde devam etmesi ve boşanma noktasına gelinmemesi adına bireylerin evlilik ilişkisinden doyum alması ve bu ilişkiden tatmin olmaları oldukça önemlidir. Türkiye İstatistik Kurumu (2017) tarafından hazırlana raporda evlenme hızının her yıl bir önceki yıla göre düştüğü, boşanan çift sayısının ise arttığı görülmektedir. Boşanma oranında meydana gelen bu artışa bakıldığında evlilik ilişkisinden alınan doyumun incelenmesinin hem toplumsal yapıya katkı sağlayacağı hem de evlilik ilişkisi içerisinde olan bireylere evliliklerinin sürdürülmesi ve yaşam doyumları bakımından yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada da, evli bireylerde görülen bağlanma stillerinin ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin; Kişisel Bilgi Formu, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ve Evlilik Uyumu Ölçeğinde bulunan soruları ve gerçek durumları yansıtacak şekilde samimiyetle ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

2. Ulaşılan örneklemin, evren üzerinde kapsayıcı ve temsil edici olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada kapsamında ele alınan değişkenler, veri toplamak amacıyla kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırma anketlerinin cinsiyetlere orantılı bir şekilde gönderilmesine rağmen çoğunlukla kadın katılımcının anketleri yanıtlaması da araştırmanın ayrıca bir sınırlılığıdır.

Araştırma katılımcıları, sadece İstanbul Anadolu yakasında yaşayan evli bireyler ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar yalnızca araştırmaya dahil olan evli bireyler ile benzer özellikler taşıyanlara genellenebilir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada incelenecek olan bağlanma stilleri, ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu değişkenleri, ilgili alan yazın ışığında açıklanmaktadır.

2.1. BAĞLANMA STİLLERİ

Bu bölümde, bağlanma stillerinin açıklanması hedeflenmektedir. Bağlanma stillerinin açıklanmasından önce bağlanma kuramı ile çocukluk ve yetişkinlikte bağlanma hakkında açıklamalar yapılmaktadır. Sonrasında ise bağlanma stilleri, romantik ilişkiler ve evlilikte bağlanma ile ilgili bilgiler verilmektedir. Bölümün sonunda ise bağlanma stillerinin evlilik ilişkisindeki etkilerini inceleyen çalışmalar hakkında açıklamalar bulunmaktadır.

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, ilk bağlanma kuramı olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, bağlanmayı “evrimsel-etoloji” bakış açısıyla açıklamaktadır. Bu bakış açısı, bebekler tarafından gerçekleştirilen bağlanmanın bakım veren (anne) ile kurduğu bağ ve güvenli ilişkinin, bebeğin tüm yaşamı boyunca işlevselliğini desteklemek adına elde ettiği içgüdü ve davranış örüntülerini oluşturduğunu ifade etmektedir (Bowlby, 1980). Bowlby (1951), bu yaklaşımı Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan raporlarla desteklemektedir. Yayınlanan raporda, bebeklerin doğum sonrasındaki ilk üç yıl boyunca bakım verenden mahrum kalmalarının, psikolojik ve fiziksel sorunlara eğilimi arttırdığı ifade edilmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde de bebeklik döneminde gerçekleşen bağlanmanın yalnızca biyolojik ihtiyaçların karşılanması ve fiziksel yakınlık kurulması adına değil güvenlik ihtiyacının da karşılanması amacıyla gerçekleştiği ifade edilmektedir (Collins ve Read, 1990).

Bakım veren ile bebek arasındaki ilişki ve uyum, bağlanmanın nasıl geliştiğini yansıtmaları açısından oldukça önem taşımaktadır. İlişkide meydana gelen herhangi bir uyumsuzluk veya sorunun sürekli olarak tekrarlanması bebekte güvensizlik, huzursuzluk ve kaygının oluşmasına yol açmaktadır. Aynı zamanda bebek ve bakım

veren arasındaki mesafenin bebeğin kaldırabileceğinden fazla olması sonucunda da bebekte sosyal çevreden soyutlanma ve kopma gözlenmesi muhtemeldir (Sümer, 2006).

Bağlanmanın gelişmesinde bazı aşamaların olduğu görülmektedir. Bu aşamalar;

- Bebeğin temel duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ve bunun sürekliliğinin sağlanması
- Bebeğin çevreyi keşfetme sürecinde bakım veren tarafından güvenliğinin sağlanması
- Bakım veren ve bebek arasındaki ilişkinin engellenmesi veya kısıtlanması durumunda huzursuzluk ve kaygı hisseden bebeğin güven duygusu ile karşılanması ve
- Bebeğin benlik bütünlüğünü veya fiziksel sağlığını tehdit edici bir durumla karşılaşması sonucunda bakım veren tarafından destek ve güven veren bir yaklaşımla korunması olarak ifade edilmektedir (Tanış, 2014).

Bağlanmada, ebeveynlerin fiziksel olarak var olması ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması ne kadar önemli ise anne baba tarafından bebeğe sunulan psikolojik destek ve bebeğin ihtiyaçlarına adapte olabilme becerisi de bir o kadar önemlidir. Bu nedenden dolayı, anne babanın bebeğe yönlendirmiş olduğu belirsizlik içeren davranışlar, olumlu dahi olsa bebek tarafından güvensizlik olarak algılanmaktadır. Belirsizlik içeren davranışların, anne-babanın fiziksel olarak bebeğin yanından kısa süreli ayrılması ile eş değer tepkiler ortaya çıkardığı ifade edilmektedir. Anne baba tarafından bebeğe sunulan belirsiz tepkiler, olumsuz davranışlara ve kaygıya yol açmaktadır. Aynı zamanda bebeğe yöneltilen tepkinin tutarlı, belirli ve net olmasına rağmen duygusal yönden tutarsız davranılması veya empatik olmayan davranışların sergilenmesi de bağlanma üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Bu tarz bağlanma durumuna “bağlanmanın çözülmesi” veya “bağlanma travması” adı verilmektedir (Okşak, 2004).

2.1.1.1. Çocuklukta Bağlanma

Bebeklik döneminde meydana gelen bağlanmanın, bebekler tarafından çevresinde bulunan ve gelişigüzel belirlenen herhangi birine yönelik oluşmakta olduğu gösterilse de yapılan çalışmalar bu bakış açısının tam olarak da doğru olmadığını kanıtlar niteliktedir. Yapılan çalışmalara göre bebekler açısından en geç olarak yedinci aya kadar bağlanma gerçekleşmektedir. Oluşan bu bağlanma, bebeklerin onlardan ayrı

kalmakta zorlandığı ve bu olaya karşı çıktığı bireyi bilerek ve özellikle seçmesi yoluyla oluşabilmektedir (Uzun, 2017).

Bağlanmanın oluşmasında ve bağlanma objesinin belirlenmesinde, bebekler tarafından zorluklar ve belirsizlikler karşısında olumlu bir tutum sergileyen, yapıcı tepkiler gösteren bireylerin var oluşunun önemi görülmektedir. Bebeklerin bağlanma objesini seçmesinde, olumlu tepkiler vermenin ve yapıcı olmanın pek de azımsanmayacak bir etkisinin olduğu gözlemlenmektedir (Schaffer ve Emerson, 1964). Bağlanmanın bütünüyle ortaya çıkması ise hayatının doğumdan sonraki ilk üç yıl süresince devam etmektedir (Uzun, 2017).

Bağlanmanın oluşmasının ardından belirlenen bağlanma objesinin çocuğun sosyal çevresinden uzak kalması ve çocuğun ulaşmakta zorlanacağı bir seviyeye gelmesi halinde, çocukta zaman zaman belirli duygusal farklılaşmalar ortaya çıkabilmektedir. Bu farklılaşmalar, Bowlby (2012a)’a göre, bağlanma objesinin, büyük oranda annenin olmamasına uyum göstermesi için oldukça faydalı deneyimler kazandığını kanıtlar niteliktedir.

Çocukların bağlanma objesinden ayrılmasına bağlı olarak bazı ön görülebilir tepkilerin ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. İlk başta “protesto” tepkisinin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Protesto tepkisinde çocuklar, bağlanma objesi dışında kalan başka bir nesne tarafından sakinleştirilmeye çalışıldığında bu duruma karşı çıkmaktadır. Bu durumda sürekli olarak ağlayıp, hırçınlaşıp agresif tavırlar sergileyebilmektedir (Bowlby, 2012a).

Protesto tepkisinden sonra “umutsuzluk” meydana gelmektedir. Ağlama ve hırçınlaşma tepkisi ile bağlanma objesini geri getirmeyi başaramayan çocuk, bağlanma objesinin geri gelmesine olan inancını kaybetmeye başlamış ve yeniden ihtiyaçlarının ve gereksinimlerinin gidermesine yönelik beklentisini kaybetmeye başlamaktadır (Bowlby, 2012a).

Çocuğun en son tepkisi ise ebeveyninden duygusal bağlamda kopmaktır. Duygusal bağlamda kopma yaşantısı, bağlanmanın giderek çözülmesine neden olmaktadır. Protesto tepkisinde oluşan kaygı ve üzüntünün ardından meydana gelen umutsuzluk ve karamsarlık duygusu öncelik olarak olumsuz bir olayı çağırırsa da, bu durum çocukların bağımsız bir hale gelmesine olanak sağlar. Çocukların fiziksel ve

bedensel açıdan ebeveynlerinin beklentilerini düşürerek onun geri dönüşünü ısrarla istemesinin ve beklemesinin oluşturacağı tükenmişlik duygusundan çocukları korumaktadır (Bowlby, 2012a).

Bağlanmanın olması gereken zamanda kopması, ebeveynlerden uzaklaşma durumunda çocuğun hızlıca normal yaşamına adapte olmasını kolaylaştırmaktadır. Bu durumda diğer bağlanma objeleri ile oluşturacağı yakınlık için de uygun ortamı ve hazır bulunuşluğu desteklediği görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bebeklik döneminde ortaya çıkan ve erken çocukluk döneminde gelişim gösteren bağlanmanın kalitesi, ebeveynin bebeklerin erken dönemde gereksinim hissettiği duygusal tetikleyicilere ne ölçüde adapte olabileceği ve göstermiş olduğu olumlu tepkiler ile birlikte farklılaşabilmektedir (Collins ve Read, 1990).

Anne ile bebekler arasındaki ilişkide, bebek hem kendisi hem de annesi ile ilgili pek çok bilişsel şema oluşturmaktadır (Bowlby, 2012b). Bebeklik döneminde meydana gelen bu şemalar çocukluk çağlarında da süregelmektedir. Çocukta bulunan bu şemalar, anne tarafından çocuğa sunulacak olan ve öngörülebilir tepkilere karşı çocuğun istek ve beklentilerini içeren düşüncelerden ibarettir. Aynı zamanda bu şemalar, çocuğun diğer bireyler ile olan ilişkilerinde istediği hedeflere ulaşmasına yönelik olarak kendi içerisinde geliştirmiş olduğu davranışları da şekillendirmektedir (Uluyol, 2014).

2.1.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkinlik döneminde gerçekleşen bağlanma yine Bowlby'nin araştırmaları temel alınarak Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya konulmuştur. Bu çalışma yapılırken kişilerin kendilerine yönelik değerlendirme ile diğer bireylere yönelik değerlerin araştırıldığı görülmektedir. Kişilerin bu değerlerinin olumlu veya olumsuz olarak değişebileceği ya da oluşabileceği ifade edilmektedir.

Kişilerin ortaya koyduğu bilişsel şemalar, bağlanma deneyimleri ile birlikte gelişim gösterdikleri gözlemlenmektedir. Bu deneyimler şu şekilde sıralanabilir;

- Bağlanma objesinin genel anlamda koruma ve destek beklentilerine ya da çağrılarına cevap verme açısından değerlendirip veya değerlendirilmediği

- Kişilerin kendisini, başkaları ve bilhassa bağlanma objesi tarafından yardıma gereksinim duyan biri olarak görülüp görülmediğidir (Bowlby, 1982).

Bilişsel olarak bu iki değer birbirlerinden bağımsız ve ayrıymış gibi görünse de, kişilerin içinde bulunduğu yaşantısı ile bir bütün haline gelmiş iki düşünce şekli olduğu gözlenmektedir (Uzun, 2017).

Yetişkinlerde bağlanmanın temellerini oluşturan Bartholomew ve Horowitz (1991) de bu yöntemi benimseyerek bağlanma şekillerini “benlik” ve “başkaları” modellerinden meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Kişilerin başkalarının kabul ettiği noktadan farklı bir biçimde varlığını kabullenmesi, özel bir birey olarak değer görmeye ve sevimye kendisini layık görmesi ve benlik saygı düzeyi “olumlu benlik” sürecini meydana getirmektedir. Olumsuz benlik süreci ise benlik saygısının az olması ve bireyin devamlı olarak başkalarının onayını almaya gereksinim duyması ile bağlantılı olarak ifade edildiğini belirtmektedir.

Kişilerin, kendisi için önemli olan insanlara ulaşabilmesi ve onlara güven duyması “olumlu başkaları” bakış açısını oluşturmaktadır. Bu bakış açısı ile birlikte olumlu başkaları düşüncesine sahip olan kişiler, başkalarından yardım ve destek isteyebilmektedirler. Bu bakış açısının olumsuz olmasıyla birlikte birey, diğer bireyler ile yakın ilişkilerden uzak durmakta, sosyal ve psikolojik destek alma konusunda eksiklik yaşamakta ve diğer kişilere destek olmaktan kaçınmakta ya da bu durum karşısında tepkisiz ve kayıtsız bir tutum sergilemektedirler. Olumsuz başkaları şekline sahip olan kişilerin diğer bireylere yönelik tutumları büyük ölçüde olumsuz bir biçimde şekil almaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerin yapısının anlaşılması adına bebeklik döneminde meydana gelen bağlanma stillerine bakıldığı görülmektedir. Çalışmalarda, ilişkilerin çözümlenmesi adına bebeklik döneminde karşılaşmış oldukları bağlanma stiline ve geliştirilmiş olan bağlanma örüntülerinin çok önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson, Rholes, Campbell, 2003).

Çocukluk ve yetişkinlik çağında geliştirilen bağlanma örüntülerinin temelde benzer özellikleri taşıdığı ifade edilmektedir. Ancak bireylerin değer atfettikleri bağlanma objeleri döneme göre farklılaşabilmektedir. Bebeklik çağında bağlanma

objesi bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan anne veya bakım veren iken; yetişkinlik çağında bu obje bireyin romantik ilişki yaşadığı partneri veya eşi olarak değişime uğramaktadır ( avuşoğlu, 2011;  elik, Ekşi ve Gülsu, 2017).

2.1.2. Bağlanma Stilleri

Bireylerin yetişkinlik çağında benimsedikleri bağlanma stilleri temelde dört temel boyutta ele alınmaktadır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, güvensiz bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Aşağıdaki bölümde bu dört bağlanma stili ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

2.1.2.1.Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler, yakınlaşma ve bağlanma konusunda problem yaşamadan diğerleriyle bağ kurabilmektedirler. Güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, çevresindeki diğer kişiler ile bağ kurma konusunda herhangi bir kaygı hissetmezler ve bağlanma durumu bireylerde herhangi bir rahatsızlık neden olmaz (Zvelc, 2007). Güvenli bağlanan bireyler, diğer insanlarla birlikte olmaktan endişe duymadıkları gibi yalnız başlarına vakit geçirmekten de tedirgin olmazlar (Genç, 2020).

2.1.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler için toplumsal yaşamdaki diğer insanlarla ilişki kurmak, onlarla yakın bir bağ kurmak oldukça zorlayıcı ve güç olmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, romantik ilişkiye karşı  zlem duyarlar ve bir ilişki içerisinde bulunmayı arzularlar. Fakat romantik ilişki partnerlerine güvenme ve onlara bağlanma ile ilgili ciddi problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler, çevrelerindeki bireylerle ki bu bireyler ailesinden dahi olsa, yakınlaşma yaşadıklarında rahatsızlık hissetmekte ve diğerlerinden sürekli olarak zarar görecekleri doğrultusunda bir inanışa sahiptirler (Genç, 2020; Hazan ve Shaver, 1987).

2.1.2.3. Güvensiz Bağlanma

Güvensiz bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler, sosyal çevresinde yer alan diğer kişiler ile duygusal yönden bir

bağlanma gerçekleştirmeye yoğun bir ihtiyaç duymaktadırlar. Ancak kendileri istemelerine rağmen diğerlerinin kendileri ile yakınlaşmak istemeyeceklerine yönelik yoğun bir düşünce içerisinde olduklarıdır. Güvensiz bağlanma stilini benimseyen bireyler, tüm insanların kendisiyle duygusal bağ kurmaktan kaçındıklarını düşünmektedirler. Bu yüzden bu bireyler, ikili ilişki kurmakta ve bilhassa da romantik ilişki geliştirmekte zorlanmaktadır. Büyük çoğunlukla da zaten romantik ilişki kurmayı başaramamaktadırlar. Diğerleriyle yakınlaşmaları durumunda da çoğu zaman kendilerini rahatsız ve kaygılı hissetmektedirler (Genç, 2020).

2.1.2.4. Kaçınmacı Bağlanma

Kaçınmacı bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler, hem romantik hem de toplumsal ilişkilerinde çoğu zaman büyük bir rahatsızlık içerisinde olurlar. Bu nedenle de ikili ilişki kurmaktan sürekli olarak kaçarlar. Bu bağlanma stilini benimseyen bireyler, kendileri ilişkilerden kaçtıkları gibi diğerlerinin de kendileri ile iletişim kurmalarına izin vermezler. Sürekli olarak karşılıklı bir biçimde bağlanmayı reddederler. Kaçınmacı bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler genel olarak bağımsız olmayı istemekte ve her koşul ve durumda kendilerine yetebileceklerine inanmaktadır (Bartholomew, 1990; Genç, 2020; Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006).

2.2.3. Romantik İlişkilerde ve Evlilikte Bağlanma

Sağlıklı ve kaliteli romantik ilişkiler ve evlilik hayatı için bebeklik ve çocukluk döneminde bireyin bakım vereni ile ilişkisinin huzurlu, yakın ve tatmin edici olması büyük bir önem arz etmektedir. Bu şekilde gelişen bir ilişkide, çocuğun ayrışması daha sağlıklı gerçekleşmekte ve güvenli bir bağlanma örüntüsü oluşturmaktadır. Güvenli bağlanma oluşturan bireylerin ilişkilerinin de daha tatmin edici olduğu bilinmektedir. (Genç, 2020). Bununla birlikte bireyin anne ve babası ile kurmuş olduğu ilişkinin niteliği yaralayıcı ve kaygı uyandırıcı ise bireyde bağlanma örüntüleri olumsuz olarak gelişmektedir. Bu durumda bireyin ilişkileri, çocuksu, tatminsiz ve olgunluğa erişmemiş bir biçimde gelişim göstermektedir. Bu gibi durumlarda bireyin sağlıklı ayrılma yaşamadığı ve bağlanma örüntüsünü sağlıklı oluşturmadağı düşünülmektedir. Güvenli bağlanma tarzını benimsemeyen bireylerin evlilik ilişkileri başta olmak üzere yaşamlarındaki hemen her ilişkide sorunlar görülebilmektedir (Winnicott, 1965).

Bağlanma kuramına göre, yetişkinlik döneminde geliştirilen ilişkiler ile bebeklik ve çocukluk dönemindeki ilişkiler benzer örüntülere sahiptir. Bunun nedeni ise bağlanma örüntülerinin benzer tecrübelerden oluşmasıdır (Genç, 2020). Yetişkinlik döneminde geliştirilen ilişkilerin temelleri çocukluk döneminde atılmaktadır. Bebeğin ilk bağlanmayı gerçekleştirdiği birey, onun sevmeyi ve ilişki kurmayı öğrendiği kişidir. Bebeğin bu birey ile kurmuş olduğu ilişkinin niteliği, ilerleyen dönemlerde kuracağı ilişkilerin temelini oluşturmakta ve bağlanma örüntülerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Genç, 2020).

Bireyin bağlanma tarzı, ilk bağlanmayı gerçekleştirdiği birey ile olan ilişkisi doğrultusunda gelişmektedir. Bağlanma nesnesi ile çocuk arasında oluşan ilişkinin dengeli, sürekli, güven veren ve duyarlılığa dayalı olması, güvenli bağlanmanın oluşmasında temeldir. Bu özelliklerin olması durumunda bebek kendini güvende hissetmektedir. Bebeğin kendini güvende hissetmesi, yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilerde de kendini tatmin ve huzur içerisinde hissetmesini sağlamaktadır. Bu şekilde yetişkinlik döneminde bireyler, ilişkilerinde sürekli bir şekilde doyum aramak yerine sağlıklı ilişkiler geliştirmektedirler (Bartholomew, 1990).

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlik dönemindeki bağlantı örüntülerini iki temel boyutta tanımlamıştır. Bu bağlanma örüntüleri çoğunlukla kararlı bir yapıya sahiptir ve değişime kapalıdır. Bağlanma örüntüleri şu şekilde açıklanmaktadır;

- Sevgiyi hak ediyorum, sevgiye değerim.
- Sevgiyi hak etmiyorum, sevgiye layık değilim.
- İnsanlar güvenilirdir.
- İnsanlar güvenilmezdir.

Bu bağlanma örüntüleri kapsamında bireyin kendisini nasıl algılayıp değerlendirdiğine ilişkin kaçınma ve bağımlılık geliştirdikleri ifade edilmektedir (Bartholomew, 1990; Zvelc, 2010).

Bu noktada bağlanmanın bireyin tüm ilişkilerini etkilediği görülmektedir. Bu yüzden bağlanma kuramı, evlilik ilişkilerini ve evlilik ilişkisinin niteliğini açıklamada

güvenilir bir kuram olarak kabul edilmektedir (Aktürk, 2010). Bağlanma örüntülerinin aile içi yaşantılardan ilk olarak akranlara ardından da eşlere aktarılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bireylerin güvende hissetme ve bireysel gelişim gereksinimleri büyük oranda romantik ilişkiler ile karşılanabilmektedir (Broemer ve Blümle, 2000). Bireyler tarafından partnerleri, yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma objesi olarak görülmektedir. Bu noktada bağlanma tarzlarının eşler arasındaki duygu ve düşüncelerin şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Uluyol, 2014).

2.2.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Hamarta (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, depresyon, benlik saygısı, saplantılı düşünme ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda bağlanma tarzlarının depresyon, benlik saygısı ve saplantılı düşünme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinin diğer bağlanma örüntülerine sahip olan bireylere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma örüntülerine sahip olan üniversite öğrencilerinin ise depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise saplantılı bağlanma örüntüsü gerçekleştiren bireylerin saplantılı düşünme düzeylerinin güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylere oranla daha yüksek olduğu yönündedir.

Wearden, Lamberton ve Walsh (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bağlanma tarzları, psikolojik semptom rapor etme ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 142 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda saplantılı ve korkulu bağlanma örüntülerini geliştiren bireylerin aleksitimi ve olumsuz duygulanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özteke (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları, eş seçimlerinde rol onayan sınırlandırıcı inançları, baş etme stratejileri ve beden imgeleri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 1 yıldan daha uzun süredir ilişkisi bulunan 404 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ile

bağlanma, sınırlandırıcı inançlar ve baş etme yöntemleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Öztahtacı (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetişkin bağlanma tarzları, evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 340 evli kadın üzerinden yürütülmüştür. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda evlilik doyumunun bağlanma stilleri açısından farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise bağlanma tarzlarının depresyon düzeyleri ile anlamlı bir biçimde farklılaştığı yönündedir.

West (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bağlanma tarzları ile savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında bulunan 336 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma tarzı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde; ilkel savunma mekanizmaları ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.2. AYRILIK KAYGISI

Bu bölümde ayrılık kaygısının açıklanması hedeflenmektedir. Ancak bu doğrultuda ilk olarak kaygı kavramı açıklanmakta, ardında ayrılma kaygısı hakkında bilgi verilmektedir. Daha sonra yetişkinlik döneminde yaşanan ayrılma kaygısı, ayrılma kaygısı bozukluğu ve ayrılma kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalar hakkında açıklamalar yer almaktadır.

2.2.1. Kaygı

Kaygı kavramı en genel anlamıyla, bireylerin kötü bir şey olacağına ilişkin yaşamış oldukları üzüntü ve endişe duygularıdır. Kaygının miktarı, şiddeti ve yoğunluğu, bireyin içerisinde bulunduğu durum ya da olaya ve bireyin bu durum veya olaya vermiş olduğu öneme bağlı olarak değişmektedir. Korkuya kıyasla daha uzun süren duygu durumlarını yansıtmaktadır (Çağdaş, 2004).

Horney, korku ve kaygı kavramlarını birbirleri yerine kullanan kuramcılardan bir tanesidir. Korku da kaygı da temel olarak tehlike karşısında bireylerin geliştirmiş olduğu duygusal tepkileri içermektedir. Korku, bireyin karşılaşmış olduğu tehlike durumu ile doğru orantılı olarak meydana gelmektedir. Kaygı ise bireyin yaşamış

olduğu durum ya da olayla ilgili, çoğu zaman hayali bir tehlikeye yönelik olarak durumla orantısız bir şekilde ortaya koyulan tepkiler olarak ifade edilmektedir (Geçtan, 2000). Korku ise bireylerin gerçek bir tehlike karşısında geliştirmiş olduğu durum ya da olayla ilgili orantılı bir tepkidir.

Kaygı, “belli bir şekilde ortaya çıkan motor boşalmaya eşlik eden özel bir hoşnutsuzluk durumu” şeklinde açıklanmaktadır (Freud, 1936). Freud tarafından geliştirilen bu bakış açısına göre kaygı, tehlike durumunda ortaya koyulan evrensel bir tepki; ego ise kaygıyı barındıran tek yer şeklinde açıklanmaktadır (Nelson Jones, 1982).

Kaygı, hoş olmayan, yaygın ve belirsiz bir tehlike duygusuyla ortaya çıkan ve çoğu zaman otonom semptomlarla birlikte görülen bunaltı hali olarak ifade edilmektedir (Gökalp, 1998).

Kaygı temel olarak iki bileşenden meydana gelmektedir:

1) Bilişsel Kaygı: Bireyde algılama, düşünme ve öğrenme becerilerini engelleyici bir kaygıdır. Bilişsel kaygı bireylerde çarpıtmaya, kişi, zaman ve/veya zaman yöneliminde bozukluklara ve odaklanma zorluklarına yol açabilmektedir (Gökalp, 1998).

2) Fizyolojik Kaygı: Bireylerin kalp atışında, solunum sayısında ve kan basıncında artış, ağızda kuruma, kan şekerinde düşme ve terleme olarak kendini göstermektedir. Bununla birlikte çocuklarda saldırganlık ve aşırı hareketlilik olarak da ortaya çıkabilmektedir (Çağdaş, 2004).

Kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında aile içi ilişkilerdeki sorunların oldukça önemli bir etkisi bulunmaktadır. Anne babanın çocuğa ihtiyaç duyduğu ilgiyi göstermemesi, aşırı koruyan ve kollayan bir tutumla çocukla ilgilenmesi ya da çocuğun duyguları karşısında kontrolcü bir tutum sergilemesi kaygı bozukluklarının oluşması adına zemin hazırlamaktadır (Gökalp, 1998).

2.2.2. Ayrılma Kaygısı

Ayrılma kaygısı en temel anlamı ile çocuğun asıl bakımını sağlayan kişiden (ki bu genellikle annedir) uzaklaşmaya yönelik korku hissetmesidir (Rapee, 1997). Bireyde, bağlandığı kişiden veya evden ayrılmaya yönelik aşırı düzeyde kaygının varlığı

durumudur (Üre, Arı ve Seçer, 2001). Ayrılma kaygısı, uykusuzluk, huzursuzluk, hırçınlık ve sıkıntı ile kendini göstermektedir. Tedavi edilmemesi veya doğru olmayan tutumlarla yönetildiğinde bireylerin ileri derecede sosyal bozukluk yaşamasına yol açabilmektedir (Rapee, 1997).

Ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar, herhangi bir sebeple bakım sağlayanından ayrılmak durumunda kaldıklarında oldukça sarsılmaktadır. Yoğun yaşanan bir ayrılma kaygısında, çocuk bakım vereninden ayrılmamak adına aynı evin içerisinde bile onu odadan odaya izleyebilmektedir. Çoğu zaman ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar okula gitmekte zorlanmakta ve kaçınmaktadır. Aynı zamanda ev dışına çıkmak istememekte, başka bir evde kalmayı reddetmektedir. Ne olursa olsun her zaman bakım vereni ile birlikte kalmak istemektedir. Ayrılma kaygısı fizyolojik olarak da çocukları etkileyebilmektedir. Ayrılma kaygısı görülen bazı çocuklar, bakım verenlerinden ayrı kaldıkları zaman mide ağrısından veya diğer bedensel problemlerden söz etmektedirler. Bununla birlikte yoğun olarak öfke nöbetleri meydana gelebilmektedir. Ortaya çıkan bu davranışların sebebi ise bakım verenlerinden ayrılmaları halinde ya bakım verenin ya da kendisinin başına çok kötü bir şey geleceği ve birbirlerini bir daha asla göremeyecekleri düşüncesidir (Rapee, 1997).

Çocuklarda ortaya çıkan ayrılık kaygısı, çocukların bakım verenlerinden uzak kalması sonucunda oluşmakta ve çocukların bu uzak kalma durumuna vermiş oldukları çeşitli doğrudan veya dolaylı tepkiler olarak ifade edilmektedir (Bijou ve Baer, 1965; Bowlby, 1980; Bloom-Feshbach ve ark., 1980).

Örneğin, okul öncesi dönem çocuklarında görülen ayrılık kaygısının belirtisi olarak kabul edilen doğrudan tepkiler içerisinde ebeveynin kendisini okula bırakarak eve veya işe dönmesini istemediğini onlara söylemesi, ebeveynlerin okuldan ayrılmalarına engel olmaya yönelik davranışlar ortaya koyması (arkalarından ağlama ve sürekli olarak kontrol etme gibi) olarak açıklanabilir. Dolaylı tepkiler ise okula gitmeyle birlikte içe kapanma, okulda gerçekleştirilen faaliyetlere katılmak istememe, uyku, yemek veya tuvalet düzeninde problem yaşama gibi durumlar olarak ifade edilmektedir (Akman, 1994).

Ayrılma kaygısı, oldukça sık rastlanılan bir durumdur. Özellikle çocukluk döneminde ortaya çıkan bu bozukluğun, yaş ilerledikçe sürmesi halinde pek çok psikolojik rahatsızlığa temel oluşturma olasılığı oldukça yüksektir.

Bebek ve anne arasındaki ayrılma 1954 yılından beri oldukça sık incelenmekte ve önemsenmektedir. Winnicott ve Bowlby tarafından yapılan araştırmalarda pek çok patolojik problemin çocuğun anneden ayrılma sürecinden kaynaklı olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Ayrılma kaygısı olarak adlandırılan bu durum, temelde tüm çocukların annelerinden ayrılma sürecinde gözlemlenmektedir. Fakat ayrılma kaygısı bozukluğu, ortaya çıkan bu geçici huzursuzluk ve mutsuzluk halinden çok daha ciddi bir durum olarak kabul edilmektedir. Ayrılmaya verilen tepki, çocuktan çocuğa farklılık göstermektedir. Bu farklılığın temelinde çocuğun yaşı, ayrılık sırasında nereye ve kime gittiği ve nerede yaşadığı gibi temel etkenler yer almaktadır. Anneden ayrılma, depresyon ve fobi başta olmak üzere farklı psikolojik problemlere neden olabilmektedir (Sözen, 2006).

2.2.3. Yetişkinlikte Ayrılma Kaygısı

Çocukluk döneminde ortaya çıkan ayrılma kaygısı, yetişkinlik dönemine gelindiğinde bir nevi şekil değişimine uğramaktadır. Çocukluk döneminde, güvenli alandan ve bakım verenden uzak kalma sonucunda sergilenen tepkilerin benzerleri yetişkinlik döneminde de kendini gösterebilmektedir. Bu durumda bireyler yakınlarının kötü bir olay yaşayacaklarına dair yoğun bir korku hissederler ve ayrılığa karşı önemli bir hassasiyet geliştirmişlerdir. Bebeklik döneminde bakım verenlerinden ayrı kalmaya yönelik olarak geliştirilen tepkiler, yetişkinlik döneminde bu kişilere ek olarak eş ve çocuklardan ayrı kalmaya yönelik olarak da gelişebilmektedir. Bireylerde görülen bu kaygı, çocukluk döneminde mide bulantısı, uyku sorunu, karın ağrısı gibi bedensel belirtilerle birlikte alt ıslatma ve tırnak yeme gibi davranışsal tepkilerle ortaya koyulmaktadır. Yetişkinlik dönemine bakıldığında ise bedensel semptomların yerine, yaygın anksiyete, panik bozukluk, agorafobi gibi kaygı bozukluklarının yaşandığı görülmektedir. yetişkinlerde görülen ayrılma kaygısı beraberinde yaygın olarak anksiyete, uyum problemleri ve depresyonla birlikte görülmektedir (Manicavasagar ve ark., 2001).

2.2.4. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Ayrılma kaygısı bozukluğuna dair tanı ölçütleri DSM-V’te şu şekilde açıklanmaktadır:

“A. Aşağıda yer alan belirtilerden en az üçünün bireyde var olması ile belirlenen, bireyin bağlanmış olduğu insanlardan ayrılması durumuyla ilişkili, gelişimsel açıdan uygunsuz olan ve yoğun bir şekilde yaşanan korku veya kaygı duyulması:

1. Bağlanılan kişiden veya evden ayrılma ihtimali olduğunda veya gerçekten ayrılma durumu gerçekleştiğinde sürekli olarak yoğun bir gerginlik hissetme

2. Bağlanılan başlıca bireyleri kaybedeceği, onların başlarına yıkım, yaralanma, hastalık ya da ölüm gibi kötü bir olay geleceği konusunda süreklilik arz edecek şekilde yoğun bir üzüntü yaşama

3. Bağlanılan başlıca bireylerden herhangi birinden ayrılmaya yol açacak, istenmeyen bir olay ya da durumun yaşanacağı ile ilgili olarak süreklilik arz edecek şekilde yoğun bir üzüntü yaşama

4. Yaşanılan ayrılma korkusu nedeniyle işe, okula veya herhangi başka bir yere gitmekten kaçınma, evden uzaklaşma ve dışarı çıkma konusunda isteksiz olma ve reddetme

5. Ev veya başka bir yerde yalnız kalmaktan veya bağlanılan başlıca bireylerle birlikte olamama ihtimalinden kaynaklı olarak süreklilik arz edecek şekilde yoğun bir korku hissetme ve isteksizlik yaşama

6. Kendi evi dışındaki bir ortamda veya bağlanılan başlıca bireylerin yanında olunmadığında uykuya dalmaya karşı çıkma veya bu konuda isteksizlik sergileme

7. Tekrarlayıcı bir şekilde ayrılma kaygısını içerisinde barındıran karabasanlar ve kabuslar görme

8. Bağlanılan başlıca bireylerden ayrılma ihtimali olduğunda veya gerçekten ayrıldığında somatik (bedensel) belirtiler ortaya koyma (kusma, karın ağrısı, baş ağrısı gibi)

B. Bireyde görülen bu kaçınma, korku ve kaygı durumu süreklilik arz eder, çocukluk ve ergenlik döneminde minimum dört hafta, yetişkin bireylerde ise en az altı ya devam eder.

C. Görülen bu bozukluk klinik olarak belli bir probleme ve sıkıntıya veya toplumsal yaşamda, okul hayatında, iş hayatında veya birey için önemli olan diğer alanlarda işlevsellikte azalmaya yol açar.

D. Görülen bu bozukluk, otizm hastalığı dahilinde, değişime karşı yoğun direnç gösterme durumunda kaynaklı olarak evden ayrılmayı istememeye, psikoz sonucunda ortaya çıkan ayrılma ile ilgili varsanı veya sanrılara, agorafobi durumunda güvenilir bir birey olmadan dışarı çıkmayı istememeye, yaygın anksiyete bozukluğunda bireyin önem verdiği diğer bireylerin başlarına gelecek olumsuz durumlardan kaynaklı olarak kaygılanmaya veya hastalık kaygısı bozukluğunda bir rahatsızlığın olduğuna dair kaygı yaşamaya bağlı olarak açıklanamaz.

2.2.5. Ayrılık Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Akman (1994) tarafından gerçekleştirilen araştırmada anaokulu öğrencileri için ayrılık kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada “Ayrılık Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek hem öğretmen hem de anne-baba formu bulunan ve 50 maddeden meydana gelen bir ölçektir. Öğretmen formunda 25, anne-baba formunda 25 madde yer almaktadır. 5’li likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Testin güvenirlik analizleri testi yarılama yöntemi ve Spearman Brown eşitliği ile incelenmiştir. Analizler sonucunda .96 iç tutarlık katsayısına sahip, güvenilir bir ölçek geliştirilmiştir.

Türkbay (1999) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ailesel, psikolojik ve sosyal faktörlerin ayrılma kaygısı bozukluğuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 6-12 yaş aralığında bulunan ve ayrılık kaygısı tanısı konulan toplam 40 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için “Yarı Yapılandırılmış Klinik Görüşme Formu”, “Ayrılık Kaygısı Bozukluğu Tanı Ölçeği”, “4-18 yaş için Davranış Değerlendirme Ölçeği” ve “Eysenck Kişilik Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ayrılık kaygısı tanısı konulan çocuklarının %75 gibi büyük bir oranının okul reddi için başvurdukları görülmüştür. Okul reddinin erkek çocuklarında kız çocuklarına oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların kaygı yaşamalarının nedenleri ise; bir şeyin ailesine zarar vereceği veya ailesini kaybedeceği ile ilgili olarak

yaşanılan gerçek dışı kaygılar (%67.5), ebeveyn yanında olmadan uykuya dalmayı istememe (%57.5) olarak açıklanmıştır. Bununla birlikte çocukların %57.5'lik bir bölümünde bedensel yakınma olduğu görülmüştür. Çocukların %40'ı evde yalnız kalmayı reddetmekte, %32.5'i ise ayrılma kaygısı ile ilgili kabuslar görmektedir. Çocuklarda yoğun olarak içe kapalılık, kaygı ve depresyon içe yönelim gibi problemlerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrılma kaygısı tanısı almış çocukların annelerinin ise nevrotik ve psikotik kişilik özellikleri ortaya koydukları görülmüştür.

Yapılan bir diğer araştırmada yetişkin bireylerde görülen panik bozukluk ile çocuklarda ortaya çıkan ayrılık kaygısının, yetişkin bireylerdeki ayrılık kaygısı ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ayrılma kaygısı yaşayan çocukların anne ya da babasının yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı almış olduğu görülmüştür. Bu noktada ebeveynlerinde ayrılık kaygısı yüksek olan çocukların da ayrılık kaygısı seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Manicavasagar ve ark., 2001).

2.3. EVLİLİK DOYUMU

Araştırmanın bu bölümünde evlilik doyumu açıklanmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak evlilik kavramı açıklanmakta ardından evlilik doyumu, evlilik doyumunu etkileyen faktörler, evlilik doyumunu açıklayan kuramlar hakkında bilgi verilmektedir. Bölümün sonunda ise evlilik doyumu ile ilgili yapılmış olan çalışmalar yer almaktadır.

2.3.1. Evlilik

Evlilik, cinsel yaşam bakımından insanları hayvanlardan ayıran (Canatan ve Yıldırım, 2011), aile kurumundaki ilk adımı oluşturmaktadır. Yavuzer (2015)'e göre evlilik, eşleri birbirine bağlayarak, gelecekteki çocuklarına bir statü veren, devletin kontrolü ve hukuksal olarak gücü olan toplumdaki ilişki mekanizmasıdır. Evlilik, yalnızca kişilerin birbirleri arasındaki bağlılığı değil, yaşadığımız toplumdaki hukuksal ve yasal bağlılığı da kapsamaktadır (Bird ve Melville, 1994).

Evlilik, insanı hem psikolojik hem de sosyolojik yönden bir etkileyici bir güce sahiptir. Evlilikle bir araya gelen iki birey arasında olumlu veya olumsuz pek çok durum yaşanmakta ve bu duruma etki eden unsurlar birden çok değişkene bağlanmaktadır.

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın başka biriyle oluşturduğu evlilikte birçok alanda çatışmaların görülmesi normal bir doğurgudur. Bu doğurgular, kimi ilişkilerde bir uyum içinde olmakta kimi ilişkilerde ise gereken uyumu yakalayamamasından kaynaklı birçok problemi ortaya çıkmaktadır. Evlilik, insan yaşamında yeni bir döngüyü oluşturmakta ve bu döngü kişinin hayatındaki çoğu noktada değişimin yaşanmasını doğurmaktadır. Bu değişime ayak uyduramayan veya diğer bir kişiyle ortak paydalarda bir bütünlük oluşturamayan kişiler boşanmayı veya mutsuz bir yaşamı tercih etmektedirler.

Evlilikte yaşanan olumsuz durumlar pek çok nedene dayanmaktadır. Kavalcı (2001)'e göre çatışmaların nedeni olarak bireyler arası farklılıkların olduğunu belirtmekte ve bu farklılıkları şu şekilde sıralamaktadır; inanç, iletişim becerileri, düşünce, gereksinimler, sosyal konumlar, değerler ve ilgiler. Farklılıkların evlilik ilişkisinde benimsenememesi, kişilerin birbirlerine karşı tolerans seviyesinin düşmesi ve ilişkinin geleceğinin görülememesi durumlarda ortaya çıkan sonuç ise boşanmadır. Boşanma, kadın ve erkeğin yasal bir hükümle birlikte evliliklerine son vermesi ve bireylerin başkalarıyla evlenme yolunun açık olmasıdır (Yıldırım, 2004). Evliliklerin bitiş nedenleri arasında, ebeveynlikle ilgili ve iş hayatıyla yükümlülükleri yerine getirme gibi durumlarda eşlerin stres düzeylerinin artması, eğitim seviyesinin yüksek olmaması, küçük yaşta evlenmek gibi faktörler sayılabilmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanma nedenleri her toplum ve zamana göre değişiklik göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2019 yılı verilerine bakıldığında Türkiye'de evlenme oranlarında azalma, boşanma oranlarında ise artış olduğu görülmektedir. İstatistiksel verilere göre, 2019 yılında evlenen çiftlerin oranı 2018 yılına göre %2,3 (541424 kişi) azalmış, boşanma oranıysa %8 (155047 kişi) artmıştır (TÜİK, 2019).

Boşanmaların olmadığı ve sorunların giderilemediği mutsuz evliliklerde ise bireylerin yaşamı da olumsuz yönde etkilenmektedir. Bunun sonucunda da bu bireyler doğrudan çevresine mutsuzluğu yansıtarak bir dinamo taşı gibi çevresindeki insanların da bu durumdan olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu noktada süregelen ve mutlu evliliklerdeki ana faktörlerden biri olan, evlilik doyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır.

2.3.2. Evlilik Doyumu

Evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak amacıyla kullanılan evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik uyumu, evlilik bütünlüğü evliliğin kalitesini oluşturan kavramlardır (İşiloğlu, 2006). Araştırmanın temelini oluşturan evlilik doyumu, yüksek korelasyona sahip diğer bir değişken olan evlilik uyumu kavramı karıştırılabilmektedir. Evlilik uyumu, evli bireylerin problem oluşturan farklılıklar, kişilerarası endişe ve gerginlik yaratan durumlar karşısında sergiledikleri tavırlar, ilişkiden sağlanan doyum ve hissedilen bağlılıklar, ilişkideki ciddi mevzularda hemfikir olmayı sağlamak gibi durumları içeren durumdur (Spanier, 1976). Evlilik doyumu ise, kişinin evlilikten sağlanan ihtiyaçlarının karşılanma durumuyla ilgili algısıdır (Tezer, 2016).

Evlilik doyumu, evlilik içerisindeki genel sorunlar, duygusal iletişim, problem çözmeye yönelik iletişim şekli, eşle geçirilen vakit, ekonomik anlaşmazlıklar, ailesel problem geçmişi, çocukların yetiştirilmesindeki anlaşmazlıklar gibi birçok etmenle açıklanabilmektedir (Snyder, 1979).

2.3.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilikten alınan doyumunu birçok değişken ile ilişkilidir. Bireylerin psikolojik durumları, demografik özellikleri, değerleri, diğerleriyle kurdukları iletişim şekilleri, kişilikleri, sorun çözebیلme becerileri, birlikte zaman geçirmeleri evlilik doyumuna etkilidir (Kublay ve Oktan, 2015). Literatür incelendiğinde evlilik doyumunu etkileyen faktörler üzerine pek çok tanımlama ve açıklama mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir:

Larson (2004) evlilikten alınan doyumunu, yapmış olduğu ilgili araştırmada 3 ana grupta belirtmiştir. Doyumu etkileyen faktörleri de ‘evlilik üçgeni’ olarak nitelendirmiştir. Buetkenler eşlerin kişisel özellikleri, çift özellikleri ve çevresel etkenlerdir. Aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

Kişisel özellikler, negatif ve pozitif olmak üzere iki grupta toplamıştır. Negatif grupta problemler ve stres ile başa çıkamamak, işlevsel olmayan düşünceler, abartılı tepkisellik, abartılı kızgınlık ve saldırganlık, öfkeli olmak gibi durumlar yer alırken; pozitif grupta dominant bir çizgide olmak yerine daha esnetilebilir bir tavır içerisinde

olma, dışa dönüklük bir tutumda hareket etme ve özgüven gibi durumlar pozitif gruba oluşturmaktadır.

Çift özelliklerinde çatışma çözme yeteneği, iletişimleri iyi seviyede tutabilme becerisi, güçlerin paylaşımı, kontrolü ve ortak bir paydada anlaşma gibi boyutları ele almıştır.

Çevresel etmenleri ise sağlık sorunları, bireylerin ailelerinden bağımsız bir düzen oluşturmaları, anne ve babanın evliliği ve desteği, eşlerin arkadaşlarıyla iletişimlerini onaylayıp onaylamama ve diğer stres kaynakları (eşinin akrabalarıyla iletişim, borçlu olma, sağlık problemler vb.) gibi durumlar oluşturmaktadır.

Evlilik doyumunun sağlandığı evliliklerde çiftler hem bir birey olarak hem de kişisel olarak pozitif yönde etkilenmekte olduğu görülmektedir. Evlilik doyumunun düşmesi durumunda birey, bu değişimden olumsuz etkilenmektedir. Evlilik doyumunun düşmesine etki eden ailedeki çatışma alanları Aktaş (2009) psiko-sosyal yönden şu şekilde açıklamıştır:

- Eşlerin bireysel iç çatışmaları
- Aile üyeleri, arkadaşlar ya da akrabalar ilgili çatışmalar
- Kültürel uyum ve değişim ile ilgili çatışmalar
- Ebeveyn olarak çocukların yetiştirilmesi ile ilgili çatışmalar
- Serbest zaman etkinlikleri ile ilgili çatışmalar
- Eşlerin karı-koca ilişkileri ile ilgili çatışmaları (giyim tercihleri, cinsel yaşamdaki tutumlar, birbirlerine ve diğerlerine yönelik tutumlar)
- Ekonomik giderler ile ilgili çatışmalar
- Yaşanılacak konut ve mekânla ilgili çatışmalar

Bireylerin evliliklerindeki anlaşmazlıklar yukarıda da belirtildiği gibi pek çok durumla ilişkilendirilmektedir. Evlilik doyumu, hem bireysel hem de toplumsal süreci etkilemekte olan bir unsurdur. Literatür incelendiğinde de bu unsurun üstünde durulduğu ve araştırmacıların konu hakkında gerçekleştirilen çalışmaları kuramsal bir temele dayandırılarak oluşturdıkları görülmektedir.

2.3.4. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Bağlanma Kuramı: Evli bireylerin birbirleriyle etkileşimlerini ve algısını açıklamaya çalışan kuramlardan biri de Bowlby'nin biyolojik kökenli 'Bağlanma Kuramı'dır.

Bağlanma sistemi kademeli bir şekilde aşağıdaki gibi açıklanabilmektedir:

- Bebek, hem fiziksel hem de duygusal gereksinimini tatmin etmek amacıyla bakım veren kişiyle ilişki kurarak sürdürmek ister.
- Bebek, içinde olduğu çevreyi tanıırken bakım verenin olan güvenli bir dayanak oluşturmasını bekler.
- Bebek, eğer bakım veren kişiden ayrılma durumu olursa huzursuz ve endişeli reaksiyonlar göstererek tepki gösterir.
- Bebek, hem fiziksel bir tehdit içeren hem de benliğine zarar verecek bir durum ile karşılaştığı zaman, bakım verenin ona güvenli bir alan sağlayıp destek görmeyi beklemektedir (Taniş, 2014).
- Kuram ilk olarak çocukların ilk yıllarında bağlanması üzerine kurgulanmış, daha sonraki süreçte ise yetişkin bireylerin ilişkilerini de içine almıştır.

Bu kurama göre kişinin çocukluk çağında ilk bakım veren kişiye karşı geliştirdiği ilişkinin şekliyle ilgili bir şema geliştirdiğini göstermekte; daha sonra kuracak olduğu ilişkilerinde de zihinsel temsil model işlevinde olduğunu belirtmektedir. Bowlby tarafından bu zihinsel temsillere "İçsel Çalışma Modeli" ismi verilmiştir. Bowlby, yetişkinlik döneminde gelişen davranış, duygu ve yakın ilişkilerin bu doğrultuda meydana geldiğini belirtmektedir (aktaran Çınar, 2008). Bu model ile hayatın ilerleyen dönemlerinde bağlanmanın ne şekilde işlediği ile ilgili bir anlayış oluşmasını sağlamaktadır (Pietromonaco ve Barrett, 2000).

Bağlamsal Model: Bu modelde eşlerin davranışlarının temelinde var olan bağlam yakın ve uzak olarak ikiye ayrılmakta, evlilik içerisindeki durumlar ile değişiklik göstermektedir. Yakın bağlam, psikolojik durum ve değişkenler ile değişim gösterirken; uzak bağlam süreklilik gösteren kişilik özellikleri, hafıza gibi kalıcılığı olan durumlarda söz konusudur. Yani anlık durumlarda yakın bağlam; uzak bağlam ise uzun zamana göre kolay değişim göstermeyen durumlarda söz konusudur. Evlilik doyumu, bağlamsal modelde uzak ve yakın bağlamlar arasındaki ilişkiyi temele almaktadır.

Yakın bağlam ile uzak bağlam ve doyum arasında bir köprü oluşmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1988).

Sistem Yaklaşımı: Sistem yaklaşımında aile akraba, arkadaş gibi dış faktörlerden etkilenen açık bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Bu etkileme de evlilikten sağlanan doyumun düzeyinde etkilidir. Evlilik sistemi birçok alt sistemden oluşmaktadır. Bu alt sistemler anne, baba, çocuklar, eş, anne-çocuk, baba-çocuktan oluşmaktadır. Sözü geçen sistemlerin herhangi birinde meydana gelen bir sorun diğer alt sistemleri de etkilemektedir. Sistemin sürekliliğinin oluşması için eşlerin sevgi, şefkat, cinsellik, fiziksel ve duygusal gereksinimlerinin giderilmesi, sorumlulukların paylaşılması, doğru iletişimin kurulması gibi konularda yükümlülüklerin yerine getirilmesi gerekmektedir. Evlilik sisteminde yer alan sorunlar tatminsizliğe, agresif tutumlara, ebeveynlik konusunda uyuşmazlıklara ve duygusal problemlere sebebiyet oluşturmaktadır (Framo, 1992). Bu yaklaşıma göre, çiftlerin birbirini algılamaları evlilik doyumundaki ana etmenlerindendir. Ayrıca bu yaklaşıma göre bireyler, bilinçli veya bilinçsiz olarak kendi kişilik özelliklerine uygun olan kişilerle evlenmektedir.

Bilişsel Yaklaşım Modeli: Bilişsel yaklaşımda eşlerin akılcı olmayan düşünce biçimlerinin duygusal sorunlara yol açtığı, eşlerin tatminsizlik ve duygusal problemlerinin altında eşlerin olaylardaki algılayış şekillerinin mantıksız olan düşüncelerin etkili olduğu üzerinde durulmaktadır.

Bilişsel yaklaşımdaki ana amaç, çiftlerin akıl dışı olan düşüncelerinde farkındalık oluşturarak, bu düşüncelerle nasıl başa çıkabileceklerini öğretmek, eşin akıl dışı düşüncelerle savaşıp eşlerin birbirleriyle problemsiz olarak birlikteliklerinin ne şekilde olacağı konusuna yoğunlaşmaktadırlar (Dattilio ve Bevilacqua, 2000). Gerçek dışı düşüncelerin, davranışların ve duyguların çiftler arasındaki problemlere kaynak etmekte ve bu nedenler üzerine çalışılırsa evlilik doyumunun yüksek seviyelerde görülebileceği anlayışı hâkimdir.

Sosyal Mübadele Kuramı: Thibaut ve Kelley'in 1959 yılında birkaç kuramın birleşiminden oluşan ve ikili ilişkiler ile ödül-diyet mübadelesi olarak ele alan bir kuramdır (aktaran Hovardaoğlu, 1996). Kuramın ana varsayımına göre, ödül ve bedelin mübadelesini temel alır. İlişkiden sağlanan doyum ya da haz ödül (keyifli geçen zaman dilimi, maddi çıkar vb.); bireyin verimini engelleyen faktörlerse bedel (çaba sarf etmek,

ödülü alamama durumu vb.) olarak nitelendirilmektedir (aktaran Hovardaoğlu, 1996). Bu kurama göre bireylerin ödülün fazla olduğu, bedelin ise düşük olduğu ilişkileri tercih ettiklerini vurgular (Hovardaoğlu, 1996). İlişkiden elde edilen ödüllerden bedellerin çıkarılmasıyla sonuç kavramı oluşmakta ve karşılaştırma düzeyi kavramına göre değerlendirilmektedir. İlişkiyle ilgili elde edilen netice, eşle ilgili algılardan ve çiftin arası etkileşimin kalitesine göre algılarından oluşur (Sabatelli'dan aktaran Curun, 2006). Bireyin, ilişkisinden elde ettiği sonuç temele aldığı kıyaslama düzeyinin üstünde olduğunda birey o ilişkiden mutludur; eğer ki sonuç düzeyin altına düşerse ilişkiden sağladığı doyum düşmektedir.

Sosyal Öğrenme Kuramı: Sosyal öğrenme kuramına göre kişiler, evliliklerini ve ilişkilerini kendi anne babalarının evliliklerini gözlemleyip şemalarını oluşturmakta, rol-model olarak ebeveynlerini belirlemektedirler. Bu kurama göre davranışlar, diğer kişileri taklit yoluyla sonradan öğrendiklerini kazanmaktadır. Kendi evliliklerinde gözlem ve anne-babanın modeli etkilidir bu durumdan dolayı evlilik doyumu ve boşanma da sosyal öğrenmeden etkilenmektedir (Bandura, 1971).

Yükleme Kuramı: Yüklem kuramı, sorumluluk yüklemeleri ve nedene bağlı yüklemeler terimleriyle açıklamaktadır. Nedene bağlı yüklemelerde, yaşanan olaydaki neden üzerine; olaydaki sorumlu kişi nedensellik yüklemeleri, yaşanan olaya sebep olanın ne olduğuyla ilgilidir. Sorumluluk yüklemeleri ise yaşanan olaydan sorumlu olanın kim olduğu ve hangi niyetle yapıldığı ile ilgilidir (Bradbury ve Fincham'dan aktaran Anar, 2011). Yapılan araştırmalar neticesinde, olumsuz deneyimlerde olayların özel ve devamlı olmayan durum olarak gördükleri, eşleriyle kendilerine daha az yükledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Houser, 2009).

2.3.5. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

İmamoğlu (1994) yaptığı çalışmada evlilik ilişkileri ile ilgili bir modelleme araştırmasından söz etmektedir. Model, çiftlerin sosyal gelişmişlik düzeyi, etkinlikleri ve evlilikten memnuniyetleri boyutlarını kapsamaktadır. Sosyal gelişmişlik boyutu, daha modern bir anlayışı ifade eder. Eğitim düzeyinin yükselmesi, çocuk sayısının azalması, anlaşarak evlenme ve cinselliğe yüklenen önemin artması ile ilgilidir. Etkinlik boyutu ise bireyin gelir kazanmada rolü, kararların alınması, eşi cinsel yönden kendine ait hissetme duygusu ile ilgilidir. Evlilikten memnuniyet boyutu ise eş ile uyumlu ilişki,

aile bağları, uzlaşma, eşitlik, ortak bir dünya görüşü, eşin sevdiğini anlamak, ilişkiye diğerlerinin karışmaması ile ilgilidir. Yapılan modelleme çalışmasında, evlilikten memnuniyetin bireylerin ilişkilerinde eşitlik, uzlaşma, paylaşma, iletişim ve katılım gibi özellikleri gerçekleştirebildikleri oranda sağlandığı görülmüştür. Ayrıca bu araştırma sonunda kadının etkinliğinin artması ile mutlu evliliğin bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur. Erkeğin evlilikten memnuniyetinin, kadının memnuniyetiyle bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tezer Yörük (2016) çalışmasında çift uluslu çiftlerin evlilik doyumunu incelemiştir. Bu amaçla, bireysel özellikleri olarak kültürlenme tutumları; çift özellikleri olarak, çatışma çözme stilleri, kültürel mesafenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı rolü araştırmıştır. Veriler, 144 çift-uluslu çiftten toplanmıştır. Bulgular incelendiğinde sadece aileden alınan sosyal destek, olumsuz çatışma çözüm stilleri ve olumsuz toplumsal tepkiler puanlarının hem kendinin hem de eşinin evlilik doyumunu yordadığını göstermektedir.

Bedir (2018) evli bireylerde evlilik doyumunu yordayan değişkenleri incelemiştir. 18-65 yaş aralığında 150 evli kadın ve 150 evli erkekle araştırma yürütülmüştür. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde çiftlerin geleneksel rollere katılımlarının artmasının çift uyumu ve sevgi gösterimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç kadınlar ve erkekler arasında benzerdir. Cinsiyet rollerinde eşitlikçi bir rolün benimsenmesinin eşlerin sevgi gösterilerinde azalmaya ve doyumda düşmeye yol açmaktadır.

Çınar (2008) yaptığı çalışmada evlilik doyumu ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. 144 kadın ve 158 evli erkek ile yaptığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet rolleri ve evlilik doyumu arasında istatistiksel açıdan bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadınsı ve androjen cinsiyet rolünü benimseyen bireylerin evlilik doyumlarının erkeksi cinsiyet rolünü benimseyenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında kadınların evlilik doyumlarının cinsiyet rollerine göre farklılık gösterdiği görülürken erkekler de farklılık görülmemiştir.

Gündoğdu Aktürk'ün (2010) yaptığı araştırmada çeşitli değişkenlerle beraber bireylerin görücü usulü ya da aşk evliliği yapmış olma durumlarının ve demokratik ya da geleneksel evliliğe sahip olma durumlarının evlilik doyumları üzerindeki etkileri

incelenmiştir. Çalışma 204 evli kadın üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda demokratik evlilik yapısının hem görücü usulü hem de aşk evliliği yapan bireyler için doyumu arttırıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte iki grup arasında da demokratik evlilik yapısı olan kadınların evlilik doyumlarının en yüksek olduğu belirtilmiştir.

Acitelli, Kenny ve Weiner (2001), bireylerin evlilik ile ilgili düşünceleri ve değerlerini ele almışlardır. Araştırmacılar, değerlerin evlilik doyumu ile ilişkisini anlayabilmek için benzerlik ve anlaşılma kavramlarına odaklanmışlardır. Söz konusu çalışmada benzerlik; erkeğin ve kadının ideallerinin benzerliği olarak tanımlanmaktadır. Anlaşılma ise; bireylerin eşlerinin ideallerini diğer bir deyişle, değerlerini, eşlerinin anladığı gibi anlamasıdır. Evlilik idealleri; bireylerin ve eşlerinin evliliğe dair değerleri derecelendirmeleri ve en önemli beş değeri sıralamaları ile ölçülmüştür. Evlilik değerleri, on üç değere verilen önem düzeyine göre ölçülmüştür. Buna göre evlilik değerleri; yeterli paraya sahip olma, önemli konuları konuşma, sevgi gösterme, çocuk yetiştirme, birlikte bir şeyler yapma, cinsel tatmin, birbirine güvenme, ev hayatını sürdürme, birbirlerine kendilerini iyi hissettirme, birbirleriyle ilgilenme, dini ve siyasi konularda benzer inançlara sahip olma, ilişkinin süreceğine emin olma, birbiriyle iyi anlaşma gibi evlilikle ilişkili on üç değerden oluşmaktadır. Değerler çok geniş kapsamlı olduğundan, bu çalışmada da evlilikle ilişkili değerler kullanılmıştır. Söz konusu çalışmada, çiftlerin birbirlerine benzer olmalarının, hem evlilik doyumunu hem de evlilik süresini arttırdığı görülmüştür.

Demaris, Sanchez ve Krivickas'ın (2012) Louisiana'da 707 evli çiftle yaptıkları bir araştırmada toplulukçu değerlere sahip bireylerle standart evliliği olan bireylerin evlilik doyumlarında bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada genel olarak erkek olan eşlerin evlilik doyumları daha düşük bulunmuştur. Evliliğin ilk yıllarında standart evlilikleri olan bireyler ve toplulukçu değerlere sahip bireyler karşılaştırıldığında bir fark olmadığı belirlenmiştir. Yine bu çalışmada dindar ve toplulukçu olan bireylerin evlilik doyumları daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada evlilik öncesi psikolojik danışma alan toplulukçu değerlere sahip bireylerin evlilik doyumlarının diğer çiftlere göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Roest, Dubas, Gerris ve Engels (2006), çiftlerin evlilik doyumu ile geleneksel aile değerleri, benlik kararlılığı ve hazcılık gibi evlilikle yakından ilişkili olan değerler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 685 Hollandalı çift ile gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlar, eşlerin evlilikle ilgili değerlerde ortalama düzeyde benzer olmalarının evlilik doyumunu da olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca eşlerin, eşlere değer aktarımının yalnızca benzer toplumsal konumlara sahip ve daha yüksek evlilik doyumuna sahip çiftler içerisinde gerçekleştiğini ortaya koymuştur.



3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan model, katılımcı grubu, veri elde etmek için kullanılan araçlar, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel desende planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma kapsamında evli bireylerin ayrılık kaygısı ve evlilik doyumlarını yordamak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli genel tarama modellerinden bir tanesidir. Genel tarama modellerinde önceden belirlenmiş bir evren hakkında genel geçer bilgiye ulaşmak hedeflenmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalar evrenin tamamı ya da evrenden elde edilmiş bir örneklem aracılığıyla gerçekleştirilir. İlişkisel tarama modellerinde ise iki ya da ikiden çok değişkenin bir arada değişip değişmediğinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bununla birlikte değişimin büyüklüğü ve yönü hakkında da bilgi sağlamaktadır. İlişkisel tarama modeli aracılığıyla elde edilen ilişkiler, gerçek neden sonuç ilişkileri olarak temellendirilememekte fakat bu ilişkiye yönelik ipucu sağlamaktadır. Bununla birlikte değişkenlerden bir tanesindeki durumun bilinmesi ile diğer değişkenler ile ilgili ön tahminde bulunulmasına katkı sunmaktadır (Karasar, 2018). Araştırmada ayrılık kaygısı ve evlilik doyumunun bağlanma stilleri ile ne ölçüde ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli aracılığıyla incelenmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan bağımsız değişken bağlanma stilleri, bağımlı değişkenler ise ayrılık kaygısı ve evlilik doyumdur.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, en az ilkokul mezunu ve 2021 yılı itibariyle en az bir yıldır evli olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamına dahil edilecek evli bireyler tespit edilirken olasılıksız örnekleme yöntemleri içerisinde yer alan amaçlı örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri kullanılmıştır.

Derinlemesine ve detaylı bir çalışma gerçekleştirilirken, araştırmanın amacı kapsamında bilgi bakımından zengin olan durumların tercih edilmesiyle elde edilen

örnekleme yöntemi, amaçlı örnekleme olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Amaçlı örneklemede araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen niteliklere sahip olan katılımcılar araştırmaya alınmaktadır (Etikan, Musa ve Alkassim, 2016). Bu araştırma doğrultusunda da evli bireyler araştırmaya dahil edilirken temelde iki ölçüt belirlenmiştir. Bu ölçütlerden ilki, araştırmaya katılacak bireylerin eğitim düzeylerinin en az ortaöğretim seviyesinde olmasıdır. Bu ölçütün koyulmasının nedeni, soruların katılımcılar tarafından daha iyi anlaşılması ve daha bilinçli cevaplandırılması bakımından önemli olduğunun düşünülmesidir. Belirlenen ikinci ölçüt ise araştırmaya katılacak bireylerin 2021 yılı itibarıyla en az 1 yıldır evli olmalarıdır. Bu ölçütün koyulmasının nedeni ise bireyler tarafından evlilik ilişkilerinin sağlıklı bir biçimde değerlendirilmesi için azami sürenin bir yıl olduğunun düşünülmesidir.

Belirlenen bu iki ölçütü karşılayan bireylere ulaşmak amacıyla tercih edilen örnekleme yöntemi ise uygun örneklemedir. Uygun örnekleme, para, işgücü ve zaman açısından sınırlı bir durumun olması durumunda kullanılmaktadır. Bu örnekleme yönteminde katılımcılara kolay ulaşılması ve uygulama yapılabilir yöntemlerle ulaşmak hedeflenmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Araştırmada uygun örnekleme yönteminden yararlanılmasının nedeni ise araştırmacının, araştırmaya katılacak olan bireylere pratik ve kolay bir biçimde ulaşması adına imkan sağlamasıdır.

Bu araştırmanın örneklem grubunu, en az ilkokul mezunu olan 172 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin demografik bilgilerine ilişkin veriler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgileri

Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	129	75.0
Erkek	43	25.0
<i>Yaş</i>		
20-30	41	23.8
31-40	72	41.9
41 veya üzeri	59	34.3
<i>Evlilik Süresi</i>		
1-4 yıl	53	30.8
5-9 yıl	33	19.2
10-14 yıl	26	15.1
15 yıl ve üzeri	60	34.9
<i>Çocuk Sayısı</i>		
Çocuğu yok	32	18.6
1 çocuk	66	38.4
2 çocuk	58	33.7
3 çocuk ve üzeri	16	9.3
<i>Toplam</i>	172	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma doğrultusunda evli bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bununla birlikte evli bireylerin bağlanma stillerini tespit etmek için “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği”, ayrılma anksiyetesi düzeylerini ölçmek için “Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi”, evlilik uyumlarını ölçmek için ise “Evlilik Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında veri elde edilen ölçme araçları hakkında detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya dahil olan evli bireylerin demografik bilgilerini öğrenmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek-1).

3.3.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği

Griffin ve Bartholome (1994) tarafından yetişkin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçekte, farklı maddeler bir araya getirilerek dört farklı bağlanma stiline ölçülmesi hedeflenmektedir. Ölçek, Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümündeki ifadelerinin, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Ölçekleri Anketi ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerin harmanlanması sonucunda meydana getirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir (Ek-2).

3.3.3. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve arkadaşları tarafından yetişkinlerde görülen ayrılma anksiyetisini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin kendi kendilerini değerlendirmesini içeren, 4'lü likert tipinde cevaplandırılan 27 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde “hiç hissetmedim” ve “çok sık hissettim” seçenekleri arasında değerlendirilmekte, puanlama 0 ile 3 arasında yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Diriöz ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir (Ek-3).

3.3.4. Evlilik Uyumu Ölçeği

Evlilik uyumu ölçeği, evli bireylerin ilişkilerinden sağladıklarını doyumu belirlemek amacıyla Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır (Ek-4). Yapılan uyarlama çalışmasında Hunt'ın (1978) ve Freeston ile Plechaty'nin (1997) tarafından önerilen puanlama sistemi esas alınmıştır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek, genel uyumu ölçen 1 madde, anlaşma alanlarını ölçen 8 madde ile çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça evlilik ilişkisindeki uyumun arttığı görülmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma doğrultusunda kullanılması planlanan veri toplama araçları için ilk olarak geliştiricilerden gerekli izinler alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından ölçme araçları bir araya getirilmiş ve veri toplama seti meydana getirilmiştir. Veri toplama setinde araştırmanın amacı, gizliliği ve verilerin yalnızca araştırma kapsamında

kullanılacağı belirtilmiştir. Ardından ölçme araçlarının nasıl doldurulacağı ile ilgili bilgiler verilmiştir. Veri toplama araçları, araştırmaya katılım gösterme konusunda gönüllülük gösteren evli bireylere ulaştırılmıştır. Veri toplama araçları pandemi süreci nedeniyle yüz yüze uygulanmamıştır. Elektronik ortamda veri toplamak amacıyla Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Araştırma kapsamında 172 evli bireye ulaşılmıştır. Veriler 2021 yılının Ocak ve Mart ayları arasında toplanmış olup bireylerin anketleri doldurmalarının ortalama olarak 15 dakika sürdüğü tahmin edilmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçme araçlarından elde edilen veriler, IBM SPSS 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Bağlanma stillerinin ayrılık kaygısı ve evlilik doyumunu ne derece yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinin gerçekleştirilmesinden önce, çoklu regresyon analizi için gerekli olan şartların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. İlk olarak değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu gösterenin, bu değerlerin +1 ve -1 arasında yer alması olduğu belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Verilere bakıldığında evlilik uyumu ölçeğinden alınan puanların normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda evlilik uyumu ölçeğinin kutu grafiği incelenmiş ve normal dağılımın dışında kalan 4 veri analiz dışında bırakılarak verilerin normal dağılıma yaklaşması sağlanmaya çalışılmıştır. Verilere ait basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Evlilik Uyumu	-.236	-.519
Ayrılık Kaygısı	.006	.664
Güvenli Bağlanma	.401	-.043
Korkulu Bağlanma	-.524	.313
Kayıtsız Bağlanma	-.214	-.001
Saplantılı Bağlanma	.509	.416

Normallik incelemesi adına gerçekleştirilen bir diğer analiz ise Kolmogorov-Smirnov testidir. Bu test sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Fakat bu konuda yapılan açıklamalara bakıldığında araştırmaya dahil edilen örneklemin artmasının küçük farkların manidar çıkma ihtimalini arttırabileceği belirtilmektedir. Bu doğrultuda Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016), basıklık ve çarpıklık değerlerinin istenilen koşulları sağlaması durumunda verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği noktasında bir kanıt oluşturduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte bir diğer normallik incelemesi kapsamında normal Q-Q grafiğine bakılmıştır. Grafik incelendiğinde noktaların 45 derecelik doğru üzerinde yer aldıkları ya da yakın bir konumda oldukları (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017) görülmüştür. Yapılan tüm bu incelemeler neticesinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu düşünülmüştür.

Regresyon analizi için sağlanması gereken şartlardan bir diğeri ise değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmamasıdır. Bu durumun incelenmesi için ise VIF ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Alan yazında tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması; VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olması gerektiği belirtilmektedir (Pallant, 2011). Yapılan analiz sonucunda değerlerin bu koşullara uygun olduğu görülmüştür. Otokorelasyon için yapılan incelemede ise Durbin-Watson test değerine bakılmıştır. Değerin 1,5 ve 2,5 arasında olması gerektiği bilinmektedir (Kalaycı, 2010). Araştırma kapsamında bu değer 1,8 olduğu ve gereken koşulu sağladığı görülmüştür. Bu doğrultuda değişkenler arasında otokorelasyon bulunmadığına karar verilmiştir. Bununla birlikte değişkenlerin ilişkisiz olduğunun incelenmesi adına değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Pallant (2011) korelasyon katsayılarının .90'dan küçük olmasının değişkenlerin ilişkisiz olduğunu ve çoklu bağlantı sorununun olmadığını gösterdiğini belirtmektedir. Araştırmada değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .00 ile .35 arasında değiştiği görülmüştür. Yapılan tüm analizler ve elde edilen sonuçlar kapsamında verilerin çoklu regresyon analizi için gereken koşulları sağladığı düşünülmüş ve analiz 168 veri ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada belirlenen amaçlar doğrultusunda analiz edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına ilişkin bulgu ve bilgiler bulunmaktadır. Bu kapsamda ilk olarak değişkenlere dair betimsel istatistiklere ve değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayılarına ardından araştırma amaçları doğrultusunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Bağlanma Stilleri, Ayrılık Kaygısı ve Evlilik Doyumuna Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmanın gerçekleştirilmiş olduğu örneklem grubu içerisinde yer alan evli bireylerin evlilik uyumu, ayrılma kaygısı ve bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı) puanlarına ait betimleyici istatistiklere Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Evlilik Uyumu	168	47.98	7.22	.55	34	61	27
Ayrılma Kaygısı	168	59.33	16.68	1.28	74	108	34
Güvenli Bağlanma	168	19.32	3.87	.29	21	29	8
Korkulu Bağlanma	168	14.75	3.71	.28	18	24	6
Kayıtsız Bağlanma	168	20.92	4.83	.37	24	35	11
Saplantılı Bağlanma	168	14.25	3.70	.28	21	25	4

Tablo 3'te görüldüğü gibi Evlilik Uyumu Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 47.98 (SS=7.22)'dir. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 66, minimum puan ise 0'dır. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi'nin ortalaması ise 59.33 (SS=16.68)'dür. Bu ölçekten alınabilecek maksimum puan 108 iken minimum puan 27'dir. Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde güvenli bağlanma alt boyutunun aritmetik ortalaması 19.32 (SS=3.87)'dir. Bu boyuttan alınabilecek maksimum puan 35, minimum puan ise 7'dir. Korkulu bağlanma alt boyutunun aritmetik ortalaması 14.75 (SS=3.71)'dir. Bu boyuttan alınabilecek maksimum puan 28, minimum puan ise 4'tür. Kayıtsız bağlanma alt boyutunun aritmetik ortalaması 20.92 (SS=4.83)'dir. Bu boyuttan alınabilecek maksimum puan 35, minimum puan ise 7'dir. Saplantılı bağlanma alt boyutunun aritmetik ortalaması 14.25 (SS=3.70)'tir. Bu boyuttan alınabilecek maksimum puan 28, minimum puan ise 7'dir.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilik Uyumu Ölçeği ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi'nden aldıkları puanlar iken, araştırmanın bağımsız değişkeni Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden alınan puanlardır. Araştırma kapsamında belirtilen amaçlar kapsamında bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz ile ilgili sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Evlilik Uyumu	1.00					
2. Ayrılma Kaygısı	.11	1.00				
3. Güvenli Bağlanma	.18*	-.07	1.00			
4. Korkulu Bağlanma	-.05	-.14	-.20*	1.00		
5. Kayıtsız Bağlanma	.06	-.23**	.06	.35	1.00	
6. Saplantılı Bağlanma	.00	.07	-.21**	.29**	.32**	1.00

*p<.05, **p<.01

Büyüköztürk'e (2011) göre korelasyon analiz sonuçları değerlendirilirken .00 ile .30 arasında yer alan değerler “düşük”; .31 ile .70 arasında yer alan değerler “orta”; .71 ve üzerinde yer alan değerler ise “yüksek” şeklinde değerlendirilebilmektedir. Yapılan analiz sonuçları bu kapsamda değerlendirildiğinde, Tablo 4'te de görüldüğü üzere, evlilik uyumu ile güvenli bağlanma ($r=.18$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrılma kaygısı ile kayıtsız bağlanma ($r=-.23$; $p<.01$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.2. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında evli bireylerin bağlanma stillerinin, evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Evlilik Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	52.812	3.812		13.855	.000		
Güvenli Bağlanma*	.341	.148	.183	2.302	.023	.177	.177
Korkulu Bağlanma	-.097	.165	-.050	-.592	.554	-.045	-.046
Kayıtsız Bağlanma	.112	.126	.075	.884	.378	.068	.069
Saplantılı Bağlanma	.061	.164	.031	.371	.711	.029	.029

R=0.200; R²=0.016; F=1.695; p<.05

Tablo 5'te görüldüğü üzere çoklu regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur (R=0.200; R²=0.016; F=1.695; p<.001). bağlanma stilleri, evlilik doyumu toplam varyansının %2'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılığını gösteren t testi sonuçlarına bakıldığında güvenli bağlanmanın evlilik doyumu üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğu görülmektedir (p<.05). Bununla birlikte korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanmanın anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

4.3. Bağlanma Stillerinin Ayrılık Kaygısını Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında evli bireylerin bağlanma stillerinin, ayrılık kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Ayrılık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	77.971	8.571		9.097	.000		
Güvenli Bağlanma	-.336	.333	-.078	-1.008	.315	-.079	-.075
Korkulu Bağlanma	-.380	.370	-.085	-1.027	.306	-.080	-.077
Kayıtsız Bağlanma*	-.892	.284	-.258	-3.137	.002	-.239	-.235
Saplantılı Bağlanma*	.852	.368	.189	2.3014	.022	.178	.173

R=0.299; R²=0.067; F=3.993; p<.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere çoklu regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinin ayrılma kaygısını yordadığı bulunmuştur ($R=0.299$; $R^2=0.067$; $F=3.993$; $p<.05$). Bağlanma stilleri, ayrılık kaygısı toplam varyansının %7’sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre bağımsız değişkenlerin ayrılık kaygısı üzerindeki göreceli önem sırası; kayıtsız bağlanma (-.26) ve saplantılı bağlanma (.19) şeklindedir. Regresyon katsayısının anlamlılığını gösteren t testi sonuçları değerlendirildiğinde kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanmanın ayrılık kaygısı üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğu görülmektedir ($p<.05$). Güvenli bağlanma ve korkulu bağlanmanın anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

4.4. Demografik Değişkenlerin Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evli bireylerin bağlanma stillerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Evli bireylerin bağlanma stillerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek için öncelikle Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Bağlanma Stilleri)

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	125	19.38	4.00	.35	.356	.722
	Erkek	43	19.13	3.48	.53		
Korkulu Bağlanma	Kadın	125	15.20	3.80	.34	2.691	.008*
	Erkek	43	13.46	3.13	.47		
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	125	21.37	5.07	.45	2.066	.040*
	Erkek	43	19.62	3.79	.57		
Saplantılı Bağlanma	Kadın	125	14.56	3.65	.32	1.861	.064
	Erkek	43	13.34	3.75	.57		

Tablo 7’de görüldüğü gibi evli bireylerin güvenli bağlanma ($t=.356$; $p>.05$) ve saplantılı bağlanma ($t=1.861$; $p>.05$) puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte korkulu bağlanma ($t=2.691$; $p>.05$) ve kayıtsız bağlanma ($t=2.066$; $p>.05$) puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aritmetik ortalamalar arasındaki farka bakıldığında kadınların korkulu ve kayıtsız bağlanma puanlarının erkeklere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir.

Evli bireylerin bağlanma stillerinde yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 8’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 8. Yaş Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Bağlanma Stilleri)

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Güvenli Bağlanma	20-30 yaş	40	19.65	3.06
	31-40 yaş	69	19.18	4.28
	41 ve üzeri	59	19.25	3.89
Korkulu Bağlanma	20-30 yaş	40	13.85	2.96
	31-40 yaş	69	14.66	3.55
	41 ve üzeri	59	15.47	4.23
Kayıtsız Bağlanma	20-30 yaş	40	20.65	5.10
	31-40 yaş	69	20.63	4.13
	41 ve üzeri	59	21.45	5.40
Saplantılı Bağlanma	20-30 yaş	40	14.47	3.74
	31-40 yaş	69	14.43	3.49
	41 ve üzeri	59	13.88	3.94

Tablo 9. Yaş'a Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Bağlanma Stilleri)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	5.806	2	2.903	.192	.826
	Gruplar İçi	2498.837	165	15.144		
	Toplam	2504.643	167			
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	63.849	2	31.924	2.352	.098
	Gruplar İçi	2239.145	165	13.571		
	Toplam	2302.994	167			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	25.457	2	12.728	.542	.583
	Gruplar İçi	3875.686	165	23.489		
	Toplam	3901.143	167			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	12.399	2	6.199	.448	.640
	Gruplar İçi	2283.101	165	13.837		
	Toplam	2295.500	167			

Tablo 9’da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda evli bireylerin güvenli ($F=.192$; $p>.05$), korkulu ($F=2.352$; $p>.05$), kayıtsız ($F=.542$; $p>.05$) ve saplantılı ($F=.448$; $p>.05$) bağlanma stillerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Evli bireylerin bağlanma stillerinde evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 10’da, ANOVA sonuçları ise Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 10. Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Bağlanma Stilleri)

	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Güvenli Bağlanma	1-4 yıl	53	18.96	3.54
	5-9 yıl	31	19.58	4.82
	10-14 yıl	25	19.28	3.98
	15 yıl ve üzeri	59	19.52	3.62
Korkulu Bağlanma	1-4 yıl	53	13.88	3.13
	5-9 yıl	31	14.54	3.58
	10-14 yıl	25	15.84	3.82
	15 yıl ve üzeri	59	15.18	4.09
Kayıtsız Bağlanma	1-4 yıl	53	20.52	4.49
	5-9 yıl	31	21.16	3.86
	10-14 yıl	25	20.76	4.83
	15 yıl ve üzeri	59	21.23	5.61
Saplantılı Bağlanma	1-4 yıl	53	13.56	3.07
	5-9 yıl	31	15.80	3.80
	10-14 yıl	25	13.80	4.22
	15 yıl ve üzeri	59	14.23	3.79

Tablo 11. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Bağlanma Stilleri)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	11.418	3	3.806	.250	.861
	Gruplar İçi	2493.225	164	15.203		
	Toplam	2504.643	167			
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	81.687	3	27.229	2.010	.115
	Gruplar İçi	2221.307	164	13.545		
	Toplam	2302.994	167			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	16.504	3	5.501	.232	.874
	Gruplar İçi	3884.639	164	23.687		
	Toplam	3901.143	167			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	104.964	3	34.988	2.619	.053
	Gruplar İçi	2190.536	164	13.357		
	Toplam	2295.500	167			

Tablo 11’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda evli bireylerin güvenli (F=.250; p>.05), korkulu (F=2.010; p>.05), kayıtsız (F=.232; p>.05) ve saplantılı (F=2.619; p>.05) bağlanma stillerinde evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Evli bireylerin bağlanma stillerinde çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 12’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 13’te yer almaktadır.

Tablo 12. Çocuk Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Bağlanma Stilleri)

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Güvenli Bağlanma	Çocuğu yok	32	19.00	2.86
	1 çocuk	64	19.37	4.05
	2 çocuk	56	19.44	4.47
	3 ve üzeri çocuk	16	19.31	2.72
Korkulu Bağlanma	Çocuğu yok	32	14.37	3.49
	1 çocuk	64	14.68	3.06
	2 çocuk	56	15.25	4.55
	3 ve üzeri çocuk	16	14.06	3.29
Kayıtsız Bağlanma	Çocuğu yok	32	19.84	5.08
	1 çocuk	64	21.35	4.56
	2 çocuk	56	21.58	4.59
	3 ve üzeri çocuk	16	19.06	5.73
Saplantılı Bağlanma	Çocuğu yok	32	14.12	3.79
	1 çocuk	64	13.93	3.80
	2 çocuk	56	14.76	3.65
	3 ve üzeri çocuk	16	13.93	3.41

Tablo 13. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Bağlanma Stilleri)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Güvenli Bağlanma	Gruplar Arası	4.366	3	1.455	.095	.962
	Gruplar İçi	2500.277	164	15.246		
	Toplam	2504.643	167			
Korkulu Bağlanma	Gruplar Arası	26.307	3	8.769	.632	.596
	Gruplar İçi	2276.688	164	13.882		
	Toplam	2302.994	167			
Kayıtsız Bağlanma	Gruplar Arası	129.699	3	43.233	1.880	.135
	Gruplar İçi	3771.444	164	22.997		
	Toplam	3901.143	167			
Saplantılı Bağlanma	Gruplar Arası	23.330	3	7.777	.561	.641
	Gruplar İçi	2272.170	164	13.855		
	Toplam	2295.500	167			

Tablo 13'te görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda evli bireylerin güvenli (F=.095; p>.05), korkulu (F=.632; p>.05), kayıtsız (F=1.880; p>.05) ve saplantılı (F=.561; p>.05) bağlanma stillerinde çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.5. Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evli bireylerin evlilik doyumlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Evli bireylerin evlilik doyumlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek için ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 14. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Evlilik Doyumu)

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Evlilik Doyumu	Kadın	125	47.38	7.61	.68	-1.842	.067
	Erkek	43	49.72	5.67	.86		

Tablo 14'de görüldüğü gibi evli bireylerin evlilik doyumları puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (t=-1.2842; p>.05).

Evli bireylerin evlilik doyumlarında yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 15'te, ANOVA sonuçları ise Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 15. Yaş Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Evlilik Doyumu)

	Yaş	n	$\bar{X}$	SS
Evlilik Doyumu	20-30 yaş	40	50.77	6.49
	31-40 yaş	69	47.24	7.28
	41 ve üzeri	59	46.94	7.26

Tablo 16. Yaş Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması ₁	F	p
Evlilik Doyumu	Gruplar Arası	412.312	2	206.156	4.091	.018*
	Gruplar İçi	8314.634	165	50.392		
	Toplam	8726.946	167			

Tablo 16’da görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F=4.091$; $p<.05$). Evlilik doyumu ve yaş değişkeni arasındaki farklılığın hangi gruplardan dolayı ortaya çıktığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin belirlenmesi adına varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi ile kontrol edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda varyansların homojen dağılım sergiledikleri görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak kullanılan Tukey testi ile gruplar arasında karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda farkın, 20-30 yaş aralığındaki bireyler lehine olduğu görülmüştür. 20-30 yaş aralığında bulunan bireylerin 31 yaş ve üzerinde olan evli bireylere oranla evlilik doyumlarının anlamlı oranda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Evli bireylerin evlilik doyumlarında evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 17’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 17. Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Evlilik Doyumu)

	Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Evlilik Doyumu	1-4 yıl	53	49.03	6.63
	5-9 yıl	31	49.41	7.97
	10-14 yıl	25	47.16	7.67
	15 yıl ve üzeri	59	46.62	7.03

Tablo 18. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması ₁	F	p
Evlilik Doyumu	Gruplar Arası	248.317	3	82.772	1.601	.191
	Gruplar İçi	8478.630	164	51.699		
	Toplam	8726.946	167			

Tablo 18’de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu puanlarında evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1.601$; $p>.05$).

Evli bireylerin evlilik doyumlarında çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 19’da, ANOVA sonuçları ise Tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 19. Çocuk Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Evlilik Doyumu)

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Evlilik Doyumu	Çocuğu yok	32	49.03	6.63
	1 çocuk	64	49.41	7.97
	2 çocuk	56	47.16	7.67
	3 ve üzeri çocuk	16	46.62	7.03

Tablo 20. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması ₁	F	p
Evlilik Doyumu	Gruplar Arası	193.087	3	64.362	1.237	.298
	Gruplar İçi	8533.859	164	52.036		
	Toplam	8726.946	167			

Tablo 20’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen analiz sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1.237$; $p>.05$).

4.6. Demografik Değişkenlerin Ayrılık Kaygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evli bireylerin ayrılma kaygılarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Evli bireylerin ayrılma kaygılarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek için öncelikle Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 21’de yer almaktadır.

Tablo 21. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Ayrılma Kaygısı)

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Ayrılma Kaygısı	Kadın	125	59.75	16.50	1.47	.545	.586
	Erkek	43	58.13	17.35	2.64		

Tablo 21’de görüldüğü gibi evli bireylerin ayrılma kaygısı puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t=.545$; $p>.05$).

Evli bireylerin ayrılma kaygılarında yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 22’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 23’te yer almaktadır.

Tablo 22. Yaşa Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Ayrılma Kaygısı)

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS
Ayrılma Kaygısı	20-30 yaş	40	64.05	18.63
	31-40 yaş	69	60.46	16.29
	41 ve üzeri	59	54.83	14.81

Tablo 23. Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Ayrılma Kaygısı)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ayrılma Kaygısı	Gruplar Arası	2174.296	2	1087.148	4.046	.019*
	Gruplar İçi	44339.365	165	268.723		
	Toplam	46513.661	167			

Tablo 23’te görüldüğü gibi gerçekleştirilen analiz sonucunda evli bireylerin ayrılma kaygısı puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F=4.046$; $p<.05$). Ayrılma kaygısı ve yaş değişkeni arasındaki farklılığın hangi gruplardan dolayı ortaya çıktığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin belirlenmesi adına varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi ile kontrol edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda varyansların homojen dağılım sergiledikleri görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak kullanılan Tukey testi ile gruplar arasında karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda farkın, 20-30 yaş aralığında bulunan bireyler ile 41 ve üzeri yaş aralığında bulunan bireyler arasında bulunduğu görülmüştür. 20-30 yaş aralığındaki bireylerin ayrılma kaygılarının 41 yaş ve üzerindeki bireylere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin ayrılma kaygılarında evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 24’te, ANOVA sonuçları ise Tablo 25’te yer almaktadır.

Tablo 24. Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri (Ayrılma Kaygısı)

	Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	SS
Ayrılma Kaygısı	1-4 yıl	53	58.84	14.65
	5-9 yıl	31	66.45	17.51
	10-14 yıl	25	59.48	19.58
	15 yıl ve üzeri	59	55.98	15.91

Tablo 25. Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ayrılma Kaygısı	Gruplar Arası	2245.968	3	748.656	2,774	.043*
	Gruplar İçi	44267.693	164	269.925		
	Toplam	46513.661	167			

Tablo 25'te görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda evli bireylerin ayrılma kaygısı puanlarında evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($F=4.046$; $p<.05$). Ayrılma kaygısı ve evlilik süresi değişkeni arasındaki farklılığın hangi gruplardan dolayı ortaya çıktığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine bakılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin belirlenmesi adına varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi ile kontrol edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda varyansların homojen dağılım sergiledikleri görülmüştür. Bu durumda yaygın olarak kullanılan Tukey testi ile gruplar arasında karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda farkın, 5-9 yıldır evli olan bireyler ile 15 yıl ve üzeri süredir evli olan bireyler arasında bulunduğu görülmüştür. 5-9 yıldır evli olan bireylerin ayrılma kaygılarının, 15 yıl ve üzeri süredir evli olan bireylere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin ayrılma kaygılarında çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Evli bireylere ait betimleyici değerler Tablo 26'da, ANOVA sonuçları ise Tablo 27'de yer almaktadır.

Tablo 26. Çocuk sayısına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (Ayrılma Kaygısı)

	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
Ayrılma Kaygısı	Çocuğu yok	32	60.62	15.67
	1 çocuk	64	57.90	15.72
	2 çocuk	56	60.14	17.26
	3 ve üzeri çocuk	16	59.68	21.14

Tablo 27. Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Ayrılma Kaygısı)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ayrılma Kaygısı	Gruplar Arası	222.429	3	74.143	.263	.852
	Gruplar İçi	46291.232	164	282.264		
	Toplam	46513.661	167			

Tablo 27’de görüldüğü gibi evli bireylerin ayrılma kaygısı puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t=.263$; $p>.05$).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde analizlerden elde edilen bulgular, alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonucunda bağlanma stillerinin evlilikte doyumu ve ayrılma kaygısını yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları iki aşamada tartışılmıştır. İlk olarak bağlanma stillerinin evlilik doyumu ve ayrılma kaygısını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilirken ikinci olarak araştırmada incelenen değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılmış olan analizler sonucunda ulaşılan bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doymu ve Ayrılma Kaygısını Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmanın sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre evlilik doyumunun açıklanmasında bireyin güvenli bağlanma düzeyinin yüksek olmasının etkili olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen bireylerin, çevresindeki diğer kişiler ile bağ kurma konusunda herhangi bir kaygı hissetmedikleri ve bağlanma durumu sonucunda bireylerin herhangi bir rahatsızlık hissetmedikleri bilinmektedir (Zvelc, 2007). Bu doğrultuda güvenli bağlanan bireylerin evlilik ilişkilerinde de büyük sorunlar yaşamamaları ve evlilik doyumlarının yüksek olması beklenen bir durumdur. Cohn ve arkadaşları (1992), güvenli bağlanma örüntüsü sergileyen çiftlerin daha uyumlu ve daha az çatışmalı ilişkiler kurduğunu belirtmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulguları ile tutarlı sonuçların bulunduğu görülmektedir (Büyükşahin, 2006; Erbek ve ark., 2005; Ertan, 2002; Feeney, Noller ve Callan, 1994; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Araştırmanın bir diğer sonucu da kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin ayrılık kaygısını yordamasıdır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre ayrılık kaygısının açıklanmasında bireylerin kayıtsız ve saplantılı bağlanma örüntüleri sergilemesinin etkili olduğu söylenebilir. Etkinin yönü incelendiğinde kayıtsız bağlanma örüntüsü ile ayrılık kaygısı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Kayıtsız bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler genel olarak bağımsız

olmayı istemekte ve her koşul ve durumda kendilerine yetebileceklerine inanmaktadırlar (Bartholomew, 1990; Genç, 2020; Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006). Bu doğrultuda bireylerin ayrılmaya yönelik bir kaygı göstermemeleri olası bir durum olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte saplantılı bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, ilişkilerde yakınlık ve bağımlılık için abartılı bir istek göstermektedirler. Aynı zamanda bu bireylerin reddedilme kaygıları da oldukça yüksektir (Collins ve Feeney, 2000). Saplantılı bağlanan bireyler, eşlerine bağımlılık derecesinde yakınlık geliştirir ve sürekli ilgi çekmek isterler ve partnerine istediği zaman ulaşmazsa strese girerler (Bartholomew, 1994). Bu açıklamalar doğrultusunda saplantılı bağlanma örüntüsü geliştiren bireylerin ayrılma kaygısını daha yoğun olarak yaşaması beklenen bir durumdur.

5.2. Demografik Değişkenlerin Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadınların korkulu ve kayıtsız bağlanma puanlarının erkeklere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu doğrultuda farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Sümer, 2006). Bununla birlikte Işınsoy (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadınların korkulu ve kaçınan bağlanma örüntülerini erkeklere oranla daha fazla benimsedikleri görülmüştür. Gümüş ve Güler (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise kadınların güvenli bağlanma düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan araştırmada, kadınların kaygılı, erkeklerin ise kayıtsız bağlanma durumlarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Cinsiyetin bağlanma stili üzerinde farklılık göstermesi mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stillerinin yaşa, evlilik süresine ve çocuk sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri, temelde çocukluk döneminde gelişen örüntülerden meydana gelmekte ve bu örüntüler yetişkinlik dönemine de

taşınmaktadır. Bu noktada bağlanma stillerinin yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenlerden etkilenmeye kapalı olduğu düşünülmektedir.

5.3. Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusunun desteklediği görülmektedir. Yapılan araştırmaların pek çoğunda evlilik doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bildirici, 2016; Çatal ve Kalkan, 2019; Uzel, 2015; Yeşiltepe, 2011). Bununla birlikte erkeklerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunduğu çalışmalar da alan yazında yer almaktadır (Erdoğan, 2018). Bu noktada farkın araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubu ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte evlilik doyumu, karşılıklı bir doyumu ifade etmektedir. Bu noktada çiftlerin arasındaki ilişkinin sağlıklı olmasından doğmaktadır. Bu nedenle cinsiyet ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, evlilik doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu yönündedir. Araştırmada 20-30 yaş aralığında bulunan bireylerin 31 yaş ve üzerinde olan evli bireylere oranla evlilik doyumlarının anlamlı oranda daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Yapılan araştırmaların bir kısmında yaş ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Bonds, Bearden, Carriere, Anderson ve Nicks, 2001; Demir, 2016; Pınar, 2010). Ancak evlilik doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Aktaş, 2009). 30 yaşın ardından bireyler, çalışma yaşamı, yaşlanan ebeveyn, çocuk sorumluluğu, kariyer ve ev arasında denge kurmak gibi pek çok stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Aynı zamanda bu gibi stres faktörleriyle mücadele etmek için de enerjileri 20'li yaşlarındaki gibi olmamaktadır. Bu nedenle yaş ilerledikçe evlilik uyumunun azaldığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu puanlarında evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013;

Çelik, 2006; Çınar, 2008; Hatipoğlu, 1993; Jones, Zabriskie ve Hill, 1995; Sternberg ve Hojjat, 1997; Zeytinoğlu, 2013). Ancak alan yazında genel olarak evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumunun yüksek olduğu ve çocukların doğumuyla birlikte düştüğü belirtilmektedir (Bradbury ve ark., 2000; Lindahl ve ark., 1998; Vaillant ve Vaillant, 1993). Bu doğrultuda sonuçların alan yazındaki genel bilgi ile örtüşmediği görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucunda ise evli bireylerin evlilik doyumu puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak çocukların doğumu ile birlikte evlilikten alınan doyumun düştüğü görülmektedir (Belsky, 1990; Lindahl ve ark., 1998; Vaillant ve Vaillant, 1993). Ancak çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Çağ, 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Vural Batık ve Kalkan, 2017; Zeytinoğlu, 2013). Tüm çiftlerin ilk çocuğun doğumundan aynı şekilde etkilenmemesinden dolayı (Simpson, Rholes, Campbell, Wilson ve Tran, 2002), çocuk sahibi olup olmamanın evlilik doyumu üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı söylenebilir. Bununla birlikte toplumsal yapıda meydana gelen değişimle birlikte kadınların ve erkeklerin çocuk büyütme noktasında eşit sorumluluk almaya başlamaları da evlilik doyumunu koruyucu bir etkiye yol açmış olabilir.

5.4. Demografik Değişkenlerin Ayrılma Kaygısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda evli bireylerin ayrılma kaygısı puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yıldırım ve Yaşa (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadınların daha fazla ayrılık kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Benzer şekilde Kurtlar (2020) ve Belge (2019) tarafından da kadınların daha fazla ayrılık kaygısı yaşadıkları bildirilmiştir. Bu noktada araştırmanın bu bulgusunun alan yazından farklılaştığı görülmektedir. Ancak ayrılık kaygısı, büyük oranda çocukluk döneminde ortaya çıkan ve yetişkinliğe taşınan bir sorundur. Bu nedenle çocukluk yaşantılarından etkilendiği düşünülmektedir. Çocukluk döneminde, güvenli alandan ve bakım verenden uzak kalma sonucunda sergilenen tepkilerin benzerleri yetişkinlik döneminde de kendini gösterebilmektedir (Manicavasagar ve ark.,

2001). Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin ayrılma kaygısı oluşumuyla ilgili benzer tepkiler verdikleri görülmektedir.

Araştırma sonucunda 20-30 yaş aralığındaki bireylerin ayrılma kaygılarının 41 yaş ve üzerindeki bireylere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (İlhan, 2018; Kurtlar, 2020). 41 yaş ve üzerindeki bireyler ile 20-30 yaş arasındaki bireyler, farklı kuşakların bireyleridir. Bu durumdan kaynaklı olarak yetiştirilme stilleri de farklılaşmaktadır. Aradaki farkın bu durumdan kaynaklı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. 41 yaş ve üzerindeki bireyler, genel olarak kendi işini kendi halletmek durumunda olan, ebeveynlerinden büyük bir destek beklemeden büyüyen bireylerdir. Bununla birlikte 1990-2000 yılları arasında doğan bireyler ise aileleri tarafından daha el üstünde büyütülmüşler ve bu doğrultuda da bağımlılık geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Ortaya çıkan bu durumun ayrılma kaygısını etkileyeceği düşünülmektedir. Bununla birlikte yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin kendilerine güvenleri yükselmekte, kendi başlarına ayakta durmakta konusunda daha fazla tecrübe kazanmış olmaktadır. Bu nedenle de 20-30 yaş arasındaki bireylerin tek başına bir şeyleri başarma tecrübelerinin az olmasından kaynaklı olarak bu kaygıyı daha yoğun yaşadıkları düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise 5-9 yıldır evli olan bireylerin ayrılma kaygılarının, 15 yıl ve üzeri süredir evli olan bireylere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olmasıdır. Bu beklenen bir bulgudur. Evliliğin ilk yılları çiftlerin bir arada olduğu ve sorunların kısmen daha az yaşandığı yıllardır. Bu nedenle herhangi bir şekilde ayrılma kaygısına etki etmemesi normal görülmektedir. Bununla birlikte evlilikte 5. yılın ardından sorunlar daha fazla yaşanmakta, çocuklar devreye girmektedir. Bu noktada çiftlerin sorunlarının artması ayrılma kaygılarını tetikleyici olabilmektedir. Bununla birlikte 15 yıl ve üzeri süredir evli olan bireyler, birlikte uzun bir süreyi paylaşmışlar, ortak sorumluluk almışlar ve pek çok sorunun üstesinden gelmişlerdir. Bu doğrultuda ayrılık kaygısı düzeylerinin daha düşük olması tutarlı bir bulgu olarak gözükmemektedir. Alan yazın incelendiğinde, ayrılma kaygısı ve evlilik süresi arasındaki farklılığı inceleyen herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise çocuk sayısı ile ayrılma kaygısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı yönündedir. Alan yazında araştırma bulgusunu destekler

nitelikte sınırlı çalışmanın yer aldığı görülmektedir (Şahin, 2018). Bu doğrultuda ayrılma kaygısının çocuk sayısından etkilenmeye kapalı olduğu söylenebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada bağlanma stillerinin evlilik doyumu ve ayrılma kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanmanın evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.
2. Bağlanma stillerinden olan kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın ayrılma kaygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.
3. Evli bireylerin korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kadınların korkulu ve kayıtsız bağlanma örüntülerini daha yaygın olarak kullandıkları görülmüştür.
4. Evli bireylerin bağlanma stilleri ile yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
5. Evli bireylerin evlilik doyumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 20-30 yaş aralığında bulunan bireylerin 31 yaş ve üzerinde olan evli bireylere oranla evlilik doyumlarının anlamlı oranda daha yüksek olduğu görülmüştür.
6. Evli bireylerin evlilik doyumları ile cinsiyet, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
7. Evli bireylerin ayrılma kaygıları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 20-30 yaş aralığındaki bireylerin ayrılma kaygılarının 41 yaş ve üzerindeki bireylere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür.
8. Evli bireylerin ayrılma kaygıları ile evlilik süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 5-9 yıldır evli olan bireylerin ayrılma kaygılarının, 15 yıl ve üzeri süredir evli olan bireylere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür.
9. Evli bireylerin ayrılma kaygıları ile cinsiyet ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Güvenli bağlanma doğrudan çiftlerin evlilik ilişkileri üzerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle yapılacak müdahalelerle evli bireylerin güvenli bağlanma örüntüleri ve davranışları desteklenerek evlilik doyumlarının artmasına katkı sağlanabilir.

Benzer şekilde kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın ayrılma kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda da ayrılma kaygısını düşürmek adına çiftlere bağlanma stilleri hakkında bilgi verilerek davranış örüntülerinin değişmesi sağlanılarak ayrılma kaygılarının azalmasına katkı sağlanabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise kadınların korkulu ve kayıtsız bağlanma örüntülerini daha yaygın olarak kullanmalarıdır. Bu doğrultuda kadınlarla yapılacak olan çalışmaların daha büyük önem taşıdığı görülmektedir.

20-30 yaş aralığında bulunan ve 5-9 yıldır evli olan bireylerin ayrılma kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu noktada gerçekleştirilecek çift terapileri ile bu dönemler içerisinde bulunan evli çiftlerin ayrılık kaygıları azaltılarak ilişkilerine destek olunabilir.

Bu araştırmada en az ilkokul mezunu ve en az bir yıl evli olan bireylerle çalışılmıştır. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada çiftlerde veya eğitim düzeyi farklı olan (okuma yazma bilmeyen) evli bireylerde incelenebilir. Farklı örneklem gruplarında aynı değişkenlerle fark olup olmadığı incelenebilir.

Ayrıca araştırma kapsamında ulaşılan bireyler birbirlerinden bağımsız çiftlerden oluşmaktadır. Araştırma çiftler üzerinde yapılabilir.

Araştırma, eğitim düzeyi, algılanan ekonomik durum, meslek, evlenme yaşı gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Evli bireylerin bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve ayrılma kaygısı düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, bireylerin ölçme araçlarına vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda nicel araştırma kapsamında oluşturulmuştur.

Bağlanma stillerinin, evlilik doyumu ve ayrılma kaygısını nasıl etkilediğinin derinlemesine incelenmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinde de yararlanılarak daha ayrıntılı bilgilere erişilebilir.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler, veri toplamak amacıyla kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar yalnızca araştırmaya dahil olan evli bireyler ile benzer özellikler taşıyanlara genellenebilir.



7. KAYNAKLAR

Acitelli, L. K., Kenny, D. A. Ve Weiner, D. (2001). The Importance Of Similarity And Understanding Of Partners Marital İdeals To Relationships Satisfaction. *Personal Relationships*, 8, 167-185.

Afife Uzel, Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu Ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, 2015,S. 81 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

Akman, Y. (2016). Separation Anxiety Scale For Preschool Students. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 2(5).

Aktaş, A. (2009). *Evlilik Ve Sadakatsizlik*. (1. Baskı). Ankara: Kanguru.

Aktaş, S. (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktürk, E. G. (2010). *Attachment Figure Transference, Caregiving Styles And Marital Satisfaction İn Arranged And Love Marriages*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Anar, B. (2011). *Evli Ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Asiye Bildirici, Evlilik Süresinin, Cinsel Yaşama Ve Evlilik Uyumuna Etkisi Ve Sonuçların Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması, Beykent Üniversitesi, 2016, S. 94 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

Bandura, A. (1971). *Vicarious And Self-Reinforcement Processes*. London And New York: Academic Press.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 7, 147–178. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00018>

Bartholomew, K. (1994). Assessment Of Individual Differences In Adult Attachment. *Psychological Inquiry*, 5(1), 23-67.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(2), 226.

Bedir, İ. (2018). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Belge, J. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Belsky, J. (1990). Parental and nonparental child care and children's socioemotional development: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 885-903.

Bijou, S., & Baer, D. M. (1965). Child Development: I. Universal Stage Of Infancy.

Bird, G. W & Melville, K. (1994). *Families And Intimate Relationships*. New York: Mcgraw-Hill.

Bloom-Feshbach, S., & Blatt, S. J. (1982). Separation Response And Nursery School Adaptation. *Journal Of The American Academy Of Child Psychiatry*, 21(1), 58-64.

Bonds-Raacke, J. M, Bearden, E. S., Carriere, N. J., Anderson, E. M., & Nicks, S. D. (2001). Engaging Distortions: Are We Idealizing Marriage? *Journal Of Psychology*, 135(2), 179-184.

Bowlby J. (2012a). *Güvenli Bir Dayanak*. S. Güneri (Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Bowlby J. (2012b). *Bağlanma Ve Kaybetme 1. Bağlanma*. T.,V. Soylu (Çev.) İstanbul: Pinhan Yayınları.

Bowlby, J. (1951). *Maternal Care And Mental Health* (Vol. 2). Geneva: World Health Organization.

Bowlby, J. (1969). *Attachment And Loss: Sadness And Depression*.-Ny: Basic Books, 1980.-Xv, 472 S (Dlbå). Hogarth Press.

Bowlby, J. (1980). *Attachment And Loss: Sadness And Depression*.-Ny: Basic Books, 1980.-Xv, 472 S (Dlbå). Hogarth Press.

Bowlby, J. (1982). *Attachment And Loss: Vol. 1. Attachment* (2nd Ed.). New York: Basic Books.

Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1988). Individual Difference Variables İn Close Relationships: A Contextual Model İn Marriage As An İntegrative Framework. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(4), 713-721.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research On The Nature And Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade İn Review. *Journal Of Marriage And The Family*, 62 (4), 964-980.

Broemer, P. Ve Blümle, M. (2003). Self- Views İn Close Relationships: The İnfluence Of Attachment Styles. *British Journal Of Social Psychology*, 42(3), 445-460.

Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. Ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Arastırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyükhahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri Ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Can, A. (2017). *Spss İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Canatan, K. Ve Yıldırım, E. (2011). *Aile Sosyolojisi*. (2. Baskı). İstanbul: Açılım Kitap.

Clarke-Stewart, A. & Brentano, C. (2006). *Divorce Causes And Consequences*. (1. Edition). New Haven And London: Yale University Press.

Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A. & Pearson, J. (1992). Working Models Of Childhood Attachment And Couple Relationships. *Journal Of Family Issues*, 13(4), 432–449.

Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, And Relationship Quality İn Dating Couples. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58 (4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective On Support Seeking And Caregiving İn İntimate Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(6), 1053.

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet Ve Cinsiyet Rolü Yönelimi İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P. (2011). Evli Bireylerde Eş Desteği Ve Evlilik Doyumu. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P. Ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.

Çağdaş, A. (2004). *Anne-Baba Eğitimi*. Eğitim Kitabevi, Konya.

Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu Ve Evlilik Tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.

Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma Stillerinin Evlilik Uyumu Ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelik M. (2006). Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması. C.U. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Güvenli Bağlanma İle Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 53-68.

Çelik, M. (2006). Evlilik Doyumu Ölçeği Geliştirme Çalışması. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çınar, L. (2008). Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.

Dattilio, F. M. & Bevilacqua, L. J. (2000). Comperative Treatments For Realitionship Dysfunction. *Springer Series On Comperative Treatments For Psychological Disorders*, 1-10, New York: Springer Publishing Company.

Demaris, A. A.L. Sanchez Ve Krivickas, K. (2012). Developmental Patterns İn Marital Satisfaction: Another Look At Covenant Marriage. *Journal Of Marriage And Familiy*, 74(5)989-1004. Doi:10.1111/J.1741-3737.2012.00999.

Demir, D. (2016). *Evlilik Uyumu İle Bağlanma Stilleri Ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Diriöz, M., Alkin, T., Yemez, B., Onur, E., & Eminağaoğlu, P. N. (2012). Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri İle Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik Ve Güvenirliği. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 108-116.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. Ve Ark. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 18, 39-7.

Erdinç, İ. (2018). *Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasında Ki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Ertan, Ö. (2002). Bağlanma Stillerinin Eş Seçimi İle Kritik Ve Kritik Olmayan Evlilik Dönemlerindeki Doyum Üzerindeki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, O.D.T.Ü., Ankara.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison Of Convenience Sampling And Purposive Sampling. *American Journal Of Theoretical And Applied Statistics*, 5(1), 1-4.

Framo, J. L. (1992). *Family Of Origin Theory: An Intergenerational Approach*. New York: Brunner-Routledge.

Freud, S. (1936). Inhibitions, Symptoms And Anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1-28.

Genç, G. (2020). Çift İlişkisinde Evlilik Uyumunun Nesne İlişkileri Ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz Ve Sonrası*. 9. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Gökalp, P.(1998). *Yaygın Anksiyete Bozuklukları*. Ankara, Çizgi Tıp Yayınevi.

Gümüş, Z., & Güler, K. Yetişkin Bireylerdeki Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikleri Ve Yaşam Kaliteleriyle Olan İlişkinin İncelenmesi Öz.

Gündoğdu Aktürk, E.(2010). *Attachment Figure Transference, Caregiving Styles, And Marital Satisfaction İn Arranged And Love Marriages* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon Ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hatipoğlu, Z. (1993). The Role Of Certain Demographic Variables And Marital Conflict İn Marital Satisfaction Of Husbands And Wives. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hazan, C. Ve Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework Forresearch On Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.

Houser, A. G. (2009). *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.

Işıloğlu, B. (2006). *Anksiyete Ve Depresyon Tanısı İle İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyo-Demografik Faktörler, Çift Uyumu Ve Hastalıkla İlişkisi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). T.C. Sağlık Bakanlığı Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Işinsu, M. (2003). İkili İlişki Biçim Ve Süresi İle Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İlhan, E. (2018). *Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bağlanma Arasındaki İlişki* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

İmamoğlu, O. (1994). *Aile Kurultayı: Değişim Sürecinde Aile, Toplumsal Katılım Ve Demokratik Değerler*. Ankara: Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Jones, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (1995). The Contribution Of Couple Leisure İnvolvement, Leisure Time, And Leisure Satisfaction To Marital Satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40 (1), 69-89.

Kalaycı, Ş. (2010). *Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara, Asil Yayın Dağıtım

Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Kavalcı, Z. (2001). *Çatışma Çözme Becerileri Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Çatışma Çözme Biçimleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Kışlak, Ş. T., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.

Kublay, D. & Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri Ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.

Kurtlar, B. (2020). *Romantik İlişkilerde Bağışlamanın Yetişkin Bağlanma Stilleri Ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi İle İlişkisinin İncelenmesi* (Doctoral Dissertation).

Larson, J. H. (2004). *The Great Marriage Tune-Up Book: A Proven Program For Evaluating And Renewing Your Relationship*. (1. Edition). San Francisco: John Wiley & Sons.

Lindahl, K., Clements, M., & Markman, H. (1998). The Developmental Course Of Marital Dysfunction. Bradbury, T. N. (Ed), (Pp. 205-236). New York, Ny, Us: Cambridge University Press.

Manicavasagar, V. Silove, D. Wagner, R. & Hadzi And Pavlovic, D. (1999). Parental Representations Associated With Adultseparation Anxiety And Panic Disorder-Agoraphobia. *Australian And New Zeland Journal Of Psychiatry*, 33.

Manicavasagar, V., Silove, D., Rapee, R., Waters, F., & Momartin, S. (2001). Parent-Child Concordance For Separation Anxiety: A Clinical Study. *Journal Of Affective Disorders*, 65(1), 81-84.

Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev. Akkoyun, F.) London, Cassell Educational Limited.

Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A Longitudinal Study Of Conflict İn Early Marriage. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 11(2), 233-252.

Okşak, E. (2004). Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisindeki Olumsuz Olaylar Karşısında Yapılan Yüklemelere Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.

Öztahtacı, D. (2017). *Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar Ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği Yordaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Pallant, J. (2011). *Spss Survival Manual. A Step By Step Guide To Data Analysis Using Spss*. Crows Nest: Allen & Unwin.

Pınar, T. (2010). Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Pietromonaco, P. & Barrett, L. (2000). The İnternal Orking Models Concepts: What Do You Really Know About The Self İn Relation To Others?. *Review Of General Psychology*, 4 (2), 155-175. Doi:10.1037/1089-2680.4.2.155

Rapee, R. M. (1997). Potential Role Of Childrearing Practices İn The Development Of Anxiety And Depression. *Clinical Psychology Review*, 17, 47-67.

Roest, A. M. C., Dubas, J. S., Gerris, J. R. M., Ve Engels, R. C. M. E. (2006). Disentangling Value Similarities And Transmissions İn Established Marriages: A

Cross-Lagged Longitudinal Study. *Journal Of Marriage And Family*, 68(5), 1132-1146.
Doi: 10.1111/J.1741-3737.2006.00319

Sabuncuoğlu, O. Ve Berkem, M. (2006). Bağlanma Bicemi Ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye'den Bulgular. *Türk Psikiyatri Dergi*, 17, 252-258.

Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The Development Of Social Attachments İn Infancy. *Monographs Of The Society For Research İn Child Development*, 1-77.

Semra Sinem Yeşiltepe, Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, 2011, S. 35 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S., & Wilson, C. L. (2003). Adult Attachment, The Transition To Parenthood, And Depressive Symptoms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(6), 1172.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Wilson, C., & Tran, S. (2002). Adult Attachment, The Transition To Parenthood, And Marital Well-Being. In P. Noller Ve J. A. Feeney (Eds.), *Understanding Marriage: Developments İn The Study Of Couple Interaction* (Pp. 385-408). New York, Ny, Us: Cambridge University Press. Retrieved 03.05.2021, From [Http://Books.Google.Com/Books](http://Books.Google.Com/Books)

Snyder, D. K. (1979). Multidimensional Assessment Of Marital Satisfaction. *Journal Of Marriage And The Family*, 41(4), 813- 823. Doi:10.2307/351481

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales For Assessing The Quality Of Marriage And Similar Dyads. *Journal Of Marriage And The Family*, 1(38), 15-28. Doi: 10.2307/350547

Sternberg, R. J., & Hojjat, M. (1997). Satisfaction İn Close Relationships. New York: Guilford Press.

Subaşı, N. G., & Kazan, H. Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimindeki Etkisi. *The Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 10(2), 147-162.

Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler Ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.

Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler Ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi Ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Tanış, İ. Z. (2014). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tanış, İ. Z. (2014). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tezer Yörük, N. (2016). *Examining Marital Satisfaction In Binational Marriages, From An Ecosystem Perspective* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tezer, E. (1994). Evlilik Ve İş Doyumu İlişkisi: İkili Çatışmalar Ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2(5), 1-12.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (Euö) Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *3p Psikoloji, Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.

Türkbay, T. (1999). Ayrılık Kaygısı Bozukluğunda Psikolojik, Ailesel Ve Sosyal Etmenlerin Araştırılması. Uzmanlık Tezi. Gülhane Askeri Tıp Fakültesi, Ankara.

Uluyol, F. M. (2014). Bağlanma Örüntüleri, Eşle Yönelik Kişilerarası Şemalar Ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Uzun, K. N. (2017). Bağlanma Stilleri İle Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Üre, Ö, Arı, R. Ve Seçer Z. (2001). *Çocukta Duygusal Gelişim*. S.Ü Mesleki Eğitim Fakültesi Vakfı, Konya.

Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is The U-Curve Of Maritalsatisfaction An İllusion? A 40-Year Study Of Marriage. *Journal Of Marriage And The Family*, 55, 230–239.

Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is The U-Curve Of Maritalsatisfaction An İllusion? A 40-Year Study Of Marriage. *Journal Of Marriage And The Family*, 55, 230–239.

Vural Batık, M., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri Ve Evlilik Doyumu. *İtobiad: Journal Of The Human & Social Science Researches*, 6(5).

Wearden, A., Lamberton, N. Ve Walsh, V. (2005). Adult Attachment, Alexithymia And Symptom Reporting, *Journal Of Psychoanalytic Research*, 58, 279-288.

West, A. E. (2018). *Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları Ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Winnicott, D. W. (1965). *The Family And İndividual Development*, Basic Books New York.

Yavuzer, H. (2015). *Evlilik Okulu*. (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi

Yıldırım, M. S. Ö., & Yaşa, C. (2019). Ebeveynleri Boşanmış Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerinde Bağlanma Modelleri İle Ayrılma Kaygısının İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 267-278.

Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de Boşanma Ve Sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.

Zeytinoğlu, E. (2013). Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar Ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Žvelc, G. (2007). Razvoj Integrativnega Modela Diadnih Odnosov [Development Of The Integrative Model Of Dyadic Relations] (Unpublished Doctoral Dissertation). *University Of Ljubljana, Department Of Psychology*, Ljubljana, Slovenia. 22 Mart 2021 Tarihinde http://Psiholoska-Obzorja.Si/Arhiv_Clanki/2010_2/Zvelc.Pdf Adresinden Erişim Sağlandı.

8.EKLER

EK-1:KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılmaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz vermiş olduğum mail adresi ile benimle iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Seyhan GAYGUSUZ DAŞDEMİR
Üsküdar Üniversitesi

1. **Cinsiyetiniz:** K () E ()
2. **Yaşınız:**
3. **Eğitim Düzeyiniz:** İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans ()
Lisans () Lisansüstü ()
4. **Ekonomik Düzey:** Düşük () Orta () Yüksek ()
5. **Evlilik Süresi (Eğer birden fazla evlilik yaptıysanız lütfen şu anki evliliğinizin başlangıç tarihine göre doldurunuz):**
6. **Çocuk Sayısı:** Çocuk sahibi değilim () 1 () 2 () 3 ve daha fazla ()

EK-2: YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Beni tamamiyle tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğini kaygılanırım. (Saplantılı)
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

EK-3: YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETİSİ ANKETİ

	Çok sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1-Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2- Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3- Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor musunuz?				
4- Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5- Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6- Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7- Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8- Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.				
9- İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				
10- İnsanları yakınıınızda tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11- Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12- Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınıınız evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13- Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14- Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				
15- Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16- Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				
17- Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18- Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19- Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiğiniz mi?				
20- Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışıyor musunuz?				
21- Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				

22- Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23- Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24- Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin ani titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25-Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylarla hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26- Hiç, size yakın olan kişiler “çok fazla konuştuğunuzu” söylediler mi?				
27- Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				



EK-4: EVLİLİK UYUMU ÖLÇEĞİ

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

*	*	*	*	*	*	*
Çok Mutsuz			Mutlu			Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak (X) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her Zaman Anlaşırsınız	Hemen Her Zaman Anlaşırsınız	Ara Sıra Anlaşamadığımı z Olur	Sıklıkla Anlaşamayız	Hemen Her Zaman Anlaşamayız	Her Zaman Anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
3.Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4.Duyguların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5.Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6. Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7.Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
8.Yaşam felsefesi	()	()	()	()	()	()
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma	()	()	()	()	()	()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- ☐ Erkeğin susması ile
- ☐ Kadının susması ile
- ☐ Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- ☐ Hepsini
- ☐ Bazılarını
- ☐ Çok azını
- ☐ Hiç birini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- ☐ Dışarıda bir şeyler yapmayı
- ☐ Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

- ☐ Dışarıda bir şeyler yapmayı
- ☐ Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- ☐ Sık sık
- ☐ Arada sırada
- ☐ Çok seyrek
- ☐ Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

- ☐ Aynı kişiyle evlenirdiniz
- ☐ Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- ☐ Hiç evlenmediniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- ☐ Hemen hemen hiçbir zaman
- ☐ Nadiren
- ☐ Çoğu konularda
- ☐ Her konuda