

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BAĞLANMA STİLLERİ İLE EVLİLİK UYUMU VE
PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Seray ÖZMET
172005251**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK**

İSTANBUL, Aralık 2021

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ İLE EVLİLİK UYUMU VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı; bağlanma stilleri ile evlilik uyumu ve problem çözme becerisi arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmaya Kocaeli ili sınırları içinde yaşayan 18-65 yaş arasındaki evli bireyler arasında rastgele seçilen kişiler katılmıştır. Bu çalışma katılımcıların bağlanma stillerinin, evlilikte uyumu ve problem çözme becerisinin yordamasını test etmek amacıyla nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren katılımcılara sosyo-demografik özelliklerine ve evlilik yaşamlarına ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” algılanan evlilik uyumunu ölçmek amacıyla “Evlilikte Uyum Ölçeği”, evliliklerindeki problemleri çözmek için “Evlilikte Problem Çözme Becerileri Ölçeği (EPÇBÖ)” ve bağlanma stillerini ölçmek için de “Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)” uygulanmıştır. Araştırmadaki verilerin toparlanması için, elde edilmiş olan veriler ile ilgili istatiki analizler yapılmıştır. Analizler SPSS 25 programıyla yapılmış olup bağlanma stilleri ile evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme becerisi arasındaki yordayıcı ilişkinin sınanması amacıyla araştırma yapılmış, pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, Evlilik Uyumu, Problem Çözme Becerileri, Yordayıcı İlişki

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND MARRIAGE HARMONY AND PROBLEM SOLVING SKILLS

The aim of this study; is to examine the predictive relationship between attachment styles, marital adjustment and problem solving skills. Randomly selected individuals between the ages of 18-65 who living within the borders of Kocaeli province participated in this research. In this study, a relational screening model from quantitative research was used to test the predictors of participants' attachment styles, marital adjustment and problem-solving skills. The "Personal Information Form" to measure the perceived marital adjustment, the "Marriage Adjustment Scale" to measure the perceived marital adjustment, the "Marriage Problem Solving Skills Scale (EPÇSÖ)" to solve the problems in their marriage, and the "Personal Information Form" to measure the attachment styles of the participants participating in the research. For this purpose, the “Adult Attachment Style Scale (ABBÖ)” was applied. In order to collect the data in the research, statistical analyzes were made on the data obtained. Analyzes were made with the SPSS 25 program and a study was conducted to test the predictive relationship between attachment styles and marital adjustment and problem solving skills in marriage, and it was seen that there was a positive linear relationship.

Keywords: Attachment styles, Marital Adjustment, Problem Solving Skills, Predictive Relationship

TEŞEKKÜR

Hayatımın her alanında desteklerini esirgemeyen, her seçimimde ellerimden tutan, en büyük şanslarım ve destekçilerim sevgili annem Aylin Özmet, sevgili babam Mustafa Serdar Özmet ve sevgili ağabeyim Atıl Özmet’e, bu süreç içerisinde beni her zaman motive eden arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. BÖLÜM	4
GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. BAĞLANMA KAVRAMI.....	4
2.2. BAĞLANMA KURAMLARI.....	7
2.2.3. BAĞLANMA STİLLERİ.....	14
2.3.1. Çocukluktaki Bağlanma Stilleri.....	14
2.3.1.1 Güvenli Bağlanma.....	14
2.3.1.2 Güvensiz Kaygılı/Kararsız Bağlanma.....	14

2.3.1.3. Güvensiz Kaçınmacı Bağlanma.....	15
2.3.2. Yetişkinlikte Bağlanma.....	16
2.3.2.1 Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri.....	18
2.3.2.1.1.Güvenli Bağlanma Stili.....	18
2.3.2.1.2.Saplantılı Bağlanma.....	18
2.3.2.1.3. Korkulu Bağlanma.....	19
2.3.2.1.4. Kayıtsız Bağlanma.....	19
2.3.4. Bağlanma Stilleri ve Evlilik.....	20
2.3.5. Bağlanmaya Etki Eden Faktörler.....	24
2.3.6. Bağlanmanın Psiko-Sosyal ve Davranışsal Sonuçları.....	27
2.4.EVLİLİK.....	32
2.4.1. Evlilik Tanımı.....	32
2.4.2. Evlilik Uyumu.....	33
2.4.3. Evlilikte Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	35
2.4.4.Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.....	38
2.5. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ.....	39
2.5.1. Problem Kavramı.....	39
2.5.2. Problem Çözme Becerilerinin Tanımı.....	40
2.6. EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ.....	41
2.6.1. Evlilikte Yaşanan Problemler.....	47

2.6.1.1. Evlilikte Problem Çözümüne Etki Eden Faktörler.....	48
2.6.2. Evlilikte Problem Çözme Yolları.....	52
2.7. BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ İLİŞKİSİ.....	54
2.8.EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZÜMÜ.....	56
2.9. EVLİLİKTE UYUM KAVRAMI.....	59
2.9.1. Evlilik Uyumunun Tanımı.....	59
2.9.2. Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörler.....	61
2.9.3. Evlilik Uyumunun Etkileri.....	65
2.10. BAĞLANMA STİLLERİNİN EVLİLİK UYUMUNA VE PROBLEM ÇÖZMEYE ETKİSİ.....	67
3. BÖLÜM.....	72
YÖNTEM VE BULGULAR.....	72
3.1. Araştırma Sorusu.....	72
3.2. Hipotez.....	73
3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	74
3.4.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	74
3.4.1. Sosyo- Demografik Bilgi Formu.....	74
3.4.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ).....	74
3.4.3. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ).....	75
3.4.4. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ).....	76

3.5. ARAŞTIRMA DESENİ.....	77
3.6. VERİLERİN ANALİZİ.....	77
3.7. BULGULAR.....	79
4.BÖLÜM.....	91
4.1. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	91
4.1 Sınırlılıklar.....	96
4.2. Öneriler.....	96
KAYNAKLAR.....	97
EKLER.....	125

KISALTMALAR

Vb.	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğlerleri
Akt.	: Aktaran



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	77
Tablo 3.2: Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar.....	78
Tablo 3.3: Demografik Değişkenlere Göre Dağılım.....	79
Tablo 3.4: Yaş ve Evlilik Yılı Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı Değerler.....	80
Tablo 3.5: Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler.....	80
Tablo 3.6: Yaş, Evlilik Yılı Değişkeni ile Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular.....	81
Tablo 3.7: Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular.....	81
Tablo 3.8: Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Evlilik Uyumunu Yordaması.....	82
Tablo 3.9: Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Evlilikte Problem Çözmeyi Yordaması.....	83
Tablo 3.10: Evlilikte Problem Çözmenin Evlilik Uyumunu Yordaması.....	83
Tablo 3.11: Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması.....	84
Tablo 3.12: Büyütüldüğü Kişi Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması.....	85

Tablo 3.13: Çocuk Olup Olmaması Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması.....	86
---	----

Tablo 3. 14: Psikiyatrik İlaç Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması.....	87
---	----

Tablo 3.15: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması.....	88
---	----



1.BÖLÜM

GİRİŞ VE AMAÇ

Evlilik kavramı toplumdan topluma, kültürden kültüre değişim gösterse de tüm topluluklarda ve kültürlerde resmi olarak kabul görmüş bir kavramdır (Eroğlu,2017: 7). Toplumun temel yapısını oluşturan evlilik, resmi şekilde aile olmanın bir yoludur. Karşı cinsteki iki kişinin bir yaşam sürdürmesi, ihtiyaçlarının karşılanması ve paylaşımda bulunmak amacıyla yapılan sözleşmedir. Uygun bir evlilik için sevgi, saygı, güven, yardımlaşma ve sadakat kavramlarının bulunması gerekmektedir (Eroğlu,2017: 7).

İnsanlar, yaşamını sürdürdüğü topluma uyum sağladıkça mutlu olan sosyal varlıklardır. Özellikle evli çiftlerin ve romantik ilişki yaşayan iki kişinin birbirine uyumlu olması oldukça önemlidir. Uyumlu bir evlilik için; aile üyelerinin ortak bir düşünceye sahip olması, karşılaştıkları problemler karşısında çözüm üretebilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda çiftler arasındaki cinsel doyumun sağlanması, sağlıklı bir şekilde iletişim halinde olunması ve çiftlerin birbirlerine karşı olumlu düşünceye sahip olması önemlidir (Eroğlu,2017:7).

Evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyen önemli konulardan biri de problem çözüme becerisine sahip olmaktır. Evli çiftlerin problemlerinin temelini, sağlıklı iletişim içerisinde olmaları ve problem çözme stratejilerinin doğru bir şekilde kullanılmaması oluşturmaktadır (Taş, 2016: .26).

Evli çiftlerin ortak bir evi, ortak bir hayatı paylaşması ve çoğunlukla hayatlarına ilişkin birtakım kararlarının verilmesinin beraberinde çiftler arasında birtakım problemlerin yaşanması doğaldır. Çiftlerin yaşadığı duygusal ve davranışsal problemlerin bir çözüme ulaşamaması sonucu yaşam ve evlilik doyumlarının negatif yönde etkilendiği böylece hayat kalitelerinin düşmesine sebep olduğu düşünülmektedir (Tükel,2018:8).

Hazan ve Shaver (1987) ile Feeney(1999) göre; tüm çiftlerin evliliklerinin içerisinde farklı davranışlar ve farklı dinamikler vardır (Akt. Demir,2016:2). İnsan her ne kadar mükemmel bir yaratılıştta olsa da hayatının ilk yıllarında korunmaya ve bakıma muhtaç bir şekilde dünyaya gelmektedir. Doğal ortama uyumunu kolaylaştıracak özelliklerle doğan insan

yavrusunun hayatta kalabilmesi için doğumdan sonra bir süre ona bakım verecek birine ihtiyacı vardır ve o kişiyle kurduğu güçlü duygusal bağın yaşamının geri kalanında da belirleyici olduğu düşünülmektedir. Hayatımızın ilk yıllarında kurulan bu bağ oldukça kritik bir dönemi içermektedir. Çocuğun ilk bağlanma objesi ile kurduğu yakın bağı tanımlayan bağlanma davranışı özellikle bebeklik döneminde daha açık olarak gözlemlenmekte ancak kişide bıraktığı etki yaşamı boyunca devam etmektedir (Erzözkan, 2011: 61).

“Bağlanma” olarak tanımlanan bu güçlü bağın, bireyin kendilik algısı ile karakteri ve diğerleriyle kurduğu ilişkilerle yakından ilgili olduğu düşünülmektedir (Gümüş ve Güler, 2018; 506). Bu yüzden birçok araştırma tarafından bağlanma kuramı, çiftler arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak için kullanılmaktadır.

Bağlanma, insan davranışlarındaki etkisinin giderek daha fazla anlaşılmasıyla psikoloji alanında üzerinde çokça durulan konular arasına girmiştir. Dolayısıyla kişinin bu dönemde yaşadığı bağlanma stili çok önemli olup, bunu belirleyecek olan kişi ya da kişiler de çocuğun aile üyeleri özellikle de anneye kurulan ilişkinin niteliğidir (Erzözkan, 2011: 61).

Bebekle ilk bakıcısı arasındaki ilişkiyi ve yaşam boyu süren etkilerini geniş çaplı olarak ele alan John Bowlby bağlanma kuramının da kurucusudur (Özveren ve Akin, 2016: 224). Bağlanma konusu, Bowlby’nin çocuk ve annenin kısa süreli ayrılıklarında, çocukların verdikleri tepkileri gözlemlemesiyle başlamıştır. “Bağlanmanın biyolojik kökenli bir durum olduğunu düşünen Bowlby, araştırmalarını etnolojik çalışmalara da dayandırmış ve bunu insanlar üzerinde uygulamıştır.” (Akt. Karabulut, 2019: 18).

Bağlanma kuramının kurucusu Bowlby kişilerin önemli gördükleri insanlarla duygusal bağ oluşturma eğilimini ve bu eğilimin altında yatan nedenleri bu kuramla açıklamaktadır. Doğumdan itibaren kurulan bu bağ hem yeni doğan bebeğin hayatta kalması için hem de sağlıklı bir şekilde gelişimini sürdürmesi için gereklidir. Yeni doğanla anne ya da birincil bakıcı arasındaki fiziksel yakınlık bebeği dış tehditlerden korurken çevreyi keşfetmesi için de güvenli koşulları sağlamaktadır. Bağlanma bu anlamda son derece işlevsel bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 72). Bağlanma kuramı, doğumdan hemen sonra bir figüre ya da objeye bağlanma ihtiyacı içinde olan insanoğlunun tehlikelerden korunmak ve yaşamını devam ettirmek için zaten hali hazırda böyle bir sistemle dünyaya geldiği temeline dayanmaktadır. Bebeğin ilk bakıcısı olan kişi bu ihtiyacı karşılarken bebekte güven, rahatlama

duyguları yaratacak duyarlılıkta ve sevgi dolu yaklaşımlar sergiliyorsa ikisi arasında güveni bağlanma, bunun tam tersi duyarsız, yetersiz ve katı tutumlarla bakım verilmesi halinde ise güvensiz, kaygılı bir bağlanma gelişmektedir. İlk bakım verenle yaşanan bu ilk bağlanmanın olumlu ya da olumsuz niteliği, iletişim anlamında bireyin temel davranışlarının da bel kemiğini oluşturduğu düşünülmektedir (Ata, 2014: 7).

“Bowlby (1977), bağlanmayı “genellikle daha güçlü ve olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen diğer bazı bireylerle geliştirilen bağ” ve “bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istek (Bowlby,1982)” olarak ifade etmiştir.” Bağlanma figürüne karşılık yakınlık ve bu yakınlığı sağlayan ve bu yakınlığı sürdüren tüm davranış şeklini içermesine bağlanma davranışı denmektedir (Küçük, 2016: 5).

Bağlanma teorisi Bowlby tarafından 1988 yılında ilk kez öne sürülmüş, Ainsworth ve arkadaşları tarafından da geliştirilmiştir. Ainsworth ve arkadaşları çocuklardaki bağlanma kuramını incelemiş ve güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma şeklinde 3lü boyut ortaya koymuşlardır (Akt. Yıldızhan,2019:1). Bartholomew ve Horowitz çocukluk dönemine ait bağlanma stili olan 3’lü bağlanma stillerinin yetişkinlikte de olduğu gerekçesiyle dörtlü bağlanma modeli geliştirmiş ve dörtlü bağlanma modelini güvenli, saplantılı, kayıtsız kaçınan ve korkulu kaçınan olarak isimlendirmiştir (Akt. Çakmak, 2018:1). Hazan ve arkadaşları tarafından, “Mary Ainsworth’un geliştirdiği Üçlü Bağlanma Modelindeki bağlanma biçiminin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerdeki bağlanmayı araştırmışlardır ve Güvenli, Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma olmak üzere 3 boyuta ayırmışlardır (Akt. Demir, 2019:2).”

Bu çalışmada bağlanma stilleri, evlilikte problem çözme becerileri ve evlilikte uyum kavramları detaylı bir şekilde ele alınacak, bağlanma stillerinin evlilikte uyum ve problem çözme becerisi üzerindeki yordayıcı ilişkisi incelenecektir.

2.BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. BAĞLANMA KAVRAMI

Dilbilimsel olarak göreve bağlılık anlamında kullanılan bağlanma teriminin tarihi oldukça eskidir. Ancak anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi tanımlayan kavram olarak ilk kez Rousseau tarafından ve 18. yy. da kullanılmıştır. Rousseau bağlanmayı daha çok annelik sevgisi çerçevesinde ele almıştır (Atçeken,2014: 16).

İnsanoğlunun yaşamının ilk aylarında en yakınında bulunan ve kendisine bakım veren kişilerle iletişimine aracılık eden davranışların tamamına bağlanma davranışları denilmektedir. Bebeklik döneminde anne ile kurulan ilk bağ aynı zamanda bireyin ilk sosyal tutumu olarak da kabul edilmektedir. Doğumdan hemen sonra bebeğin anneye ya da ona bakım verene gösterdiği ilk bağlanma davranışları emme, ağlama, anneye sokulma ya da tebessüm etme şeklinde gerçekleşmektedir. Totalde olumlu tepkiler olarak adlandırılan bu davranışlara daha sonra anneye daha fazla zaman geçirmeyi isteme, korku kaygı durumlarında anneyi arama ve annenin yanında kendini güvende hissetme, rahatlama duyguları da eklenmektedir. En yalın haliyle kişinin kendisine en yakın bulduğu diğer kişi arasındaki yoğun duygusal bağ olarak tanımlanan bağlanmanın ilk şekli anne-bebek bağlamasıdır (Karataş 2017).

Çocuğun, bir takım yemek ve ısınmak gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Bir bebek tarafından başta anne olmak üzere insan figürüne karşı ilgi duyması ve o kişiye bağlanması, bebeğin annesi tarafından fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve bebek tarafından doyum kaynağının olduğunun öğrenilmesi sonucudur (Bowlby 1969:1).

Bebeklerin bir kişiyle temas halinde olmaya ve o kişiye sarılmaya karşı ihtiyacı bulunmaktadır. Bu yüzden ısınma ve yemek ihtiyacından bağımsız nesneye ihtiyaç duymaktadır (Bowlby 1969:1).

Bağlanma bebek ile anne figürü arasında oluşan ve anne-bebek arasındaki sevgi dolu bağıdır. Bowlby'e göre bağlanma, yaşam sürecinin ilk zamanlarında gelişmektedir. Bir takım bağlanma davranışları doğum sürecinde veya doğum sürecinin hemen sonrasında mevcuttur. Bowlby'e göre bebeğin ağlaması ve gülmesi gibi durumlarda yetişkin bireyi kendisine çeker ve böylece yakınlığı sağlar (Ainsworth, 1979;2). Yani Bowlby'e göre; bağlanma yeni doğanla ebeveynler arasında çift yönlü işleyen bir süreçtir. Bu süreç içinde bebek ebeveynlerinin ilgisini ve şefkatini uyandıran gülümseme, sevimli sesler çıkarma ya da göz teması yakalama gibi davranışlarda bulunmakta, buna kayıtsız kalamayan ebeveynleri ise ona sevgi ve içtenlikle cevap vermektedirler. Bunun bir sonucu olarak her iki taraf da birbirine bağlanmakta, bu bağlanmanın düzenli ve sevgi dolu devamlılığı bebeğin bu anlamdaki ilk sosyal tecrübesini oluşturmaktadır (Kanak vd., 2017: 492-493).

Bağlanma davranışı, kişinin dünyaya karşı iyi bir şekilde başa çıkabileceğinin düşünüldüğü, başka bir bireye karşı yakınlık kurmasıyla veya sağlanan bu yakınlığın devamlılığıyla sonuçlanan bir davranış şeklidir (Bowlby, 1982;668).

Bowlby' nin bağlanma teorisi, birincil bakım veren kişiden (çoğunlukla anne) bir süre sonra ayrılan bebekler ve küçük yaştaki çocukların davranışlarını gözlemleyerek doğmuştur. Bağlanma figürünün istenildiği zaman yanında olacağından emin olanların, yanında olacağından emin olmayanlara göre, yüksek düzeyde korku yaşama eğilimi daha azdır (Hazan, 1987;551).

Bowlby, bağlanma kavramını; bebek ile bakım veren birey arasındaki bağın, bebeğin duygusal bir bağ ile güvende hissetmesini sağlayan oldukça güçlü duygusal bir bağ olarak açıklamıştır (Bowlby,1969). İnsanoğlunun doğduktan sonraki ilk birkaç yıl içinde onun bakımını üstlenen ve kendisine en yakın olan kişiyle kurduğu ve zaman içinde geliştirdiği derin bağ, bağlanma olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma teorisini oluşturan John Bowlby'e göre bireyler yaşamlarının devamında da değerli gördükleri önemsedikleri başka kişilerle de yakın ve derin bağlar kurmak isteyeceklerdir. Ancak ilk bebeklik dönemdeki bağlanmanın bir sonucu olan zihinsel modeller, kişinin sonraki ilişkilerinde diğerlerine yönelik algısını ve tutumunun da belirleyecektir (Akt: Akbağ ve İmamoğlu, 2010: 653). Bir bağlanma figürünün var olmasıyla kişide yüksek düzeyde güvenlik duygusu oluşur, kişi bu sayede ilişkiye karşı değer göstermeye ve ilişkide devamlılığın sağlanmasına teşvik olmaktadır (Bowlby, 1982; 669).

Bowbly' e göre, bağlanma davranışı bireyin korku yaşadığı, yorulduğu veya hasta olduğu durumlarda bakım olarak iyilik hali sağlandığında en belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır (Bowbly,1982;668). Bowlby, bireylerin bağlanma biçimlerinin kişiliği oluşturan unsurlardan biri olduğunu, ileriki yaşlarda da devam eden bağlanma davranışının ayrılık, hastalık ya da sevilen kişilerin kaybı gibi deneyimlerde daha belirgin hale geldiğini ifade etmiştir. Kişi travmatik durumlara ya da hastalık söz konusu olduğunda ortaya çıkan stres durumuna karşı verilen tepki ya da gösterilecek direncin kişilik özellikleriyle, dolayısıyla da bağlanma stiliyle ilişkilidir (Yıldızhan,2017:67).

“Bowlby (1977), bağlanmayı “genellikle daha güçlü ve olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen diğer bazı bireylerle geliştirilen bağ” ve “bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istek (Bowlby,1982)” olarak belirtmiştir. Bağlanma davranışı en fazla erken çocukluk evresinde görülmekteyken, özellikle ivedi durumlarda hayat boyunca sürdürüldüğü gözlemlenebilir. Kaç yaşında olunursa olunsun, ivedi bir duruma karşı tanıdık bir kişinin yanında bulunmaya istekli olması veya hazır olması, kişinin kolay ulaşılabilir olmasına karşı güven sağlamaktadır (Bowbly, 1982; 669).

John Bowlby'in temelini attığı bağlanma kuramını öğrencisi Mary Ainsworth bazı deneylerle daha ileri taşımış ve katkıda bulunmuştur (Kavlak & Şirin, 2009: 190). Ainsworth, Bowbly'nin temel sayıltılarını ilk kez sistemli şekilde ele almış ve çocuk, baba, anne ilişkisinin bağlanma davranışı üzerindeki bireyler arası farklılıklarına odaklanmıştır (Güler, 2020: 25).

Ainsworth bakım sistemi ile anne ve çocuk arasındaki bağlanmanın temelini oluşturduğunu savunmaktadır. Annenin doğum sonrası bebekle fiziksel temas sağlaması sayesinde bakım sistemi çalışmaya başlamaktadır. Bowlby ise bağlanmanın temelini; bebeğin doğumun ardından beraberinde getirdiği emme, tutma, gülme, ağlanma gibi davranışlarının da etkili olduğunu, bebeğin bakım veren kişiye bu davranışları göstermesi aracılığıyla da bağlanma sürecinin başladığını savunmaktadır (Akt. Küçük, 2016: 5).

Ainsworth çocuk ve anne arasındaki etkileşimlerini özellikle odadan çıkan anneye karşılık çocukların nasıl davrandıklarını incelemiştir. Ainsworth 1979 yılında Bowlby ile çalışarak “Yabancı Ortam Yönetimi” olarak isimlendirilen ölçüm yöntemini geliştirmiş ve böylelikle bağlanma stillerinin oluşumunu sağlamıştır (İnanç,2019: 23). Bebeğin, bağlanma objesiyle ayrı kalma süresince gerçekleştirdiği tepkileri görmek adına birçok araştırmacı bu konu üzerine araştırmalar yapmıştır fakat en değerli katkılar Ainsworth’un tasarladığı Yabancı Durum Testidir (Demir, 2019: 17).

Soysal’a (2005) göre de insan yavrusu diğer türlerin yavrularına göre daha güçsüz ve korunmaya muhtaç olarak dünyaya gelmektedir. İnsanların sosyal gruplar halinde ve birbirlerine yakın olarak yaşama nedenleri arasında bu gerçeklik de bulunmaktadır. İnsan yavrusu, ona kendini güvende hissettiren bağlama objesine (bu çoğunlukla annedir) daha yoğun duygularla bağlanmakta, onu sürekli yanında yakınında görmek istemektedir. Altıncı ayla birlikte bebek “birincil bağlanma nesnesini” kendisi belirlemekte ve tüm ilgisini ona yöneltmektedir. İkisi arasındaki iletişim diğerlerinden farklıdır, bebek anneyi güvenli bir liman gibi görmektedir ve anne yakınında olduğunda rahatlamaktadır. Kimilerine göre bebeğin anneye olan bağı doğum olayından daha öncesine hamilelik sürecine kadar gitmektedir. Henüz kanıtlanmış bir iddia olmamakla birlikte annenin gebelik sürecinde hissettiği olumlu duygular ve bu süreci memnuniyetle kabul etmesi, bebeğin anne karnında bazı duyuşal işlevlerinin oluşmasından ve tepki vermeye başlamasından sonra bebek tarafından hissedilmekte ve ikisi arasındaki bağı o zamanlarda oluşmaya başlamaktadır (Soysal vd., 2005: 88-89).

2.2. BAĞLANMA KURAMLARI

Türkçe literatürde bağlanma kavramı ile ilgili yazılanlara baktığımızda bebelere bakan ve bakım veren birey; genel olarak annelere bağlanılması “attachment” anlamına gelirken, annelerin bebelere olan duyuşal bağlarının “bonding” de bağlanma sözcüklerini karşılayabilmektedir (Akkoca, 2009: akt. Güleşen ve Yıldız, 2013: 177). Bağlanma (attachment), kişilerin kendine göre önemli olan bireyler ile kurmuş oldukları güçlü duyuşal bağı biçiminde tanımlanmıştır. (Bowlby, 1973, 1980: akt. Yusof ve Carpenter, 2013: 453). Bağlanma hususunda en geniş araştırmaları “John Bowlby (1969) ve Ainsworth (1978; 1989)” gerçekleştirdiği bilinmektedir (Şahin ve Yaka, 2010).

Bağlanma, bireyin kendisine göre önemli olan başka bir bireye karşılık geliştirdiği güçlü duygusal bağıdır. (Bowlby, 1969). Tarihsel bakımdan, bağlanma nesne ilişkilerinin varyantı şeklinde geliştirilmiştir (Bowlby 1982). Bağımlılık teorisinin temel prensibi ilişkilerin hayat boyunca önemli olmaya devam etmesidir (Ainsworth, 1982,1989; Bowlby, 1977,1980,1982).

Bowlby bağlanmanın tehlike unsuru ve tehdit durumlarında bebek ve bakım veren arasında yakınlığın korunması amacıyla evrimselleştiğini varsaymaktadır. (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Sroufe & Waters, 1977). Bowlby; çocukların, zamanla bakım veren kişiyle deneyimleri, erken dönem bağlanma ilişkileri daha sonraki ilişkilerin bir prototip şeklinde içselleştirdiği görüşündedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; 226).

Erken dönemdeki bağlanmanın kalitesini, bebeğin güvenlik kaynağı olan bağlanma figürü olan kişiye güvenmesine bağlıdır (Ainsworth ve arkadaşları, 1978; Bartholomew ve Horowitz 1991; 226).

Kişilerin bağlanma tarzlarının oluşturulmasında anne ve babaların büyük önemi bulunmaktadır. Collins ve Read, (1990), bağlanma tarzlarındaki kişilerin farklılıklarının, çocukların bakım veren bireye yönelik ihtiyacı ve ulaşabilir olduğu veya olmadığı ya da karşılık verip veremediğine dair algılarından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Çocukların ihtiyaçlarına tutarlı ve duyarlı bir biçimde davranış sergileyen anne ile babalar, çocuklarına güvenli bağlanma stili geliştirirken, fiziksel ve duygusal yönden çocukların ihtiyaçlarını karşılayamayan anne ve babaların çocuklarıysa, güvensiz bağlanma stili geliştirmektedir. Hayatın erken dönemlerinde geliştirilmeye başlanan bağlanma ilişkisi, bir sonraki dönemlerde yaşanmış olan ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Güvenli bağlanma stili olan çocuklar, özgüven sahibi ve yetişkinlikle yakın/sosyal ilişkilerinde güvenli bağlanma davranışlarını sergilemektedir. Güvensiz bağlanma stilleri geliştirmiş olan çocukların kendilerini daha değersiz hissettikleri ve başkalarına karşı güven duygusunun daha az olmasından dolayı yetişkinlik dönemlerinde kişilerarası ve bireysel ilişkilerinde problemler yaşamakta ve uyum sorunu gösterebilmektedirler (Rice ve Mirzadeh, 2000:25).

John Bowlby (1969)'e göre; insanların doğmuş oldukları gün itibari ile, kendileriyle ilgili tutarlı bir biçimde etkileşim halinde bulunan ya da bakım veren bireylerin “temel bağlanma figürü” ile birlikte ömür boyu süren, duygu, davranış ve düşüncelere etki edebilen

bağlanma kavramına sahip olmaktadırlar (Bowlby, 1969: akt. Batıgün ve Büyüksahin, 2008: 106).

Bağlanma kuramı olarak adlandırılan olgu, bireyin bebeklik dönemiyle birlikte oluşumu başlamaktadır ve ana temeli benlik vd., ile olan zihinsel yapılara dayanmaktadır (Gündüz, 2013:24). Bu kuramla bebek ve bakım verenlerin arasında oluşum gösteren duygusal ilişkileri hayat boyu süren, gelişim etkisini açıklamaya yönelebilmektedir (Uluyol, 2014:26). Dolayısıyla bağlanma teorisi, bebeklerin ve onun bakımlarını karşılayan bireylerin arasında oluşan ve gelişim gösteren ilişkileri ana amaç edinmektedir (Akbağ ve İmamoğlu, 2010:21). Bakım verenlerin bebeklerin gereksinimlerine uygun cevaplar vermemeleri, destekleyici ve ulaşılır olma özelliklerinin ilişkisindeki nitelikleri belirleyeceklerinden dolayı büyük bir önem arz etmektedir (Batur, Demir, Ulu, Güneş, Irmak ve Aşkın, 2005:36).

Psikoloji bilimine göre bağlanma teorisi, bireylerin çocukluk dönemlerinde ve bu dönemde bakım veren kişi ile arasındaki ilişkinin niteliklere göre oluşum göstermektedir. Kişiler yetişkinlik çağlarında bireylerarası ilişkilerinin niteliklerini belirlemektedirler (Şahin ve Yaka, 2010:36). Bağlanma teorisi, aynı zamanda kişinin önem verdiği bireyler ile kuvvetli duygusal bir bağ oluşturma eğiliminin nedenlerini açıklayabilmektedir. Duygusal olarak bağ kurulması ihtiyaç ve eğilimi, bebeklerin hayatlarını sürdürmeleri için büyük bir önem arz etmektedir ve gelişmesinde işlevsel olan bağlanma sistemlerini göstermektedir (Dönmez, 2000: akt. Akbağ ve İmamoğlu, 2010: 653).

Yeni doğan bebekler savunmasız oldukları için, içgüdüsel olarak gereksinimlerini karşılayacak ve kendisini koruyacak bireylere “ebeveyn ya da bakıcı” ihtiyaçları bulunmaktadır (Bowlby, 1969: akt. Çavuşoğlu, 2011:11). Dolayısıyla bebekler yaşamlarını devam ettirebilmek için, anne babalarının bakımlarına ihtiyaç duymaktadırlar ve bu ihtiyaç bağlanma teorisinin ana hatlarını oluşturmaktadır (Dönmez, 2000; akt. Çavuşoğlu, 2011: 11). Bağlanma, çocukların kendisine bakan bireyle fiziki olarak yakınlıklarını güçlü tutarak, çocuklara dışardan gelecek problemlere karşılık hizmet etmektedir ve bebeklerin çevresini keşfedebilmesi için gereken şartları sağlamaktadır (Görünmez, 2006:12). Bebek ve bakım veren birey arasındaki yakınlıkla, bebeklerin çevrelerini keşfedebilmesinde kullanacakları güvenli bir üste bir tehlike yaşandığında korunacak sağlam bir sığınığın görevlerini üstlenmektedir (Cooper, Shaver ve Collins, 1998: akt. Deniz, 2011: 97).

Bakım veren bireyin ulaşılabilir olması halinde bağlanma sistemleri arasında aktivite olmaktadır. Bu aktiviteden sonra, bakım veren bireyin bebeklere vermiş oldukları tepkilerin niteliklerine göre, etkileşim gösteren bağlanma sistemlerinde 2 durum oluşmaktadır. Bu duruma göre, bakım veren bireylerin temaslarının yeniden oluşmasının, bakım veren ve bebeklerin bireyler arasındaki ilişkilerin onarılmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, bebeklerde huzursuzluk ve kaygı yaratan ayrılıklar protesto edilmesini ortaya çıkartmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999: akt. Görünmez, 2006: 3). Bakım veren ve bebek arasında oluşmuş olan bağlanma ilişkilerinde yaşanmış olan süreçler de oluşmuş olan benlik ve diğerlerinin algıları, erişkinlik dönemlerinde duygusal, sosyal ve bilişsel süreçlerden etkilendiklerini ortaya koymaktadırlar (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Cassidy, 2009; Shaver ve Fraley, 2009: akt. Şahin ve Yaka, 2010: 65).

Dolayısı ile kişilerin bebekliklerinde bakımlarını karşılayan bireyler ile kurmuş oldukları ilişki, kişinin ömür boyu davranışlarında, duygularında ve düşüncelerinde etkili oldukları kabul edilmiştir (Berman ve Sperling, 1994: akt. Boyacıoğlu ve Sümer, 2011: 106). Bağlanma işlevleri; yakınlıkların korunması “yakınlığı kurma çabası ve ayrılık protestosu” güvenli sığınaklar ve keşfetme etkinliklerinde bakım verenleri güvenli üsler olarak görme durumundadırlar. Bebekler korktuklarında, bir sıkıntı yaşadıklarında ya da savunmasız kaldıklarında güvence hislerini ve fiziki olarak yakınlıklarını koruyabilmek için, bağlanma figürlerine karşı yakınlık ararlar (Bowlby, 1982: akt. Dönmez, 1994: 7).

Bowlby’e (1998) göre kişinin kurduğu ilk ilişki yeni doğan kişinin bakımını sağlayan anne veya annenin yerinde olabilecek, yeni doğanının bakımını sağlayan bakıcıyla gerçekleşmektedir. Bakım veren ile bebek arasında kurulan ilişkide, bebeğin temel ihtiyaçlarının giderilmesi, güven hissinin verilmesi, duygusal yakınlığın verilmesi sayesinde bebeğin kendisini sevmesi ve onaylanılmaya layık görmesi sonucunda kendisini iyi hissedecek, diğerlerini ve dünyaya karşı olumlu ve güvenilir görüşü oluşacaktır. (Secure Base) bu güvenilir temelle kişinin hem kendisi hemde başkalarına yönelik pozitif yönde “içsel çalışan modeller” veya “zihinsel temsiller” in oluşumuna temel sağlayacaktır (Bowbly 1998).

Bağlanma kuramı; ebeveynlerin tutumu ve etkileşim şeklinin daha sonraki dönemlerde yakın ikili ilişkilerdeki kişinin beklentisi, inancı ve davranışlarına yön veren “İçsel Çalışma Modeli” oluşturur. Bu kuram; çocuk ile anne arasındaki etkileşim sürecindeki zihin modelinin birbirlerini doğrulayan ve tamamlayan şekilde gelişir (Bowbly,1969: akt. Kesebir ve ark.2011:3279). Bowbly’e göre bağlanma; çalışan modeller (zihinsel modeller) ve davranışı etkileyen kişilik için merkezi bileşenidir (Hazan ve Shaver 1987). İçsel çalışma modeli; diğer modeller ve benlik modelleri olmak suretiyle, birbirleriyle olan ilişkiler olmak üzere 2 farklı boyutu içermektedir. Bu modele göre benlik modelleri, bireyin kendisini ne derece değerli gördüklerini ve diğer bireyler tarafından ne kadar sevildiklerine ilişkin algılarını belirtmektedir. Bu belirtmeyi yaparken diğer modeller, bireyin ihtiyacının olduğu zamanlarda çevrelerindeki kişilerden ne kadar yardım talebinde bulunacakları ve bu kişilerin güven veren durumlara yönelik değerlendirmelerini belirtilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991:92). Bebeklerin gelişim süreleri boyunca bakım veren bireyle olan hayatlarını tamamı ile içselleştirmektedirler. Bu kapsamda hayatlarının sonucu olarak bebeklerin iler ki yaşlarında sosyal ilişkilerinin modellerini oluşturmaktadırlar ve bu durum çocuğun bireysel gelişiminde etkili olabilmektedir (Bowlby, 1973: akt. Deniz 2011: 97). İçsel çalışma modeline göre; bireyler bir durum veya durumların algılanma biçimiyle gelecekle ilgili birtakım öngörülerde bulunur ve geleceğe yönelik birtakım planlar yapmaktadır. Bu sayede kişi dünya ve dünya üzerinde kendi yerine ait bir takım içsel çalışan model-modeller meydana getirmektedir. Bu modelin ana zeminini bağlanma figürünü bulmak ve bağlanma figürüne nasıl yanıt vereceğine dair tasarımıdır. İlk bebeklik döneminde ihtiyaç duydukları ilgi ve bakımı alan yani olumlu deneyimler edinen bireylerin yaşadıkları güvenli bağlanma, kendileri ve yaşamları hakkında olumlu öngörüler oluşturmalarına neden olurken, ihtiyaçları karşılanmayan ya da dengesiz ve düzensiz olarak karşılanan bireyler güvenli bağlanma yaşayamamakta, öngörülerini de olumsuz olarak şekillenmektedir (Özveren ve Akın, 2016: 224-225).

Bu model duyguların düzenlendiği ve davranışların yönlendirildiği karakteristik özelliklere göre, stratejilerin bütünleşmesini sağlamaktadır. Bu kapsamda, bireyin yaşantısıyla ilgili kararlar alınırken davranışlarına, duygularına ve düşüncelerine verilen faktörlerden birisi de bağlanma türlerinin olduğu söylenmektedir (Deniz, 2011:14). Bu kuramın temeli; bağlanma ilişkileri niteliklerinin; bebek ve bakım veren kişi arasında oluşmuş olan temel bağlanma ve etkileşim etkenlerinin güven ve destekleyicilerinin derecesine bağlı olunmasına dayandırılmaktadır. Bebeklerin ihtiyaçlarına karşı duyarlı şekilde cevap veren, bakım veren

kişilerin bebeklerinde güvenli bağlanma oluşmaktadır. Bu bebekler değerli ve diğer bireyler tarafından ihtiyaçlarının giderildiğini hissettiğinde içsel çalışma modeli gelişmektedir. Aynı zamanda; bakım veren tarafından tutarsız ve duyarsız davranış gösterildiğinde, güvensiz bağlanma oluşmaktadır. Güvensiz bağlanmada; kendisini değersiz hissetme ve diğer bireylerin ihtiyaçlarına cevap veremeyeceklerini düşünmektedirler. (Lieberman, Doyle ve Markeiwic 1999: akt. Görünmez, 2006: 9).

John Bowlby (1969), 1950 senesinin ilk çeyreğinde başlamış olduğu araştırmalarında “bağlanma” kavramını, 2 kişinin arasında çok kuvvetli bir duygusal bağ olarak tanımlamaktadır. En çokta ebeveyn-bebek bağlanma süreçlerinin üstünde durmuş olan Bowlby, bağlanma kuramının ana hatlarını atmıştır. Bağlanma kuramı, bebeklere bakım verenlere “anne/bakıcı” karşı geliştirilmiş olan bağlanma davranışlarının “*aramak, fiziksel yakınlık, bakmak, takip etmek vb.*” genetik olduğunu belirtmiştir. Bebeklerin ilk bakıcıları bağlanmaya hazır durumdadır. İlk senenin sonlarında, bağlanma figürleri, bebeklerin sosyal dünyasının merkezi halini almaktadır. Bireyin hayatı boyunca süren bu etkileşimi, bireyin yakın ilişkilerini nasıl etkilediğinin de incelemesini yapan “duygusal, bilişsel, davranışsal ve psikolojik” yönlerinin olduğu bir teori olduğu görülmektedir. Bebeğin anne ve bakıcısı onun duygusal rahatlık ve destek ihtiyaçlarını ne kadar karşılırsa, o kadar da bakım verenine bağlanmaktadır. Burada her bağlanma aynı etkileri göstermemektedir. Anne ile babalar tarafından iyi bakılmışlarsa güvenli bağlanma geliştirebilmektedir (Akt: Rholes & Simpson, 2004:28).

Bowlby’nin teorisine göre (1969, 1973) bağlanma türleri ve bu türlere bağlı zihinsel modellerin oluşması durumunda zihinsel modellerin değişimi konusunda direnç göstermektedir. Bağlanma türlerine bağlı olarak gelişmekte olan “zihinsel modeller” bireyin hayatında her zaman ama özellikle de stres zamanlarında diğerlerinin “anne-baba vb.” kişinin ihtiyacına tepkisi ile belirlenmektedir. Bu durumlar bireyin ruh sağlığı, duygularının düzenlenmesi ve bireyler arası ilişkileri için büyük bir rol oynamaktadır. Bowlby (1973)’nin görüşüne göre; birey için önemli olan, diğer bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasındaki duyarlılıkların bireyin “bağlanma güvenliği”nin duygusunun oluşumuna yol açabilmektedir. Birey için önemli olan diğer bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasındaki duyarsızlık, tutarsızlık ve ihmalkârlık bağlanma güvenliğinin duygusunun oluşmamasına yol açmaktadır. Böylece güvensizlik en önemli diğer davranışlarına bağlı olarak saplantılı veya kaçınan bağlanma türlerinin gelişimine neden olmaktadır (Akt: Mikulincer ve ark., 2001:21).

Bağlanma kuramı Bowlby tarafından tanımlanmış, Ainsworth ve arkadaşları ise geliştirilmiştir (Kesebir ve ark., 2011:6). Ainsworth, yapılandırılmış bir ortamda, bebeklerin bakım veren kişilerden ayrılma ve tekrar birleşme durumuna karşılık verdiği tepkilerle 3 bağlanma modeli oluşturmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991:226).

Araştırmacılar ilişkileri temel alarak; kaçınan, güvenli ve kaygılı olmak üzere, çocukluk dönemindeki bağlanmayı 3'e ayırmışlardır (Ainsworth ve Bowlby, 1989). Hazan ve Shaver (1987), bağlanma türlerinin benzerinin yetişkinlik döneminde de devam ettiğini belirtmektedirler. Bal (2007) çalışmasında, Hazan ve Shaver (1987)'in Ainsworth (1978)'un bebeklik dönemindeki bağlanmanın gelişim göstermesine yönelik ortaya çıkarttığı 3 bağlanma türünün yetişkinlik dönemlerinde “romantik ilişkilerin ve tüm sosyal ilişkilerin” araştırmasını yapabilmek için, geliştirdiğinden bahsetmektedir. Geliştirilen kuramlarda yetişkinlik dönemlerindeki romantik ilişkilerin oluşturulması, sürdürülmesi, sona erdirilmesi ve biçimlendirilmesinin nasıl oluştuğunu anlayabilmek için, bebeklik dönemlerindeki bağlanma süreçlerinin ele alınmasının gerektiğinden bahsetmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987:77).

Ainsworth ve ark (1978) bebeklerin diğer kişiye ulaşması ve ihtiyaçlarına yanıt verebilir olma beklentisine karşı atıfta bulunmuştur (Hazan, Shaver, 1987; 512). Ainsworth bağlanmanın niteliğini görmek amacıyla yabancı bir ortamda çocukların bakım veren kişiden ayrılarak bebeklerin bağlanma sisteminin ve ilgi çeken oyuncakların verilmesiyle keşif sisteminin etkinleşmesini amaçlamıştır. Özellikle “yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvenceli üs davranışlarını” gözlemlemeyi amaçlamaktadır. (Hazan ve Shaver, 1994,10).

Ainsworth'un Yabancı Durum Testi; bir yaşındaki çocukların 20 dakikalık bir süre zarfında oyun odasında gerçekleştirilen bir çalışmadır. Çocukların anneleriyle ayrılması sonucu gösterdikleri tepkiler ve anneyle kavuşma anında verdiği tepkiler incelenmiş, çalışmanın sürdürüldüğü ortama yabancı birinin girip çıkmasıyla araştırmaya devam edilmiştir (Güler, 2020: 25-26). Bu çalışmayla bağlanmayı, anne ve çocuğun kavuşma anında vermiş olduğu tepkilere bakarak bağlanmayı güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ayırmıştır (İnanç, 2019: 23).

Bunlar üç şekilde açıklanmıştır;

1. Güvenli bağlanma; anneleri gittiğinde gerilim yaşarken, anneleri geldiğinde mutlu olmuşlar (Akdağ, 2011:7). Güvenli bağlanmanın ilk gözle görülür etkisi bebeğin kendini güvende hissetmesi ve bu güven duygusunun verdiği rahatlıkla çevreyi ve dış dünyayı keşfetme girişimlerinde bulunmasıdır (İlhan ve Özdemir, 2012: 229).
2. Güvensiz bağlanma;

a) Kararsız bağlanma; anneleri odadan çıktığında anneden kopamama davranışı ve yoğun şekilde üzüntü duygusu yaşarken annenin odaya geri gelmesiyle anneye karşılık öfke gösterdiği ve anneye karşı reddedici olmasıdır (Akdağ,2011:7).

b) Kaçınan bağlanma; anneleriyle ayrıldıklarında sakin ve tepkisiz kalırken, annenin odaya gelmesiyle anneye karşı reddedicidir ve davranışları anneyi uzaklaştırıcı niteliktedir (Akdağ, 2011: 7-7).

2.3. BAĞLANMA STİLLERİ

2.3.1. Çocukluktaki Bağlanma Stilleri

2.3.1.1. Güvenli Bağlanma

En çok bilinen haliyle “güvenli bağlanma” türüne sahip olan bebekler, anneleri odalarından ayrıldıkları zamanda huzursuz olmuşlar ve stres yaşamışlardır. Fakat, çevreleriyle ilgilenmelerini bırakmamışlardır ve yabancı olan diğer bireylerle iletişim kurmuşlardır. Anneleri geri geldiğinde ise, rahatlayarak mutlu olmuşlardır ve anneleri yanlarında oldukları müddetçe etkin bir biçimde keşif yapmışlardır. Aynı zamana, güvenli bağlanma türlerine sahip olan bebeklerin davranışlarında, keşif için bakım veren bireyin güvenli üs vb. kullanmaları, yakınlıklarını korumaları ve rahatlık aramaları göze çarpmaktadır (Ainsworth ve ark., 1978: akt. Sümer ve Güngör, 1999: 74).

2.3.1.2. Güvensiz Kaygılı\Kararsız Bağlanma

Kaygılı (kararsız) bağlanma stiline sahip olan çocuklar ve bebeklerde, annesinin çevresinden ayrılmasından sonra yoğun bir biçim öfkeli ve kaygılı oldukları gözlemlenmiştir. Başka bireyler ile iletişim kurmalarından kaçmışlardır, çevreleriyle ilişkileri kesilmiş ve annesi geri geldiğinde

ise sakinlik göstermeyerek kararsız tepkiler verdikleri görülmektedir. Bu bağlanma türüne sahip olan çocukların zihinlerinde annesinin nerede oldukları ile meşgul olmasından dolayı keşif yapamayacak konumdadırlar. Anneleri bazı durumlarda sıcak davranarak, bazı durumlarda ilgi göstermemeleri biçiminde tutarsız davranmaları, çocuklarının ihtiyaçları olduğundaysa annelerinin kendilerine duyarlı olup olmadıkları hususunda kararsız kalmalarına neden olmaktadır. Bu kapsamda çocuklara bakım hizmeti veren bireyler güvence üsleri olarak görmeyi reddetmektedirler (Ainsworth ve ark., 1978: akt. Sakman, 2011: s. 6).

2.3.1.3. Güvensiz Kaçınmacı Bağlanma

Kaçınmacı bağlanma görülen çocuk ve bebeklerin annesi çevreden ayrıldığında tepki göstermemektedirler ve huzursuz olmamaktadırlar. Ancak, diğer bireylerle de ilişki kurmadıkları için bağımsız olarak gözükmüşlerdir. Anneleri geri geldiğinde ise, oyuncaklara odaklanarak tepki verememekte ve tüm temaslardan kaçınmaktadırlar. Bu kapsamda, bu bağlama türüne sahip olan çocukların anneleriyle olan ilişkilerine baktığımızda, annelerin çocukların isteklerini tutarlı olarak reddettikleri, duyarsız kaldıkları ve müdahale eden bir davranış sergiledikleri tespit edilmiştir (Ainsworth ve ark., 1978: akt. Uğur, 2014: s.9).

Bu 2 güvensiz bağlanma türü de ilerleyen senelerde yönlendirilmeden bağlanma “(disorganized\disorientedattachment)-dağınık bağlanma (dezorganize/dezoryante)” adı altında “kaygılı/kaçınan davranış” davranış örüntüsünün gözlemlendiği ve kaygı ile başa çıkabilmede, kaygı denetimlerinde tutarsızlıklarının hâkim olduğu karma biçimde 3’ncü bir güvensiz bağlanma türü eklenilmiştir (Main ve Solomon, 1990: akt. Paetzold, Rholes ve Kohn, 2015: s. 1). Bu türünde gözüken, tekrarlanmış anormal davranışların örnekleri şu şekildedir: “eksik, çelişkili davranma, yanlış yönlendirilme ve tamamlanmayan hareket ve ifadeler, zamanlanma hataları, yanlış zamanda yapılmış olan anormal hareketler, yavaş ve donuk bir ifade ile oryantasyon bozuklukları, organize olunmaması, karışıklık durumları yer almamaktadır (Main ve Solomon, 1990: akt. Hesse ve Main, 2000: 1100).

2.3.2.Yetişkinlikte Bağlanma

Geliştirilen kuramlarda yetişkinlik dönemlerindeki romantik ilişkilerin oluşturulması, sürdürülmesi, sona erdirilmesi ve biçimlendirilmesinin nasıl oluştuğunu anlayabilmek için, bebeklik dönemlerindeki bağlanma süreçlerinin ele alınmasının gerektiğinden belirtmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987:77).

Hazan ve Shaver, Ainsworth (1978)'un geliştirmiş olduğu 3 bağlanma biçimi de kendilik ve diğer modeller ile romantik ilişkilere uyarlamıştır. Hazan ve Shaver'e göre romantik ilişkilerdeki bağlanma; çocukluk dönemindeki ebeveynlerle kurulan ilişkiler tarafından belirlenmektedir (Hazan, Shaver,1987; 511). Hazan ve Shaver tarafından 1987 yılında yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin ölçülmesi amacıyla envanter geliştirmiştir. Bu envanterle yetişkinlerin erken dönem bağlanma biçimlerini kategorize edilmesini amaçlamıştır. Çalışmalar sonucu güveli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere kıyasla daha fazla olumsuz deneyimlere maruz kaldığı ve sevgiye dair inançların daha olumsuz olduğu ve romantik ilişki yaşadığı kişiyle ilişkilerinin olumsuz yönde olduğu ve çocukluk dönemlerindeki durumlarının daha olumsuz olduğu gözlemlenmiştir (Bartholomew, Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerde, diğer kişilere karşı bağlı olmaktan rahatsızlık duymadıkları, aksine rahat hissettikleri ve diğer bireylere karşı yakın ilişkiler kurdukları görülmektedir. Kaçınan bağlanan kişiler, diğer bireylere bağlanmaktan ve yakın ilişkilerin kurulmasından ötürü rahatsız hissetmektedirler. Kararsız/kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişilerde ise; diğer bireyler ile yakın ilişkiler kurulmasını istemekle birlikte, yine o kişiler tarafından terk edilme ve reddedilme korkusu içinde olduklarını belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987:77). Bu tanımlamalara bakıldığında güvenli bağlanması olan kişilerin sosyallik bakımından atak, yakın ilişkilere karşı rahatsız olmayan bireylerken, kaygılı/kararsız bağlanması olan kişilerin kendisine karşı güveni düşük, başkası tarafından reddedilmeye ve terk edilmeye karşılık korkusu olan kişilerdir. Kaygılı/kaçınması bağlanması olan kişilerinse yakın ilişkilerden kaçtıkları, kendilerini açma konusunda rahatsızlık duydukları ve sosyal açıdan baskılandıkları görülmektedir (Cooper, Shaver 1998, akt: Çalışır, 2009: 243).

Yetişkin bağlanmasını araştıran araştırmacılar tarafından bağlanma stilleri ile bütünleşmiş zihinsel modellerin yapısını anlamlandırmaya ve ilişkilerdeki çeşitli modellerin ilişkisel yaşanımlarına odaklanmıştır. (Weger Jr. H, Polcar LE., 2000; akt. Kesebir ve ark 2001;331) Bowlby'e ait bağlanma kuramı ve içsel çalışma modeli temel alınarak Bartholomew

ve Horowitz tarafından dört ayrı çeşit bağlanma biçimi düzenlenmiştir (Kesebir ve ark 2001). Bağlanma biçimini sınırlandırırken, iki tane kavrama odaklanmıştır. Bu kavramlar; kişinin kendilik algısı ve diğerlerine ait algısı olup bağlanma biçimlerinin oluşturulmasında temel olarak nitelendirilmiştir (akt: Demir,2019 ;23).

Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendi benliğine hem de diğerlerine yönelik olumlu algılara sahiptirler. Kendilerini sevmeye değer, başkalarını ise güvenilir, destek veren ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentileri vardır. Bu özellikleriyle hem başkalarıyla yakınlık kurabilirler hem de özerk kalmayı başarabilirler (Bartholomew ve Horowitz,1991).

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma kuramlarının içindeki 2 boyut üstünden tanımlamış oldukları 4'lü bağlanma modellerinin üstüne yoğunlaştıkları görülmektedir. Model alan bireylerin ilişkisinde kendilerini ve diğer kişilere karşılık negatif ve pozitif görüşlere dayandırılarak 4 bağlanma türü oluşturulmaktadır. Başka bir ifadeyle, başka modeller ve benlik modellerine göre bağlanma türleri tanımlanmaktadır. Kişinin benliğine ait olumsuz ve olumlu olmak suretiyle 2 boyutsa, toplam 4 farklı bağlanma türü oluşturulmuştur (Güngör, 2000: akt. Morsünbül, 2014: 358).

Yetişkin bağlanma modeline göre, bireyin kendisine ve diğer kişilere karşılık olumlu görüşlere sahip olan birey “güvenli (secure)” bağlanmaktadır. Bireyler kendileri ile ilgili negatif; ancak diğer kişiler hakkında olumlu düşüncelere sahip olan bireyler “saplantılı (preoccupied)” bağlanmaktadır. Kendileri ile ilgili pozitif; ancak diğer kişiler hakkında negatif düşüncelere sahip olan kişiler “kayıtsız (dismissing)” bağlanmaktadır. 4'ncü bağlanma türü olan “korkulu (fearful)” bağlanmada ise, hem benlik modeli hem de diğer modeller negatiftir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: s.227).

2.3.2.1.Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri

2.3.2.1.1. Güvenli Bağlanma Stili

Olumlu benlik ve olumlu diğer modellerini kapsamına alan bu bağlanma türüne sahip olan kişiler; kendilerinin sevmeye laik olunmadığını düşünmektedir. Diğer bireyleri de destekleyen ve kabul eden olarak görmektedir (Bahadır, 2006:26). Güvenli bağlanan kişiler diğer bireylerin aynı zamanda kolaylıkla yakınlaştıklarında, kendi özerkliğini de korumasını yapabilmektedirler. Bu tür bireyler bağımsızlıkları ve yakınlıklarını dengede tutarak yaşamlarını sürdürürler (Griffin ve Bartholomew, 1994: akt. Curun ve Çapkın, 2014: 3). Bu bağlanma türüne sahip olan kişiler, diğer insanların kendilerine duygusal yönden yakın hissetmelerinin zor olmadığını düşüncesindedir (Erözkan, 2004: 27). Böylelikle hislerini başkasına kolaylık ile açabilmektedirler ve sıkıntılarını kabul ederek yardım ihtiyacını büyük bir rahatlık ile dile getirebilmektedirler (Akkaya, 2010: 25). Bu bağlanma türüne sahip olan kişiler, ilişkilerinde eşlerine rahatlık ile yaklaşabilmektedirler ve eşlerine bağlı olabilmekten mutluluk duymaktadırlar. Kişiler kendi kendine istediklerinden çok yakınlaşma kaygıları ve terkedilme kaygıları bulunmamaktadır. Uzun bir müddet ilişki kurmaktadır, bireylerarası ilişkide iyimser, olumlu ve yapıcı tutumları tercih etmektedirler. Diğer bireylere ve kendilerine güven, yüksek saygı ya da stresli ortamlarda sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.

2.3.2.1.2. Saplantılı Bağlanma Stili

Olumlu benlik ve olumsuz benliğin diğer modelini kapsamına alan “saplantılı bağlanma” türü görülen kişiler de, her şeye karşı bir ön yargı, kaygı, kendini sevmeye değer bulmayan, diğer bireyleri sevmeye layık bulan ve ilişkileri de devamlı olarak kendisini kanıtlamaya yöneliktir. Bu türe sahip olan kişiler kendisin de güvensizlik özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler sayesinde reddedilmek veya yakın ilişkisinde terk etmekten korkmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991:95). Saplantılı bağlanma türüne sahip olan bireyler, eşlerine karşı kıskançlık ve öfke duymaktadırlar. Olumsuz duyguları abartılı ve sürekli olarak eşlerinin onaylarını alarak göstermişler (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011:21). Bu kapsamda bağlanma türüne sahip olan kişilerin ilişkileri ile alakalı olarak sürekli takıntılıkları bulunmaktadır ve yine ilişkisiyle alakalı olarak gerçekçiliğinin olmadığı beklentileri bulunmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999:23). Yakın ilişkisinde eşleri ile ya da çevrelerindeki bireylerin duygusal yönden yakınlık kurmak istemektedirler, yakın olmadıklarında kendisini rahatsız hissetmektedirler.

Yanlış anlaşılmalari durumunda kendisini deęersiz, gerçekte olandan da daha dūřuk algıladıklarını dūřünmektedirler ve dięer bireyleri gūvenilmez bulmaktadırlar (Tokuř, 2014:17). Saplantılı baęlanma tūrūnde “Hazan ve Shaver”ın yetiřkin baęlanma modellerinde kararsız/kaygılı baęlanma tūrūne paraleldirler (Gōrūnmez, 2006:28).

2.3.2.1.3. Korkulu Bağlanma Stili

Gūvenli baęlanma tūrūnūn tam tersi olan, olumsuz ve olumlu dięer benlik modellerini kapsamına alan “korkulu baęlanma tūrūne” sahip olan kiřilerin, deęersizlik duygusuna sahiptir. Birey kendisini sevmeye ve destek gōrmeye laik olmadıęını dūřünmektedir ve dięer bireyleri de reddedici veya gūvenilmez olarak gōrmektedir (Gezen ve Oral, 2013:17).

Korkulu baęlanma tūrū Hazan ve Shaver’ın yetiřkin baęlanma modellerinde kaçınan baęlanma tūrlerine paralel olmaktadır. Bu baęlanma tūrūne sahip olan kiřilerin, sosyal temas veya yakınlık ihtiyaı bulunmaktadır. Ancak dięer kiřilere karřı reddedilme korkuları besledikleri için, sosyal onay almaya karřı ařırı duyarlılardır. (Sūmer ve Gūngōr, 1999:24).

2.3.2.1.4. Kayıtsız Bağlanma Stili

Olumsuz ve olumlu benlik gibi dięer modelleri kapsamına alan bu baęlanma tūrūne sahip olan kiřiler; yūksək birer ōzsaygı ile kendisini deęerli gōrmektedirler ve dięer bireylerden zarar gōreceklerini dūřūndūklarinde ōzerkliklerine çok fazla ōnem vermektedirler (alıřır, 2009:20). Bu baęlanma tūrūne sahip olan kiřiler, dięer bireyler ile yakın iliřkilere duyulan ihtiyaı kabul etmeyerek yakın iliřkinden kaçmaktadırlar ve yakın iliřkinin hiçbir ōneminin olmadıęını dūřünmektedirler. Kayıtsız baęlanma gōrūlen bireyler yakın duygusal iliřkilere sahip olmamaktan būyūk bir rahatlık duymaktadırlar, baęımsız hissetmektedirler ve kendine yetmeyerek kayıtsız baęlanan bir birey için būyūk bir ōnem arz etmektedir. Kayıtsız baęlanma tūrūne sahip olan bireyler, bireylerin kendisine baęlı olmasından da būyūk rahatsızlık duymaktadırlar (Bartholomew, 1990: akt. Sūmer, 2006: 39).

2.3.4. Bağlanma Stilleri ve Evlilik

Bağlanma, bireylerin diğer bireyler ile kurmuş olduğu ilişkilerin nitelikleri göre, şekillenmelerinin yanı sıra, kişinin gelecekte kurmuş olduğu ilişkileri de büyük oranda etkileyebilmektedir. Bağlanma teorisine göre; yetişkinlerin evlilik ilişkisinin dinamiğini açıklayan, güvenilir kuramdan birisi olduğu bilinmektedir (Gündoğdu ve Aktürk, 2010:22). Bağlanma türleri, eşler arasındaki duygu ve düşüncenin biçimlenmesine büyük katkıda bulunabilmektedir (Uluyol, 2014). Bu durumun yanı sıra, bireylerin eşleri ile kurmuş oldukları ilişki, bağlanma türlerine göre, çeşitlilik gösterebilmektedir (elenoğlu, 2011:11). Bebeklik döneminde gelişim gösteren bağlanma türlerinin gelecekte kurulacak olan “romantik ilişkinin” belirlendiği konusu, birden fazla çalışmanın ilgi odağı olmaktadır (Curun ve apkın, 2014:17). Romantik ilişkide ki bağlanma ile ilgili araştırmalar gerçekleştiren Hazan ve Shaver (1987), kişilerin aşık olduğu zamanda olağan tutumlarının ve duygularının çocuklukta ve bebeklik dönemlerinde şekillenen bağlanma türü ile paralel olduklarını belirtmektedirler. Dolayısı ile, yetişkinlerin romantik ilişkisindeki bağlanmasını açıklayabilmeleri için, Bowlby “1969;1979;1980”nin bağlanma teorisinin temel alınması, gerekliliğini savunmaktadırlar Hazan ve Shaver (1987)’in yapmış olduğu araştırmalar; yakın ilişkilerdeki olguları anlayabilmek konusunda ana yapı niteliğe sahip yardımcıdır. (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011).

Bunun nedeni ise, bireylerin çocukluk ya da bebeklik dönemlerinde anne ve babalarıyla oluşturulmuş olan bağlanmanın bir benzeri olan yetişkinlik dönemlerinde “romantik ilişkiler”de deneyimlenebilmesidir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988: akt. Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005: 2). Güvenli bağlanmada yetişkinlerin eşlere karşı destek vermeleri ve güvenli birer s olmaları beklenebilmektedir. Aynı zamanda, güvensiz “bağlanma türüne” sahip yetişkin kişilere göre ise, daha aktif şekilde problem ozmektelerdir. (Gündoğdu ve Aktürk, 2010:27). Güvenli bağlanan yetişkin kişiler, evlilik süreçlerinde ve romantik ilişkisinde eşlerine güvenmektedirler. İlişkilerinde bağlanılma ve bağlanma durumlarını gerçekleştirebilmekte zorlanabilmektedirler. Bu tarz kişiler romantik ilişkisinde büyük mutluluk içindedirler ve eşlerinin yapmış olduğu bütün hataları büyük bir kolaylık ile kabul edecek biçimde yaklaşım sergilemektedirler. Kararsız ve kaygılı bağlanan yetişkin kişiler, romantik ilişkilerinde eşlerine ulaşabildiklerinde, bağlılıklarını güvenli görmemektedirler ve eşlerine karşı hayallerinin kırılmasına yönelik korkuları devamlı yaşamaktadırlar. Kararsız ve kaygılı bağlanma türüne sahip olan yetişkin kişilere göre acı, aşk ve diğer kişiyle birleşebilmenin yolunun, savaşılması gereken bir deneyim olarak görülür (Hazan ve Shaver, 1987:88). Bu tip bağlanma türüne sahip

bireyler de “yapışkan, kıskanç ve duygusal” yakınlıklarında saplantılı derece de yakınlık beklemektedirler. Karşılaşılan bu durumun aksine olan “kaçınan bağlanma stili” olan bireyler ise, duygusal bağılıklarından uzak durma arzusu içindedirler. Kaçınan bağlanma türüne sahip olan yetişkin kişilere göre; güvensizlik, sevgi, aşk ve insanlar ile yakın ilişki kurmaktan çekinmektedirler. Diğer kişilere yakın oldukları zaman ve bağlı oldukları zaman, büyük bir huzursuzluk yaşamaktadırlar. Kaçınan bağlanma türündeki ilişkilerden kaçınabilme anlamından ziyade, aktif bir biçimde yakınlık korkusu belirtilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Kendisinin ve ilişki yaşamış olduğu bireylerin bağlanma ihtiyaçlarını inkâr etmektedirler. Böylelikle, kaçınan kişiler için, romantik ilişkiler eşleri ile yakınlık ilişkilerini kurmaları güçleştirilmektedir (Dönmez, 2000: akt. Sarı, 2012: 12). Bağlanma kuramlarına göre; bağlanma türleri “romantik ilişkilerde” bireylerin davranışında, ilişkisinde negatif olaylardan etkilenebilmektedirler ve negatif olaylar ile baş edebilmelerinde etkileri olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994: akt. Erözkan, 2004: 158).

Erken dönemlerde anne ve babaların negatif hayatlarının olması sonucunda güvensiz şekilde bağlanmış olan kişiler, yakın ilişkilerinde ve evliliklerin de büyük problemler yaşarlar. Yurt dışında ve ülkemizde evlilik ve bağlanma üstüne yapılan araştırmalar genellikle “*bağlanma stillerinin evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik süresi ve evlilikte çatışma*” konuları kapsamına alarak, araştırmalarını gerçekleştirmektedir. Bağlanma teorisine göre; kendileri ve başkaları ile alakalı olarak olumlu algılara sahip olan 2 bireyin ilişkisi güvenli bağlanma ile belirtilmektedir. Bu duruma paralel biçimde; sosyal ilişkileri de güvencedir. Diğer çiftlerle kıyaslandığında, bu çiftlerin sosyal ilişkisinde de başarılı oldukları görülmektedir. Güvensiz bağlanan bireylerde ise; kayıtsız, saplantılı ve korkulu türde çeşitli bağlanma türlerindeki kişiler ile ilişkiler kurabilmekte ve bu biçimde oluşan ilişkilerin avantajsız durumlarına neden olabilmektedirler (Simpson ve ark., 2007: akt. Akkaya, 2010: 32). Evlilik süreci yönünden; bireylerin evliliğe karar vermeleri vb. süreçlerin başlangıç dönemlerindeki bağlanmalarına bakıldığında, güvenli bağlanma türlerine sahip olan bireylerin, güvensiz bağlanma türlerine sahip olan bireyler; romantik ilişkilerini evliliklerini taşıma eğilimlerinin daha çok olduğu gözlemlenmektedir (Hill ve ark., 1994: akt. Akkaya, 2010: 37).

Evliliklerin içerikleri ve niteliklerinin kapsamına baktığımızda, “güvenli bağlanma stiline” sahip olan çiftlerin maksimum evlilik doyumunada olduğu ileri sürülmüştür (Hazan ve Shaver 1987:17). Onur (2000), “gelişim psikolojisi” adlı kitabında eş seçimi ve bağlanma hususundan bahsetmektedir. Bireylerin çoğu zaman bir eş seçerken, kendi bağlanma türüne benzemeyen farklı bağlanma türü olan bireyleri seçmedikleri belirtilmektedir. (Onur, 2000: akt. Çelenoğlu, 2011: 19). Konuya ilişkin yapılan araştırmalar sonucunda, genellikle “güvenli bağlanan bireyler” kendisiyle aynı bağlanma stiline sahip olan güvenli bağlanan bireylerin tercih ettikleri belirtilirken, güvensiz bağlanma türüne sahip olan bireylerde ise kendileriyle ilgili aynı bağlanma türüne sahip olan bireyleri, kimi bireylerin ise; kendisiyle aynı bağlanma türü olan bireyleri çok nadir seçtiklerini belirtmişler. Eşler evliliklerinde birbirlerine benzeyen bağlanma türlerini paylaşma eğilimlerinin gösterildiklerini; ikisiyle de güvenli bağlanma türlerine sahip olan çiftlerin bir veya her ikisinin de “güvensiz bağlanma türlerine” sahip eşler ile birlikte evliliklerinin daha çok olumlu değerlendirme eğilimlerine sahip olmaları, evli çiftler arasında daha çok yakınlıklarının olduğu veya daha az çatışmalar yaşadıklarını belirtmektedirler (Senchak ve Leonard, 1992: akt. Çelenoğlu, 2011: 17).

Bağlanma türlerinin evliliklerdeki izlerine bakılmış olan bir çalışmada, kaçınan bağlanma ile yetişkinlerin tam tersi olarak, güvenli bağlanan yetişkinlerin de maksimum seviyede “yakınlık, doyum, güven ve bağlılık” özelliklerine sahip olduklarını belirtmektedirler. Güvenli bir şekilde bağlanan eşlerin sevecen, birbirlerini önemseyen sevgi ilişkilerin varken güvensiz bağlanan eşlerin ilişkisinde yakınlık eksikliklerinin olduğu belirtilmektedir. Aynı araştırmada, “güvenli bağlanma stiline” sahip olan eşlerin birbirlerine destek verecek biçimde açık iletişimleri kurmaları, “güvensiz” bağlanan eşler ile zayıf iletişimlerinin olduğu, iletişimlerinin kendisini ve eşlerini eleştirme biçiminde kurdukları söylenmektedir. Güvenli bağlanan kişiler ilişkilerini dürüstlük, sağlamlık ve güven üstüne inşa etmişler (Plessis ve Clarke, 2008:28).

Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), bağlanma biçimlerini, evlilik uyumlarını, benlik saygısı ve yüklemeler arasındaki ilişkiler isimli araştırmasında; saplantılı ve güvenli bağlanma türlerine sahip olan kişilerin “evlilik uyum” puanlarını “korkulu bağlanma stiline” sahip olan kişilerden yüksek tutmaktadırlar. Saplantılı bağlanma türünde kişilerin evlilik uyumunda yüksek çıkmasında; bu bireylerin ilişkilerini sürdürebilme ve yakınlıklarını koruma eğilimlerinin çok yüksek olması ilişkinin bitirilmesinden korkmasından kaynaklandığını ve bu eğilim sayesinde

evliliklerinde pozitif durumları algılayarak; ilişkilerine çok fazla bağlanarak, evlilik dönemlerinde evlilik doyumunu ve uyumunu yakalayabildikleri biçimde açıklamaktadırlar. Bu sonuçlara kültürel yönden açıklama getiren çalışmacılar; kültürümüzdeki romantik ilişkilerin ve evlilikteki eşlerini sahiplenebilmeleri ve kıskanma davranışlarının olumlu yönlerindeki anlamlar yüklenmesinden, evlilik uyumlarının puanları arttırılmış olabilecekleri belirtmişlerdir.

Işın ve Halat (2009)'ın evli çiftler ile yapmış olduğu araştırmasında; bağlanma türlerinde yalnızca "korkulu bağlanmada" kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından daha maksimum olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, evli kadınların evliliklerinde eşinden daha korkulu biçimde bağlandıkları gözlemlenmiştir. Kaçınarak bağlanan kadınların ve Kararsız/kaygılı bağlanan erkeklerin ilişkisi, diğer bağlanma türlerine göre, ilişkisi en erken biten niteliktedir. Kararsız ve kaygılı bağlanan kadınların ve kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin uzun süren ilişkilerin arasında olduğu belirtilmiştir. Kararsız ve kaygılı bağlanma türüne sahip olan kadınların, evliliklerine ve ilişkilerine odaklanmaları, eşlerine annelik yapma vb. geleneksel kadın rollerindeyken; kaçınan bağlanma türüne sahip olan erkeklerin duygularını göstermekten kaçınmasını işaret eden erkeksi rollere sahip bulunmaktadır. Eşlerin bu özelliklerinin birbirleriyle cinsiyetleri gereği şemalarını algılamalarına ve eşlerinin davranışına anlayış ile cevap vermesini sağlamaktadır. Böylelikle bu durum da kararsız ve kaygılı bağlanma türü olan kadınların ve kaçınan bağlanan erkeklerin ilişkisinin, evliliklerine sebep uzun sürdüklerinde açıklama getirmiştirler (Kirkpatrick ve Davis, 1994: akt. Çelenoğlu, 2011: 18).

Kararsız ve kaygılı erkekler, evliliklerini terk etme korkusu ile başa çıkabilmenin birer yolu olarak değerlendirmesini yaptıklarından; güvenli ve kaçınan bağlanması olan erkeklere kıyasla, daha çabuk evlendikleri tespit edilmiştir (Senchak ve Leonard, 1992: akt. Çelenoğlu, 2011: 17).

Erdoğan ve Çepik (2013), bağlanma türleri, karakter ve mizaç özellikleri arasında ilişkilerin araştırmasını yapmış olduğu çalışmada, evlilikte yaşamış oldukları problemlerin sebebiyle psikiyatrist polikliniklerinden yardım alan yirmi beş çift araştırma grubunda ve evlilikleri ile ilgili problem yaşamayan yirmi beş çift de, kontrol grubunda yer almıştır. Çalışmanın bulgularında ise evliliklerinde problem yaşayan çiftlerin; kadın katılımcıların bağlanma türlerinde kaçınma ve kaygı boyutunda çok yüksek şekilde puanlar aldığı, erkeklerin ise bağlanma türlerinde yalnızca kaçınma boyutunda çok yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma türü olan yetişkin kişilerin, güvensiz bağlanma türleri olan yetişkin kişilere

göre, evliliklerine ve ilişkisinde uyumlu olma eğilimlerinin daha çok olduğu, daha az çatışmalar yaşadıkları ve ilişkisinde sorun çözme durumlarında daha pozitif oldukları belirtilmektedir (Çelenoğlu, 2011:14).

Ülkemizde yapılmış olan evliliklerin birden fazlası, 2 tarafta da en çok “güvensiz bağlanma türleri”nin olduğunu gösterdiğini belirtmektedir (Ertan, 2002; akt. Uluyol, 2014; s.13). “Güvensiz bağlanma” türü de en sık olan anksiyete, bağlanma türüdür (Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010; akt. Uluyol, 2014; s.13). İncelenen araştırmalar gösteriyor ki; güvenle bağlanan bireylerin daha iyi evlilik ilişkilerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Çakır, 2008).

2.3.5. Bağlanmaya Etki Eden Faktörler

Bağlanma ilk çocuklukla başlayıp kişinin tüm yaşam dönemlerini etkileyen ve aynı zamanda etkilenen bir süreçtir. Doğumla altı ay arası bebek annesine diğerlerine göre daha yoğun tepki verirken altıncı aydan sonraki dönemde, ayrılık anksiyetesi oluşmakta ve bebek anneden ayrı kalmaya daha fazla tepki vermektedir. İlk üç yaş boyunca bireyin bağlanma davranışı gözle görülebilir şekilde devam etmekte, ancak bu yaştan sonra yoğunluğunu yavaş yavaş kaybederek seyrekleşmektedir. Bağlanma davranışının önemli aşamalarından biri olan ergenlikte; bireyin bağlanma eğilimi yaşlılarına yönelmekte, bu dönemin kendine özgü sıkıntıları ile başa çıkmada da bağlanma davranışının etkisi kendini göstermektedir ve nihayet yetişkinlik döneminde otaya çıkan bağlanma davranışlarının bireyin ilk çocukluk dönemindeki bağlanmanın türü ile %72 oranında benzerlik gösterdiği ve kişinin sosyal hayatının neredeyse tüm alanlarında bu dönemin etkisinin devam ettiği öne sürülmektedir (Gümüş ve Güler, 2018: 507).

Anneyle ya da ilk bakım verenle, nasıl ifade edilirse edilsin çocuğun kurduğu ilk duygusal ilişki gelecekteki tüm ilişkilerinin taslağı niteliğindedir ve dolayısıyla bu ilişkinin en önemli figürü, kilit taşı bakım veren kişi yani annedir. Bebeklikteki ilk bağlanma ve onun zihinde bıraktığı izler kişiliğin hangi yönde gelişeceğini, iletişim yeteneklerini, yaşama uyum yeteneklerini ve olası patolojiler karşısında gösterilecek direnci belirleyecektir. Anne, yada bakım veren, bu süreçte ortaya koyduğu tutumlarla ya güvenli bir bağlanmanın temelini atarak kişinin gelecek ilişkilerini de güvene alacak, ya da yeterli ilgi ve sevgiyi göstermeyip ihmalkar ve uzak davranarak olumsuz bir bağlanma türüne neden olacak ve bu olumsuzluk bireyin geleceğine, tüm ilişkilerine taşınacaktır (Özveren & Akın, 2016: 223).

Bağlanma, insan bedeninin fizyolojik sistemleri gibi ruhsal ve bedensel işleyişi düzenleyen bir gerekliliktir. Dolayısıyla bu gereksinimin karşılanmaması, özellikle ilk bebeklik döneminde bakım verenle fiziksel yakınlığı ortadan kaldıran ya da sekteye uğratan durumlar karşısında kaygı ortaya çıkmaktadır. Kaygı, bireyin yeniden fiziksel yakınlığı sağlamak ve korumak için yeni davranış biçimleri geliştirmesine neden olur. Bu türden deneyimlerin sıklığı bireyde korku, kaygı, öfke ve üzüntüye neden olmakta, bunların yinelenme ihtimali bağlanma davranışında ısrarcılık, korku, saplantı ya da benzer tutumlar ortaya çıkarmaktadır (Uytun vd., 2013: 178).

Birey gözlerini hayata açtığı ailede ebeveynleri tarafından çevrelenmiş bir koruma ve sevgi çemberi içinde büyütülmektedir çoğu zaman. Ona ilk bakım verenler bazen birden fazla kişi olabilmekte, babayla ve aileden diğer bireylerle de bağ kurulmaktadır. Ancak anne her zaman öncelikli figürdür ve bebek açlık, korku ya da rahatsızlık hissettiği zamanlarda ilk önce ona yönelme eğilimindedir. Anneyle kurulan bu özel bağın doğumdan öncesine dayandığı, doğum anında ve sonrasında da devam ettiği düşünülmektedir. Annenin hamilelikle birlikte başlayan sürece verdiği tepki, duyguları, düşünceleri ve deneyimlediği her şey bebekle olan bağını etkilemektedir. Tüm bu süreci olumlu karşılayan, olumlu duygularla ve deneyimlerle yaşayan annelerin bebekleriyle güvenli bağlanma yaşadıkları ancak olumsuz duyulanımlar ve tepkilerle bu süreci yaşayan annelerin bebekleriyle kurdukları bağın güvensiz, kaygılı ya da kaçınan bağlanma türlerinden olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda sadece doğum sonrası değil öncesinin de bağlanmaya ve niteliğine etki ettiği anlaşılmaktadır (Sumbas ve Sezer, 2017: 290).

Anne tutumlarının bağlanmaya etkisini demografik değişkenler üzerinden inceleyen bir araştırmada, annelerin tutumlarının ilgi gösterme, şefkatli yaklaşım, fiziksel ceza verme, tutarlı tepki verme ve ayrıcalıklı hissettirme boyutlarında sosyo-ekonomik koşullara göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak çocuğun amaca ulaşmasında destek sağlama, koruyucu tutumlar sergileme ve başarılı olması için duygusal cezalandırmaya başvurma boyutlarında sosyo-ekonomik koşulların ortaya çıkan farklılığın anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan annelerin amaca ulaşmada en fazla desteği sağlayan anneler oldukları, yine düşük sosyo-ekonomik seviyeden gelen annelerin orta ve yüksek seviyeden genlere göre daha fazla korumacı tavır dergiledikleri, başarı için duygusal

cezaya başvurma ve baskı boyutlarında da en fazla puanı düşük sosyo-ekonomik seviyeden gelen annelerin aldıkları sonucuna varılmıştır (Yüksel ve Kurtuluş, 2016: 192).

Bebğin hayatının ilk dönemlerinde annesi ile kurduğu olumlu nitelikteki bağlanma şekli olarak kabul edilen güvenli bağlanma, sağlıklı bir gelişimin de ön koşulu gibidir ve bireyin bilişsel becerilerinin, empati yeteneğinin, benlik saygısının ve tüm yaşamı boyunca sosyal ilişkilerinde ihtiyaç duyacağı sosyal becerinin kazanılmasında son derece etkilidir. Güvenli bağlanmanın en kritik koşulu anne ile olumlu bağlanma olsa da gelişim evrelerinde ailenin diğer üyeleriyle babayla ve kardeşlerle yaşanan olumlu ilişkiler çocuğun gelişimine olumlu olarak yansımaktadır. İlaveten hanedeki kardeş sayısı, cinsiyetleri ve bireyin dünyaya geliş sırası da aile üyeleri ile kurulan ilişkiler açısından belirleyici olabilmektedir. Çocuğun gelişim sürecinde babayla bağlanmasının da önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Neticede baba da ailede çocuğa en yakın konumda bulunan ve bakımına katılan ikinci önemli figürdür. Babanın bakıma ne kadar dahil olduğu, anneye olan ilişkisi, rol model olma durumu gibi etkenler bağlanmanın niteliğini etkileyebilmektedir (Sumbas ve Sezer, 2017: 290-291).

Soysal'a (2005) göre de ilk bebeklik döneminde anne ile kurulan olumlu bağ gibi baba ile kurulan olumlu bağ da sağlıklı bir gelişimin unsurları arasında yer almaktadır. Diğer yandan babayla kurulan bağda yine anne ve annenin babayla iletişimi önemli rol oynamaktadır. Yani ebeveynlerin karşılıklı uyumu ve evlilikten sağlanan doyum çocuğun ebeveynleri ile bağlanmasında pozitif etki yaratmakta, annenin eşiyle ilgili tutumu ve bunun çocuğa yansması ise çocuğun babayla olan bağlanmasında belirleyici olmaktadır. Babanın doğumdan sonraki bakım sürecine birebir dahil olmasının bağlanmayı olumlu yönde etkilediği, bu dönemde babası ile sıcak ve sağlıklı bir bağlanma yaşayan bireylerin yabancılarla iletişimde zorluk çekmedikleri düşünülmektedir. Toplamda ise hem anne hem bebek ile sıcak ve olumlu ilişkiler kurulması demek, bebeğin güvenli bağlanma davranışı geliştirmesi demektir (Soysal vd., 2005: 92-94).

2.3.6. Bağlanmanın Psiko-Sosyal ve Davranışsal Sonuçları

Bireyin bebeklikte yaşıadığı bağlanmanın niteliği hayatının geri kalanını da etkilemekte, yetişkinlik döneminde ortaya koyduğu bağlanma davranışlarında kendini göstermektedir. Bu etkilenmeye dikkat çeken kişilik kuramcılarına göre de bebeklik döneminde bakım veren kişinin tutumlarının ne kadar dengeli olduğu, örneğin şımartma ile baskılama tutumları arasındaki dengenin oranı kişilik gelişiminin belirleyici unsurları arasında yer almaktadır. Çocuğun bebeklikte ve çoğunlukla annesi ile geliştirdiği bağın niteliği, ruh sağlığı, psikolojik gelişimi ve diğerleriyle kurulacak ilişkiler için önemli olmasının yanında bu bağın eksikliği ya da olumsuz nitelikte olması durumunda zaman içinde telafisi çok zor problemleri de beraberinde getirmektedir (Gümüş ve Güler, 2018: 506).

Her bir insan kendine özgü kişilik örüntüleri taşıır ve bu farklılıklar yaşamın her alanındaki ilişkileri etkiler. Bu sosyal ilişkilerin ve davranış biçimlerimizin temelinde bize ilk bakımı verenlerle kurduğumuz bağın niteliği bulunmaktadır. Bu ilk sosyal deneyim ve bağlanma şekli bireyin psikolojik gelişiminde, ilişki uyumunda ve sergilediği tutumlarda varlığını devam ettirecek kadar önemli ve etkilidir. İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli ilişki örüntüleri içinde yer alacak, kimi zaman kendi isteğiyle kimi zamanda gereklilikler nedeniyle çok kişiyle iletişim halinde olacaktır. Dolayısıyla yaşam uyumu bir yerde sosyal ilişkilerdeki uyumu da zorunlu kılmakta, bunun da ötesinde kişinin mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde gerekli olmaktadır. İnsanlar yüksek uyum gerektirecek zor süreçlerde yaşamaktadırlar. Sağlık problemlerine ve tedavi süreçlerine verilen tepkilerde bile kişinin yaşam uyumunun, dolayısıyla da ilk bağlanma şeklinin ne denli önemli olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Özeren ve Akın, 2016: 222-223).

Benlik, kişinin kişiliğiyle ilgili farkındalığının duygu, düşünce, tutum ve sahip olduğu değerlere yansımalarının bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kişinin benliğinde doğuştan var olan özellikleri gibi daha sonra çevre ile kurduğu iletişimin sonuçları da yer almaktadır. Benliğin oluşmaya başlaması okul öncesine, ilk çocukluk çağına kadar gitmektedir. Dolayısıyla aile özellikle de bakım veren anne ile kurulan bağ benliğin oluşumunda hayati önem taşımaktadır. Çocuğun erken dönemdeki temel ihtiyaçları dengeli ve düzenli şekilde karşılanıyorsa, anne ile kurulan bağ sevgi temelli ise çocuk güçlü ve sağlıklı bir benlik algısı geliştirmektedir. Bağlanma kuramının kurucusu Bowlby'e göre de ilk çocukluğun olumlu deneyimlerle ve sevgi ortamında yaşanması, benlik algısına ve gelişimine pozitif yönde etki etmektedir (Yüksel ve Kurtuluş, 2016: 183).

Bağlanma kuramı aynı zamanda bireylerin duygulanımlarının düzenlenmesi kapsamında ele alınmaktadır ve ilk bebeklik döneminde bağlama objesi ile yaşanan etkileşime bağlı olarak ortaya çıkan "içsel çalışma modelleri" nin bireyi nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Farklı bağlanma türleri farklı şekilde çalışan içsel modellere neden olmakta, bireylerin kişilikleri, duygusal tepkileri ve diğerleriyle ilişkileri de farklılaşmaktadır. Çünkü birey bu modeller üzerinden hem kendini hem de dış dünyayı anlamlandırmakta, kişiliği bu anlamlara ve değerlere bağlı olarak gelişmektedir. Bireyin ileriki yaşlarda depresyon ya da ona benzer başka psikopatolojiler geliştirmeye potansiyeli de dahil geleceğe yönelik çok sayıda davranış örüntüsü ve sonuçları bebeklikte yaşanan bağlanma ile ilişkilendirilmektedir. (Çalışır, 2009: 240).

Doğumdan hemen sonra ilk bakım verenle temeli oluşturulan bağlanma davranışı yaşamın geri kalanında başka kişilerle de devam etmektedir. Bebeklikte anneye, ergenlikte akranlarla, erişkinlikte ise yakın ilişkiler kurulan kişilerle ya da eşle devam edecek olan bağlanma davranışlarında, ilk bağlanmanın şekli kendini hissettirmektedir. İnsan yaşamı boyunca birçok sosyal ortama girmekte, birçok insanla ilişkiler geliştirmekte ve sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla fizik ve ruh sağlığının korunarak bu süreçlerin yürütülmesinde, insan ilişkilerinde başarılı olunmasında, romantik ilişkilerde ve evlilik yaşamında uyumlu bir birlikteliğin inşa edilmesinde bireylerin bağlanma davranışlarının niteliğinin doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Uytun vd., 2013: 177).

Anne bebek bağlanmasının maternal özellikte olması yani sevgiye dayalı bir bağ olması sağlıklı bir gelişimin de en kaçınılmaz unsuru olarak kabul edilmektedir. Süt çocukluğu olarak adlandırılan dönemde anneyle güvenli bağlanma gerçekleşmişse çocuğun fizyolojik, psikolojik ve emosyonel gelişimi sağlıklı bir gelişim göstermektedir. Ancak güvenli bir bağlanmanın gerçekleşmediği anne bebek ilişkilerinde bu gelişim süreçlerinin hepsinde ayrıca dil gelişiminde ve ileri dönemdeki sosyal ilişkilerde de bireyin sıkıntı yaşama olasılığı güçlenmektedir. İlaveten yapılan bazı araştırmalara göre; maternal bağlanmanın sağlanmadığı çocuklarda ihmale veya istismara uğrama riskinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kavlak ve Şirin, 2009: 191).

Bireyin gelişim süreçlerinden biri olan ergenlik, aynı zamanda kişiliğin de gelişip şekillendiği en kritik dönem olarak kabul edilmektedir. Benlik algısının oluştuğu, bedensel gelişim ve değişimin yaşandığı, aile dışında sosyal ilişkilerin gelişmeye başladığı bu döneme etki eden çok sayıda unsur bulunmaktadır. Araştırmalar bağlanmanın bu unsurlar arasında yer aldığını ve bebeklikte anneye bağlanma stilinin ergen davranışları üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Araştırmalara göre hem erken dönemdeki anne bebek bağlanmasının hem de ergenlikte bireyin aile üyeleriyle kurduğu ilişkinin şekli bu kritik dönemde belirleyici bir unsur olarak kabul edilmektedir. Ergenlik dönemi saldırgan davranışların, öfkenin, uyumsuzluğun, kötü alışkanlıkların ve benzer olumsuz davranışların edinilebildiği bir dönemdir ve kişiliğin ne yönde gelişeceğinin de anlaşıldığı kritik bir süreçtir. Bebeklikte güvenli bağlanma yaşayan, aile üyeleriyle sağlıklı bir iletişimi olan ve ergenlikte ailesinden ilgi ve destek gören bireylerin bu süreci sağlıklı yaşadıkları ve yetişkinliğe de sağlıklı bir biçimde girdikleri görülmektedir (Kaplan ve Aksel, 2013: 22-23).

Kişilerin bebeklikteki bağlanma biçimlerinin ileri yaşlardaki romantik ilişkilerinde etkili olduğuna dair çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bağlanmanın kalitesine ya da stiline göre kişinin kendilik algısı, kendine verdiği değer ve diğerleriyle ilgili algısı içsel modeller yoluyla biçimlenmektedir. Yine bu araştırmaların ışığında güvenli bağlanması olan bireylerin benlik algılarının da olumlu olduğu, bu kişilerin başkalarıyla ilişkilerinde kaygı ve kaçınma düzeylerinin de düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bebeklikte kaygılı-saplantılı biçimde bağlanma yaşayan kişilerin benlik algılarının olumsuz olduğu, diğerleriyle yakın ilişkilerde yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları ancak kaçınma yaşamadıkları anlaşılmaktadır. Kendileriyle ilgili değersizlik algıları oldukça yüksek olan bu kişilerin, ilişkilerinde yakınlığa daha fazla yoğunlaştıkları ve bu şekilde kendilerini daha değerli olarak algılamaya eğilimli oldukları anlaşılmaktadır. Bebekliğinde bir diğer bağlanma stili olan kaçınan bağlanmayı yaşayan bireylerin ise kendileriyle ilgili benlik algıları olumlu iken diğerlerine olumsuz yaklaşırlar ve ilişkilerinde kaygı düzeyinin düşük olduğu ve kaçınma tutumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanan grupta yer alan bireylerin de kendilerine yönelik düşük benlik algısına sahip oldukları, hem kaygı hem de kaçınma tutumlarının yüksek olduğu, isteseler de yakınlık kuramadıkları ifade edilmektedir (Curun ve Çapkın, 2014: 2-3).

Romantik ilişkilerde ya da evlilikte gündeme gelebilen kıskançlık davranışının da bağlanmayla yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü her iki davranış türü de olası bir ayrılma durumu veya buna neden olabilecek bir tehdit algılandığında aktive olmaktadır. Kişilerin bu durum karşısında hissettikleri duygular öfke, endişe, üzüntü gibi benzer duygulardır ve davranışlara da yansımaktadır. Bağlanma türleri ve bunların kişilerin benlik algıları üzerinde yarattığı etkiye, kişinin diğerleriyle ilgili algılarını belirleme şekline bakıldığında özellikle bebeklik döneminde kaygılı bağlanma yaşayan bireylerin düşük benlik saygısı ve diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacının fazlalığı nedeniyle daha fazla kıskançlık duygusu yaşadıkları düşünülmektedir (Curun ve Çapkın, 2014: 2-3).

Bir başka araştırmada yetişkin bağlanma stillerine göre bireyler romantik ilişkiler, eşcinsellik ve cinsiyetçiliğe yönelik kalıp yargılar bakımından incelenmiştir. Araştırma sonuçları güvenli bağlananlarla kıyaslandığında korkulu bağlananlar ile kaçınmacı bağlananların eşcinsellere karşı tutumunun negatif olduğunu, aynı şekilde düşmanca cinsiyetçilik boyutunda da güvenli bağlananlara göre daha fazla puan aldıklarını göstermektedir. Romantik ilişkiler bağlamında ise korkulu bağlananlarla kaçınmacı bağlananların cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargılarının, güvenli bağlananlardan da saplantılı bağlananlardan da fazla olduğu grlmştr (Okutan ve Sunal, 2011: 74-75).

Yetişkinlik dönemine ait bağlanmanın niteliğinin yaşam kalitesine etkisini inceleyen bir başka araştırmaya göre, yetişkinlikte güvenli bağlanma yaşayan bireylerin kendilerine yönelik değer algılarının olumlu olduğu, başkalarıyla ilişkilerinde güven sorunu yaşamadıkları ve bu durumun yaşam kalitelerini de yükselttiği sonucuna varılmıştır. Güvensiz bağlanan gruptaki bireylerin yaşam kalitelerinin anlamlı oranda düşük olduğunun görüldüğü araştırmada, kadın katılımcıların güvenli bağlanma puanları erkeklerden yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla, bağlanmanın türü ile cinsiyet değişkeni arasında ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır (Gümüş ve Güler: 2018).

Kanak'ın (2017), bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk üzerindeki etkisini konu alan araştırmasında ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerden elde edilen veriler, bağlanma ile umutsuzluk arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Arkadaşlarıyla aralarında güvenli bağlanma bulunan öğrencilerin geleceğe yönelik umut seviyelerinin daha yüksek seviyede olduğu ve gelecek beklentilerinin de daha pozitif olduğu sonucuna varılmıştır (Kanak vd., 2017: 500-501).

Bağlanmanın ergenlik döneminde görülebilen saldırganlık ile ilişkisini konu alan başka bir araştırmada 13-19 yaş grubundaki 1424 ergen ile görüşülmüştür. Erkek katılımcıların saldırganlık davranışının anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu araştırmada, saldırganlık davranışının güvensiz bağlanan gruptaki ergenlerde daha fazla olduğu grlmştr. Araştırma bulguları ebeveynlerine güvenli bağlanan bireylerin empati kurmada daha başarılı olduklarını, çatışmak yerine sorunu çözmeyi denediklerini ve sosyal çevreyle daha uyumlu ilişkiler yürüttüklerini ortaya koymaktadır (Kaplan ve Aksel, 2013: 36-38).

2.4. EVLİLİK

2.4.1. Evlilik Tanımı

Tüm toplumların ana yapı taşlarından birisini içeren aile; “evlilik” başlığı adının alt kısmında resmi bir dayanak katarak, toplumların düzenini sağlayabilmekte ve kişilerin bir paylaşım içerisine girmelerinde imkân verebilmektedir. Evlenme veya evlilik hem sosyal bir teori hem de kişinin bireysel özelliklerinin, aile yapılarına ve özellikle bireylerin birbirleriyle birer bütün olarak hareket etmelerine bağlı olan özel bir ilişkidir. Kural ve ilkeleri belirlenen “evlilik” zemine oturtulan aile kurumlarının 4000 sene öncesine dayandırılan bir geçmişi bulunmaktadır. Evlenme kurumu eski çağda Mısır’da milattan önce 2000 senelerinde başlangıç göstermiştir ve toplumsal kültürü, gelenekleri ve kültürün devamlılıklarını, yeni nesillerin de eğitim ve bakım sağlamak ile görevli birer kurum olarak varlığını sürdürmektedir ve bu kurum bütün devletlerin desteklediği ortak bir kurum olarak bilinmektedir (Özgüven, 2000). Evlilik bireylerin oluşturdukları en popüler kurumlardan birisidir. Evlilik tarihin takip edilebilmesi için yalnızca bin senelik geçmişe sahip olmasına karşı, sosyoloji bilimi evliliğin bireyin sosyal hayatında daima var olan kurum olduğu hususunda hem fıkirdir (İlkketenci, 2004). İnsanlık tarihinde bilinmiş olunan en eski evlilik belgesi, M.Ö. beşinci yüzyıla ait Yahudiler tarafından bırakılan “Aramça” yazılmıştır ve bu yazıya papirüs adı verilmiştir. Milattan önce sekizinci yüzyıla kadar uzanan bu dönemlerde “evlilik” sözü düğünlerden çok daha önce verilmektedir. Esasen evlenecek kadın babasıyla damat arasında söz vermesi oldukça önemlidir. Söz; evlilik gerçekleşmediği müddetçe mali ve yasal hükümleri bulunan kendi başlarına bağlayıcı birer taahhüttür bulunmamaktadır (Turanlı, 2010).

Pehlivan (2006), insan topluluğunun en küçük yapı taşlarından biridir şeklinde tanımlamış olduğu evlilik; kanuni, dini ve içtimai alanların içinde aynı eşit haklara sahip olan erkek ve kadın arasında yapılan bir sözleşme olarak ifade etmektedir (Pehlivan,2006). Özgüven’e (2000) göre ise evlilik; çeşitli cinse mensup olan 2 kişi tarafından birlikte hayatı sürdürebilmek, ortak hayatları paylaşabilmek, evlat sahibi olabilmek ve yetiştirebilmek vb. sebepler ile yapılmış olan bir sözleşmedir. Evlenme, bir erkek ve bir kadınla 2 farklı cinsi birbirine bağlayan bir ilişki sistemi olmak ile beraber, dünyaya gelecek çocuklara birer statü kazandıran, toplumsal yönden devletin kontrolü, yetkisi ve hakkını bulunduran, kanunların kabul etmiş olduğu birer ilişki türüdür.

Geçtan'a (1984) göre evliliği; *“hem sıkıntılar hem de mutlulukları ile beraber; bireylerin büyük bir kısmının ulaşmak istediği bir amaçtır”* şeklinde tanımlamıştır. Güvenç'e (1984) ise evliliği; *“herhangi bir sosyal yapının içerisinde mevcut normlara uygun biçimde yapılmış, medeni hukuk ya da geleneksel yapı yönünde geçerli olan bir bağ kurulduğunda, aile kurumlarının o topluluk tarafından kabulünü sağlamış olduğu birer olgudur”* şeklinde tanımlamıştır.

2.4.2. Evlilik Uyumu

Uyum; bir kişinin davranışla diğer bir bireyin beklentileri arasında uygunluk olarak ifade edilmiştir. Uyum fenomeni evlilik örneklerinde ele aldığımızda, uygun bir tarzda düzenleme süreçleri olarak dile getirilmektedir. Bu süreçle, genel olarak eşler arasında birlik ve bağ duygusu güçlendirme süreçleridir. Eşler birbirinin yanlış davranışını değil, doğru davranışlarını bulabilme ihtiyacı içerisindeyler. Devamlı ödüllendirme, evlilikteki uyumların da zorunlu birer tarafıdır (Sayın, 1990:90).

Evli kişilerin evlilik ilişkilerini değerlendiren çalışmacılar tarafından “evlilik doyumu, evlilik bütünlüğü, evlilik uyumu, evlilik kalitesi ve evlilik mutluluğu” vb. birden fazla kavram kullanılmaktadır. Alan yazında bulunan bu teorilerin tanımlanması ve ölçülmesi hususunda birer görüş ortaklığının bulunmamış olması nedeniyle birtakım çalışmacılar, bu kavramların birbirlerine içerik bakımından benzer oldukları öne sürülmektedir (Yılmaz, 2001:101). Evlilik uyumunda ise; çiftin evlilikteki başarıları ve işlevsellikleri olarak tanımlanmış birer kavramdır. Evlilik mutluluğu, evlilik doyumu ve evlilik uyumu teorilerini de kapsamına alan bir kavram olduğu belirtilmektedir (Kalkan, 2002:22)

Evlilik uyumu, evli çiftin evliliklerinde mutluluklarının anlaşmasını sağlayan birer unsur olarak kabul edilmektedir. Bireyler her konuda birbirleri ile uyumu yakaladıkları zaman, kendi evliliklerin doyum ve mutluluğu yakalayabilirler. Uyumlu evlilik kavramlarına baktığımızda ise, eşlerin birbirleriyle iletişim halinde oldukları, evliliklerinin birden fazla bölümünde ciddi anlaşmazlıkları yaşamadıkları, yaşamış oldukları anlaşmazlıklarında ise, 2 tarafı da tatmin eden çözümler üretildiği evlilikler “evlilik uyumu” olarak tanımlanmıştır (Gürsoy, 2004:24). Şener (2002)'de aile yaşamındaki eşler arasındaki uyumu sağlarken mutluluklarının sağlanabilmesi için, eşlerinin birbirleriyle olan iletişimi, amaçları, değerleri, evleriyle ilgili etkinlikleri gerçekleştirme biçimleri, karar verme durumları, akrabalık ilişkileri,

gelir idaresi ve boş faaliyetler vb. durumlarda çaba ve fikirlerin birlikteliği içinde olması gerektiğini belirtmiştir.

Evlilik uyumu, evliliklerin gönüllü ve mecburi özelliklerinin bir dengede olmasının anlatımıdır. Bu dengelere ulaşabilmeye evliliklerin sunmuş olduğu roller inkar edilmemektedir. Evlilikleri biçimlendiren faaliyetlerin başında çiftlerin birbirlerinin istemeleri kadar, geleneksel, yasalar ve görenekler gelebilmektedir. Bir evliliğin bütünü ile mecburi ya da gönüllü birer ilişkinin haline dönüşebilmiş ise, bu evliliğin içerisindeki uyumların bozulmuş olması, sorunların baş gösterebilmesi kaçınılmaz olabilmektedir (Yıldız, 2012:12). Evlilik uyumu bireylerin birlikteliklerini ya da evliliklerinde sahip oldukları mutluluk ve hoşnutsuzluk olarak da tanımlanmaktadır. Evlilik uyumu; çiftin evliliğinin tüm yönlerini kapsamına alarak, bireysel olarak duymuş oldukları memnuniyet seviyesi biçimi şeklinde tanımlanırken, diğer bir tanımdaysa bireylerin evlilik biçiminde bireysel ihtiyacın yerine getirilmesi seviyesine ait algı biçiminde ifade edilmiştir (Hoşgör, 2013:17).

Tüm evli çiftler evlilik sürecinde elde etmiş oldukları doyum, evlilik başarısı veya karşılıklı olumlu etkileşim başarıları olarak tanımlanmaktadır. Evlilik için yapılan bir sözleşme kapsamında zorunlu birer durum olmasıyla beraber, çiftin bu kurumun uyumları içerisinde yürütebildikleri gönüllü birer gayret gerektirmektedir. Ayrıyeten evlilik süreçlerinde, evliliği dengeli şekilde tutabilmek ve evliliğin gerekliliklerinin yerine getirilebilmeside, partnerler için çok güçlük yaratabilmektedir (Ersanlı ve Kalkan,2008). Kişinin evliliğiyle ilgili doyum hisleri evliliklerindeki “mutluluk” olarak isimlendirilmektedir. Bireyin evlilikleri hususundaki genel duygularıyla birlikte evlilik ilişkilerinin belli yönleri hususundaki duygularını da içermektedir (Yılmaz, 2000:27). Evlilik doyumu kişinin evlilikleri hususundaki genel duygularının ve bunların yanı sıra, ilişkilerinin belli yönleri hususundaki duygu durumlarını kapsamına almaktadır. Evlilik uyumunda ise; evli çift evliliğinde işlevsellik ve başarıyı da ortaya koyan, evlilikle beraber “mutluluk” teorilerini de içeren genel bir teoridir (Kalkan, 2002:25).

Evlilik uyumu ve sürekliliği ele aldığımızda, alan yazında kişisel ve etkileşimsel birden fazla faktör konu olarak işlenmiş olduğu gözlemlenmiştir. Bu işlenen ilişkilerin “*yükleme tarzı, evlilik biçimi, psikolojik dayanıklılık, cinsellik*” eşlerin birbirine yönelik yapmış olduğu atıflar vb. birden fazla değişken çalışmacılar tarafından işlendiği görülmektedir. Diğer taraftan duygusal yönden erişkinlik ile ele alınan çok önemli birer faktördür (Polat, 2006:26).

Evli çiftler evliliklerinden önce “sen” veya “ben” hayatlarının yerine evlilik sonralarında, “biz” yaşantılarını ele almaktadırlar. “Biz” hayatını sürdürebilmeleri için, kadınların da erkeklerin de bulunmuş oldukları sistemin içinde uygun rolleri benimseyebilmeleri ve iletişim tekniğini uygulayabilmeleri gerekmektedir. İletişim bozukluklarının ana sebebi erkek ve kadınların “biz” hayatını benimsemeleri ve her duruma karşı rolleri oynayamamasıdır. Bu tarz iletişim bozukluklarında ruh sağlıklarının üstünde de olumsuz etkiler gösterebilmektedir (Köknel, 1994:94).

Evlilik ilişkisi; bireyin hayatının 3’te 1’nden daha çok bölümünü kapsamına alan bir ilişki olması sebebiyle, büyük bir karardır. Eş seçimi kararı ile beraber kişinin hayatını sürdüreceği bireye, bundan sonra kimler ile yol alacaklarını, hayatlarındaki değişimin ve gelişimin kimler ile gerçekleşeceklerine, nasıl bir yaşam idame ettireceklerine ve aynı zamanda kimler tarafından çocuk sahibi olacaklarına, bu çocuklarını kimler ile yetiştireceklerine karar vermişlerdir. Aynı zamanda, herhangi bir ilişkinin başlamasındaki ortak yaşamın görüşü, beklentiler ve amaç da o ilişkideki tatmin ve uyumu arttırması beklenmektedir (Şenel, 2009:29). Evlilik ile birlikte iki çiftin kurmuş olduğu yuvada aile yaşamının temelinde, eşler arasında etkileşim ve iletişim oluşturulmaktadır. Eşler, aynı evi paylaşmaktadırlar ve yaşamlarında alınan kararlarla beraber sorumluluk almaktadırlar ve duygusal yönden birbirlerine bağlanmaktadır. Evli çiftler arasındaki çeşitli sebepler nedeni ile problemler ortaya çıkmaktadır. Eşlerin birbirleri ile iletişim kuramaması, duygularını ifade edememeleri, problemlerinin çözilememesi ve bastırılması hususunda, psikolojik yönden sağlıklı birer aile yapısının varlığından bahsedilebilmektedir (Demiray, 2006:26).

2.4.3. Evlilikte Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler

Bütün toplumlarda evlilik kurumu, bireylerin yaşantısında oldukça önemli bir yere sahiptir. Çünkü, günümüzde evlilik üzerine yapılan çalışmalar gün geçtikçe artış göstermektedir. Yapılan bu araştırmalarda, çiftlerin “evlilik uyumuna” etki eden faktörler de çalışmacılar tarafından büyük bir titizlik ile incelenmiştir. Bu değişkenleri incelediklerinde “çatışma yöntemi, hayat doyumu, cinsel doyum, evlilik doyumu ve iletişim” vb. faktörler de fonksiyonel olarak aileye etki eden çok önemli belirleyiciler olarak karşımıza çıkabilmektedir (Çelik ve Tümkaya, 2012:12). Finansal özgürlük, insanların iş yaşamında bireyin yaşamış oldukları stres, çocuğa sahip olunmasının kişiye yüklemiş olduğu sorumluluk, sağlık, geniş

aileyle ilgili ilişkiler vb. faktörler çiftlerin arasındaki ilişki üstüne olumlu birer etki yaratacağı gibi, negatif sonuçlar da doğurabileceği bir husustur (Hoşgör, 2013:13).

Özgüven (2001) çiftlerin evlilik uyumuna etki eden faktörleri; anne ve babanın evliliklerinin mutluluk düzeyini, cinsiyete bağlı olarak yetiştirme dereceleri, nişanlılık, tanışma, evlenme yaşı, evliliğin ilk zamanların da birbirlerine uyum sağlayabilme, ailenin evliliği onaylama düzeyi, dini ve etnik ortaklık, eğitim seviyesi, statü, çocukluk sırasında anne ve babayla iyi ilişkilerin içerisinde olmak biçiminde belirtilmektedir. Evlilik uyumunda belirleyici olan çeşitli bir etken ise, kişilerin kendisini dışa yansıtabilme seviyesidir. Kendisini dışa yansıtabilme seviyesinin aynı olduğu çiftlerdeyse evlilik doyumlarının maksimum seviyede olduğu belirtilmektedir (Akt. Polat, 2006:26).

Duyguların büyük bir çoğunlukla ifade edilmesi de “evlilik uyumu” hususunda üstünde durulan başka bir alan olabilmektedir. Birçok çalışmacının, eşlerin negatif duygusal ifadelerini kullanabilme sıklıklarının ilişkilerine zarar vermesi fikrinde birleşmiş oldukları gözükmemektedir. Negatif duygusal ifadenin terapi sonuçlarının da olumsuz olarak etkilemiş oldukları ifade edilmiştir. Olumsuzluklar ve zorluklar birçok evlilik ile meydana gelebilmiştir. Bunların birden fazlasının dışardan birisinin yardımıyla çözülebilmesi, eşleri negatif etkileyen ve evlilik uyumunu sekteye uğratabilecek nedenleri bularak uzlaşma yoluna gidebilmektedir (Akbaş, 2008:28). Evlilik uyumunun artırılmasının ve aile müessesini koruyabilmenin uygun birer yöntemi olarak; eşler arasında oluşacak birçok problem açıkça tartışılarak, konuşularak, anlayış ve hoşgörü sınırını çözebilmek için hazırlayabilmek ve bu çatışmalar ile, problemleri çözebilme beceresi ve baş edebilme yolları öğretilerek kabul edilmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008:29).

Çiftlerin evlilik ilişkisi yalnızca “kültürel, ekonomik ve sosyal” bir iletişim içinde değil, çiftlerin arasında cinsel birlikteliğin yaşanmış olması büyük bir önem arz etmektedir. Evli kişiler evlilik ortamlarındaki bu konularda sorumluluk almaları ve karşısındaki bireye de memnuniyet sağlamaları gerekmektedir. Bu biçimde eşler arasındaki bir bütünleşmeden bahsedilmiş olması gerekir. Çiftlerin cinsel birliktelikleri yeterince sağlanmaz ise, bu durumun sonuçlarında “evlilikte uyum” problemleriyle karşılaşılabilir ve bu problemler ile çiftler yıpranabilmektedir (Gülsün ve ark., 2009:31).

Çiftlerin başarılı bir evlilik ortamını sağlayabilmesi için, elbette ki kısa bir süre içinde sağlayabilecek bir husus değildir. Bu dengenin kurulabilmesi için, eşlerin birbirlerini daha iyi tanıyabilmesi ve özverili olabilmesi ile zaman içinde mümkün olabilmektedir. Eşler arasındaki cinsel problemlerin oluşabilmesi olağan bir husustur. Bu problemleri çözüme kavuşturabilmek için, evlilerin karşılıklı konuşabilmeleri ve cinsellik anlamında tartışmaları gerekmektedir. Başarılı evliliklerde kişiler başkaları ile konuşmadıkları birden fazla konuyu birbirleri ile açık bir şekilde konuşabilirler. Bu durumlarda yapıcı tartışmaları yapabilmek oldukça önemlidir. Eşlerin cinsel konuda problemleri ile ilgili fedakârlık göstermesi ve bu problemler için çaba sarf etmeleri, eşler arasındaki bozulan uyumu yeniden sağlamaya yardımcı olabilmektedir (Poroy, 2006:32).

Yavuzer (2005)'de çiftlerin evlilik uyumuna etki eden bir faktöre değinmiştir. Baba ve anneler ergenlik dönemlerindeki çocukları ile yaşamış oldukları tartışmalar ile, gelişimsel problemleri ve evlilik sorunlarını nasıl etki ediyorsa, ergenlik dönemlerinde çocuktaki evlilik ilişkilerine benzer bir biçimde etki edebilmektedir. Ergenlerin yaşamış oldukları gelişimsel dönemler gereğinde uyum sorunları ve sıkıntılar aile içerisinde birden fazla stres faktörü olarak ortaya çıkmıştır (Yavuzer, 2005: 288-289). Yalnızca ergenlik dönemlerinde değil, aileye yeni katılım gösteren çocuklarda evlilik uyumlarından etkilenebilmektedir. Çiftlerin plan yaparak ve isteyerek çocuklarını dünyaya getirmiş olsalar da bu dönemlerde beklenilmeyen bir kriz ortamı olarak yine karşılaşılabilmektedir. Bu durumla karşılaşılmasının nedeni ise, aile içerisindeki dinamiklerin değişmiş olması ve yeni durumlara uyum sağlama çabalarından kaynaklandığı belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008: 111-112).

Hoşgör (2013) ise, çiftlerin evlilik uyumuna etki eden faktörleri şu şekilde ifade etmiştir; *“evli çiftlerin fikir anlamında uyumuş olması, uyuşamadıkları durumlardaysa bu ayrışmaları çözme becerisi, duygularını rahatlıkla ifade edebilmeleridir.”* Aynı zamanda, çiftlerin birbirlerine karşı memnun oldukları veya olmadıkları yönünden düşünceleri, evliliklerinin sürdürülür olup olmadıkları hususunda çıkarımlarının olması, Hoşgör'e göre evlilik uyumuna etki eden faktörlerdir (Hoşgör, 2013:13).

Evlilikten sonra ailede birliktelik ve düzenin meydana getirebilmesi için, eşler arasında “finansal, idari ve psikososyal” mevzularda ortak birer karara ulaşmaları ve uyum sağmaları gerekmektedir. Bu durumun tersine bir durum olmasıda, ailenin işleyişinde birliktelik ve uyum

sağlanabilmesinde problemler yaşanabilmektedir. Aile içerisindeki anlaşmazlıkların oluşması, dağılmalar ve duygusal çöküş ile ortaya çıkabilmektedir (Hoşgör, 2013:14).

2.4.4. Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Yetişkinlerin bireysel gelişim sürecinde en önemli görevleri, istikrarlı, yakın ve genellikle tatmin eden ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesidir (Blatt ve Blass, 1995:95). Bu tanımlanmış türlerdeki ilişkilerin genellikle “evlilik” teorisinin içerisinde bulunmaktadır. Bu sebeple, evlilik üzerine yapılan çalışmalar yetişkinlik dönemleriyle ilgili birden fazla konunun ana odağı olmuştur. Bağlanma stilleri ile yetişkinlikte kurulmuş olan yakın ilişkilerle ilgili yapılan araştırmalarda incelenmiş olan önemli bir değişkendir ve bu hususta birden fazla araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların ana temelindeki varsayımları, bağlanma türlerinin hayat boyunca durağan ve kalıcı birer yapıda olmalarıdır. Çocukluk dönemlerinde oluşum gösteren içsel işleyen modellerinde, yetişkinlik dönemlerinde bilişsel süreç ve algısal süreç nedeniyle yetişkinliklerindeki ve davranışla kurulan ilişkilerin kalitesine etki ettikleri belirtilmektedir (Collins ve Read, 1994:96).

Bowlby'nin bağlanma yaklaşımlarını temele alarak yetişkinlik dönemlerinde romantik ilişkiler açıklanabilmektedir. Kişiler çocukluk veya bebeklik dönemlerinde anne ve babaları ile kurmuş oldukları bağlanmanın bir benzeri olarak, yetişkinlik dönemlerinde romantik ilişkide sergilemektedirler (Hazan ve Shaver, 1987:87).

Literatüre bakıldığında çalışmacılar, temelinde güvensiz ve güvenli olmak suretiyle 2 bağlanma türünden söz edilebilmektedir. Güvenli bağlanabilme, çocukların ihtiyaçlarını ve duygularında duyarlı olan, bu ihtiyacın zamanında ve yerinde karşılık verebilmesi, anne ve babalara karşılık geliştirilmiş olan bağlanma türüyken, güvensiz bağlanma da bunun tam zıttı özellikleri barındıran anne ve babalara karşılık geliştirilmiş bağlanma tipi olarak tanımlanmaktadır (Ainsworth, Blehar ve Waters, 1978:72).

Yetişkin bireyler ve ergenlerle bağlantılı olarak yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma türüne sahip olan bireylerin negatif davranış ve duygularını daha az şekilde gösterdiklerini, başka bireyler ile daha güçlü şekilde ilişkiler kurmuş oldukları ve diğer kişilerin duygusal sıkıntılarını daha hassas olduklarını göstermiştir. Güvensiz bağlanma türü olan bireylerde, daha

az pozitif duygular yaşadıkları, depresyon ve kaygı gibi negatif duyguları dengeleyebilmekte daha başarısız oldukları tespit edilmiştir (Rothbard ve Shaver 1994:73).

Özetlenecek olursa bağlanma teorisine göre, kişinin anne veya bakım veren bireyle kurmuş oldukları bağlanma türünün, yetişkinlik dönemlerindeki 2’li ilişkilerde yansıyabilmekte ve ilişkilerin olumsuz ya da olumlu yönde etki edebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987:90). Dolayısı ile kişinin bağlanma türü, evlilik ilişkilerindeki olumsuz veya olumlu yönde etkileyebilmektedir (Davila, Karney ve Bradbury, 1999:91).

2.5. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

2.5.1. Problem Kavramı

Problem kavramının ana kökeni Latince’den gelmesiyle beraber, Arapça’da “mesele” olarak tanımlanırken Türkçemizde “sorun” teorilerini belirtmek amacı ile kullanılmıştır. Sorun kavramına bakıldığında zamanın bilinmesi, çözümlenmiş olması ve bir sonuca ulaşabilmesi gerekmekte olan bir olay anlamında kullanılabilmektedir (Kalaycı,2001:21).

Bir problemin temel özellikleri, bireyi huzursuz edecek bir durumun var olmuş olmasıdır. Kalıtsal nedenlerden daha çok olarak bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden ana ihtiyaçlarının sağlanabilmesi durumunda bireyin hayat tarzını ve tutumlarını normal sınırların içinde geliştirmektedir. Bununla beraber de herhangi bir problemin meydana gelebilme durumu da, düşük birer olasılık sağlayabilmektedir. Bunlar ile birlikte kişinin ana ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmamış olması durumunda ve bu ihtiyaçların bireyin lehine doğru ilerlememiş olması hususunda bireyin tutumunda birtakım normal dışındaki değişimleri görebilmesi “problem” olarak tanımlanmıştır. Problemlerse bireyin ana ihtiyaçlarının yeteri kadar sağlanmaması hususunda, çevre koşullarının eksikliklerinden ve sebep olduğu duygusal çatışması sebebiyle meydana geldiği belirtilmektedir (Özgüven, 2002:22). Yalçın ve arkadaşları belirtmiş olduğu üzere problem; *“istenmeyen durum ve olayları ifade etmek ile kullanır iken, problem çözmezse hedeflenmiş sonuca doğru ilerlenir iken bireyin karşılaşmış olduğu engelleri aşabilmesi”* şeklinde tanımlamışlardır. Problem çözme süreçlerinde bilgi sahibi olunmasına yardımcı oluyorken, çözümleriyle ilgili orijinal metotlardan faydalanmalarını gerekli kılabilir.

Bilim ve teknoloji alanındaki gelişmelerin çok hızla artması, globalleşen dünyamızla beraber sosyal bir yapıdaki birtakım değişimlerin oluşması ve ortaya çıkabilmesine destek olmaktadır. Zamanla komplike bir hal alan toplumun yapısı sosyal, siyasi ve finansal yönden bireyin problemlerinin artış göstermesine sebep olmaktadır (Şahin, 2004). Kişinin hayatı boyunca karşılaşacağı problemlerli alanların çeşitli konuları içermiş olduğunu görmekteyiz ve bunlardan bir taneside, çiftlerin evlilik yaşantılarında yaşamış oldukları problemlerdir. Çiftlerin evlilikte yaşamış oldukları problemlerin bazıları şu şekildedir (Şahin, 2004:23):

- 1) Çiftlerin çatışmaları ve problemleri çözebilmek için sağlayacak bilgilerinin olmaması,
- 2) Evliliklerinde ilişkilerin beklentisinin gerçeklikten uzak olmaları,
- 3) İlişkilerinde iletişim engellenin olması,
- 4) Finansal sorunlar,
- 5) Akraba veya ebeveynlerin evliliğe etkisi,
- 6) Evli çiftin cinsel sorunlar yaşaması,
- 7) İnan ve dinlerinin farklı olması,
- 8) İş hayatlarıyla ilgili problemlerinin olması,
- 9) Aldatma vb. gibi sorunların yaşanması.

2.5.2. Problem Çözme Becerilerinin Tanımı

Geçmişte ve günümüzde yapılan çalışmalara baktığımızda “problem çözme becerisi”ne çeşitli bakış açılarıyla tanımlanmış olduğu görülmektedir. Bu başlıkta “problem çözme becerileri”ne çeşitli yönlerden nasıl tanımlanmış olduğuna değineceğiz. Problem TDK (2014) tarafından, bir şeyin araştırma yapılarak öğrenilmesini, düşünerek çözümlenmenin olması ve herhangi bir sonuca ulaşarak gerekli bir sıkıntı, durum ve dert olarak tanımlanmaktadır. Problemin çözümü ise, çözümlendikten sonra ulaşılan bir sonuç olarak tanımlanmıştır.

Çiftlerin evliliklerinin gelişmesine yardımcı olan en önemli becerilerden birisi de “evlilikte problem çözmedir.” Bu konuya ilişkin yapılmış olan çalışmalara baktığımızda, çiftlerin evlilikleriyle baş edebilmeleri gereken bazı zorlukları bulunmaktadır. Yetişkin kişiler, ailenin içerisindeki problemlerin çözülmesi ve evlilikleriyle ilerlemeleri daha fazla beceri kazanabilmektedirler. Bu süreç zarfında çiftlerin evliliklerindeki problemleri çözebilmelerinde kaçınan olan çiftlerde, daha çok zorluk yaşarlar. Etkin bir biçimde problemi çözebilmek, ailenin işlevsel fonksiyonunun devamlılığını sağlayan birer olgudur (Epstein, 1993:95).

Günlük hayatımızda karşılaşmış olduğumuz problemleri çözebilmek, herhangi bir ailenin işlevselliğinin en büyük amaçlarından biridir. Normal bir ailede, aile hayatı sorunlarının karşısında çözümler için, gereken beceriler kullanılarak sorunların çözülmesini sağlayabilmektedir. Bu durumun zıttı da ise, ailenin yaşamış olduğu problemler karşısında problemleri çözemiyor ise, ailede gerektiği kadar “problem çözme becerileri”nin olmadığından bahsedilebilir. Bir problemin karşısında problem büyüklükleri, türleri ve ailede bulunmuş olan kaynakların yeterliliklerinin birer noktasıdır. Problem ile karşılaşıldığında; bir ailenin de problemi fark ettiğinde, problemin tanımlanması, çözümler üretmesi, karar verebilmesi, uygulamaya koyulması, doğrulama ve planlama evreleri sırası ile gerçekleşmektedir (Güneş, 2007:27).

Evlilik sürecinde yaşanmış olan problemler ile mücadele etmekten kaçınılmış olması durumu bahsi olduğunda veya bu problemler ile etkili bir biçimde çözülmeyle problemlerin birikmiş olmasıyla sonuçlanabilmektedir. Bu hususta da evlilik ilişkisini negatif yönden etkilemesi ile beraber, boşanma ile sonuçlanmış olması mevzu bahis olabilir. Bütün bu durumların zıttı olarak “problem çözme becerisi”ne sahip olan kişilerdeyse kriz anında büyük bir kolaylık ile çözüm bulunacağı ve sorunların büyümeden çözüleceği bununla beraber, sorunların çözülme hususunda çiftlerin iş birliklerinin içinde hareket etmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır (Cohan ve Bradbury, 1997:98). Çankaya ve Canbulat (2014:560) tarafından “problem çözme becerileri”ni etkin bir şekilde kullanan bireylerin, stresi daha az yaşantılayan sosyal açıdan da daha güvende ve bununla birlikte sosyal becerilerini daha yüksek seviyede olan bireyler olarak görebilmektedir. Bu durumun sonucundaysa, mevzu bahis davranışların aracılığı ile evlilik ilişkisine de yansıtılacağı belirtilmektedir.

2.6. EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Çocukluktan itibaren öğrenmeye başlanan “problem çözme becerisi” hayatlarının ilerleyen dönemlerinden gelişim göstermektedir. Literatürde “problem çözme becerisine” yönelik birçok tanım bulunmaktadır. Problem çözme; kişinin dışsal ve içsel arzu veya isteklerine uyum sağlayabilmek için, davranışsal tepkileri gösterebilme gibi bilişsel ve duygusal süreçlerin belli bir amaca yönlendirilmesi olarak tanımlanmıştır. Problem çözme becerilerinin kademeleriye; ilk kez probleme genel bir yaklaşımla yaklaşarak; problemleri tanımlayabilmek, karar vermek, seçenekler oluşturmak ve değerlendirme yapma biçimindedir (Heppner ve Krauskopf, 1987: akt. Güven, 2005: 32). Diğer bir araştırmaya göre problem çözme becerileri,

var olan durumlara ulaşılmak istenilen hedefler arasında farkların algılanmış oldukları ve bu durumların ortaya çıkmış olduğu gerginlikleri yok edebilmeye yönelik çabaları kapsamına alan davranışsal ve bilişsel bir süreçtir. Bu süreçte problemlerin farkındalığı ile ve sorunlarını tanımlanması ile başlanabilmektedir. Problem çözümlenene kadar bu durum devam etmektedir (Öğölmüş, 2004: akt. Koca, 2013: 23).

Yapılan araştırmalarda, kendilerini etkin problem çözebilen olarak algılayanlar, problemin çözümlenmesinde kendilerini yeteri kadar algılamayanlara göre; problem çözüme becerilerine güven duyan, bireysel kontrolü yapan ve bireysel ilişkilerde daha girişken bir yapıda olduklarını belirtmektedir (şahin, şahin ve Heppner, 1993:4). Bilişsel bir değişken olarak; bireylerin “problem çözüme becerileri”nin tanımlanmış olması ve algılama biçimleri, bireylerin sorunlar ile başa çıkabilmesinde performanslarını etkileyebilmektedir (Bonner ve Rich, 1988: akt. Çelenoğlu, 2011: 9). Problem çözüme becerileri ile alakalı yapılmış olan bir başka çalışmaya göre; bireylerin sahip oldukları ana sorunların “problem çözüme becerisindeki” eksikliğinden kaynaklananların yanı sıra, bu becerileri aktif bir biçimde kullanmamak için kaynaklanmış olduğu ve eğer bireylerin bu becerileri öğretilir ise bireylerin birçoğunda problemler ile başa çıkabildikleri belirtilmektedir (Beck, 2001: akt. Akkaya, 2010: 51).

Problemlere karşı olumlu bir şekilde odaklanılması, problemlere karşı olumsuz bir şekilde odaklanılması, rasyonel biçimde problemlerin çözümlenmesi, kaçınma ve dikkatsizlik olmak üzere 3 farklı şekilde problem çözüme yaklaşımının boyutu yer almaktadır. Olumlu şekilde problemlere odaklanılması ve akıllı problem çözüme boyutları etkin “problem çözüme” becerilerindendir. Problemlere pozitif bir şekilde odaklanılması, kişinin kendisini yeterli bir şekilde görmesi, olumlu sonuç beklentileri gibi yapıcı şekilde bilişsel kurgular içermektedir. Özgüven eksikliği, olumsuz odaklanma ve negatif sonuç beklentileri vb. işlevi bulunmayan “bilişsel duygusal” kurguları bulunmaktadır. Akıllı problem çözüme boyutları, problem çözüme yeteneğinin rasyonel, dikkatli ve sistematik olarak uygulanmış olmasını kapsamaktadır (D’Zurilla ve Chang, 1995: akt. Akkaya, 2010: 51). Dikkatsizlik evresi, problem çözüme yönteminin etkin şekilde uygulayan işlevi bulunmaya problem çözümlü deseni biçiminde tanımlanmıştır (Belzer, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 2002: akt. Çam, Tömkaya ve Yerlikaya, 2011: 1706).

Evlilik yaşamında eşlerin kişisel, cinsel veya maddi problemler yaşamaları, bu problemleri çözebilme yönteminin geliştirilmiş olmasını zorunlu kılmaktadır. Etkin problem çözme becerilerinde çiftlerin hayatında yaşamış oldukları olayların daha esnek yaklaşımlar sağlıyorken, etkisi olmayan bir problem çözme becerisinde yaşanmış olan sorunlara karşılık daha duyarlı olduklarına sebep olmaktadır. Etkin bir problem çözme becerisi bulunan eşlerde, birbirlerine karşılık savunmasız bir biçimde problemleri tartışmaktadır. Problem çözmede yetersiz bulunan eşlerse, büyük zorlukları nedeniyle birbirlerine sinirli ve sert suçlayan şekilde davranışlar sergileyebilmektedirler (Cohan ve Bradbury, 1997: akt. Çelenoğlu, 2011: 10).

Problem çözme davranışlarının oranını cinsiyetlere göre baktığımızda; kadınların eşlerine oranla, negatif davranımlarla daha fazla ilgilenmiş oldukları bir araştırmada anlaşılmaktadır (Ficthen ve Wright, 1983: akt. Güven ve Sevim, 2007: 51). Cast, Schweingruber ve Berns (2006), evlilik ile birlikte problem çözme davranışını yapıcı ve yıkıcı olmak sureti ile 2 kısımda çalışmaktadırlar. Yapıcı olan problem çözme türü; problemleri tanımlayan, hiçbir yargıda bulunmadan çözümler sunabilen, başkaları tarafından bakış açısını kabul edebilen davranışlar içeren, problemlerin çözümünü kolaylaştırabilmektedirler. Yapıcı problem çözme davranışı bulunan bireylerde, eleştirel olmayan ikna tekniklerini kullanmaktadırlar. Aynı zamanda fiziki ve sözel tehditlerden kaçınabilmektedirler. Bu tip stratejiler, bireyleri eleştirmeden ve suçlamadan, diğerlerine karşı bakış açısını tanımlamalarına yardım etmektedirler. Yıkıcı problem çözme davranışının ise, partnerini suçlamakta olan, eleştirisel, hakaret eden ve şikâyet eden, eleştirel ve negatif davranışlardandır. Bu durumda evli çiftlerin kendisine yabancılaşan ve partneri tarafından desteklenmediğinde hissedilebilmekte ve eşlerini terk edebilmektedirler. Özetleyecek olursak, “yıkıcı problem çözme davranışı” görülen bireylerin, problemlere etkin çözümler sunabilmek ve problemlere karşı baş etmesi yerine, problemlere ilişkin eşlerini suçlayıp eleştirmeyi daha çok tercih ederler. Sağlıklı birey, sağlıklı aile, sağlıklı toplum ilişkisi son yıllarda artan boşanma oranları ile birlikte daha fazla irdelenmeye ve ailenin devamlılığı için evlilikle ilgili kavramların açıklaması bu boyutta yeniden yapılmaya başlanmıştır. Sorun ya da problem kavramı, yaşamın her döneminde herkesin karşılaşılabileceği bir olguyu ifade etmekte ve beraberinde çözüm kavramını da gündeme getirmektedir. Çünkü problem daima vardır ancak problemlerin aşılaraq yaşamın sağlıklı ve mutlu bir yönde devam ettirilmesi, problemin kendinden çok çözümüyle ilgilidir. Evlilik de insan yaşamının en önemli ve uzun vadeli süreçlerinden biridir. Problem çözme becerisinin evlilik içerisinde mutlulukla, doyumla ve evliliğin devamlılığı ile olan ilişkisine

yapılan çok sayıda çalışmada dikkat çekilmektedir. İnsanoğlu, yaşamının tüm zamanlarında olduğu gibi evlilikte de karşılaştığı sorunları çözebildiği, bu yetkinliği en yüksek düzeyde kullanabildiği oranda mutlu ve sağlıklı olabilmektedir (H. Gümüş,2015: 151).

Problem çözme becerisi evlilik bağlamında ele alındığında tarafların problemlerle baş edebilme gücünü ve buna yönelik olarak sergiledikleri tutumları ifade etmektedir. Evlilik kurumu, diğer ilişkilerden, insanlardan ve çevreden oldukça etkilenen probleme, çatışmaya açık bir kurumdur. Doğal olarak sıfır sorun gibi bir beklenti gerçekçi değildir. Diğer yandan problem çözme becerisi gelişmiş ve bu beceriyi etkili olarak kullanan bireylerin evliliklerinde çiftler arasında daha kaliteli bir iletişimin olduğu ve sorunların büyütülmeden daha kolay çözümlendiği görülmektedir. Problem çözme becerisi kişilik özelliklerinin bir parçası olabildiği gibi sonradan öğrenilebilmekte, eğitim ve öğretimle geliştirilebilmektedir (Erdoğan ve Kahraman, 2019: 799).

Başarılı ve mutlu bir evlilik, tarafların duygu, düşünce, fiziksel yakınlık ve sosyal yaşam alanlarında gösterdikleri uyumla doğru orantılıdır. Evlilik taraflara karşılıklı sorumluluklar yüklemekte, ihtiyaç ve beklentiler ise hem çevresel koşullara hem de bireysel özelliklere göre farklılaşabilmektedir. Ekonomik ihtiyaçların karşılanması, iş bölümü, karar almada eşitlik ve cinsiyet rolleri gibi unsurlar çevresel koşullara bağlı olarak değişirken, sevgi, saygı, hassasiyet, iletişim, kendini ve sorunları ortaya koyma biçimi, cinsel doyum gibi unsurlar ise bireysel özelliklere bağlı olarak değişmektedir. Tüm bu unsurlar toplamda evlilikten elde edilen doyumu belirlerken, evliliklerin devamlılığında bir o kadar önemli olan diğer etken ise evlilik içi problem çözme becerisidir. Neticede evlilik iki kişinin aynı çatı altında yeni bir düzen içinde yaşamasıdır ve birtakım çatışmaların yaşanması son derece doğaldır. Ancak bu noktada, sorunların ifade edilişi ve yaklaşım son derece önemli olup, tarafların problem çözme becerisi ne derece yüksekse evlilik uyumu ve doyumu da o kadar yüksek olmaktadır. Evliliğin sağlıklı ve çatışmadan uzak yürütülmesinde problem çözme becerisi son derece önemlidir (Batık ve Kalkan, 2017: 2630-2631).

Yaşam olaylarına ve karşılaşılan sorunlara karşı her bireyin kendine göre bir algılama biçimi ve yaklaşım tarzı vardır. Yani kimi bireyler sorunla yüzleşip çözüm ararken kimi birey kaçmayı ya da yok saymayı seçmektedirler. Bu bağlamda kişilik özelliklerinin ve bireysel yetkinliğin, becerinin problem çözme tutumunu belirleyen başlıca unsur olduğunu söylemek mümkündür. Problem çözme kendi başına bir süreçtir ve her bireyin bu süreçle başa çıkmada kullandığı stratejiler becerilerine ve bilişsel farkındalığına bağlı olarak değişmektedir. Evlilikte ise sorunlara artık bireysel değil müşterek bir sorun olarak bakılmakta, çözümlerin ve çözüm sürecindeki yaklaşımların her iki tarafı da tatmin etmesi beklenmektedir. Bu nedenle evlilik içi problem çözme daha zor ve daha hassas bir süreç olabilmektedir. Hem çözümün kendisi hem de çözüme yönelik strateji evliliğin devamlılığı açısından son derece önemlidir (Boylu, 2018: 33-35).

Araştırmalarda evliliklerin sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirilmesinde bireysel özelliklere de vurgu yapılmakta, problem çözme becerisinin önemine dikkat çekilmektedir. Problem çözme becerisine sahip çiftlerin evliliklerini daha başarılı bir şekilde sürdürdükleri ve daha fazla doyum elde ettikleri düşünülmektedir. Nerede, nasıl ve ne düzeyde tepki vereceğinin bilincinde olan ve kendini sağlıklı bir şekilde ifade edebilen bireylerin evlilik içi problemleri çözmede sorun yaşamadıkları, sıkıntılı süreçleri daha kolay atlattıkları görülmektedir (Taşköprü, 2013: 29).

Evlilik ilişkilerinde olumsuz tutumların, olumlu yapıcı tutumlardan fazla olması evlilik doyumunu düşürmektedir. Lawrence ve arkadaşlarına (1998: 746)'a göre evlilikte olumlu tutumların azalması iki tipik sürecin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki, eşlerin problem çözme ve karşılıklı iletişim kurma gibi becerileri kullanmaması, ikincisi ise başlangıçta sergilenen ve hoşla giden tutumların zamanla ortadan kalkmasıdır. Bu nedenle evlilikte uyumlu bir birliktelik ve doyum için tarafların davranış değişikliğine gitmeleri gerekmektedir. Olumlu davranışların pekiştirilerek artırılması ve problem çözme, iletişim becerilerinin geliştirilerek kullanılması evlilikte memnuniyeti ve uyumu artırarak çatışmayı azaltmaktadır. Çiftler arasındaki anlaşmazlıklar ve çatışmalar, çok farklı nedenlerden kaynaklanabilmekte ancak doğrudan evliliğin varlığını ve bireylerin iyi oluşunu etkilemektedir. Çatışmalar arttıkça psikolojik doyum azalarak sorunlar içinden çıkılmaz şekilde büyümektedir. Her evlilikte anlaşmazlıklar yaşanması doğal ve olasıdır ancak bu anlaşmazlıkların çözüme kavuşması noktasında belirleyici olan eşlerin yaklaşımıdır. Problem çözme tutumunun çatışma

süreçlerinin yönetilmesinde çok etkili olduğunu gösteren araştırmalara göre, problem çözme becerisi hem evlilik uyumunu hem doyum düzeyini hem de yaşam kalitesini olumlu şekilde yordayan unsurlar arasında yer almaktadır (Canel, 2007: 32).

Evlilik yaşamında ortaya çıkan olumsuzluklara yakından bakıldığında evlilik içi çatışmaların ve bu çatışmaların çözümünde ortaya çıkan iletişim problemlerinin önemli yer işgal ettiği görülmektedir. Fikir ayrılıkları, anlaşmazlıklar tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi evlilikte de olası ve normal bir durum olmakla birlikte, bu sorunlara yaklaşım, tarafların problem çözme becerisine bağlı olarak değişmektedir. Yaşanılan sorunların çözüm sürecinde yeterli ve sağlıklı bir iletişimi bulunmayan çiftler, yanlış tutumlardan ve olumsuz duygulardan etkilenmekte, evlilik doyumları azalmakta, uyum sorunları artmakta ve yardım alınmadığı takdirde azalan yaşam kalitesi evliliği bitirmeye kadar götürebilmektedir (Akgün & Uluocak, 2010: 9).

Problem çözme becerisinin evlilik bağlamında ele alındığında araştırmalarda uyum, doyum, yaşam kalitesi, fizyolojik ve psikolojik sağlık gibi çok sayıda değişkenle ilişkili olduğu ve evliliğin devamı kadar eşlerin sağlık durumunu da etkilediği görülmektedir. Evlilik ne kadar iyi koşullarda yapılmış olursa olsun hiçbir sıkıntının ve çatışmanın yaşanmayacağını düşünmek çok gerçekçi değildir. Ancak sorunların çözülme aşamasında eşlerin problem çözme davranışları ve stratejilerinin evliliğin uyumunu, doyumunu ve ortak yaşamın kalitesini doğrudan etkilediği açıktır. Araştırmalar birbirine karşı açık olabilen, duygularını rahat ve özgür olarak ifade edebilen çiftlerin evlilikleriyle ilgili algılarının daha olumlu ve güven duygularının yüksek olduğunu, karşılaştıkları sorunlara daha ılımlı ve yapıcı yaklaşmayı başarabilen çiftlerin evliliklerinin daha uyumlu ve uzun ömürlü olduğuna dikkat çekmektedir (Hünler & Gençöz: 100-101).

Sağlıklı bir aile için çiftlerin birbirine bağlı ve istikrarlı olmaları, birbirlerine yaklaşımlarında, çevreyle ilişkilerinde ve aile hayatının tüm alanlarında bu istikrarlı tutumlarını devam ettirmeleri gerekmektedir. Evlilikte çeşitli sıkıntıların, anlaşmazlıkların ya da çatışmaların ortaya çıkması son derece doğaldır. Önemli olan sıkıntıların çözümü noktasında çiftlerin sergiledikleri tutumdur. Bu tutumların gerçekten çözüme yönelik ve yapıcı olması evliliği sağlam ve istikrarlı bir yolda tutarken, aksi tutumlar istikrarsızlığa ve evlilikte daha büyük çatışmalara neden olmaktadır (Shakarami vd., 2016: 438).

Güven ve Sevim'in (2007), 305 evli bireyin katılımıyla yürüttükleri bir araştırmada problem çözme becerileri ile bilişsel çarpıtmanın evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda evlilik doyumunu en fazla etkileyen değişkenin eşlerin problem çözme becerisi olduğu, bilişsel çarpıtma boyutunda ilişkiye yönelik gerçeklikten uzak beklentilerin evlilik doyumunu etkileyen ikinci değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Güven & Sevim, 2005: 55-56).

2.6.1. Evlilikte Yaşanan Problemler

Romantik ilişkilere başlanması ve evlilik bazı ilişkisel problemlerin yaşanmış olmasının beraberliğini getirmektedir (Eşici, 2014:16). Evliliklerinde aralarındaki duygusal bağları bulunan eşler, beraber bir yaşamı paylaşabilmek ve çeşitli hususlarda birlikte karar verebilmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla, buda eşler arasındaki problem oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir (Güven, 2005:25). Problemlerin içerikleri ile ilgili konular; iletişimsel problemler, aşkın anlamı ile ilgili eşler arasındaki çeşitli görüşlerin olması, cinsel problemler, cinsiyete dayalı problemler, çocuk sahibi olunamaması, finansal sıkıntılar, bireysel bozukluklar, kötü maddelerin kullanılması, aldatma ve evlilik dışında ilişkilerin olması, çiftlerin ailesinden kaynaklı nedenleri kapsamına almaktadır (Köknel, 1997: akt. Akkaya, 2010: 41). Eşlerin evliliklerine yüklemiş oldukları anlamları ve evliliklerinde beklemiş oldukları seviyenin yüksek olması sebebiyle, evlilikte yaşanmış olan sorunların en önemli nedenlerinden birisidir (Karduz, 2009:19).

Yapılmış olan başka bir araştırmaya göre, evlilikte yaşanmış olan problemler; evlilik ile ilgili gerçeği yansıtmayan beklentiler, çiftlerin yetersiz problem çözme becerisi, evliliklerinin getirmiş olduğu karı kocaya ilişkin rollere yönelik eşlerin çeşitli görüşlerin olması *“yemeği kimin yapacağı, kararları kim vereceği, ev dışında kimin çalışacağı gibi”* finansal problemler *“gelirin nereye ne kadar harcanacağı gibi”*, eşler arasındaki yeterli olmayan iletişim, eşlerin akrabalıklarındaki manevi ya da maddi yönden bağımlı olmaları, eşlerinde görülen ruhsal ya da kopukluk problemleri sonucunda meydana gelen cinsel problemler, eşlerin herhangi birisinde psikolojik problemlerin görülmüş olması, çocuk sahibi olunduktan sonra meydana gelen sıkıntıların yaşanması, eşler ile ilgili alanlarda çeşitliliklerin sebebi ile birbirlerine ayrı kalması, aşklarının bitmesi, evlilikte bir tarafın kendilerini üstün görmeleri, aldatma, kıskançlık, siyasi düşünce, din ve kültür vb. olgulardan kaynaklanan durumlardır (Weiten, 2005: akt. Güven, 2005:22). Evlilik süresince ve eşlerin kişilik özelliklerine göre, problemlerin yoğunluk seviyesi

çeşitlilik gösterebilmektedir. Evlilikte yaşanmış olan bu problemlere ilişkin problem çözme yolları aramalarına neden olmaktadır. Bu evrede evlilik ile ilgili problem çözme becerileri ile karşılaşılmalıdır (Özgüven, 2000: akt. Çelenoğlu, 2011: 9).

Özcan (2014)'e göre ise çiftlerin evlilik sürecinde yaşamış oldukları bir diğer problem ise; çocuk sahibi olan anne ve babaların zıt karakterde olmaları hususudur. Eşlerinden birinin çocuklarına karşılık tüm konularda taviz veren diğer eşlerin ise, devamlı kısıtlayıcı ve kontrollü olmaları evlilik uyumunu bozan etkenlerden biri olarak problemleri ortaya çıkartır. Eşlerin kendisini 2 ayrı birey olarak görmeleri yerine devamlı birlikte olunması gereken çiftler olarak gördüklerinden, çeşitli arkadaşlıklar edinememektedirler. Tek başlarına yapacakları ayrı aktivitelere katılmamaktadırlar veya tam tersine eşleriyle birbirlerine katı kurallar ile bağlanmış 2 yabancı olabilmektedirler. Bu 2 hususta evlilikte problem oluşturacak faktörler olarak kabul görmektedir (Akt. Yılmaz, vd., 2018: 446).

2.6.1.1. Evlilikte Problem Çözümüne Etki Eden Faktörler

Evlilikle ilgili olarak yürütülen çalışmalara bakıldığında, problem çözme becerisinin önemli unsurlar arasında yer aldığı görülmektedir. Sağlam, başarılı ve doyumlu yüksek evliliklerde çiftlerin bu becerilenin daha yüksek olduğu, sorun ya da çatışmanın nasıl atlatıldığına bu yetkinlikle ilgili olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda problem çözme becerisini etkileyen başlıca etmenin çiftlerin bu anlamda sahip oldukları donanım ve yetkinlik olduğu açıktır. Bir başka deyişle evliliklerin yönünü olumluya ya da olumsuzla çeviren şey, çatışma yaşanması değil bunların üstesinden gelme çözme sürecinde tarafların ortaya koyduğu tutum ve sahip oldukları sorun çözme becerisidir (Batık & Kalkan, 2017: 2631-2632).

Evlilik gibi yakın ve duygusal ilişkilerde bireysel farklılıklardan kaynaklanan problemler oldukça yaygın olmakla birlikte doğrudan bu duruma dayalı problem veya çatışmayı açıklayan ortak bir tanım bulunmamaktadır. Diğer yandan bireysel farklılıklardan kaynaklanan bu problemlerin ve neden olduğu olumsuz duyguların yıkıcı ve yıpratıcı etkilerinin varlığı kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar, çözülmemeyen problemlerin ve buna bağlı yaşanan çatışmaların, çiftler arasındaki negatif etkileşimi körükleyerek evliliğin kalitesini düşürdüğünü doğrulamaktadır. Süreç, savunmacı davranışları, karşılıklı memnuniyetsizliği ve giderek artan yabancılaşmayı getirmekte, uyum ve mutluluk duygusundan uzaklaşmaktadır (Mackey, vd., 2000: 135).

Toplumsal yaşamın çekirdeğinde yer alan aile kurumunun kendine özgü bir işleyişi ve taraflardan beklentileri vardır. Kurumun sağlıklı işleyişi ve devamlılığının sağlanması ise çok sayıda unsurdan etkilenmekte, özellikle değişimin hızının oldukça yüksek olduğu günümüz koşullarında evliliğin devamlılığı ve ailenin bir arada tutulması giderek zorlaşmaktadır (Altuntaş & Durmuş 2018: 321-322). Evlilik, iki insanın bir arada yaşama sanatıdır. Günümüz kent yaşamının neden olduğu stres daha fazla gerilim ve daha fazla probleme neden olmaktadır. Bu anlamda kırsal kesimde yaşayan çiftler ile kentlerde yaşayan çiftlerin karşılaştıkları problemler farklılaşabilmektedir. Değişimin gücü kentlerde daha güçlü ve daha çabuk hissedilirken evlilikte neden olduğu sorunlar da aynı şekilde güçlüdür. Stres unsurunun da tabloya eklenmesi ile üzerinde daha fazla baskı hisseden kent insanlarının hem sorunları hem de sorun çözme becerileri bu değişimden ve değişimin neden olduğu çevresel koşullardan etkilenmektedir (Akgün ve Uluocak, 2010: 10).

Sosyal destek, bireyler için yaşamın herhangi bir döneminde yardıma ve desteğe ihtiyaç duyduklarında bunu kendilerine sağlayacak kişilerin var olması ve bu ihtiyacın karşılanması anlamına gelmektedir. Evlilik de bir yaşam evresidir ve bireyler evlilik sürecinde sorunlarının altından kalkabilmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Sosyal destek kavramı içinde sevilme, sayılmak, anlaşılma, şefkat görmek ve desteklenmek gibi duygusal ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını olumlu yönde etkileyen ve benlik saygısını artıran sosyal desteğe evlilikte ortaya çıkan çatışma ve sorunların çözümünde de ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan çalışmalar sosyal destek düzeyindeki artışın bireyin yaşam doyumuna, benlik saygısına, problem çözme becerisine ve totalde iyi ve mutlu olma haline olumlu etki ettiğini, sosyal destek yüzeyi yüksek olan kişilerin evliliklerinde ortaya çıkan problemleri çözme becerilerinin de daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (H. Gümüş, 2015: 151-152).

Özellikle eş desteğinin problem çözümü ve evlilik doyumu üzerinde son derece etkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Algılanan eş desteği çiftler arasındaki duygusal ilişkiyi daha nitelikli bir hale getirirken stresin ve çatışmanın neden olduğu olumsuzlukların önüne geçmekte, depresyon ya da benzer psikolojik sağlık sorunlarının yaşanmasını engellemektedir. Eş desteği düzeyinin yüksek olduğu evliliklerde sorunlar büyük çatışmalara dönüşüp çözülebilmekte, bunun yarattığı huzur ortamında eşler daha fazla evlilik doyumu elde ederek daha uyumlu bir birliktelik sürdürmektedirler (Altuntaş& Durmuş, 2018: 322). Çağ ve Yıldırım (2013: 18)'ın çalışmalarında da eş desteğinin önemine değinilmekte, eş

desteği faktörünün bireylerin fizyolojik sağlığını, ilişki kalitesini ve problemlere yaklaşımlarını olumlu olarak etkileyerek daha çatışmasız ve doyumun yüksek olduğu evlilik yaşıntısının yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir.

Çatışma tüm romantik ilişkilerde ve evliliklerde bir şekilde kaçınılmazdır ve birçok araştırmanın konusunu da çatışmanın nedenleri, sonuçları ve yaklaşımlar oluşturmaktadır. Problem çözme becerisinin ya da bu konudaki eksikliğin evliliğin kalitesini etkilediği bilinmektedir. Problemlerin yok sayılması ya da kaçarak öteleyerek üstünün örtülmesi çözüm getirmediği gibi sorunu daha da büyötmektedir. Bu konudaki bazı araştırmalar sorunlarından kaçmak yerine yüzleşmeyi tercih eden çiftlerin daha mutlu ve evlilik doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Çünkü kaçınmacı tutumlar duyguların ifade edilmesini engelleyerek olumuz duyguların daha yoğunlaşmasına neden olmaktadır. İfade edilmeyen sorunlar, yanlış anlaşılmalara hatta anlaşılmalara sağlıklı iletişimin önündeki en önemli engellerdir (Özen, vd., 2016: 3).

Evlilikle ilgili araştırmalarda ilk zamanlarda daha çok evliliğin niteliği ve bireysel özellikler üzerinde durulmuş ancak zamanla eşlerin iletişimi, evlilik uyumu, evlilik tatmini, çiftlerin problem çözme tutumları ve evlilikte biliş konularına yönelik karşılaştırmalı araştırmalar çoğalmıştır. Tarafların eşlerine ve evliliklerine yönelik yüklemeleri, problem çözme becerileri ve işlevsellikten uzak düşünceleri kapsayan evlilik biliş, eğer olumsuz yüklemeler içeriyorsa hem evlilik doyumunu azalmakta hem de problem çözme davranışını olumsuz yönde etkilemektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalar da olumsuz tutumların olumsuz yüklemelere neden olduğunu, olumsuz yüklemelerin de evlilik doyumunu azalttığını göstermektedir. Eşlerin beklentilerinde ortaya çıkan bilişsel çarpıtma aynı zamanda evlilik uyumunu ortadan kaldırırken, çatışmalara neden olmaktadır (Güven ve Sevim, 2005:27).

Bilinçli farkındalık kavramı, kişinin yapıp ettiğinin, içinde bulunduğu durumun, koşulların ve anın açık olarak farkında olmasını ifade etmektedir. Birçok bilimsel çalışmadan elde edilen sonuçlar bilinçli farkındalığın kişilerin iyi oluşuyla, yaşam doyumuyla ve stresle baş etme düzeyiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalar, bilinçli farkındalığın yalnızca bireysel boyutta değil ilişkiler boyutunda da etkili olduğunu, çiftler arasındaki etkili iletişimi, empati becerisini ve ilişki doyumunu pozitif yönde etkileyerek evlilikte problem çözmeye katkı sağladığını göstermektedir. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu evliliklerde duygusal tepkilerin daha düşük, sağlıklı iletişim ve empatinin daha

yüksek olduğu, bilinçli farkındalığın karşılıklı olarak pozitif bir bakış açısı ve duyarlılık kazandırarak olası problemlerin önüne geçtiği düşünülmektedir (Parlar ve Akgün, 2018: 17-18).

Batık ve Kalkan'ın (2017), yürüttükleri çalışmaya evli 187 kişi katılmış ve elde edilen sonuçlardan evlilik yaşamında problem çözme becerisine etki eden unsurlar arasında ilk sırada evlilik doyumunun olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca, çiftlerin evlilikte geçirdikleri sürenin ve ekonomik koşulların da problem çözme becerisini en fazla yordayan diğer değişkenler olduğu sonucuna varılmıştır (Batık & Kalkan, 2017: 2641).

Bir başka araştırmada Gümüş (2015), algılanan sosyal destek ile evli çiftlerin sorun çözümü becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evli ve çalışan 500 kişinin katıldığı araştırmada elde edilen sonuçlar, sorun çözme becerisi ile çiftlerin algıladığı sosyal destek arasında olumlu yönde ve anlamlı, yüksek seviyede ilişki bulunduğunu göstermiştir. Araştırmaya göre algılanan sosyal destek katılımcı bireylerin yaşam doyumu düzeylerini de olumlu yönde ve anlamlı derecede etkilemektedir (H. Gümüş: 159-160).

314 evli bireyin katılımıyla yürütülen bir başka araştırmada, evli çiftlerin sorun çözme becerilerini etkileyen değişkenler ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, eş desteği ile çiftlerin sorumlulukları paylaşımının sorun çözme becerisini olumlu ve anlamlı yönde etkilediğini göstermiştir. Araştırmada evlilik süresinin, evlenme şekli ya da yaşının ve sahip olunan çocuk sayısının bireylerin evlilik içi problem çözme becerilerine etkisi de incelenmiş ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Altuntaş& Durmuş, 2018: 325-326).

Boylu'nun (2018), problem çözme becerisi ile eşlerin elde ettiği evlilik doyumuna bilinçli farkındalığın etkisini incelediği çalışmada, bilinçli farkındalığın problem çözme becerisini olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği, evlilik doyumunu da aynı şekilde olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada ayrıca problem çözme becerisinin katılımcı çiftlerin evlilik doyumunu da pozitif yönde etkilediği görülmüştür (Boylu, 2018: 62-66). İlgi çekici bir başka sonuç ise Mackey ve arkadaşları (2000: 134)'nın 35 yıl süreyle evli kalan 72 çiftin katılımıyla yaptıkları araştırmanın sonuçlarından elde edilmiştir. Araştırmaya katılan 144 katılımcı ile yapılan görüşmelerde, çiftlerin çatışma ve problemleri yönetme tarzını nelerin belirleyen en önemli faktörün çiftlerin geçmiş yıllardaki çatışma ve problem yönetme tarzı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.6.2. Evlilikte Problem Çözme Yolları

Evlilikte yaşanan problemleri çözme yollarını incelediğimizde; çiftlerin birbirlerini suçlamaları, pozitif yaklaşımları, çatışma, eşlerin kendileriyle ilgilenmeleri ve kaçınmaları içeren 5 faktörden bahsedilmektedir. Olumlu yaklaşım faktörüyle evliliklerinde duygusal yönlerine işaret etmektedir ve evliliklerindeki kaliteyi de olumlu biçimde etkilemektedir. Kalan 4 faktörde ise, evliliklerini negatif yönde etkiledikleri belirtilmektedir (Bowman, 1990: akt. Çelenoğlu, 2011: 10). Tüm bu problem çözme evrelerine geçmeden önce, problemin çözülebilmesi için eşlerde var olan problemlerin kabullenmiş olması büyük bir zorunluluktur. Problemleri görmezden gelebilmek çözümü de dolayısı ile ertelemektedir (Serin ve Derin, 2008).

Evli çiftlerin problemlerinde rahatsızlık veren olarak algılamaları gerekmektedir. Çeşitli düzeyde algılanmış olan problemlerin çözümlerinde ortak bir noktayı bulabilmek zorlaşabilmektedir. Çiftlerin her ikisinin de var olan problemleri kabul etmiş olması gerekir. Problemlerin görmezden gelinmesi, olayların büyütülmesine ve diğer bir problemin çıkmasına sebep olabilmektedir. Problemin doğru bir biçimde tanımlayabilmek büyük bir öneme sahiptir. Ortada bulunan durumların gerçekteki problemleri doğru bir biçimde tanımlayabilmek büyük bir öneme sahiptir. Mevcut olan durumların gerçekteki problemlere sorunlar çıkartan durumda olup olmadıklarını tanımlayacak ana problem çözme aşamasıdır. Bir problemi çözebilmek için, seçeneklerin oluşturulması gerekmektedir. Akıcı ve esnek düşünme tarzı ile çeşitli problemleri çözme yolları kullanılarak çıkmazdan kurtulabilmek ve çeşitli bakış açıları ile problemlere bakabilmek için, seçeneklerin üretilmesi gerekmektedir. Daha sonrasındaysa, seçenekler arasındaki en uygun olan seçilerek uygulanmış olması gerekmektedir. Bu evrede, çiftlerin birbirleriyle ortak kararlar almaları ve evlilik yaşantısı için, ortak yararlar belirlemiş olmaları gerekir. Son olarak; ortaya çıkan sonuçların değerlendirmesinin alınması gerekmektedir. Değerlendirmenin yapılabilme becerisi kişilerin eksikliklerinin fark edilmesi, problemleri ve olayları tekrardan ele almak, ulaşılan ve amaçlanan noktada çeşitliliğin görülmüş olmasına olanak sağlamıştır. Akkaya (2010)'nın yapmış olduğu araştırmada; iletişim, evlilikte yaşanmış olan problemleri çözebilmede önemli bir yeri bulunan belirleyici birer teoridir. Evlilikte etkin problem çözme, düşünce alışverişinde bulunulan yapıcılığı olan iletişimi gerektirmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015:15). Diğer bir araştırmada, evliliklerinde çiftlerin yaşamış olduğu problemleri algılama tarzları ve problem çözme stillerine yaklaşılması, kaçınma kavramı ile

açıklanmaktadır. Yaklaşma stili; çiftlerin problemlere yapıcı ve olumlu bir bakış açısı ile yaklaşımlarını ifade ederken; kaçınma tarzı çiftlerin problemlerine yıkıcı ve olumsuz şekilde cevaplandırması, problemlerden kaçmalarını belirtmiştir (Bodtker ve Jameson, 2001: akt. Çelenoğlu, 2011: 10).

Evlilik sürecinde çiftlerin yaşadıkları problemlerin ortaya çıkması ve etkili bir biçimde çözümlenememesi, zaman geçtikçe evliliklerinin yıprandığı, ilişkisinin dağılması ve boşanmasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar da problemlerin çözülmesinde zorunlu olan davranışların yapılmayacağını düşünenlerin eşleri; kriz anında umutsuz bir şekilde davrandığını, yapıcı beklentisi olan bireylerin ise, problem çözmeye daha eğimli oldukları tespit edilmiştir (Fincham ve Bradbury, 1990: akt. Güven ve Sevim, 2007: 51). Bu nedenden dolayı evlilik üstüne çalışma yapan araştırmacılar, evlilikte problem çözmeye etki eden etkenleri tespit edebilmek ve evli bireylerinde problem çözme becerisini geliştirebilmek için, bu kavramı araştırmaya yöneldikleri belirtilmektedir (Güven, 2005:27).

Koca (2013) *“bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi”* adlı araştırmasında Russell (1976)’in minimum seviyede çatışma yaşaması ve problem çözmede verimli olabilmek için öne sürmüş olduğu koşullardan bahsetmektedir. Bu yapmış olduğu araştırmaya göre; her iki kişi içinde geçerliliği olan eşitlik duygusunun var olması, karşılıklı bir şekilde eşlerin özgürlüğünde kısıtlamalar yapılmaması, eşler arasında bedensel ve bilişsel yakınlık kurmaları, değerlere olan bakış açısında paralellik olması gerekmektedir. Etkin problem çözme becerilerinde yeterli olunmaması, problemler ile tartışılmaması, iletişimde yetersizlik durumları ve evlilik problemlerinin kaynağındandır (Soylu ve Kağnıcı, 2015:19).

Problem çözme kapasitesi sorunların açık şekilde tanımlanmış olmasının hemen arkasından problem çözümünün yolları tartışılmış olması ve eşler arasında en uygun çözüm yollarının uygulanmış olması gerekmektedir. Evlilik sürecinde çiftlerin iletişim problemlerini çözebilmek için, çiftlerin en çok rahatsız olduğu konulardan başlayarak, evliliklerinde aksayan taraflarının hem olumsuz hem de olumlu yönlerin konuşulması gerekir (Akgün ve Uluocak, 2010:24). Aynı zamanda, kişiler gerektiğinde eşlerinden yardım almaktan çekinmemeleri gerekmektedir. Çiftler çeşitli bir kişi olduğunu kabul ederek, her koşulda anlaşmasının zorunlu olmadıklarını fark etmeleri gerekir ve çiftlerin söylemlerinin tutarlılığının olması beklenmektedir (Koca, 2013:14).

2.7. BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ İLİŞKİSİ

Ergin ve Dağ (2013)’a belirtğine göre “problem çözme becerisi” için uygulama yönteminin temellerine ulaşılabilmesi için, yaşamın erken döneminde oluşan davranış ve tutumlara değinilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bağlanma olgusunun, bebeklikte gelişim gösteren benlik ve diğer kişilere ilişkin inançları içerdikleri ve kişilerarası ilişkide önemli bir yere sahip oldukları için bağlanma örüntüsüyle kişilerin ilişkisi “problem çözme becerisi” arasında bir ilişkinin olduğu belirtilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991:92).

Hayatın erken dönemindeki ilişkilerinde oluşum gösteren bağlanma türlerinin, kişilerin stres veren durumlarının üstesinden gelebilme yollarına etki edeceği öngörülmektedir (Bowlby, 1982). Açıklamaları destekleyen tarzdaki araştırmalarda, eşlerin arasında “problem çözme becerisin”de erken dönemlerde gelişim gösteren inançlar sergileyeceği belirtilmektedir (Davila, Hammen, Burge, Daley ve Paley, 1996:96). Ergin ve Dağ (2013), kişiler arasında problem çözme aşamalarında, kişilerin erken yaşındaki çocukluklarının temsili şü ana getirmeleri ve çeşitlilikleri olmadan edinmiş oldukları bu temsilleri içeren davranışları göstermeleri beklentilerinden yola çıkılarak çalışmanın amaçlarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda yapılmış olan bahsi geçen araştırmaya göre; “güvensiz bağlanma stilleri” ile verimli olmayan “problem çözme davranışları” arasında ilişkinin olduğu belirtilmekteyken; bağlanma örüntülerinin kaygılı veya kaçınan olan kişilerin problemler ile başa çıkma yöntemlerinde görece etkilerin olmayışı beklenmiştir (Lopez, Mauricio, Gormley, Simko ve Berger, 2001: akt. Ergin ve Dağ, 2013: 37).

Yapılmış olan diğer araştırmalarda güvenle bağlanan çiftlerin; güvensiz bağlanan çiftlere göre, duygu durumlarının yapıcı ve daha olumlu stiline düzenlemiş oldukları ve çatışma çözme esnasında duygularını ifade etmekteyken, olumlu yönde iletişim tarzlarını tercih etmekte olduğu belirtilmektedir (Kobak ve Hazan, 1991: akt. Boğda ve Şendil, 2012: 206).

Güvenli bağlanma türüne sahip olan kişiler güvensiz bağlanma türlerine sahip olan çiftlere göre, problem çözmede daha çok destekleyicidirler. Bu aralarındaki fark ise, güvenli bağlanan kişilere, güvensiz bağlanan bireylere oranla “problem çözme” tartışmasında anksiyete’nin olumlu ve az duygusunun çok yaşanmasına dayandırılmaktadır (Fuller ve Fincham, 1995:78). Kaygılı bağlanma türlerine sahip olan kişilerin ilişkilerini daha negatif olarak algılamaktadır (Simpson, Rholes ve Philips, 1996: akt. Boğda ve Şendil, 2012: 206). Güvenli bağlanma türüne sahip olan kişilerin verimli problem çözme stratejisi geliştirirken, bağlanma türlerine sahip olan kişilerin eşleri tarafından terk edilme ve sevilme anksiyetesinin olduğu duygu durumlarında “kıskançlık, güven, öfke ve verimli olmayan “problem çözme stratejileri” geliştirebilmektedir (Hazan ve Shaver 2000; Collins ve Feeney, 2004: akt. Uluyol, 2014: 30).

Evliliğinin genelinde problemler ile karşılaşmaları kaçınılmaz bir durumdur. Bağlanma türlerinin eşlerin arasında “problem çözme” süreçlerindeki rollerine baktığımızda; bağlanma olgularının, eşlerin arasında “problem çözme” becerilerinin ana rolü; çiftler arasında karşılıklı şekilde sosyal desteğin vermesidir. Bağlanma stiline göre; çiftlerin karşılıklı olarak edinmiş oldukları ana roller; ilgi ve bakım verebilmektedir. Bu açıdan yola çıktığımızda; problem çözme rollerinin sağlıklı olarak gerçekleştirilmesi ile sağlanmıştır. Çiftler bu bakım ve ilgi alma, verme rolleri doğru biçimde yapmaları, evlilik ilişkilerinde güvenli doğalarına fayda sağladığı belirtilmektedir (Demir, 2009: akt. Akkaya, 2010: 53).

2.8. EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZÜMÜ

Problem, insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır ve her zaman çözüm gerektiren problemlerimiz olacaktır. Sosyal alanlarda yaşadığımız problemlerin çözümü ya da bizim bu problemlere yaklaşımımız, sosyal becerilerimizle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla problem çözme becerisi de sosyal becerilerimizden biridir. Tüm sosyal ilişkilerimiz gibi evlilik ilişkisinde de bu becerinin oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır. Evlilik doğası itibariyle karmaşık ve çok boyutlu bir sosyal kurumdur. Doğal olarak problemler, çatışmalar ya da anlaşmazlıklar olabilmektedir. Diğer yandan mutlu evlilikler hiç çatışmanın, problemin olmadığını değil, problemlerin karşılıklı ve doğru yaklaşımlarla problem çözme becerisini kullanma ile olmaktadır. Evlilik, farklı ailelerden, farklı yaşantılardan gelen iki insanın yeni bir yaşam dairesi içinde yakaladıkları uyumla devam ettirilen bir kurumdur. Dolayısıyla evlilik uyumu burada öne çıkan bir kavramdır. Başarılı, sağlıklı bir evlilik yaşamı için eşler arası uyumun gerekli olduğu kabul edilmektedir. Farklı iki bireyin birlikte ve uyum içinde yaşaması çok kolay değildir ve mutlaka büyük küçük sorunlarla karşılaşmaktadır. Konuşulan, dile getirilen sorunların çözümünde eşlerin yaklaşımı ve sorun çözme becerileri son derece belirleyicidir. Çünkü çözümlenen sorunlar geride bırakılırken çözilemeyen ya da ötelenen sorunlar zaman içinde daha da büyüyerek evlilik uyumunu bozmaktadır. Uyumlu bir evlilik aynı zamanda çiftlerin ruhsal, bedensel sağlıkları için de gereklidir. Bu bağlamda eşlerin sağlıklı ve mutlu olabilmeleri; uyum içinde bir birlikteliğe bağlıyken, bu uyumun korunması da sorunların vaktinde ve doğru şekilde çözülmesine bağlıdır. Bu nedenle problem çözme becerisi evliliklerde altın anahtar rolündedir (Altuntaş ve Durmuş, 2018: 321).

Son dönemlerde romantik ilişkilerin çözümlenmesinde ve evliliğe yönelik araştırmalarda bağlanma kavramı üzerinde yoğun olarak durulmakta, özellikle güvenli bağlanmanın evlilikteki uyumla ve ilişki kalitesiyle doğrudan ilişkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Aynı şekilde güvensiz bağlanmanın tarafların negatif tutumlarının güçlü bir yordayıcısı olduğu ve evlilikteki tepkisel tutumların çoğunun temelinde güvensiz bağlanmanın olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırmalara göre, güvenli bağlanan bireyler evlilik problemlerine daha ılımlı ve yapıcı bir şekilde yaklaşırken karşı tarafın tutumlarını da olumlu anlamlandırma eğilimi göstermektedir. Güvenli bağlanmanın ayrıca problem çözme becerisinin, uzlaşmacı yaklaşımların ve çiftlerin birbirini kabul düzeyinin yordayıcısı olduğu görülmektedir (Canel, 2007: 76).

Evli çiftleri konu alan çeşitli araştırmalarda bireylerin bağlanma stillerinin karşılıklı uyumla ve evlilikten elde edilen doyumla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bireysel özellikler arasında değerlendirilen bağlanma stili, romantik ilişkilerin ya da evliliklerin tüm gelişim süreçlerinde etkili olduğu bilinen önemli bir faktördür. Bazı araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip kadınların, evlilik doyumunu her iki taraf için de arttırdığını, güvenli bağlanması olan eşlerin evlilik uyumlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir (Taşköprü, 2013: 26).

Ergin ve Dağ'ın (2012) bağlanma türleri ile problem çözme davranışı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada ikisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanan bireylerin kişilerarası problem çözme puanlarının düşük olduğu, kaçınmacı bağlanan bireylerin de kişilerarası problem çözme puanlarının düşük olduğu aynı zamanda kendilerine yeterince güven duymadıkları ve sorumluluk almaktan kaçındıkları görülmüştür. Araştırmada kaygılı bağlanması olan bireyler ile kaçınmacı bağlanması olan bireylerin problem çözme puanlarının düşük olmasının yanında problemlere negatif yaklaşıtları ve bu durumun neden olduğu güvensizlik halinin psikolojik semptomların gelişmesinde rol oynadığı görülmüştür (Ergin & Dağ, 2013, ss.40).

Evli bireylerin katılımıyla yürütölen başka bir çalışmada ise evlilik doyumunu değişkeni ile problem çözme değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş, ikisi arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada evlilik doyumunun ve sorun çözme becerisinin somatizasyon belirtileriyle de ilişkili olduğu, düşük evlilik doyumunun ve düşük sorun çözme becerisinin somatizasyon belirtilerini artırdığı sonucuna varılmıştır (Kafkaslı, 2019:201).

Parlar ve Akgün (2018), 274 evli çiftin katıldığı araştırmalarında bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu ve problem çözme ile ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, evli çiftlerde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça problem çözme becerisinde de artış olduğunu, evlilik içi sorunlarına daha bilinçli ve yapıcı yaklaştığı görölen çiftlerde evlilik doyumunun ve karşılıklı uyumun da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka araştırmada evli çiftlere problem çözme becerisinin artırılmasına yönelik bir grup çalışması yapılmış, deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılan evli çiftlerden deney grubunda yer alanlara 8 hafta boyunca iletişim becerilerinin geliştirilmesine ve problem çözümüne yönelik bir program uygulanmıştır. Araştırmada her iki gruba da yapılan ön test ve son test verilerinden elde edilen bulgulara göre; deney grubunda yer alan evli çiftlerin problem çözme becerilerinin arttığı, bu artışa paralel olarak evlilik uyum düzeyleri ile mutluluk ve özgüven düzeylerinin de arttığı, karşılıklı yaklaşımlarda öfke ve stresin yerini empati ve yapıcı yaklaşımların aldığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, problem çözme becerisi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir (Canel, 2007: 7-9).

Bir başka araştırmada da 231 evli bireyden toplanan veriler değerlendirilmiş ve problem çözme becerisinin katılımcıların evlilik uyumunu orta seviyede ve olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre cinsiyet değerışkeni ile problem çözme becerisi arasında ve bireylerin evlilik uyum düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Diğer yandan, eğitim düzeyi yükseldikçe problem çözme becerisi ve evlilik uyumu düzeylerinin de yükseldiği görölmüştür (Dönmez ve Tunç, 2019: 119-121).

Uluyl (2014: 69-70)'un araştırmasında bağlanma stillerinin evlilik uyumuna etkisini incelemiş, 260 evli bireyden toplanan veriler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik uyum puanlarının güvenli bağlananlara oranla düşüktür. Güvensiz bağlanma modelinde bireyin, eşiyle ilgili düşmanca tutum beklentisi eğiliminde olduğu, süreç içinde bu beklentinin hem güvensiz bağlanan tarafın hem de karşı tarafın tutumlarını olumsuz şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada ayrıca, kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde de uyumun düşük olduğu, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise kaçınıcı bağlananlara oranla evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğu görölmüştür.

Benzer şekilde Hekimoğlu ve Uluç (2019: 194-196)'un araştırmasında da bağlanma örüntülerinin, çiftlerin evlilik uyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya 268 evli birey katılmış ve elde edilen veriler analiz edilmiştir. Buna göre, güvenli bağlanma modelinin evlilik uyumunu yükselttiği, güvensiz bağlanan bireylerin evlilik uyumu puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Yine Uluyl (2014)'un araştırmasındakine benzer olarak kaygılı bağlanan bireylerin evlilik uyum puanları, kaçınıcı bağlananlara kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur.

2.9. EVLİLİK UYUMU KAVRAMI

2.9.1. Evlilik Uyumunun Tanımı

Evlilik, çiftlerin karşılıklı olarak ihtiyaçlarını gidermek, çocuk sahibi olmak, sevgi, saygı, güven ve sadakat temelinde mutlu bir ömür sürmek beklentisiyle kurdukları birliği ifade etmektedir. Beklenti bu birliğin bir ömür sürmesi yönünde olsa da her zaman mutlu sonlar yaşanmamakta, uyumsuzluktan kaynaklanan sıkıntılı süreçler ya da boşanmalar gerçekleşmektedir. Evlilik kurumunda uyumsuzlukların arttığı, evlilik birliğini devam ettirmenin giderek daha zor bir hal aldığı yapılan araştırma ve istatistiklerle de doğrulanmaktadır. Nitekim Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2015 tarihli verilerine bakıldığında 2015 yılı evlenme oranlarının 2014'le kıyaslandığında %0.1 azaldığı, 2015 boşanma oranlarının ise 2014'e göre %4.5 oranında arttığı dikkat çekmektedir (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017: 164).

İnsan sosyal bir canlı olarak toplum içinde ve sürekli başka insanlarla iletişim halinde yaşamaktadır. Bu nedenle uyum becerisi gelişmiş olan insanın mutlu, huzurlu ve daha da önemlisi sağlıklı kalabilmesi bu becerisini kullanma potansiyeli ile yakından ilgilidir. Sosyal yaşantımızın en önemli ve en uzun soluklu dönemi olarak kabul edilen evlilik için de mutluluğun ve devamlılığın sağlanması uyum sağlamayı gerektirmektedir. Evlilik uyumu temelde ailenin de sağlam ve sağlıklı olmasının, çocukların mutlu ve sağlıklı bireyler olarak yetişmesinin ve nihayet toplumsal sağlığın da temel ihtiyaçları arasında bulunmaktadır. Eşlerin hayatın tüm alanlarında birbirlerini dinleyerek, anlayarak, birlikte karar alarak ve doğru iletişimle sorunlara yapıcı yaklaşımlar getirerek ortaya koydukları olumlu tutumlar evlilik uyumu kavramı içinde değerlendirilmektedir (Demir, 2016: 7-8).

Aile ve evlilikle ilgili olarak son dönem araştırmalarda üzerinde dikkatle durulan konulardan biri de evlilik uyumudur. Çünkü yapılan çalışmalar mutlu ve sağlıklı evliliklerin eşler arası uyumun yüksek olduğu evlilikler olduğunu göstermektedir. Uyum düzeyi yüksek olan çiftlerin evlilikten sağladıkları tatmin ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğu, karşılaşılan sorunlarla baş etmede uyumsuz çiftlere nazaran daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Evlilik uyumu mutlu ve başarılı bir evlilik yaşantısının ötesinde bireylerin ruh ve beden sağlığını da doğrudan etkileyen bir durumdur. Çünkü evlilik uyumunun olmaması, evlilik doyumunun ve

yaşam kalitesinin de düşük olmasına neden olmaktadır ve uzun vadede bu durum sadece evlilikleri değil bireylerin sağlığını da tehdit etmektedir (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013: 299).

Evlilik uyumu, kişinin evlilikle ilgili beklenti ve değerlendirmelerinin kendi evliliğine yansıma oranını ve kişinin evliliğiyle ilgili sahip olduğu öznel değerlendirmeyi tanımlamaktadır. Evlilik uyumu, evliliğin taraflarının ihtiyaçlarının doyurulması bakımından da önemlidir ve birçok araştırmacıya göre de evlilik uyumu ile evlilik doyumu birbirine oldukça yakın, iç içe geçmiş kavramlardır. Her iki kavram da evliliğin harmonisini, işleyişini ve devamlılığını ifade etmekte kullanılmaktadır (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017: 164).

Çiftlerin karşılıklı olarak olumlu ilişkiler geliştirdikleri, etkileşimin yüksek olduğu, ortak konularda ortak kararların alınabildiği, problemlerin yapıcı yaklaşımlarla çözülebildiği evlilikler uyumlu, uyumun var olduğu evlilikler olarak kabul edilmektedir. Diğer yandan bu uyuma etki eden unsurlar da (bireysel özellikler, demografik özellikler, bağlanma türleri, çevresel unsurlar vb.) kavramın açıklanmasında göz ardı edilmemekte ve evlilik uyumu araştırmalarda tüm boyutları ile alınmaktadır. Bu bağlamda evlilik uyumu çeşitli unsurların etkileşiminin bir sonucu olarak çiftlerin evlilik yaşantısından elde ettikleri uyumu ve tatmini ifade etmektedir (Taycan ve Kuruoğlu, 2014: 10).

Evlilik uyumu bazı araştırmacılar tarafından tarafların evlilik kavramına yükledikleri anlama bağlı olarak oluşan bir olgu olarak görülmektedir. Bir başka deyişle eşler, evliliğe yükledikleri anlamlar ve beklentiler bakımından hemfikir olduklarında, birbirlerini bu anlamda açık ve net olarak görüp anladıklarında, sağlam, iyi niyete dayalı ve uyumlu bir beraberlik mümkün olmaktadır. Ancak evliliğe yüklenen anlamlar ortak değilse, bakışta, algılayışta ve beklentilerde derin farklılıklar varsa bir uyumun oluşması oldukça zordur (Erbek, Baştepe, Akar, Alpkan, vd., 2005: 73).

Evlilik uyumunun bireylerin mutluluğuyla, evliliğin kalitesiyle ve eşlerin elde ettiği doyumla ilişkilendirilen oldukça kapsamlı ve işlevsel bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Bu uyumun yüksek olması mutluluğu ve doyumunu yükselten bir etken olarak görülürken, uyumun yetersiz olduğu ya da bozulduğu evliliklerde bireylerin hem ruhsal hem de bedensel olarak olumsuz etkilendiği, doyum elde edemedikleri ve ilişki kalitesinin düştüğü ifade edilmektedir. Evlilik doyumundan farklı olarak evlilik uyumunda taraflar bireysel olarak değil karşılıklı ilişkilerinin niteliği bakımından değerlendirilmektedir. Bu bağlamda evlilik

uyumunun bir toplam olduğunu ve bu toplamın tarafların doyumunu ve mutluluğunu doğrudan etkilediğini söylemek mümkündür (Uluyol, 2014: 23).

2.9.2. Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörler

Gelişim ve değişim tarihin her döneminde var olan bir gerçeklik olmakla birlikte, içinde bulunduğumuz çağda çok daha hızlı ve etkisi daha güçlü bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Hem toplumumuzda hem de dünyanın geri kalanında sosyal, kültürel, teknolojik ve ekonomik anlamda yaşanan hızlı değişimler sadece bireyi, toplumu değil toplumun tüm kurumlarını ve dolayısıyla evliliği de derinden etkilemektedir. Hayatın her alanında karşımıza çıkan bu hızlı ve köklü değişimlere uyum sağlamakta zorlanan bireyin ve toplumun yaşadığı uyumsuzluk evlilik ilişkisinde de ortaya çıkmaktadır. Evlilikle ilgili problemlerin de bu problemlerin çeşitliğinin de arttığı günümüzde evlilik uyumunun azaldığı ve evliliğin devamlılığı konusunda uyum problemlerinin önemli yer kapladığı düşünülmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008: 8).

Aile, evlilik bağıyla ortaya çıkan bir kurumdur. Bu kurum içinde erkekle kadının cinsel birlikteliği meşrulaşmakta, ekonomik anlamda bir ortaklık oluşmakta ve yasal bakımdan da çocuk sahibi olmak ve büyütmek için gereken ortam yaratılmaktadır. İnsanları evlenmeye sevk eden nedenler de ekonomi, statü elde etme isteği, cinsel tatmin için meşru zemin ihtiyacı ve sahiplenme eğilimi olarak genellemektedir. Dolayısıyla evlilik tarafların karşılıklı olarak gereksinimlerinin karşılandığı aile birliğinin ilk adımıdır. Bu birliği motive eden temel unsurlar ise birlikte uzun bir yaşam, neslini devam ettirme arzusu ve karşılıklı olarak seçme, seçilme, haz, mutluluk, sevgi, uyum ve güven ihtiyaçlarının karşılanmasıdır (Sungur vd., 2017: 70-71).

Evlilik, taraflara hem sorumluluk hem de eş olma rolünü yüklemekte, taraflar ise karşılıklı olarak beklenti içine girmektedirler. Evlilikte ortaya çıkan her türlü çatışma ve anlaşmazlıkta tarafların hissettikleri, gösterdikleri tepkiler ve eşlerinin tutumlarına yönelik beklentileri farklılaşabilmekte, bu süreçlerin uyumlu bir şekilde yönetilmesi ise evlilik doyumunun düzeyini belirlemektedir. Çünkü evlilik doyumunu temelde çiftlerin birbirleri ve evlilikleri ile ilgili değerlendirmelerinin olumlu yönde olmasını ifade etmektedir. Diğer yandan sıkıntısız tek düze bir yaşam da mümkün değildir ve karşılaşılan zorluklar zaman zaman çatışmalara neden olmaktadır. Böyle durumlarda verilen tepkiler, sergilenen tutumlar eşlerin beklentilerini karşılamadığında olumsuz değerlendirmelere, hayal kırıklıklarına hatta

ayrılıklara neden olmaktadır. Nitekim gün geçtikçe artan boşanma oranları da tarafların benzer kritik süreçleri iyi yönetemediğini göstermektedir (Güven ve Sevim, 2005: 50).

Literatürde evliliği ve evlilik uyumunu inceleyen çok sayıda araştırma olduğu göze çarpmaktadır. Araştırmaların evlilik uyumunu genellikle nedensellik ve karşılıklı sorumluluk yüklemeleri bağlamında ele aldıkları dikkate alındığında çok sayıda ortak görüş ve genelleme ortaya çıkmaktadır. Buna göre; uyumsuz olarak nitelenen evliliklerde taraflar bu uyumsuzluğun sorumluluğunu eşlerine yüklemekte ve evliliklerindeki tüm olumsuz yaşantıların değişmeyecek türden ve kalıcı olduğuna inanmaktadırlar. Yine uyumsuz evliliklerde eşler birbirlerinde gördükleri olumlu tutumları doğrudan çevresel faktörlere bağlayarak geçici ve değişebilir tutumlar olarak algılamaktadırlar. Yani eğer uyumsuz bir evlilik söz konusuysa eşler karşılıklı olarak birbirlerinin olumsuz tutumlarını karakter özellikleri ile olumlu tutumlarını ise tamamen dış faktörler üzerinden açıklama eğilimindedirler. Evlilik uyumunun var olduğu durumlarda ise bu algının tam tersi şekilde işlemektedir. Stresin yoğun olduğu evliliklerde olmayanlara kıyasla yaşanan tüm olumsuzlukların genele yayılarak algılandığı ve kendi bağlamından çıkarılarak evliliğin bir bütün olarak olumsuz değerlendirilmesine neden olduğu düşünülmektedir (Atçeken, 2014: 14-15).

Evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği düşünülen bir başka unsur ise çözülemeyen problemlerdir. Özellikle son yıllarda hızlı bir şekilde artan boşanma oranlarında bu unsurun etkisi oldukça yüksektir. Evlilik içi problemlerin çözümsüz kalması, zaman içinde eşler arasındaki uyumu bozarak daha büyük problemlere en nihayetinde boşanmaya sebep olabilmektedir. Ülkemizle ilgili resmi araştırmaların rakamlarına göre de evlenme oranları geçmiş yıllara göre çok düşük seyrederken, boşanma oranları hızla yükselmektedir. Evlilik uyumu, sağlıklı bir ilişkinin temel gereksinimidir ve eksikliği büyük sorunlara, ayrılıklara neden olmaktadır. Çözülmemiş problemler, bu uyumu bozan en önemli faktörler arasında yer almakta ve araştırmalara konu olmaktadır (Demir, 2016: 1).

Evlilik uyumuna etkisi olduğu düşünülen başlıca unsurlar arasında cinsellik yer almaktadır. Nitekim çok sayıda araştırma cinselliğin evlilik uyumunda ve evlilikle ilgili problemlerde nedensellik anlamında ilk sıralarda yer aldığının altını çizmektedir. Cinsel işlev bozukluğu, danışmanlara ya da kliniklere başvuran, terapi gören evli çiftlerde sık rastlanan bir bulgu olarak bildirilmektedir. Amerika’da sürdürülen bir başka çalışmada ise evlilik sürecinin zaman içinde cinselliğe etki ettiği, evlilik içi tüm çatışma, tartışma ve uyum bozukluklarının

cinsellik öne sürülerek ifade edilmeye çalışıldığı, cinselliğin çoğu zaman perdelenen başka uyumsuzluklara gerekçe olarak öne sürüldüğü sonucuna varılmıştır. Diğer yandan zaman içinde zedelenen güven, ilgi, sevgi, bağlılık ve uyumun evlilik doyumunu artıran birincil unsurlar olduğu bilinmektedir. Evlilikte uyumun ve doyumun yüksek olması çiftlerin cinsel yaşamlarına olumlu yansımakta, bu tatminlerdeki azalma ise cinselliği olumsuz etkilemekte, cinsellik bu süreçte hem neden hem de sonuç olarak öne çıkarılmaktadır. (Erbek vd., 2005: 73).

Evlilik bir yönüyle duygusal anlamların yüklendiği, birçok toplum tarafından kutsallık atfedilen bir kurum olsa da bir yönüyle de iki taraf arasında gerçekleşen bir sözleşme akittir. Toplumun da onayını alan bu kurum içinde eşler hayatın sorumluluklarını paylaşmak ve üstlerine düşmek üzere karşılıklı bir anlaşma yapmaktadırlar. Evliliğin doğası itibariyle de ekonomik, fizyolojik ve psikolojik sorumluluklar, beklentiler vardır. Bireyler gereksinimlerini karşılıklı olarak karşılarken aynı zamanda birbirlerine destek olmakta, sorumlulukları birlikteliğin olumlu özellikleriyle destekleyerek yerine getirmektedirler. Dolayısıyla görev ve sorumlulukların önemsendiği, karşılıklı desteğin sağlandığı ve doyum elde edilen evliliklerde eşler arası uyumun da yüksek olması beklenmektedir (Kul, 2019: 17).

Bağlanmanın esasen ilk çocukluk döneminde olduğu ve bağlanmanın niteliğine bağlı olarak kişinin gelecekteki ilişkilerinin bundan etkilendiği iddia edilmektedir. Diğer yandan yapılan çok sayıda araştırma bu iddiayı doğrular nitelikte bulgular ortaya koymaktadır. Bağlanmanın türüne bağlı olarak gelişen kişilik özellikleri, duygusal yaklaşımlar, bireyin kendilik algısı ve diğerleriyle ilgili oluşturduğu içsel çalışma modellerinin ileriki yıllarda yaşayacağı ilişkilerde de etkili olduğu anlaşılmaktadır. Yani bebeklikteki bağlanma türü yetişkinlikteki bağlanmalara da yansımakta, yüzde yüz aynı olmasa bile büyük oranda kişinin yakın ilişkilerine yansımaktadır. Erken çocuklukta sıcak ve ilgili ebeveynler tarafından sevgiyi hissederek büyütülen çocukların güvenli bağlanma geliştirdikleri, bu nedenle başkalarına da güven duymakta zorlanmadıkları belirtilmektedir. Bu durum kişilerin eş seçimine ve evlilik uyumuna da olumlu olarak yansımaktadır. Ancak erken çocuklukta ebeveynleri tarafından ilgisiz, sevgisiz ve reddedici tutumlarla büyütülen çocukların kaygılı, kararsız ya da kaçınan türde bağlanma yaşadıkları düşünülmektedir. Araştırmalar, kaygılı kararsız tipte bağlanması olan bireylerin eşlerinin kendilerini terk edeceği endişesini yoğun olarak yaşadığını, bu nedenle kıskanç ve dengesiz tutumlar sergilediklerini göstermektedir. Kaçınan türde bağlanması olanlar

ise yakın ilişkilere mesafeli durmakta, evlilik yaşamında da eşlerine karşı uzak ve soğuk tutumlar sergilemektedirler (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017:165).

Yetişkinlerin bağlanma davranışları ile ilgili kapsamlı çalışmalarıyla dikkat çeken Bartholomew'in iki boyutlu olarak oluşturduğu modelde, yetişkin bireylerin eşleri, sevgilileri ya da yakın çevrelerindeki kişilere yönelik negatif ya da pozitif yaklaşımlarının onların bağlanma stillerini gösterdiği ifade edilmektedir. Yani eşine, sevgilisine ve yakın çevresine karşı tutumları olumlu olan kişilerin güvenli bağlanma yaşadıkları, özgüvenlerinin, özsaygılarının yüksek olduğu, yakın ilişkiler kurma ve yürütme konusunda sıkıntı yaşamadıkları ifade edilmektedir. Ayrıca evliliklerinde ya da romantik ilişkilerinde terk edilme endişesi de yaşamamaktadırlar. Saplantılı bağlanması olan yetişkinlerde terk edilme endişesi yoğundur ve kendilerine yönelik bakışları da olumsuzdur. Kaçınmacı bağlanan yetişkinler ise kendilerine olumlu diğerlerine olumsuz yaklaşırken, acı duyma endişesi nedeniyle yakın ve duygusal ilişkilere mesafelidirler. Bir diğer bağlanma stiliyle, korkulu bağlanması olan yetişkinler kendilerine de diğerlerine de negatif yaklaşmakta, terk edilme endişesi yüzünden isteseler de yakın ya da duygusal ilişkilere uzak durmaktadırlar (İlhan ve Özdemir, 2012: 229-230).

Şener ve Terzioğlu'nun (2008) araştırmasında bazı demografik değişkenlerin evlilik uyumuna etkisi ele alınmıştır. Evli çiftlerden toplanan verilere göre ortalama evlilik uyum düzeyi 104.03 olarak belirlenirken, uyum puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre eğitim seviyesindeki, aylık gelir düzeyindeki artış eşlerin evlilik uyum düzeyini artırmaktadır. Duyguların ve karşılıklı düşüncelerin rahatlıkla ifade edilebilmesinin ve bunun yarattığı memnuniyetin de evlilik uyumunu artırdığı sonucuna varılmıştır (Şener ve Terzioğlu, 2008: 18-19).

Yılmaz vd. (2018: 458-460)'nin çiftlerin problem çözme yaklaşımları ile evlilik uyumu ilişkisini inceledikleri çalışmada, problemler karşısında aceleci ve kaçınan yaklaşımın evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği, fazla detaya inerek uzun süre sorunları irdeleme yaklaşımının da aynı şekilde evlilik uyumunu düşürdüğü sonucuna varılmış. Diğer yandan problemlere özgüvenli yaklaşımın ve planlı yaklaşımın evlilik uyumunu olumlu yönde ve anlamlı düzeyde artırdığı görülmüştür. Araştırmanın diğer bulguları arasında, erkeklerin kadınlara oranla problem çözme beceri puanlarının daha yüksek olduğu, çocuk unsurunun

evlilik uyumunu etkilemediği ve beş yıl ya da daha az süreli evliliklerde aceleci yaklaşımın daha çok tercih edildiği yer almaktadır.

Bir başka araştırmada Kaçar ve Parlar (2018), uzun zaman devam eden flörtün bireylerin eş ve evlilik algısına etkisini ele almışlardır. Araştırmaya göre flört evlilik düşüncesi ve eş seçiminde etkili bir unsurdur ve bireyler ne kadar uzun dönem birbirleri ile flört ederlerse karşılıklı bağlılıkları da o nispette artış göstermektedir. Uzun süren flörtlerin aynı zamanda evlilikle ilgili algıyı olumlu yönde etkilediği, birbirini daha iyi tanıyan çiftlerin daha uyumlu bir evlilik yaşantısına sahip olduğu görülmüştür (Kaçar ve Parlar, 2019:728).

639 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülen başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin eş seçiminde en öncelikli buldukları kriterin hoşgörü ve samimiyet olduğu, yaşam tarzlarının benzerliği ve aşık olmanın da en öncelikli kriterler olarak ifade edildiği görülmüştür. Elde edilen veriler öğrencilerin evliliğe oldukça yüksek seviyede olumlu anlam yüklediğini, olumsuz anlam yükleme seviyesinin ise orta olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları öğrencilerin evliliğe olumlu yaklaşımlarının, eş seçimi konusunda oluşturdıkları kriterleri de olumlu şekilde etkilediğini ortaya koymuştur (Yıldırım, 2019: 151).

2.9.3. Evlilik Uyumunun Etkileri

İnsanın gelişimi tek boyutlu olmayıp psikolojik, fizyolojik ve sosyal boyutların tümünün etkileşimi ile yol almaktadır. Bu nedenle son dönem çalışmalarda bu unsurlar bir bütün olarak ele alınmaktadır. Evlilik uyumu, hem evliliğin tarafları arasındaki ilişkilerin açıklanması, hem bireysel özelliklerin açıklanması hem de çocuk davranışlarının açıklanması bakımından önemli ve etki alanı geniş bir kavramdır. Çocukların benlik algısının, psikolojik sağlamlığının, akademik başarısının ve sosyal yeterlilik düzeylerinin ebeveyn tutumlarından etkilendiği, dolayısıyla evlilik uyumunun sadece eşleri değil çocukları da etkilediği konusunda görüş birliği bulunmaktadır (Yılmaz, 2001: 2-3).

Evlilik uyumunun düşük olması evlilik içinde daha fazla anlaşmazlık ve çatışmaya neden olmaktadır. Bu durum evde mutsuz ve gergin bir ortam yaratmakta, bu ortam sadece çatışmanın tarafları olan eşleri değil çocukları da fazlasıyla etkilemektedir. Nitekim yapılan çok sayıda çalışmada uyumsuz evliliklerin ve çatışmanın hakim olduğu aile ortamlarının, o ailede büyüyen çocuklarda da uyum sorunlarına yol açtığı, saldırganlık, anksiyete ve başka psikolojik

problemlerle birlikte çocukta uyum sorunlarına neden olduğuna dikkat çekmektedir. Rol model olarak ebeveyn davranışlarını örnek alan çocuklar, gelecek yaşantılarında benzer davranışlar sergileyebilmektedirler (Erbek, Baştepe, Akar, Eradamlar, vd., 2005: 40).

Evlilikte uyum ya da uyumsuzluk yeni bir durum olmamakla birlikte, çağımızın hızlı gelişmelerine paralel olarak değişen roller, ihtiyaç ve beklentiler evlilikte uyum problemlerinin boyutunu büyötmektedir. Dolayısıyla çözümü noktasında yapılan çok sayıda araştırmanın eşler arası iletişime odaklandığı dikkat çekmektedir. Ve bu araştırmaların sonuçları göstermektedir ki birbiri ile yeterli, açık ve sağlıklı iletişim kurabilen çiftlerin evlilik uyum düzeyleri de belirgin derecede yüksektir. Evlilik uyum düzeyinin yüksek olması ise evlik doyumunu artırırken bireylerin daha mutlu, başarılı ve yaşam olayları karşısında daha dirençli olmasını sağlamakta, uyumlu çiftler birbirlerine karşı sorumluluk ve beklentilerinde dengeli ve gerçekçi olurken müşterek hedefler doğrultusunda yürürken değişen koşullara çok daha başarılı adapte olmaktadır (Şener & Terzioğlu, 2008: 8-9).

Çevreyle iletişim halinde ve uyum içinde olmak insanın varoluşsal bir özelliği ve aynı zamanda ihtiyacıdır. Doğası gereği sosyal gruplar içinde yaşamını sürdüren insan, çevresine, diğer insanlara ve onu çevreleyen koşullara uyum sağlayabildiği oranda mutlu ve sağlıklıdır. Evlilik, iletişimin, etkileşimin daha önemli olduğu bir kurumdur ve bu konuda yapılan bazı çalışmalara göre, müşterek hedefler, müşterek problemler karşısında gösterilen istikrarlı bir uyum, bireylerin evliliklerinin geleceğine güvenle bakmaları, kendilerini mutlu, memnun hissederek doyum almaları, sağlıklılık durumlarını muhafaza etmeleri ve yaşamın diğer alanlarında başarılı olarak hedeflerine daha kolay ulaşmalarının da belirleyicisidir (Demir, 2016: 7-8).

Evlilik uyumu cinsel yaşama da etki ederken çiftler arası ilişkiye de yön vermektedir. Bu konuda yapılan kontrol gruplu bir araştırmaya göre deney grubunun cinsel uyum puanlarının kontrol grubunun puanlarına göre daha düşük ve deney grubunda kadınların erkeklere oranla cinsel uyum düzeyleri daha düşük olarak bulunmuştur. Cinsellik için zorlama boyutunda ise kontrol grubunda bu duruma hiç rastlanmazken deney grubunda kısmen de var olduğu ve zorlayan tarafın belirgin olarak erkekler, zorlanan tarafın ise kadınlar olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma verileri evlilik uyumunun yüksek olduğu çiftlerde cinsel sorunların düşük, evlilik uyumunun düşük olduğu çiftlerde ise cinsel sorunların fazla olduğunu göstermektedir (Erbek, Baştepe, Akar, Alpkan, vd., 2005: 79-80).

Çevreyle iletişim halinde ve uyum içinde olmak insanın varoluşsal bir özelliği ve aynı zamanda ihtiyacıdır. Doğası gereği sosyal gruplar içinde yaşamını sürdüren insan, çevresine, diğer insanlara ve onu çevreleyen koşullara uyum sağlayabildiği oranda mutlu ve sağlıklıdır. Evlilik, iletişimin, etkileşimin daha önemli olduğu bir kurumdur ve bu konuda yapılan bazı çalışmalara göre, müşterek hedefler, müşterek problemler karşısında gösterilen istikrarlı bir uyum, bireylerin evliliklerinin geleceğine güvenle bakmaları, kendilerini mutlu, memnun hissederek doyum almaları, sağlamlık durumlarını muhafaza etmeleri ve yaşamın diğer alanlarında başarılı olarak hedeflerine daha kolay ulaşmalarının da belirleyicisidir (Demir,2016: 7-8).

Evlilik uyumu cinsel yaşama da etki ederken çiftler arası ilişkiye de yön vermektedir. Bu konuda yapılan kontrol gruplu bir araştırmaya göre deney grubunun cinsel uyum puanlarının kontrol grubunun puanlarına göre daha düşük ve deney grubunda kadınların erkeklere oranla cinsel uyum düzeyleri daha düşük olarak bulunmuştur. Cinsellik için zorlama boyutunda ise kontrol grubunda, bu duruma hiç rastlanmazken deney grubunda kısmen de var olduğu ve zorlayan tarafın belirgin olarak erkekler, zorlanan tarafın ise kadınlar olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma verileri evlilik uyumunun yüksek olduğu çiftlerde cinsel sorunların düşük evlilik uyumunun düşük olduğu çiftlerde ise cinsel sorunların fazla olduğunu göstermektedir (Erbek, Baştepe, Akar, Alpkan, vd., 2005: 7980).

2.10. Bağlanma Stillerinin Evlilik Uyumuna ve Problem Çözmeye Etkisi

Bağlanmanın esasen ilk çocukluk döneminde olduğu ve bağlanmanın niteliğine bağlı olarak kişinin gelecekteki ilişkilerinin bundan etkilendiği iddia edilmektedir. Diğer yandan yapılan çok sayıda araştırma bu iddiayı doğrular nitelikte bulgular ortaya koymaktadır. Bağlanmanın türüne bağlı olarak gelişen kişilik özellikleri, duygusal yaklaşımlar, bireyin kendilik algısı ve diğerleriyle ilgili oluşturduğu içsel çalışma modellerinin ileriki yıllarda yaşayacağı ilişkilerde de etkili olduğu anlaşılmaktadır. Yani bebeklikteki bağlanma türü yetişkinlikteki bağlanmalara da yansımakta, yüzde yüz aynı olmasa bile büyük oranda kişinin yakın ilişkilerine yansımaktadır. Erken çocuklukta sıcak ve ilgili ebeveynler tarafından sevgiyi hissederek büyütülen çocukların güvenli bağlanma geliştirdikleri, bu nedenle başkalarına da güven duymakta zorlanmadıkları belirtilmektedir. Bu durum kişilerin eş seçimine ve evlilik

uyumuna da olumlu olarak yansımaktadır. Ancak erken çocuklukta ebeveynleri tarafından ilgisiz, sevgisiz ve reddedici tutumlarla büyütülen çocukların kaygılı, kararsız ya da kaçınan türde bağlanma yaşadıkları düşünülmektedir. Araştırmalar, kaygılı kararsız tipte bağlanması olan bireylerin eşlerinin kendilerini terk edeceği endişesini yoğun olarak yaşadığını, bu nedenle kıskanç ve dengesiz tutumlar sergilediklerini göstermektedir. Kaçınan türde bağlanması olanlar ise yakın ilişkilere mesafeli durmakta, evlilik yaşamında da eşlerine karşı uzak ve soğuk tutumlar sergilemektedirler (Aycanoglu ve Ünsal, 2017: 165).

Yetişkinlerin bağlanma davranışları ile ilgili kapsamlı çalışmalarıyla dikkat çeken Bartholomew'in iki boyutlu olarak oluşturduğu modelde, yetişkin bireylerin eşleri, sevgilileri ya da yakın çevrelerindeki kişilere yönelik negatif ya da pozitif yaklaşımlarının onların bağlanma stillerini gösterdiği ifade edilmektedir. Yani eşine, sevgilisine ve yakın çevresine karşı tutumları olumlu olan kişilerin güvenli bağlanma yaşadıkları, özgüvenlerinin, özsayıgılarının yüksek olduğu, yakın ilişkiler kurma ve yürütme konusunda sıkıntı yaşamadıkları ifade edilmektedir. Ayrıca evliliklerinde ya da romantik ilişkilerinde terk edilme endişesi de yaşamamaktadırlar. Saplantılı bağlanması olan yetişkinlerde terk edilme endişesi yoğundur ve kendilerine yönelik bakışları da olumsuzdur. Kaçınmacı bağlanan yetişkinler ise kendilerine olumlu diğerlerine olumsuz yaklaşırken, acı duyma endişesi nedeniyle yakın ve duygusal ilişkilere mesafelidirler. Bir diğer bağlanma stiliyle, korkulu bağlanması olan yetişkinler kendilerine de diğerlerine de negatif yaklaşmakta, terk edilme endişesi yüzünden isteseler de yakın ya da duygusal ilişkilere uzak durmaktadırlar (İlhan ve Özdemir, 2012: 229-230).

Bağlanma araştırmalarında özellikle yetişkinler üzerindeki çalışmaları ile dikkat çeken Hazan ve Shaver, romantik ilişkilerde bireylerin sergilediği tutumların açıklanmasında bağlanmanın önemli yer tuttuğunu iddia etmişlerdir. Bu iddiaya göre ilk bağlanmanın niteliği ya da türü bireylerin yakın ilişkilerinde, eş seçimlerinde ve evlilik yaşamlarında son derece belirleyici bir kriterdir (Uytun vd., 2013: 185). Bu yaklaşıma göre güvenli bağlanma yaşayan kişiler eşleriyle daha sağlıklı ve kolay iletişim kurabilmekte ve onlara bağlanmaktan memnuniyet duymaktadırlar. Bu kişilerin eşleri tarafından değer görmemek, terk edilmek gibi kaygıları yoktur ve cinsel yaşamlarında da aynı eşle uzun vadeli birliktelik yaşama eğilimindedirler. Güvenli bağlanma yaşamamış olan kişilerle kıyaslandığında ise evliliklerinde eşlerine karşı daha yumuşak, yapıcı, hoşgörülü, affedici, güvenli ve empati kurmaya daha

mevillidirler. Kaygılı kararsız bağlananların yakınlık ihtiyacı son derece yüksek olmakla birlikte, eşlerini ihtiyaç duydukları yakınlığı gösterme konusunda yetersizlikle suçlama eğilimindedirler. Terk edilme endişesi en baskın özellikleridir. Romantik ilişkilerinde duygularını çok yoğun ve derinden yaşamakta ancak çok çabuk da aşık olabildikleri için ilişkileri genellikle kısa süreli olmaktadır. Evlilik yaşamında da bu bağlanma türüne sahip bireyler yoğun olarak kıskançlık, iniş çıkışın sürekli olduğu bir ruh hali, güvensizlik ve takıntılı davranışlar sergilemektedirler (Sümer & Güngör, 1999: 72-74).

Bağlanmanın ideal eş imajına etkisini inceleyen Tolmacz vd (2004) nin araştırmasına göre, bağlanma stili bireylerin ideal eş imajını ve romantik ilişkilerinin kalitesini etkilemektedir. Bağlanmanın kişilik özelliklerinin gelişimi üzerindeki etkisi bireylerin ileri yaşlardaki romantik ilişkilerinde ve ideal eş imajının oluşmasında belirleyici olmaktadır. Araştırma bulguları güvensiz bağlanan bireylerin aldıkları ciddi kararlardan ya da yaşadıkları yakın ilişkilerden zarar görme olasılığının neden olduğu endişe ile bu zararı en aza indirecek mekanizmalar geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Ve ideal eş imajları da ideal benlik imajı ile anne imajı üzerinden şekillenmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin kararları üzerinde bu türden bir etki bulunmazken ideal eş imajları daha özgür daha esnek ve deneyimlere açık bir bakış açısı üzerinden oluşmaktadır (Tolmacz vd., 2004: 93- 94).

Bir başka araştırmada ise bağlanma şekli ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiş ancak literatürdeki genel kanaatin aksine ikisi arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. 534 evli katılımcıdan toplanan verilerin değerlendirildiği araştırmada, anne-babaya bağlanma düzeylerinin ve demografik değişkenlerin evlilik uyuma etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar evlilik uyum puanlarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu, 26-34 yaş grubundaki katılımcılarda 35-50 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu, eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik uyumunun da yükseldiğini, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını ve babanın sağ olmasının evlilik uyumunu artırdığını göstermiştir. Annenin sağ olması, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve anne babaya bağlanma düzeyinin katılımcıların evlilik uyumunu yordamadığı sonucuna varılmıştır (Çakır, 2008: 63-70).

Bir başka araştırmada (Demir, 2016) bağlanma türleri ile problem çözme becerilerinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Evli çiftlerden toplanan verilerin analizine göre, bireylerin bağlanma türleri evlilik uyumunu memnuniyet-doyum boyutunda yordamaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin evlilik uyum düzeyleri özellikle evlilik doyumu boyutunda daha

yüksek bulunmuştur. Diğer değişken olan problem çözme becerisinin “yapıcı problem çözme” alt boyutunda katılımcıların evlilik uyum düzeyini olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı, yapıcı problem çözme becerisindeki artışın katılımcı çiftlerin evlilik uyum puanları artırdığı görülmüştür. Araştırmada ayrıca yaşın, çocuk sayısının ve gelir düzeyinin evlilik uyumunu yordamadığı sonucuna varılmıştır (Demir,2016: 73-83).

Taycan ve Kuruoğlu’nun (2014) araştırmasında ise psikiyatrik yardım alan 25 evli çift (çalışma grubu) ile böyle bir yardıma ihtiyaç duymayan 25 evli çift (kontrol grubu) bağlanma türleri ile kişilik özelliklerinin evlilik uyumuna etkisi bakımından karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular; çalışma grubunda yer alan yani psikiyatrik yardım alan çiftlerin birbirlerini güvenilir bulma düzeylerinin kontrol grubundaki çiftlere göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Çalışma grubundaki çiftlerde kadınlar eşlerini hem kopuk hem de kontrolcü olarak, erkekler ise eşlerini bağımlı olarak tanımlamışlardır. Çalışma grubundaki kadınlarda en fazla görülen bağlanma türü kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak bulunurken erkeklerde kaçınmacı bağlanma belirgin olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca bulgular, çalışma grubunda yer alan çiftlerde depresyonun daha yüksek olduğunu, kadınlarda bu oranın %48 civarında olduğunu göstermiştir. Araştırmanın genel sonuçları; iki gruptaki çiftlerin eşleri ile ilgili algı ve değerlendirmelerinin farklılık gösterdiğini, bu farklılığı bağlanma stillerinin ve kişilik özelliklerinin etkilediğini ortaya koymuştur (Taycan ve Kuruoğlu,2014:15-17).

Bağlanma şekli ile çiftlerin evlilikleri hakkındaki inançlarının evlilik doyumuna etkisini ele alan bir başka araştırmada, bağlanma şeklinin ve ilişkiye yönelik yüklemelerin evlilik doyumunu yordadığı ve bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen veriler kaygılı ya da kaçınmacı türde bağlanma arttıkça bu bireylerin evlilikten elde ettiği doyumun azaldığını göstermiştir. Evlilikle ilgili gerçeklikten uzak inanç ve yüklemelerin artması da evlilik doyumunu azaltmaktadır. Araştırmaya göre; bağlanma şekilleri içinde evlilik uyumunu en fazla yordayan kaçınmacı bağlanmadır ve aralarında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilikle ilgili inançlar boyutunda ise “eşler değişmez” inancı evlilik uyumunu en fazla etkileyen boyut olarak öne çıkmıştır. Bu inanca sahip bireylerin evlilik uyumları anlamlı olarak düşük bulunmuştur (Sığırcı, 2010: 80-84).

Çelebi ve Odacı’nın (2018) Trabzon’da yaşayan 423 evli bireyin katılımıyla yürüttükleri araştırmada, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma türünün evlilik uyumunu anlamlı ve olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Yani kaygılı ya da kaçınan bağlanması olan

bireylerin evlilik uyum düzeyleri düşüktür. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerle saplantılı bağlanan bireylerin, korkulu ve kararsız türde bağlananlara göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu, nörotik kişilik özelliğine sahip bireylerin depresyon, anksiyete ya da öfke kontrolü sorunlarına olan yatkınlıklarından dolayı evlilik uyumu puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğudur (Çelebi & Odacı, 2018: 108-113).

Yıldırım (2018)'ın polis memuru olan katılımcılarla yürüttüğü çalışmada evlilikte problem çözme tutumu ile bireylerin evlilik uyumu arasındaki ilişki bazı demografik değişkenler bağlamında ele alınmıştır. Elde edilen veriler, evlilikte problem çözme tutumunun cinsiyet değişkeninden etkilendiğini, kadın polislerin puanlarının erkek polislerden yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmaya göre meslekte geçirilen süre arttıkça evlilik uyumu da artmakta, meslekte geçirilen süre azaldıkça (0-5 yıl) katılımcıların problem çözme becerisi artmaktadır (Yıldırım, 2018: 65-68).

Bireylerin bağlanma stillerinin evlilikte problem çözme becerisi ile ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada aynı zamanda duygusal zekanın bu ikisi arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Kahramanmaraş'ta yaşayan 305 evli bireyin dahil edildiği araştırmaya göre, güvenli bağlanma stili ile duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde ve olumlu bir ilişki olduğu, güvensiz (saplantılı-kaygılı-korkulu) bağlanma stili ile duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler, duygusal zeka ile evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkiyi ortaya koyarken, duygusal zekanın evlilikte problem çözme düzeyi ile bağlanma stilleri arasında aracı rol oynadığını doğrulamıştır. Bir başka deyişle bireylerde duygusal zeka ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki bireylerin problem çözme becerilerini etkilemektedir. Güvenli bağlanan bireylerin evliliklerinde problem çözme becerilerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür (Koca, 2016:17).

3.BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. ARAŞTIRMA SORUSU

- 1) Bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 2) Bağlanma stilleri ile evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 3) Evlilik uyumu ile evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 4) Bağlanma stilleri, evlilik uyumu için anlamlı bir yordayıcı mıdır?
- 5) Bağlanma stilleri, evlilikte problem çözme becerisi için anlamlı bir yordayıcı mıdır?
- 6) Evlilikte problem çözme becerisi, evlilik uyumu için anlamlı bir yordayıcı mıdır?
- 7) Evlilik süresi ile bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8) Yaş ile bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 9) Cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 10) Büyütüldüğü kişi değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 11) Eğitim durumunu değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark var mıdır?
- 12) Çocuk sahibi olma değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark var mıdır?

3.2. HİPOTEZ

H1) Bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki vardır.

H2) Bağlanma stilleri ile evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki vardır.

H3) Evlilik uyumu ile evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki vardır.

H4) Bağlanma stilleri, evlilik uyumu için anlamlı bir yordayıcıdır.

H5) Bağlanma stilleri, evlilikte problem çözme becerisi için anlamlı bir yordayıcıdır.

H6) Evlilikte problem çözme becerisi, evlilik uyumu için anlamlı bir yordayıcıdır.

H7) Evlilik süresi ile bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8) Yaş ile bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H9) Cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark vardır.

H10) Büyütüldüğü kişi değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark vardır.

H11) Eğitim durumu değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark vardır.

H12) Çocuk sahibi olma değişkenine göre bağlanma stilleri, evlilik uyumu, evlilikte problem çözme becerisinde anlamlı bir fark vardır.

3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Kocaeli ili içinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Evrenin Kocaeli ili seçilme nedeni, Türkiye'nin en kalabalık şehirleri içinde (Tuik verilerine göre 2020 yılı Kocaeli nüfus sayısı 1.997.258) yer almasıdır. Bu sebeple Kocaeli ili nüfusundaki bireylerin bağlanma stillerinin, evlilik uyumlarının ve problem çözme becerilerinin Kocaeli nüfusuna göre nasıl farklılaştığını görmek amacıyla evren Kocaeli ili seçilmiştir. Araştırmanın Örneklemine ise, 18-65 yaş arası en az ilkokul mezunu olan rastgele seçilmiş 325 evli kadın ve 95 evli erkek bireyler oluşturmaktadır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada bağlanma stilleri ile evlilikte uyum ve problem çözme becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi amacıyla; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ). Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ) kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından bilgi almak için hazırlanmış olan demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, medeni durum, evlilik süresi, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma/çocuk sahibi olmama, psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanımı, çocukluk döneminde kim tarafından büyütüldüğü bilgilerini kapsayan sorulardan oluşmaktadır.

3.4.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Erişkin bağlanma Biçimi Ölçeği, iki kısımdan oluşmaktadır. 1987 yılında Hazan ve Shaver' ın geliştirilmiş olan EBBÖ' nün ilk bölümü hepsi erişkinleri; “kaçıngan, güvenli ve kaygılı/ikircikli” olacak şekilde sınıflandırmasını sağlayan, çocukluk döneminde ebeveynleriyle ilgili ilişki özellikleri ve genel olarak davranım özellikleri ile ilgili tanımlarını içermekte olan 3 farklı ifadeden oluşmaktadır. Mikulincer ve arkadaşları tarafından ise 1990 yılında ikinci kısmı geliştirmiştir. Geliştirilen bu bölümde bağlanma tüm bağlanma stillerini 5 madde şeklinde temsil ederken, maksimum puanı alınan bölüm bireyin bağlanma stillerini

temsil etmektedir. Katılımcılardan 15 maddeden oluşan 1-7 puan arasında puanlanması istenmektedir. Bağlanma tarzları 5'er maddeyle nitelendirilmiştir. Hazan ve Shaver tarafından 1987 yılında geliştirilen ilk bölüm artık puanlanmamaktadır. Ölçek ilk kez 2006 yılında Sabuncuoğlu ve Berkem tarafından uyarlanmıştır. İç tutarlılık kaygılı/ ikircikli bağlanma için (Cronbach alpha 0,61 ve 0,66) kabul edilebilirken, güvenli bağlanma (Cronbach alpha 0,42) ile zayıf bulunmuştur (Kesebir, Kökçü, Dereboy)

Bu yüzden 2012 yılında Kesebir, Kökçü, Dereboy tarafından 2. Bölümün anlaşılır olmadığı gerekçesiyle maddeler 15 iken bölünerek 18 e çıkarılarak uyarlama,geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Ölçeğin orijinalinde maddeler 1 ile 7 arasında puanlanırken Türkçe uyarlamasında “doğru” “yanlış” şeklinde cevaplanmaktadır. Yapısal geçerlik için faktör analizi yapılmıştır. Ölçekte 3.- 4.- 7.- 13.- 14.- 16. maddeleri güvenli; 1.- 2.- 5.- 6.- 15.- 17. maddeler kaçınan; 8.- 9.- 10.- 11.- 12.- 18. maddeler ise kararsız-kaygılı bağlanmayı ifade etmektedir. Güvenli bağlanmada (Cronbach alpha.72,) kaçınan bağlanmada (Cronbach alpha.82)ve kararsız-kaygılı bağlanmada (Cronbach alpha.85) dir (Kesebir, Kökçü ve Dereboy 2012). Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach Alpha(α) katsayıları ölçek güvenli bağlanma alt ölçeğinin 0.62, kaçınan bağlanma alt ölçeğinin 0.60 ve kararsız-kaygılı bağlanma alt ölçeğinin 0.61 olarak belirlenmiştir (Kesebir, Kökçü, Dereboy).

3.4.3. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

İlk olarak 1959 yılında Locke ve Wallace tarafından geliştirilmiş olan 15 maddelik puanlaması biraz karmaşık bir ölçektir. Evlilik içinde eşler arası uyumu tespit etmeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Karmaşık puanlama sistemi sonraki yıllarda Hunt (1978) ve Freston ve Plechaty (1997) gibi araştırmacılar tarafından basitleştirilmiştir. Sonraki basitleştirme işlemleri dikkate alınarak Tutarel ve Kışlak tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha katsayısı 0,84'tür. Ölçek puanlamasında evlilikte uyumu belirleyen sınır 43 puan olarak tespit edilmiştir. 43 puan üzerinde puan alan bireylerin evliliği uyumlu düşük alanların evliliği ise uyumsuz olarak kabul edilmiştir (Tutarel- Kışlak, 1999, ss. 5256). Ölçeğin daha sonra farklı çalışmalarda da kullanıldığı ve geçerli güvenilir sonuçlar verdiği (iç tutarlılık 0,90, yarı test güvenilirliği 0,84, tekrar test güvenilirliği 0,57)

görülmektedir (Tutarel- Kışlak & Çabukça, 2002; Tutarel- Kışlak & Çavuşoğlu, 2006, ss.64). Bu araştırma kapsamında Cronbah Alpha(α) katsayısı.90 bulunmuştur.

3.4.4. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (EPÇÖ)

Baugh, Avery ve Sheets- Haoworth tarafından 1982 yılında evlilikte yaşanan sorunları çözümleme becerilerine dair algılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek likert tipi 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığı .95, test- tekrar test korelasyonu .86, $p < .001$ dir (Hünler ve Gençöz, 2003, 101-102).

EPÇÖ'nun orijinal formu 9 maddedir. Ölçek Hünler ve Gençöz (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup, kolay cevaplanması için 5'li likert tipinde yeniden düzenlenmiş ve istatistiksel ölçümler buna göre yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında elde edilen bulgulara göre ölçeğin Türkçe uyarlanmış hali bütün maddelerin tek faktör altında toplandığı bir yapı ortaya koymuştur. Ölçeğin güvenirlik katsayısı alpha cronbach değeri 0,91 olup Türk kültüründen oluşturulacak örneklem için yüksek güvenirlikte ölçme yaptığı görülmektedir. Ölçekte kullanılan örnek maddeler; “Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerilerinizden ne kadar eminsiniz?”, “Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?”, “Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?” şeklindedir (Hünler ve Gençöz, 2003, 101-102).

EPÇÖ bu alanda yapılan çeşitli çalışmalarda başarılı bir ölçek olarak kullanılan bir ölçektir. Boylu (2018)'de evli bireylerin problem çözme becerilerini ölçmede kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca Kafkaslı (2019: 33)'nın çalışmasında da kullandığı görülmektedir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılığına yönelik olarak yapılan ölçümlerde önceki çalışmalarda olduğu gibi yüksek düzeyde iç tutarlılığın olduğu görülmüştür (alpha cronbach = 0,92). Dolayısıyla Türkçe'de yüksek iç tutarlılık sonuçları veren bu ölçeğin bu araştırma için de güvenilir bir ölçek olacağı düşünüldüğü için veri toplama aracı olarak kullanılmasına karar verilmiştir. Bu araştırma kapsamında Cronba Alpha(α) katsayısı.94 bulunmuştur.

3.5. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu araştırmaya Kocaeli ili sınırları içinde yaşayan 18-65 yaş arasındaki evli bireyler arasında rastgele seçilen kişiler katılmıştır. Bu çalışma katılımcıların bağlanma stillerinin, evlilikte uyumu ve problem çözme becerisini yordamasını amaçlandığından nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli genel tarama modellerinin bir türü olup iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin var olup olmamasını ya da ne derecede değiştiğini tespit etmekte uygulanan araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2014; Karasar, 2005). İlişkisel tarama modelinde değişkenlerden ölçme araçları kullanılarak ve elde ettiğimiz verileri bazı istatistiksel yöntemlerle analiz edilerek ve değişkenler arasındaki olası ilişki sayısal olarak ifade edilir (Creswell, 2014). İlişkisel tarama modelinde bir değişkenin durumu üzerinden bir diğer değişkenin durumunun tahmin edilmesine yardımcı olabilir (Karasar, 2005).

3.6. VERİLERİN ANALİZİ

Veriler SPSS 25 programına aktarıldıktan sonra analizlere başlanmıştır. Dağılım normalliğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve bütün değişkenlere ilişkin değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre normal dağılım gösterdiği doğrulanmaktadır (Hair vd., 2013).

Tablo 3.1: *Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Uyumu Ölçeği	-0.916	0.961
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	-0.888	0.352
Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği		
Güvenli Bağlanma	0.084	-0.944
Kaçıngan Bağlanma	-0.082	-0.829
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	0.938	0.349

Normal dağılıma karar verdikten sonra parametrik analizler kullanılmaya karar verilmiştir. Normallik analizden hemen sonra araştırmadaki demografik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Pearson Korelasyon analizi ile Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği arasındaki ilişkiler ve bu ölçeklerin yaş, evlilik yılı ile ilişkisi araştırılmıştır. Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi yordayıcılık analizlerinde kullanılmıştır. Tüm analizler uygulanırken esas alınan güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.2: *Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar*

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Değerlendirme</i>
0.00 – 0.30	Düşük
0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Korelasyon bulgularının güçlerini tespit etmek için mutlak değer olarak alınan aralıkta 0.00 ile 0.30 değerleri arasında düşük seviye ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında orta seviye ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek seviye ilişki olduğu söylenebilmektedir.

3.7. BULGULAR

Tablo 3.3: *Demografik Değişkenlere Göre Dağılım*

		n	%
Kocaeli ilinde mi ikamet etmektesiniz?	Evet	420	100.0
Medeni durumu	Evli	420	100.0
Cinsiyet	Kadın	325	77.4
	Erkek	95	22.6
	Toplam	420	100.0
Eğitim durumu	İlköğretim Mezun	27	6.4
	Lise Mezun	130	31.0
	Üniversite mezunu ve üzeri	263	62.6
	Toplam	420	100.0
Kim tarafından büyütüldünüz?	Anne- Baba	405	96.4
	Akrabalar	15	3.6
	Toplam	420	100.0
Çocuğunuz var mı?	Evet	327	77.9
	Hayır	93	22.1
	Toplam	420	100.0
Şu an bir psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanıyor musunuz?	Evet	38	9.0
	Hayır	382	91.0
	Toplam	420	100.0

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların %100'ü Kocaeli ilinde ikamet etme ve %100'ü evli kişilerden oluşmaktadır. Araştırma grubunun %77,4'ü kadın ve %22,6'sı erkektir. Katılımcıların %6.4'ü ilköğretim mezunu, %31'i lise mezunu, %62.6'sı üniversite ve üzeri mezunudur. Çalışmaya katılım gösteren evli bireylerin %96.4'ü anne ve babası tarafından büyütülmüş, %3.6'sı akrabaları tarafından büyütülmüştür. Katılımcıların %77.9'u çocuk sahibi iken %22.1'inin çocuk sahibi değildir. Araştırma grubunun %9'u şu an psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanırken, %91'i şu an psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanmamaktadır.

Tablo 3.4: Yaş ve Evlilik Yılı Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	420	21	65	39	10
Evlilik Yılı	420	1	47	13	11

Katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}=39$, $SS=10$), en küçük yaş 21 en büyük 65 yaştan oluşmaktadır. Evlilik yılı ortalaması ise ($\bar{X}=13$, $SS=11$), en az 1 yıl iken en çok 47 yıldan oluşmaktadır.

Tablo 3.5: Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Evlilik Uyumu Ölçeği	420	7	58	41.73	9.61
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	420	10	45	34.88	7.62
Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği					
Güvenli Bağlanma	420	0	6	3.24	1.64
Kaçınan Bağlanma	420	0	6	3.14	1.68
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	420	0	6	1.73	1.53

Evlilik Uyumu Ölçeği ($\bar{X}=41.73$, $Ss=9.61$), Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ($\bar{X}=34.88$, $Ss=7.62$), Güvenli Bağlanma ($\bar{X}=3.24$, $Ss=1.64$), Kaçınan Bağlanma ($\bar{X}=3.14$, $Ss=1.68$), Kaygılı/Kararsız Bağlanma ($\bar{X}=1.73$, $Ss=1.53$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6: Yaş, Evlilik Yılı Değişkeni ile Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular

	Yaş	Evlilik Yılı
Evlilik Uyumu Ölçeği	-.178**	-.189**
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	-0.043	-.097*
Güvenli Bağlanma	-0.036	-0.034
Kaçıngan Bağlanma	0.022	0.025
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	0.012	0.076

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Evlilik Uyumu Ölçeği ile Yaş ($r = -.178$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Evlilik Uyumu Ölçeği ile Evlilik Yılı ($r = -.189$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ile Evlilik Yılı ($r = -.097$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7: Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular

	1	2	3	4	5
1-Evlilik Uyumu Ölçeği	1				
2-Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	.775**	1			
3-Güvenli Bağlanma	.231**	.216**	1		
4-Kaçıngan Bağlanma	-.287**	-.237**	-.482**	1	
5-Kaygılı/Kararsız Bağlanma	-.387**	-.369**	-0.094	.384**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Evlilikte Uyum Ölçeği ile Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ($r = .775$, $p < 0.01$) puanları arasında yüksek seviyede ve pozitif ilişki olduğu, Evlilikte Uyum Ölçeği ile Güvenli Bağlanma ($r = .231$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki olduğu, Evlilikte Uyum Ölçeği ile Kaçıngan Bağlanma ($r = -.287$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki olduğu, Evlilikte Uyum Ölçeği ile Kaygılı/Kararsız Bağlanma ($r = -.387$, $p < 0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ile Güvenli Bağlanma ($r=.216, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ile Kaçınan Bağlanma ($r=-.237, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ile Kaygılı/Kararsız Bağlanma ($r=-.369, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3.8: Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Evlilik Uyumunu Yordaması

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	42.02	1.10		38.31	0.000*
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	-2.32	0.28	-0.37	-8.32	0.000*
Güvenli Bağlanma	1.15	0.26	0.20	4.42	0.000*
<i>R=.43</i> <i>R²=.18</i>					
<i>F=48.25</i> <i>p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli kurulurken tercih edilen yöntem olarak Stepwise seçilmiştir. Bu yöntem ile model kurulurken regresyon modelinde yordayıcılığı olmayan alt ölçekler elenmekte ve en uygun regresyon modeli elde edilmektedir. Bulgular tablosunu incelediğimizde, kaygılı/kararsız bağlanma, güvenli bağlanma değişkenlerinin evlilik uyumu bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=.43, R^2=.18, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler evlilik uyumu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası ise; kaygılı/kararsız bağlanma ($\beta=-.37$), güvenli bağlanma ($\beta=.20$) şeklindedir. Kaygılı/kararsız bağlanma alt ölçeğinin negatif etkiye sahip olduğu, güvenli bağlanma alt ölçeğinin pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Evlilik uyumunu en çok açıklayan değişkenin kaygılı/kararsız bağlanma bağımsız değişkeni olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 3.9: Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Evlilikte Problem Çözmeyi Yordaması

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	35.17	0.88		39.96	0.000**
Kaygılı/Kararsız	-1.76	0.22	-0.35	-7.84	0.000*
Bağlanma					
Güvenli	0.85	0.21	0.18	4.08	0.000*
Bağlanma					
<i>R=,41</i> <i>R</i> ² =,17					
<i>F=42.44</i> <i>p=0.000</i>					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli kurulurken tercih edilen yöntem olarak Stepwise seçilmiştir. Bu yöntem ile model kurulurken regresyon modelinde yordayıcılığı olmayan alt ölçekler elenir ve en uygun regresyon modeli elde edilir. Bulgular tablosunu incelediğimizde, kaygılı/kararsız bağlanma, güvenli bağlanma değişkenlerinin evlilikte problem çözme bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=,41$, $R^2=,17$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler evlilikte problem çözme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası ise; kaygılı/kararsız bağlanma ($\beta=-,35$), güvenli bağlanma ($\beta=,18$) şeklindedir. Kaygılı/kararsız bağlanma alt ölçeğinin negatif etkiye sahip olduğu, güvenli bağlanma alt ölçeğinin pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte problem çözmeyi en çok açıklayan değişkenin kaygılı/kararsız bağlanma bağımsız değişkeni olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 3.10: Evlilikte Problem Çözmenin Evlilik Uyumunu Yordaması

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	7.63	1.39		5.49	0.000*
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	0.98	0.04	0.78	25.08	0.000*
<i>R=,78</i> <i>R</i> ² =,60					
<i>F=629.16</i> <i>p=0.000</i>					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli kurulurken tercih edilen yöntem olarak Enter seçilmiştir. Bu yöntem ile model kurulurken bağımsız değişken veya değişkenler direk modele alınarak regresyon modeli elde edilmektedir. Bulgular tablosunu incelediğimizde, evlilikte problem çözme değişkeninin evlilik uyumu bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=78$, $R^2=.60$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken evlilik uyumu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %60'ını açıklamaktadır. Evlilikte problem çözme ölçeğinin pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.11: Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Evlilik Uyumu Ölçeği	Kadın	325	41.35	9.79	-1.50	418	0.133
	Erkek	95	43.03	8.92			
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	Kadın	325	34.81	7.67	-0.38	418	0.702
	Erkek	95	35.15	7.50			
Güvenli Bağlanma	Kadın	325	3.13	1.61	-2.65	418	0.008*
	Erkek	95	3.63	1.66			
Kaçınan Bağlanma	Kadın	325	3.10	1.66	-0.91	418	0.364
	Erkek	95	3.27	1.74			
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	Kadın	325	1.62	1.53	-2.72	418	0.007*
	Erkek	95	2.11	1.46			

** $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği, Kaçınan Bağlanma alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Güvenli Bağlanma Alt Boyutundan ($t(418)=-2.65$, $p<0.05$), Kaygılı/Kararsız Bağlanma Alt Boyutundan ($t(418)=-2.72$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 3.12: *Büyütüldüğü Kişi Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması*

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Evlilik Uyumu Ölçeği	Anne-Baba	405	41.97	9.48	2.67	418	0.008*
	Akrabalar	15	35.27	11.25			
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	Anne-Baba	405	35.13	7.46	3.43	418	0.001*
	Akrabalar	15	28.33	9.23			
Güvenli Bağlanma	Anne-Baba	405	3.28	1.62	2.36	418	0.019*
	Akrabalar	15	2.27	1.83			
Kaçınan Bağlanma	Anne-Baba	405	3.11	1.66	-1.25	14.65	0.231
	Akrabalar	15	3.80	2.11			
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	Anne-Baba	405	1.70	1.48	-1.66	14.39	0.119
	Akrabalar	15	2.73	2.40			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaçınan Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma alt boyutu büyütüldüğü kişi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Evlilik Uyumu Ölçeğinden ($t(418) = 2.67$, $p < 0.05$), Evlilikte Problem Çözme Ölçeğinden ($t(418) = 3.43$, $p < 0.05$), Güvenli Bağlanma Alt Boyutundan ($t(418) = 2.36$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar büyütüldüğü kişi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında anne-baba tarafından büyütülenlerin, akrabalar tarafından büyütülenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 3.13: Çocuk Olup Olmaması Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Evlilik Uyumu Ölçeği	Evet	327	40.73	9.80	-4.06	418	0.000*
	Hayır	93	45.24	8.05			
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	Evet	327	34.43	7.88	-2.60	178.50	0.010*
	Hayır	93	36.49	6.42			
Güvenli Bağlanma	Evet	327	3.23	1.64	-0.24	418	0.807
	Hayır	93	3.28	1.63			
Kaçınan Bağlanma	Evet	327	3.12	1.67	-0.38	418	0.708
	Hayır	93	3.19	1.72			
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	Evet	327	1.74	1.56	0.25	418	0.806
	Hayır	93	1.70	1.43			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı/Kararsız Bağlanma alt boyutu çocuk olup olmaması değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Evlilik Uyumu Ölçeğinden ($t(418) = -4.06, p < 0.05$), Evlilikte Problem Çözme Ölçeğinden ($t(178.50) = -2.60, p < 0.05$) aldıkları puanlar çocuk olup olmaması değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında çocuğu olmayanların, çocuğu olanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 3.14: Psikiyatrik İlaç Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Evlilik Uyumu Ölçeği	Evet	38	37.26	10.38	-3.03	418	0.003*
	Hayır	382	42.17	9.43			
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	Evet	38	33.00	8.14	-1.60	418	0.110
	Hayır	382	35.07	7.56			
Güvenli Bağlanma	Evet	38	3.13	1.98	-0.37	41.99	0.713
	Hayır	382	3.25	1.60			
Kaçıngan Bağlanma	Evet	38	3.76	1.72	2.43	418	0.016*
	Hayır	382	3.07	1.67			
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	Evet	38	2.45	2.15	2.20	40.33	0.034*
	Hayır	382	1.66	1.43			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Evlilikte Problem Çözme Ölçeği, Güvenli Bağlanma alt boyutu psikiyatrik ilaç değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Evlilik Uyumu Ölçeğinden ($t(418) = -3.03$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar psikiyatrik ilaç değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin, evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Kaçıngan Bağlanma Alt Boyutundan ($t(418) = 2.43$, $p < 0.05$), Kaygılı/Kararsız Bağlanma Alt Boyutundan ($t(40.33) = 2.20$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar psikiyatrik ilaç değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında evet diyenlerin, hayır diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 3.15: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Evlilik Uyumu Ölçeği	İlköğretim mezunu	27	35.96	11.49	G.Arası	1406.24	2	703.12	6.09	0.004*
	Lise Mezunu	130	40.61	11.56	G.İçi	37324.81	417	89.51		
	Üniversite mezunu ve üzeri	263	42.87	7.97	Toplam	38731.06	419			
	Toplam	420	41.73	9.61						
Evlilikte Problem Çözme Ölçeği	İlköğretim mezunu	27	30.70	10.45	G.Arası	619.40	2	309.70	3.39	0.040*
	Lise Mezunu	130	34.40	8.77	G.İçi	23737.89	417	56.93		
	Üniversite mezunu ve üzeri	263	35.55	6.47	Toplam	24357.28	419			
	Toplam	420	34.88	7.62						
Güvenli Bağlanma	İlköğretim mezunu	27	2.04	1.58	G.Arası	45.41	2	22.71	8.78	0.000*
	Lise Mezunu	130	3.19	1.62	G.İçi	1077.82	417	2.58		
	Üniversite mezunu ve üzeri	263	3.39	1.60	Toplam	1123.23	419			
	Toplam	420	3.24	1.64						
Kaçıngan Bağlanma	İlköğretim mezunu	27	4.30	1.61	G.Arası	54.37	2	27.18	10.02	0.000*
	Lise Mezunu	130	3.34	1.64	G.İçi	1130.90	417	2.71		
	Üniversite mezunu ve üzeri	263	2.92	1.66	Toplam	1185.26	419			
	Toplam	420	3.14	1.68						
Kaygılı/Karsız Bağlanma	İlköğretim mezunu	27	2.89	2.03	G.Arası	55.12	2	27.56	8.66	0.000*
	Lise Mezunu	130	1.95	1.51	G.İçi	921.02	417	2.21		
	Üniversite mezunu ve üzeri	263	1.51	1.41	Toplam	976.13	419			
	Toplam	420	1.73	1.53						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Evlilik Uyumu Ölçeğinden ($F(2.417)=6.09, p<0.05$) elde edilen ortalamaların eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Levene's testi yapılmış ve sonrasında varyanslarının homojen olmadığına karar verilmiştir ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularını kontrol ettiğimizde üniversite mezunu ve üzeri olan grubun aldığı puanların ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Evlilikte Problem Çözme Ölçeğinden ($F(2.417)=3.39, p<0.05$) elde edilen ortalamaların eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Levene's testi yapılmış ve sonrasında varyanslarının homojen olmadığına karar verilmiştir ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularını kontrol ettiğimizde üniversite mezunu ve üzeri olan grubun aldığı puanların ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Güvenli Bağlanma alt ölçeğinden ($F(2.417)=8.78, p<0.05$) elde edilen ortalamaların eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Levene's testi yapılmış ve sonrasında varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir ($p>0.05$). Tukey testi bulgularını kontrol ettiğimizde lise mezunu olan grubun aldığı puanların ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek, üniversite mezunu ve üzeri mezunu olan grubun aldığı puanların ilköğretim mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kaçıngan Bağlanma alt ölçeğinden ($F(2.417)=10.02, p<0.05$) elde edilen ortalamaların eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Levene's testi yapılmış ve sonrasında varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir ($p>0.05$). Tukey testi bulgularını kontrol ettiğimizde ilköğretim mezunu olan grubun aldığı puanların lise mezunu olan gruptan daha yüksek, ilköğretim mezunu olan grubun aldığı puanların üniversite mezunu ve üzeri olan gruptan daha yüksek, lise mezunu olan grubun aldığı puanların üniversite mezunu ve üzeri olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kaygılı/Kararsız Bağlanma alt leğinden ($F(2.417)=8.66$, $p<0.05$) elde edilen ortalamaların eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve sonrasında karşılaştırma analizlerine geçilmiştir. Levene's testi yapılmış ve sonrasında varyanslarının homojen olmadığına karar verilmiştir ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularını kontrol ettiğimizde ilköğretim mezunu olan grubun aldığı puanların niversite mezunu ve üzeri olan gruptan daha yüksek, lise mezunu olan grubun aldığı puanların niversite mezunu ve üzeri olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.



4.BÖLÜM

4.1 TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu araştırmanın “3.7: Yaş, Evlilik Yılı Değişkeni ile Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular” tablosuna ilişkin bulgulara bakıldığında; evlilik uyum ölçeği ile yaş arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Aktaş (2009) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş fakat Demir (2016) tarafından yapılan çalışmada ise evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu tabloya ilişkin yapılan diğer analiz bulgusu ise evlilik uyumu ve evlilik yılı arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada da evlilik süresinin artmasının evlilik doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Anderson ve ark. (1983) araştırmasında evlilik süresinin artmasıyla uyumunun arttığı belirtmiştir. Tabloya ilişkin diğer analiz ise; evlilikte problem çözme ölçeğiyle evlilik yılı arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmesidir. Aktaş (2009)’ın yapmış olduğu araştırmada, evli çiftlerin yaşlarına göre uyum süreçlerinin farklı olduğunu tespit etmiştir. Yani evlilik süreleri boyunca evlilik uyumunda yaş faktörü ciddi farklılıklar yaratmıştır. Bu fark büyük bir zaman içerisinde evli çiftlerin kendisini tanımasından, kişileri benimsemesinden, ortak bir dil benimsemesinin sorumluluğunu ve sınırlarına göre anlamlandırılmasından kaynaklanabilmektedir. Evli çiftler ortak bir hayat kurduklarında karşısına çıkan bütün sorunlara çözüm aramaya çalışmaktadırlar. Bu durum da verimli problem çözme yöntemlerine başvurularak, problemlerin etkisinin azaltılması, problemlerin ortadan kaldırılması ve beraber başarıya duygularını yaşama fırsatı vermektedir. Araştırmada evlilik uyumu ile yaş arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Pınar (2010)’da yapmış olduğu çalışmada ise evli çiftlerin uyum seviyesinin yaş değişkenine göre olan ilişkileri incelemiş; yaşa göre olumsuz bir ilişki tespit etmiştir. Hamamcı (2005)’de yapmış olduğu araştırmasında yaş değişkeninin evlilik uyumu ve problem çözme süreçlerine etki etmediği tespit edilmiştir.

Evlilik uyumunun ve evlilikte problem çözme becerisinin evlilik süresi arttıkça azalmasının sebebi; evlilikte zamanın geçmesiyle eşlerin birbirlerine karşı beklentileri ve önceliklerinin değişebileceği, birbirlerine karşı toleranslarının da zaman geçtikçe azalabileceği bu doğrultuda evlilik uyumunun ve evlilikte problem çözme becerisinin azalmasından dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmada “3.8: Evlilik Uyum Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular” tablosuna ilişkin bulgulara bakıldığında, evlilikte uyum ve evlilikte problem çözme arasında yüksek seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre evli çiftlerin problem çözme becerileri arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır. Bu tabloya ilişkin diğer çalışma ise evlilik uyumu ile güvenli bağlanma arasında zayıf seviyede, pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, evlilik uyumu ile kaçınan bağlanma arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki olduğu, evlilik uyumu ile kaygılı/ kararsız bağlanma arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda bakıldığında kaygılı bağlanan kişilerin evliliklerinde uyumla ilgili sıkıntı yaşanması ön görülmektedir. Kuyumcu (2005) tarafından yapılan çalışmada elde edilen araştırma bulgularını destekleyen nitelikte olup kaygılı/kararsız şekilde bağlanan kişilerin evlilik uyumlarının düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Bulguları destekleyen nitelikte olan bir çalışma ise Akcanbaş (2021) tarafından yapılan çalışmadır. Çalışmaya dair bir diğer bulgu ise, evlilik uyumu ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkinin saptanmasıdır. Bu tabloya ilişkin diğer bulgulara bakıldığında; evlilikte problem çözme ile güvenli bağlanma arasında zayıf seviyede pozitif yönlü, evlilikte problem çözme ölçeği ile kaçınan bağlanma arasında zayıf seviyede negatif yönlü, evlilikte problem çözme ile kaygılı/kararsız bağlanma arasında zayıf seviyede negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Güvenli bağlanması olan kişilerin evlilikte problem çözmesi yüksek çıkarken kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanması olan kişilerin problem çözmesi düşük seviyede olduğu saptanmıştır.

Yapılan çalışmada “3.9: Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Evlilik Uyumunu Yordama” tablosuna ilişkin bulgulara bakıldığında ise, kaygılı/kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma, evlilik uyumu için anlamlı yordayıcı olduğu saptanmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma, evlilik uyumuna ilişkin varyansın %18’ ini açıklanmıştır. Yordama gücü sırasıyla; “kaygılı/kararsız bağlanma, güvenli bağlanma” biçimindedir. Kaygılı/kararsız bağlanmanın

evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı, güvenli bağlanmanın evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı bulgusu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında; Butzer ve Campell (2008) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre kaygılı bağlanmanın evlilik uyumunu negatif yönde yordamaktadır. Yapılan çalışmada kaçınan bağlanmada yordama modeli kurulamazken Hatch(2008) tarafından yapılan çalışma bulgularında kaçınan bağlanmanın evlilik uyumunu yordadığı saptanmıştır.

Yapılan araştırmada “3.10: Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Evlilikte Problem Çözmeyi Yordaması” tablosuna ilişkin bulgularına bakıldığında ise; kaygılı/kararsız ve güvenli bağlanmanın evlilikte problem çözmeye anlamlı yordayıcı olduğu saptanmıştır. Kaygılı/kararsız ve güvenli bağlanma, evlilikte problem çözme varyansının %17 sini açıklamıştır. Yordama gücü sırasıyla; “kaygılı/kararsız bağlanma, güvenli bağlanma” biçimindedir. Kaygılı/kararsız bağlanma negatif yönde, güvenli bağlanma pozitif yönde yordamaktadır.

Yapılan çalışmada “3.11: Evlilikte Problem Çözmenin Evlilik Uyumunu Yordaması” tablosuna ilişkin bulgular incelendiğinde, evlilikte problem çözmenin evlilik uyumuna anlamlı yordayıcı olduğu saptanmıştır. Evlilikte problem çözme, evlilikte uyuma ilişkin varyansın %60’ ını açıklamıştır. Evlilikte problem çözme, evlilikte uyumu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Güven ve Sevim (2007) tarafından yapılmış olan çalışmada bulgularını destekleyen nitelikte olup problem çözme becerilerinin, evlilik doyumuna yordayıcı etkisi olduğu, Erus ve Canel(2016) tarafından yapılan çalışmada literatürü destekleyen nitelikte olup evlilikte problem çözme becerisinin eşlerdeki ilişkiye anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgularla kabul edilmektedir. (Hünler ve Gençöz 2003) çalışmasında da araştırmada elde edilen bulguların araştırmayı destekleyen nitelikte olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada “Tablo 3.12: Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması” tablosu incelendiğinde “Evlilik uyumu, evlilikte problem çözme ve kaçınan bağlanma” alt boyutunun “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı seviyede farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma ve Kaygılı/Kararsız bağlanma alt boyutunun cinsiyete göre, anlamlı seviyede farklılık göstermiştir. Puanların ortalaması karşılaştırıldığında ise, kadınlara göre erkeklerin daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Lewinsohn ve ark.,

(1988) yapmış oldukları araştırmada ise, güvensiz bağlanma türü olan kadınların güvensiz bağlanma türü olan erkekler ile karşılaştırıldıklarında, kadınların daha yüksek puanda aldığını tespit etmişlerdir. Güneş (2007) yapmış olduğu araştırmada ise, evlilikte problem çözme becerilerinin cinsiyet faktörüne göre anlamlı birer fark gösterdiğinden, erkeklerin problem çözme becerilerinin kadınlara göre daha fazla olduğunu bulmuştur.

Yapılan çalışmada “Tablo 3.14: Çocuk Olup Olmaması Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması” tablosuna ilişkin bulgular incelendiğinde bağlanma stilleri ile çocuk sahibi olma/olmama arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Evlilik uyumu ile çocuk sahibi olma/olmama arasında ve evlilikte problem çözme ile çocuk sahibi olma/olmama arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Çocuk sahibi olmayan kişilerin evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme becerisi çocuk sahibi olan kişilere göre daha yüksek çıkmıştır. Literatüre bakıldığında Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada bulguları destekleyen nitelikte sonuç elde edildiği görülürken, Dönmez(2019) tarafından yapılan çalışmada evlilikte problem çözme ile çocuk sahibi olma/olmama arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Çocuk sahibi olmayan kişilerin maddi ve manevi açıdan daha az sorumluluğunun olması ve eşlerin hem kendi özel hayatıyla hem de birbirleriyle daha fazla vakit geçirme imkanının olması sebebiyle evlilikte uyum ve problem çözme becerisinin daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Yapılan çalışmada “Tablo 3.15: Psikiyatrik İlaç Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Karşılaştırılması” tablosuna ilişkin bulgular incelendiğinde evlilikte problem çözme, güvenli bağlanma ile psikiyatrik ilaç kullanımı arasında anlamlı seviyede fark göstermediği tespit edilmiştir. Bu tabloya ilişkin bir başka bulgu ise; evlilik uyumu ile psikiyatrik ilaç kullanımı arasında anlamlı bir fark saptanmasıdır. Evlilik uyumunda, psikiyatrik ilaç kullanmayan kişilerin psikiyatrik ilaç kullanan kişilere kıyasla daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma ile psikiyatrik ilaç kullanımı arasında anlamlı fark saptanmıştır. Kaçınan ve kaygılı/ kararsız bağlanmada, psikiyatrik ilaç kullanmayanlara kıyasla, psikiyatrik ilaç kullanımı daha yüksek çıktığı saptanmıştır.

Yapılan çalışmada “Tablo 3.16: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeğinden Elde

Edilen Puanların Karşılaştırılmasına” ilişkin bulgulara bakıldığında evlilik uyumu ile eğitim seviyesi arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Dursunoğlu (2021) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumu puanları ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tabloya ilişkin çıkan bulgulara göre evlilik uyumunun üniversite mezunları ve üzeri olan kişilerin ilköğretim mezunu olan kişilerden daha yüksek olduğu tespiti edilmiştir. Köksal (2019) tarafından yapılan çalışmada ise eğitim seviyesine göre evlilik uyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu tabloya ilişkin yapılan diğer bulgu ise; eğitim düzeyi ile evlilikte problem çözme arasında anlamlı bir fark saptanmasıdır. Evlilikte problem çözme becerisinin üniversite mezunu ve üzeri gruplarının ilköğretim mezunu olan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Saral (2021) Tarafından yapılan çalışmada araştırma bulgularını destekleyen niteliktedir. Uğur (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre, eğitim seviyesi düşük olan kişilerin problem çözme becerileri üstünde bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Araştırmasında eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların, problem çözme becerilerinde daha etkin ve verimli olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer bulgu ise güvenli bağlanma ile eğitim arasında anlamlı fark saptanmasıdır. Bu bulgular sonucunda güvenli bağlanmanın; lise mezunu grubunun, ilköğretim mezunu olan gruplara göre daha yüksek, üniversite mezunu ve üzeri grubun lise mezunu gruptan daha fazla olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise kaçınan bağlanma ile eğitim seviyesi arasında anlamlı fark saptanmasıdır. Bu bulgulara göre; ilköğretim mezunu olan grubun, üniversite ve üzeri mezunu olan gruptan daha yüksek olduğu ve lise mezunu grubun üniversite mezunu ve üstü olan gruplarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer bulgu ise kaygılı/kararsız bağlanmanın, ilköğretim mezunu olan grubun üniversite mezunu ve üstü olan gruptan daha fazla olduğu, lise mezunu grubunun üniversite mezunu ve üstü olan gruptan daha fazla olduğu saptanmıştır.

4.2 Sınırlılıklar:

Bu çalışma Kocaeli ilinde yaşayan 18-65 yaş arasındaki bireylerle sınırlıdır.

Bu çalışmaya katılan katılımcılar evli kişilerden oluşmaktadır.

Bu araştırma Erişkinlikte Bağlanma Stilleri, Evlilikte Problem Çözme Becerisi ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin ölçmüş olduğu değerlerle sınırlıdır.

4.3 Öneriler:

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arasındaki en az ilk okul mezunu kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kadın ve erkek katılımcılar birbirleriyle eş niteliğinde değildir. Araştırmanın örnekleminin; birbirleriyle evli kadın ve erkeklerin oluşturması önerilmektedir.

Bağlanma stilleri ile evlilik uyumu ve problem çözme becerisi arasındaki yordayıcı ilişkisinin incelenmesi için daha fazla araştırma yapılması literatüre katkı sağlamak için önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Açık, Ö. (2008). Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709 – 716.
- Ainsworth, M.S., ve Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychological Association*, 46(4), 333-341.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: a psychological study of strange situation. Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Ainsworth, M.D.S (1979). Attachment as Related to Mother-Infant Interaction. Academic Press. Inc . All rights of reproduction in any form reserved . ISBN 11- 12-004509-5
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. (2010). *Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması*. Atatürk Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 10(2), 651-682.
- Akbağ, M., ve İmamoğlu, S.E. (2010). *Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10(2), 651-682.
- Akbağ, M.; İmamoğlu, S. (2010). *Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10(2), ss: 651-682.
- Akbağ, M. (2008). *Endüstri meslek liselerinde görev yapan öğretmenlerin evlilik uyumları ile öğretmenlik tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, Turan, S. (2011). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*, Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya.

- Akgün, R., & Uluocak, G.P. (2010). Evlilikte Etkili İletişim ve Problem Çözme: Bir Toplum Merkezindeki Kadınlarla Gerçekleştirilen Grup Çalışması, *Aile ve Toplum*, 6(23), 9-22.
- Akgün, R.; Uluocak, G. P. (2010). Evlilikte Etkili İletişim ve Problem Çözme: Bir Toplum Merkezindeki Kadınlarla Gerçekleştirilen Grup Çalışması, *Aile ve Toplum*, 6(23), ss: 9-22.
- Akhunlar N. M. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon.
- Akpınar, Y.T. (2019). *Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyinin Evlilik Uyumuna Etkisi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumuna Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Altuntaş, S., & Durmuş, e. (2018). Evlilikte Problem Çözmeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30,321-331).
- Altuntaş, S.; Durmuş, E. (2018). Evlilikte Problem Çözmeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 30, ss: 321-331.

- Ata, S. (2014). *Okul Öncesi Öğretmenlerde Bağlanma ve Sınıf Yönetimi Profillerinin Anne Bağlanması ve Çocuk Yetiştirme Tutumlarıyla ilişkilerinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Ata, S. (2014). *Okul Öncesi Öğretmenlerde Bağlanma ve Sınıf Yönetimi Profillerinin Anne Bağlanması ve Çocuk Yetiştirme Tutumlarıyla İlişkilerinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Atçeken, E. (2014). *İlişkilerdeki Yüklemelerin, Bağlanmaların, Eş Benzerliğinin ve Problem Çözme Becerilerinin Eş Desteğini Yordaması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Atçeken, E. (2014). *İlişkilerdeki Yüklemelerin, Bağlanmaların, Eş Benzerliğinin ve Problem Çözme Becerilerinin Eş Desteğini Yordaması*, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Aycanoğlu, C., & Ünsal, G. (2017). *Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi*, Journal of Academic Research in Nursing, 3(3), 163-168.
- Aycanoğlu, C.; Ünsal, G. (2017). Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi, *Journal of Academic Research in Nursing*, 3(3), ss:163-168. <https://doi.org/10.5222/jaren.2017.163>
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Arasındaki İlişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Mersin.
- Baltaş, A. Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (25.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartholomew, K., ve 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- 244.

- Batıgün, A. D., ve Büyükaşahin, A. (2008). Aleksitimi Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Batık, M. V., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun çözme Becerileri ve Evlilik, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.
- Batık, M. V.; Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), ss: 2630-2646.
- Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E., ve Aşkın, A. (2005). Yeme Tutumu ve Cinsiyet ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 21-32.
- Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2013). Factors Related with Marital Adjustment. *eURASIAN journal of Educational Research*, 53/A, 297-312.
- Bayraktaroğlu, H.; Çakıcı, E. (2013). Factors Related with Marital Adjustment, *Eurasian Journal of Educational Research*, 53/A, ss: 297-312.
- Butzer, B., Campell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction and relationshipsatisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141-154.
- Bener, M. (2011). *Dindarlık Eş Seçimi İlişkisi (SDÜ ÖRNEĞİ)*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- Bener, M. (2011). *Dindarlık Eş Seçimi ilişkisi (SDÜ ÖRNEĞİ)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C., & Lillie, A. (2002). Adult attachment style. II: Its relationship to psychosocial depressive-vulnerability. *Social Psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(2), 60-67.
- Bilge, A., (2019). *Kuşaklar Arası Bağlanma Stillerinin Algılanan Evlilik Çatışması ve Duygusal Güvenlik Açısından Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Blatt, S. J., & Blass, R. B. (1995). Relatedness and self-definition: A dialectic model of personality development. In G. G. Noam & K.W Fischer (Eds.), *Development and vulnerabilities in close relationships*(pp. 309–338). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Boğda, D. K., ve Şendil, G. (2012). Investigating Infidelity Tendency and Conflict Management Based on Attachment Styles and Gender. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (40), 205-219.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I Attachment* (2.nd. Ed). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Retrospect and Prospect*. American Orthopsychiatric Association, 52 (4), 664-678.
- Bowlby, J.(1982). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Boyacıoğlu, İ., ve Sümer, N. (2011). Bağlanma Boyutları, Otobiyografik Bellek ve Geçmişini Kabul Etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 105-118.
- Boylu, Ş. (2018). *Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boylu, Ş. (2018). *Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Can, A. (2018). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi, *PEGEM Akademi*, 6. Baskı, Ankara.
- Canbulat, N. ve Çankaya, Z. C. (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, (15) 2: 556-576.

- Canel, N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 114-128.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (4), 644-663.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships* (pp. 53–90). London: Kingsley.
- Cooper, M. L.; Shaver, P. R.; Collins, N.L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulations and Adjustment in Adolescence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması, *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.
- Curun, F., ve Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34 (1), 1-22.
- Curun, F.; Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması, *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), ss: 1-22.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki biz*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Çağ, P.; Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler, *Türk Psikolojik Rehberlik ve Danışma Dergisi*, 4(39), ss. 13-23.

- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Çakmak, Ö. N., (2018). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolünün İncelenmesi*, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çalışır, M. (2009). *Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla ilişkisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 1,240-255.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Sayı: 1, ss: 240-255.
- Çalışkan, Z.; Taşhan, S. T.; Orhan, İ.; Nacar, G. (2015). Partneri Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimi Tercihlerinin Karşılaştırılması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), ss: 6-10.
- Çam, S., Tümkaya, S., ve Yerlikaya, E. E. (2011). Kişilerarası Problem Çözme Envanterinin Yetişkin Örnekleminde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1703-1724.

- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Çelebi, G. Y., & Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, ilişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün incelenmesi, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 40, 89-120.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, M. C., Tümkaya, S. S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD) 13 (1), 223-238.
- Davila, J., Karney, B.R. & Bradbury, T.N. (1999). Attachment change process in early years in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 783-802.
- Demir, D. (2016). *Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, D. (2016). *Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Demir, D.S. (2018). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Sürekli Kaygı Düzeyi ve Sosyopatik Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Işık Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Demirci, E. (2004). *Evlilikte Bağlanma ve Çatışmayı Yönetmede Bağlanma Stillerinin Etkisi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon.

Deniz, M. E. (2011). Karar Verme Stilleri ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (1), 97- 113.

Doğru, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumlarının Eş Seçme Stratejileri ve Evlilik Tutumu ile ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğru, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumlarının Eş Seçme Stratejileri ve Evlilik Tutumu ile İlişkisi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dönmez, M.; Tunç, E. (2019). İlişkide Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Problem Çözme, Evlilik Uyumu ve Tolerans Arasındaki İlişki, *Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*3(2), ss: 111-124.

Dursunoğlu, C. (2021). *Evlilik Uyumu ile Empatik Eğilim Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Efe, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Eğilimleri*, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Efe, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Eğilimleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ekşi, H., Özgen, G., & Kardaş, S. (2017). Eş Seçimi, Mükemmeliyetçilik ve Değerlerin Evlenmemiş Bireylerin Duygusal İlişki Tercihlerine Etkisi, *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 92-104.

Ekşi, H.; Özgen, G.; Kardaş, S. (2017). Eş Seçimi, Mükemmeliyetçilik ve Değerlerin Evlenmemiş Bireylerin Duygusal İlişki Tercihlerine Etkisi, *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), ss: 92-104.

Epstein, N., Bishop, B., Rych, D., Miller, C., & Keitner, G. (1993). The Mc Master Model View of Healthy Family Functioning, Walsh, F. (Ed.) Normal Family Processes. Newyork: The Guilfor Pres.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, L., & Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Cifte Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *Düşünen Adam*, 18, 72-81.

Erbek, E.; Beştepe, E.; Akar, H.; Alpkan, L.; Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Cifte Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *Düşünen Adam*, Sayı: 18, ss: 72-81.

Erbek, E.; Beştepe, E.; Akar, H.; Eradamlar, N.; Alpkan, L. (2005). Evlilik Uyumu, *Düşünen Adam*, 18(1), ss: 39-47.

Erdoğan, M.; Kahraman, S. (2019). Evli Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Evlilikte Sorun Çözmeye ve Evlilik Doyumuna Etkisi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(62), ss: 60-74.

Ergin, B.; Dag, İ. (2013). Kişilerarası Problem Çözme Davranışları, Yetişkinlerdeki Bağlanma Yönelimleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler, *Anatolian Journal of Psychiatry*, Sayı: 14, ss: 36-45.

Eroğlu, Ş. (2017). *Evliliklerini 20 Yaş Ve Altı Yapmış Kadınlar İle Evliliklerini 20 Yaş Üzerinde Yapmış Olan Kadınların Yaşam Doyumları, Evlilik Uyumları İle Cinsel Doyumları Açısından Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), 155-175.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 60-74.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), ss: 60-74.
- Ersanlı, K ve Kalkan, M (2008). Evlilik ilişkilerini geliştirme. Ankara : Nobel Yayınları.
- Fuller, T. L., ve Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 2, 17-34.
- Geçtan, E (2000). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1984). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar, (3. Baskı). Ankara: Maya Yayıncılık.
- Gezen, M., ve Oral, E. T. (2013). Attachment Styles and Degree of The Psychological Symptoms in Women Staying in a Shelter for Battered Women or in Their Home Where They were Exposed to Violence. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 65-71.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Yetenekleri*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa.
- Güler, G., (2020), *Bağlanma Stilllerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Kişiler Arası Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güler Kümbül, B, Özmen Özsoy A., Sarıipek D. (2015). İç Göç ve Kent ile Bütünleşme: Kocaeli İli Alan Araştırması, *Sosyal Güvenlik Dergisi*, 37-69.

- Güleşen, A., ve Yıldız, D. (2013). Erken Postpartum Dönemde Anne Bebek Bağlanmasının Kanıta Dayalı Uygulamalar ile İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12 (2), 177-182.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009) Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*- 2009; 1: 68-79 www.cappsy.org/archives/vol11/ Çevrimiçi yayım tarihi: 27 Temmuz 2009 erişim tarihi :04/04/2021
- Gümüş, H. (2015). Evli Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri İle Yaşam Doyumları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(3), ss: 150-162.
- Gümüş, Z., & Güler, K. (2018). Yetişkin Bireylerdeki Bağlanma Stilllerinin Demografik Özellikleri ve Yaşam Kaliteleriyle Olan ilişkinin İncelenmesi. 6(78), 505-521.
- Gümüş, Z.; Güler, K. (2018). Yetişkin Bireylerdeki Bağlanma Stilllerinin Demografik Özellikleri ve Yaşam Kaliteleriyle Olan İlişkinin İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(78), 505-521.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (4), 2071-2085.
- Güneş, K. D. (2007). *Boşanma Sürecindeki Eşlerin Aile içi İlişkileri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneş, K. D. (2007). *Boşanma Sürecindeki Eşlerin Aile içi İlişkileri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngör, H.; Yılmaz, M.; Çelik, S. (2011). Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), ss: 180-190.

- Gürsoy, F.Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Güven, N., ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 49-61.
- Güvenç, B. (1984). İnsan ve kültür, (Geliştirilmiş 4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality International Journal*. 33, 313-328.
- Hamarta, E., Deniz, M.E., ve Saltalı, N. D. (2009). Bağlanma Stillerinin Duygusal Zekâyı Yordama Düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 195-229.
- Hazan C., ve Shaver, P. R. (1987). Romanticloveconceptualized as attachment process. *Journal of Personality and SocialPsychology*, 52, 511- 524.
- Hatch, D. L. (2008). Factors that influence the association between adult attachment and marital satisfaction. PhD Dissertation, Utah State University, Utah.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as adult attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511 – 524.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (çev. Dönmez, A.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.

- Hesse, E., ve Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Jam Psychoanal Association*, 48 (4), 1097- 1127.
- Holman, T. B. (1981). A path analytic test of model of early marital quality: The direct and indirect effects of premarital and marital factors. Unpublished doctoral dissertation, Brigham Young University.
- Hoşgör, T.E. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hünler, O. S. & Gençöz, T. (2003). Boyun Eğdirici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-110.
- Hünler, O. S; Gençöz, T. (2003). Boyun Eğdirici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), ss: 99-110.
- İlhan, T. & Özdemir, Y. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Kimlik Stratejileri Üzerindeki Yordayıcı Rolü, *Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 227-241.
- İlhan, T.; Özdemir, Y. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 19, ss: 227-241.
- İlkketenci, R.(2004). *Evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya
- İnanç M. (2019). *Aşk Stilleri, Kişilik Özellikleri ile Ebeveyn Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kafkaslı, R. (2019). *Evli Bireylerde Problem Çözme Becerisi ve Evlilik Doyumu ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kafkaslı, R. (2019). Evli Bireylerde Problem Çözme Becerisi ve Evlilik Doyumu ile Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Kalaycı, N. (2001). Sosyal bilgilerde problem çözme ve uygulamalar. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kanak, M., Bilbay, A., & Balta, D. (2017). *Ergenlerin Akrana Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*, *Journal of History Culture and Art Research*, 6(6), 492-503.
- Kanak, M.; Bilbay, A.; Balta, D. (2017). Ergenlerin Akrana Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi, *Journal of History Culture and Art Research*, 6(6), ss: 492-503. <https://doi.org/10.7596/taksad.v6i6.1221>
- Kaplan, B., & Aksel, E. S. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Kaplan, B.; Aksel, E. S. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), ss: 20-49.
- Karabulut, C. C., (2019). *Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Anne-Baba Çatışmasının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolü ve Anne-Baba Aldatmasının Düzenleyici Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karagözlü Kocaman G. (2019). *Aile İşlevleri ve Bağlanma Stillerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans tezi, Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23 (2), 33-46.

- Karataş, Z. (2017). Bağlanma Kuramı Açısından Kurum Bakımının Çocuklar Üzerindeki Etkisi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 867-875.
- Karataş, Z. (2017). Bağlanma Kuramı Açısından Kurum Bakımının Çocuklar Üzerindeki Etkisi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), ss. 867-875.
<https://doi.org/10.17719/jisr.20175434654>
- Karduz, F. A. (2009). Evli Çiftlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Çift Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Kavlak, O. ve Girin, A. (2009). Maternal bağlanma ölçeği'nin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Kavlak, O., & Şirin, k (2009). Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Kavlak, O.; Şirin, A. (2009). Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), ss: 188-202.
- Kavlas, Z. (2017). Bağlanma Kuramı Açısından Kurum Bakımının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 867-875.
- Kesebir, S.,Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321-342.
- Kesebir, S.; Kökçü, F.; Dereboy, F. (2012). Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *New Symposium Journal*, 50(2), ss: 100-104.
- Kışlak, Ş.T., ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3 (9), 61-68.
- Koca, B. (2016). Evlilikte Bağlanma Stili İle Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Değişken Rolü, *Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep.

- Koca, D. A. (2013). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Köknel, Ö (1993). İnsanı anlamak, 4. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö (1994). İnsanı anlamak, 5. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köksal, H. (2019). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Reddedilme Duyarlılığının Evlilik Uyumunu Yordama Gücü, *Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Köse, G. (2016). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Evlilik Uyumuna Olan Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kul, H. (2019). *Kuşaklara Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar, Romantizm ve Eş Seçimi Tutumları Arasındaki ilişkilerin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Kul, H. (2019). *Kuşaklara Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar, Romantizm ve Eş Seçimi Tutumları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması*, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Kuyumcu, B., (2005). *Evli çiftlerin evlilik doyumu ile gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Lawrence, E.; Eldridge, K.A.; Christensen, A. (1998). The Enhancement of Traditional Behavioral Couples Therapy: Consideration of Individual Factors and Dyadic Development, *Clinical Psychology Review*, 18(6), ss: 745-746.
- Lewinsohn, P. M., Hoberman, H. M., & Rosenbaum, M. (1988). A prospective study of risk factors for unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 97(3), 251.

- Lorcu, F. (2015). Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı, *Detay Yayıncılık*, Ankara.
- Mackey, R.A.; Diemer, M.A.; O'Brien, B.A. (2000). Conflict Management Styles of Spouses in Lasting Marriages, *Psychotherapy*, 37(2), ss: 134-148.
- Malatyalı, M. K. (2014). *Evli Çiftlerde Algılanan Gücün Bağlanma Boyutları ve Yatırım Modeli Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Mikulincer, M., Gillath, O. ve Halevy, V. (2001). Attachment theory and reaction to others' needs, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1205-1224.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (3), 553-570.
- Murat, M., (2021). *Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki*, Tc. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Okşak, E. (2004). *Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisindeki Olumsuz Olaylar Karşısında Yapılan Yüklemelere Etkisi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Okutan, N., & Sunal, A. (2011). Eşcinsellere Yönelik Tutumlar, Cinsiyetçilik ve Romantik İlişkilerle İlgili Kalıp yargılar: Yetişkin Bağlanma Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 69-77.
- Okutan, N., & Sunal, A. (2011). Eşcinsellere Yönelik Tutumlar, Cinsiyetçilik ve Romantik İlişkilerle İlgili Kalıpyargılar: Yetişkin Bağlanma Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 69-77.
- Okutan, N., ve Sunal, A. B. (2011). Eşcinsellere Yönelik Tutumlar, Cinsiyetçilik ve Romantik İlişkilerle İlgili Kalıpyargılar: Yetişkin Bağlanma Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 69-77.
- Özen, A.; Engin, S.; Uğurlu, N. (2016). Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması, *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 4(7), ss: 1-19.

- Özeren, G. S., & Akın, S. (2016). *Anne-Baba Bağlanma Biçimleri ve Kişiler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi, FNG Bilim Tıp Dergisi*, 2(3), 222-232.
- Özeren, G. S., & Akın, S. (2016). Anne-Baba Bağlanma Biçimleri ve Kişiler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi. *FNG & Bilim Tıp Dergisi*, 2(3), 222-232.
- Özgüven İ.E. (2001) .Ailede iletişim ve yaşam Ankara: PDREM Yayınları,
- Özgüven İ.E. (2014). Evlilik ve aile terapisi, 3.Basım, İstanbul:Nobel Yayın.
- Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ.E. (2002). Bireyleri Tanıma Teknikleri. Ankara: PDREM
- Özteke, H.İ. (2015). Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği Yordaması, *Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya*.
- Paetzold, R. L., Rholes, W. S., ve Kohn, J. L. (2015). Disorganized Attachment in Adulthood: Theory, Measurement, and Implications for Romantic Relationships. *Review of General Psychology*, 19, 146-156.
- Parlar, H.; Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi, *Academic Platform Journal of Education and Change*, 1(1), ss: 11-21.
- Pehlivan K. (2006) Psikiyatrik kadın hastalarda evlilik ve ebeveyn olma: Bir gözden geçirme *Düşünen Adam Dergisi*, Cilt: 19, Sayı: 3, ss:143-154
- Pınar, T. (2010). Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Plessis, K. D., ve Clarke, D. (2008). Couples' Helpful, Unhelpful and Ideal Conflict Resolution Strategies: Secure and Insecure Attachment Differences and Similarities. *Interpersona*, 2 (1), 65-88.

- Polat, D. (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Poroy, A. (2006). Cinsellik El Kitabı. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Rholes, W.S. ve Simpson, A.(2001). Adult attachment and transition to parenthood, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 421-435.
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47: 238-250.
- Rothbard, J. C. & Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life span. In. M. B. Sperling and W. H. Berman (Ed.). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (p. 31–68). New York: The Guilford Press.
- Sakman, E. (2011). Effects of Attachment Security, Threat, and Attachment FigurePrimes on CognitiveAttentionalTaskPerformance. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Sarı, T. (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Sayın, Ö. (1990). Aile sosyolojisi: Ailenin toplumdaki yeri. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 1-11.
- Shakarami, M., Zaharakar, K., & Mohzensadeh, F. (2016). Determine the Contribution of Conflict Resolution Styles in Predicting Marital Commitment. *Journal of Research Health*, 6 (4), 438-444

- Shakarami, M.; Zaharakar, K.; Mohsenzadeh, F. (2016). Determine the Contribution of Conflict Resolution Styles in Predicting Marital Commitment, *Journal of Research Health*, 6(4), ss: 438-444.
- Sığircı, A. (2010). Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Malatya.
- Sığircı, A. (2010). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Soylu, Y., ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 44-54.
- Soylu, Y.; Kağnıcı, Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), ss: 44-45.
- Soysal, Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış, *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-89.
- Soysal, Ş.; Bodur, Ş.; İşeri, E.; Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış, *Klinik Psikiyatri*, Sayı: 8, ss: 88-89.
- Sönmez, V.; Alacapınar, F.G. (2018). Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Anı Yayıncılık, Genişletilmiş 6. Baskı, Ankara.
- Sumbas, E., & Sezer, Ö. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Anne Babaya Bağlanmanın İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 288-310.
- Sumbas, E.; Sezer, Ö. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Anne Babaya Bağlanmanın İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), ss: 288-310.

- Sungur, M. A., Duyar, N., Yıkılmaz, H., Boyacı, R., Urhan, H. M., Çetin, G., Arıkan, T., Çiçek, Ş. N., & İspaha, T. (2017). Evlilik ve Eş Seçme Tutumuna Kuşakların Etkisi: X ve Y Kuşaklarının Karşılaştırılması, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 69-9.
- Sungur, M. A.; Duyar, N.; Yıkılmaz, H.; Boyacı, R.; Urhan, H. M.; Çetin, G.; Arıkan, T.; Çiçek, Ş. N.; İspaha, T. (2017). Evlilik ve Eş Seçme Tutumuna Kuşakların Etkisi: X ve Y Kuşaklarının Karşılaştırılması, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), ss: 69-91.
- Sümer, M. (2006). Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- 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), ss: 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk. Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 38-45.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58.

- Sümer, N.; Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kùltürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), ss: 71-106.
- Şahin, Ç. (2004). Problem Çözme Becerisinin Temel Felsefesi. Kazım Karabekir Eğitim Fakùltesi Dergisi, 10, 160-171.
- Şahin, E.M.Ö., Türkcan, A.S., Belene, A., Yeşilbursa, D. ve Yurt, E. (2009). Somatizasyonda Kùltürel ve Sosyolojik Faktörler. Yeni Sempozyum, 47(4): 187-193.
- Şahin, N. H., ve Yaka, A. İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I), Kendilik Algısı, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Psikopatolojik Belirtiler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 64-76.
- Şahin, N., Şahin, N. H., ve Heppner, P. P. (1993). Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (4), 378-396.
- Şenel, H.G. (2009). Evlilik okulu projesi. H. Yavuzer (Ed.). Eş Seçimi Kararı (61- 74). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Şener, A. (2002). Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo- Ekomnomik ve Demografik Değişkenler ile İletişimin Eşler arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi, *Türk Psikiyari Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Şener, A.; Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması, *Aile ve Toplum*, 4(13), ss: 7-20.
- Taş, Y. (2016). Evli Bireylerde Yaşanan Çatışmalar, Bağlanma Stilleri ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Taycan, S., & Kuruoğlu, A. (2014). Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Taycan, S.; Kuruoğlu, A. (2014). Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), ss: 9-18.
- Tolmacz, R., Goldzweig, G., & Guttman, R. (2004). Attachment Styles and the Ideal Image of a Mate. *European Psychologist*, 9(2), 87-95.
- Tolmacz, R.; Goldzweig, G.; Guttman, R. (2004). Attachment Styles and the Ideal Image of a Mate, *European Psychologist*, 9(2), ss: 87-95.
- Toy, B.Y.; Tosunoğlu, N.G. (2007). Sosyal Bilimler Alanındaki Araştırmalarda Bilimsel Araştırma Süreci İstatistiksel Teknikler ve Yapılan Hatalar, Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 1, ss: 1-20.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 7(1), ss: 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte-Uyum-Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi, *Aile ve Toplum*, 2(5).
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlama Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler, *Aile ve Toplum*, 3(9), 61-68.
- Tutarel-Kışlak, Ş.; Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi, *Aile ve Toplum*, 2(5), <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198046>

- Tutarel-Kışlak, Ş.; Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler, *Aile ve Toplum*, 3(9), ss: 61-68.
- Tükel, M. (2018). *Evli Bireylerin Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Duygusal Zeka ve Algılanan Ebeveyn İlişkisi Yönünden İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2020, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210>.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Tüzün, O., Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1):24-39.
- Uğur, H. (2014). The Mediating Role of Affect Regulation in the Relationship Between Attachment Styles and Defense Mechanisms. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- Uğur, M. (2015). Evli ve Bekar Kadınlarda Somatizasyon ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uluyol, F. M. (2014). Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Uluyol, F. M. (2014). Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Uluyol, F.M. (2014). Bağlama Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

- Uytun, M. Ç., Öztop, D. B., & Eşel, E. (2013). Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışı= Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam*, 26(2), 177-189.
- Uytun, M. Ç.; Öztop, D. B.; Eşel, E. (2013). Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi, *Düşünen Adam*, 26(2), ss: 177-189.
- Uzun, K.N. (2017). Bağlanma Stilleri, İle Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Vatansever, Z. (2017). Erişkin bağlanma biçimlerinin doğum sonrası depresyon anksiyete üzerindeki etkisi ve sosyal desteğin bu ilişkideki moderatör rolü (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Yavuzer, H. (2005). Çocuk Psikolojisi (28. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, Y.; Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, *Detay Yayıncılık*, Ankara.
- Yıldırım, A. (2009). Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, H. (2018). Polislerde Evlilik Uyumu ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi: Karaman Örneği, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Konya.
- Yıldırım, İ (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 15-30.
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(2), ss: 15-30.
- Yıldırım, N. H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri İle Evliliğe Yükladıkları Anlam ve Eş Seçim Kriterleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, Y. (2012). İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bir Bakış, *Anadolu Klinigi*, 22(1), 66-72.

Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bir Bakış, *Anadolu Kliniği*, 22(1), ss: 66-72. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.237462>

Yıldızhan, Y. (2019). *Madde Bağımlısı Bireylerde Bağlanma Stilleri ve İlişki Bağımlılığı*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, A. (2000). Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne- baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 1-20.

Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), ss: 1-20.

Yılmaz, H.; İlketenci, R.; Yılmaz, A.S.; Mamirova, C. (2018). Evli Bireylerin Problem Çözmede Kullandıkları Yaklaşımlar ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), ss. 445-462.

Yılmaz, M. (2015). Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin, Bireylerin Umutsuzluk Düzeyi ve Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Yılmaz, M. (2015). Evli Bireylerin Bağlanma Stillerinin, Bireylerin Umutsuzluk Düzeyi ve Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yılmazçoban, M. (2011). Evlilikte Çiftleri Etkileyen Unsurlar ve Arkadaşlık ilkeleri, *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, I, 178-195.
- Yılmazçoban, M. (2011). Evlilikte Çiftleri Etkileyen Unsurlar ve Arkadaşlık İlkeleri, *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 1, ss: 178-195.
- Yurdakul, Y. (2019). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin Eş Uyumu ile Olan İlişkileri: Evli Çiftlerde Kesitsel Bir Çalışma, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yusof, Y., ve Carpenter, S. W. (2013). A Survey of Family Therapists' Adult Attachment Styles in the United Kingdom. *Contemporary Family Therapy*, 35, 452-464.
- Yüksel, M. Y., & Kurtuluş, H. Y. (2016). Okul Öncesi Dönemdeki- 4-5 Yaş Grubu Öğrencilerin Benlik Kavramı ve Bağlanma Stillerinin Anne Davranışları Açısından incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 182-195.
- Yüksel, M. Y.; Kurtuluş, H. Y. (2016). Okul Öncesi Dönemdeki- 4-5 Yaş Grubu Öğrencilerin Benlik Kavramı ve Bağlanma Stillerinin Anne Davranışları Açısından İncelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), ss: 182-195.
- Zübeyde, İ. (2020). Evli Bireylerin Psikolojik Doğum Sırası, Evlilik Uyumu ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, *Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Konya.

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş İzin ve Onam Formu

Sayın katılımcı, Ben Seray Özmet Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü mezunuyum. Şu anda Okan Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisansımı sürdürmekteyim. Dr. Pınar Arslantürk danışmanlığında “Bağlanma Stilleri ile Evlilik Uyumu ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki Yordayıcı İlişkisinin İncelenmesi” konusunda tez yazmaktayım. Bu kitapçıkta kendi hazırladığım demografik bilgi formu ve tezimin konusuna ilişkin daha önceden geliştirme veya uyarlama – geçerlik – güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçekler bulunmaktadır. Sizden istediğim bu ölçekteki her bir soruyu dikkatlice okuyup kendinize uygun gelen cevabı belirtmenizdir. Sizden bu ölçekleri cevaplandırırken kimliğinizi açık edecek ad, soyad, TC kimlik no, telefon numarası gibi bilgiler istenmemektedir. Önemli olan kişisel sonuçlarınız değil toplu istatistiki sonuçlardır. Ancak kişisel sonucunuzla ilgili size geri dönülmesini istiyorsanız formun tepesine mail adresinizi yazabilirsiniz. Ölçekleri tercihen tek bir oturumda yapmanız gerekmektedir ancak ölçekleri cevaplandırmayı istediğiniz an sonlandırma hakkınız saklı tutulmaktadır. Şimdiden katılımınız için teşekkür ederim.

Ek-2: Demografik Bilgi Formu

1)Yaşınız:

2)Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

3)Medeni Durum:

☐ Bekar

☐ Evli

☐ Boşanmış

4)Kocaeli ilinde mi ikamet etmektesiniz?

☐ Evet

☐ Yok

5)Öğrenim durumunuz nedir?

☐ İlköğretim mezunu

☐ Lise mezunu

☐ Üniversite öğrencisi

☐ Üniversite mezunu ve üzeri

6) Kim tarafından büyütüldünüz?

☐ Anne- Baba

☐ Akrabalar

☐ Bakıcı

7) Kaç yıldır evlisiniz?

.....

8) Çocuğunuz var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

9) Şu anda psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır



Ek-3: Evlilikte Problem Çözme Becerileri Ölçeği (EPÇBÖ)

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri(sorunları) çözme konusunda kendinizi nasıl gördüğünüzü değerlendirmeniz için hazırlanmış 9 soru bulunmaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz. Sizden istenen; her bir soru için verilen 5 seçenekten size en uygun olanı seçmenizdir. Size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe “X” işareti koyunuz. Bu şekilde 9 sorunun her biri için size en yakın gelen kutucuğa işaretinizi koyarak cevaplarınızı veriniz.

1. Diğer çiftlere kıyasla, kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz?	Hiç emin değilim () () () () ()	Çok eminim () () () () ()
2. Çözümleriniz, ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir?	Çok etkisiz () () () () ()	Çok etkili () () () () ()
3. Eşinize, bir sorun için çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?	Çok rahatsız hissedirim () () () () ()	Çok rahat hissedirim () () () () ()
4. İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur?	Hiç katkı olmaz () () () () ()	Çok katkı olur () () () () ()
5. Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?	Çok mutsuzum () () () () ()	Çok mutluyum () () () () ()
6. Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?	Asla anlamaz () () () () ()	Her zaman anlar () () () () ()
7. Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun değilim () () () () ()	Çok memnunum () () () () ()
8. Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz?	Çok rahatsız hissediyorum () () () () ()	Çok rahat hissediyorum () () () () ()
9. Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?	Çok etkisiz () () () () ()	Çok etkili () () () () ()

Ek-4: Evlilik Uyum Ölçeği

Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.

--	--	--	--	--	--	--

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

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

	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme	)	)	)	)	)	)
3.Boş zaman etkinlikleri	)	)	)	)	)	)
4.Duyguların ifadesi	)	)	)	)	)	)
5.Arkadaşlar	)	)	)	)	)	)
6.Cinsel ilişkiler	)	)	)	)	)	)
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi ve uygun davranış)	)	)	)	)	)	)
8.Yaşam felsefesi	)	)	)	)	)	)
9.Eşin akrabalarıyla anlaşma	)	)	)	)	)	)

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

10.Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle,

- a) Erkeğin susması ile
- b) Kadının susması ile
- c) Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

11.Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- a) Hepsini
- b) Bazılarını
- c) Çok azını
- d) Hiçbirini

12.Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz? a) Dışarıda bir şeyler yapmayı

- b) Evde oturmayı

13)Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- a) Dışarıda bir şeyler yapmayı
- b) Evde oturmayı

14.Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- a) Sık sık
- b) Arada sırada
- c) Çok seyrek
- d) Hiçbir zaman

15.Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz, a) Aynı kişiyle evlenirdiniz

- b) Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- c) Hiç evlenmezsiniz

16.Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız? a) Hemen hemen hiçbir zaman

b) Nadiren

c) Çoğu konularda

d) Her konuda



Ek-5: Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Aşağıda 18 tane cümle bulunmaktadır. Lütfen bu cümlelerin sizin kişisel görüş ve davranışlarınızı ne kadar yansıttığını değerlendirin ve yanıtlarınızı tüm yaşamınızı göz önünde bulundurarak verin. Her sorunun yanında "doğru" ve "yanlış" seçenekleri bulunmaktadır. Sizin durumunuza en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Doğru /
Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.	Yanlış
	Doğru /
İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.	Yanlış
	Doğru /
Başka birine rahatça bağlanırım.	Yanlış
	Doğru /
İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.	Yanlış
İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	Doğru / Yanlış
	Doğru /
Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.	Yanlış
	Doğru /
Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.	Yanlış
	Doğru /
Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.	Yanlış
	Doğru /
Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını .düşünürüm.	Yanlış
	Doğru /
Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.	Yanlış
Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.	Yanlış
	Doğru /
Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır.	Doğru Yanlış

Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.	Doğru / Yanlış
Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.	Doğru / Yanlış
Başka birinin benimle çok yakınlaşması beni endişelendirir.	Doğru / Yanlış
Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.	Doğru / Yanlış
Sıklıkla birlikte olduğum kişi benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.	Doğru / Yanlış
Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.	Doğru / Yanlış

