

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



EVLİ BİREYLERDE, BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİĞİN  
AYRIMLAŞMASININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve YENER AÇAR

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

TEMMUZ, 2023



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



EVİLİ BİREYLERDE, BAĞLANMA STİLLERİ VE EVİLİK  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİĞİN  
AYRIMLAŞMASININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve YENER AÇAR  
(Y2112.037003)

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Erkan İŞİK

TEMMUZ, 2023

**ONAY FORMU**



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum Evli Bireylerde, Bağlanma Stilleri Ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolünün İncelenmesi ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (04/07/2023.)

Merve YENER AÇAR

## ÖNSÖZ

Koşulsuz, her daim yanımda olan

Ailem ve sevgili eşime

Çok Değerli Hocam Tez Danışmanım Prof.Dr. Erkan IŞIK'a;

Öncelikle bu sürece ilk adım attığımda tez danışmanlığımlı kabul ettiği için, bu yolculukta her sorumu çekinmeden büyük bir rahatlıkla sorduğum, tüm bu süreci başarılı bir şekilde yürütmemi sağlayan, çok değerli tez danışman hocam Prof. Dr. Erkan IŞIK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans tezimi kendisinin danışmanlığında yürütüyor olmak benim için iftihar kaynağıydı. Gerek alan bilgisi gerekse hayat tecrübesi anlamında bana çok şey kazandırdığı, akademik alanda ilerlerken yoluma ışık tutup beni cesaretlendirdiği için sonsuz teşekkürler.

İstanbul Aydın Üniversitesi PDR Ana Bilim Dalı Tüm Değerli Hocalarıma;

Lisans ve yüksek lisans süresince hayatımın 6 yılını geçirdiğim okulum İstanbul Aydın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalındaki değerli tüm hocalarıma hayatıma kattıkları her şey için teşekkürlerimi sunarım. Psikolojik danışman ve en önemlisi insan olarak onlardan öğrendiğim bilgi ve deneyimlerle başkalarının hayatlarına dokunuyor olma hissi tarif edilemez mutluluk verici.

Veri toplama sürecinde emeği geçen tanıdıklarına, akrabalarına, arkadaşlarına, dostlarına, öğrencilerime ve tanımadığım ama bir şekilde tezimin veri toplama kısmında yardımcı dokunan herkese teşekkürler.

Jüri Üyelerimden Prof. Dr. Ahmet BEDEL Hocama;

Öncelikle jüri üyeliğimi kabul edip tezimi savunduktan sonra değerli yorum ve katkılarını sunduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çok Kıymetli Hocam Özlem ŞENER'e;

Tanıdığım günden beri bir hocadan daha fazlası olarak kıymetli bilgileriniz ve deneyimleriniz ile hayatıma dokunduğunuz için sonsuz şükranlarımı sunarım. Ayrıca bu alanda ilerlerken ilk makalemi sizinle ortak bir şekilde yürütmüş olup yayımlamak da ayrı bir gurur kaynağı. Bana kattığınız tüm güzellikler için sonsuz teşekkürler.

Çok Değerli Hocam Duygu DİNÇER'e;

Yolumuzun keşişmiş olması ne büyük şans, sizinle bir iletişim aracı uzaklığında olmak ne kadar da güzel. Üniversite hayatım boyunca hissettirdiğiniz samimiyetiniz, bir hocadan daha fazlası olunuz, birçok şeyi sizinle paylaşabilmek benim için çok kıymetli. Bir gün bana "Bizler farkına bile varmadan, varlığımız bir diğerine güçlü bir şekilde seslenir." demiştiniz. Bunu hiç unutmadım ve unutmayacağım. Hayatımdaki varlığınız bana güç olduğu için sonsuz teşekkürler. Mesleğimde ve hayat yolculuğumda ilerlerken sizden öğrendiklerimle bir başka hayatlara güçlü bir şekilde seslenebilmek dileğiyle. Yeriniz hep ayrı ve çok özel.

Çok Kıymetli Hocam Mehmet Ali KAYA'ya;

Lise hayatım boyunca beni koşulsuz destekleyen, akademik anlamda ilerlemem konusunda beni cesaretlendirip buralara gelmemde büyük etkisi olan çok değerli edebiyat öğretmenime yürekten sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Çocukluğum, Meslektaşım Şevval GÜRAĞAÇ'a;

Zorlandığım zamanlarda, sanırım olmayacak dediğim anlarda hayatımın her anında olduğu gibi yanımda olan, tez sürecimdeki kaygı ve korkularımı birlikte konuşup sıkılmadan beni dinlediği ve cesaretlendirdiği için sonsuz teşekkürler.

Canım Ablalarım Sibel ALPTEKİNOĞLU ve Fatma KARATAŞ'a;

Küçüklüğümde bu yana yanımda olup beni her yönden destekledikleri için, beni kendi kardeşleri gibi görüp bugünlere gelmemde her açıdan büyük emekleri olan kuzenlerime sonsuz teşekkürler.

Canım Annem ve Babama;

Bu yolculuktaki en büyük teşekkür size. Sizin çocuğunuz olarak dünyaya gelmek çok güzel ve özel. Küçüklükten bugüne kadar her kararım hep yanımda

olduğunuz için, seçtiğim meslekte, yürüdüğüm yollarda hep elimden tuttuğunuz, üzüldüğümde stres yaşıadığımda benimle bu duyguları yaşıadığımız için sonsuz teşekkürler. Bu hayatta sizi mutlu etmek ve gururlandırmak için elimden gelen her şeyi yaparım. Beni bu hayatta kendiniz gibi merhametli yetiştirdiğiniz için çok teşekkür ederim. Sizin her zaman söylediğiniz “kimsenin hakkına girme, yardıma ihtiyacı olan kişilere yardım et kızım” sözünüze hayatımda ilerleyeceğime ve birçok insanın hayatına dokunacağıma söz veriyorum. Canım Annem Ayşe YENER ve Canım Babam İsmail YENER’e sonsuz şükranlarımı sunuyorum. İyi ki benim ailemsiniz.

İkinci Ailem Olan Sevgili Eşimin Ailesi Annem ve Babama;

Beni her zaman kendi kızları gibi gören, tez yazarken karşılaştığım güçlüklerde beni cesaretlendiren, veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen, aldığım kararlarla ve attığım kariyer adımlarıyla gurur duyup her daim beni destekleyen annem ve babam, Fatma AÇAR ve Cemil AÇAR’a sonsuz teşekkürler.

Son olarak Hayat Arkadaşıma, Kıymetlime;

Hayatımın her anında yanımda olup, kariyer hayatımı daima destekleyen, bu süreçte yorulduğumda, umutsuzluğa kapıldığımda, kaygılarımı azaltıp beni tekrar cesaretlendiren, attığım her adımda bana hep güvenen ve başaracağıma inanan sevgili eşim İlker AÇAR’a sonsuz teşekkürler. Tüm bu süreçte göstermiş olduğu sabır ve fedakârlığa minnettarım. Varlığın her zaman büyük bir güç bana. İyi ki varsın. Bu tezim ailem ve sana armağandır.

Temmuz,2023

Merve YENER AÇAR

# **EVLİ BİREYLERDE, BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

## **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrışmasının aracı rolünü incelemektir. Bunun yanında evli bireylerin bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin ayrışma düzeyleri; cinsiyet, yaş, evlilik şekli, eğitim düzeyi, evlilikte geçen süre ve çocuk sayısı değişkenleri bakımından incelenmiştir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan yaş aralığı 21-72 yaş arasında değişen 371 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kansas Evlilik Doymu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin betimsel istatistikleri ve değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Evli bireylerde bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrışmasının aracı rolü olup olmadığını tespit etmek için Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli kullanılırken hataları azaltmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. 18 madde kaçınmacı, 18 madde kaygılı toplamda 36 maddeden oluşan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçeğinin her iki alt boyutu 6 parselle temsil edilmiştir. Aracı etkiyi ortaya koyan regresyon katsayılarındaki değişimin anlamlılığı ise “bootstrapping” metodu ile tespit edilmiştir. Elde edilen araştırma bulgularına göre, evli bireylerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrışmasının kısmi aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak, sadece evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı, bağlanma stilleri ve benliğin ayrışmasına göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin ayrışmasının evlilik şekline göre (flört- görücü usulü) anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin

ayrımlaşmasının yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Evlilik doyumu ve kaçınmacı bağlanmanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Evlilikte geçen süreye göre bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin ayrımlaşması puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Son olarak benliğin ayrımlaşması, evlilik doyumu ve kaygılı bağlanmanın çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, yalnızca kaçınmacı bağlanmanın çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Benliğin ayrımlaşması, evlilik doyumu, bağlanma stilleri



# **INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF DIFFERENTIATION OF SELF IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND MARITAL SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS.**

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine the mediating role of differentiation of self in the relationship between attachment styles and marital satisfaction in married individuals. In addition, attachment styles, marital satisfaction and differentiation levels of self were examined in terms of following variables: gender, age, type of marriage, education level, time spent in marriage and number of children. In this study, the relational survey model, which is one of the quantitative research methods, was used. The study group of the research consists of 371 married individuals, whose age range is between 21-72 years old, living in Turkey. As a data collection tool in the research; Personal Information Form, Discrimination of Self Scale, Experiences in Close Relationships Inventory-II and Kansas Marriage Satisfaction Scale were used. SPSS 25.0 package program was used to determine the descriptive statistics of the data and the relationships between the variables. Structural Equation Model was used to determine whether the differentiation of self plays a mediating role in the relationship between attachment styles and marital satisfaction in married individuals. The parcelling method was used to reduce errors while using the structural equation model. Both sub-dimensions of the Experiences in Close Relationships Inventory-II, which consists of 36 items in total, 18 items avoidant and 18 items anxious, were represented by 6 parcels. The significance of the change in the regression coefficients, which revealed the mediating effect, was determined by the "bootstrapping" method. According to the research findings, it was determined that the differentiation of the self plays a partial mediator role in the relationship between anxious and avoidant attachment styles and marital satisfaction in married individuals. In addition to these findings, it was found that only marital satisfaction differed according to gender and did not differ according to attachment styles and differentiation of self. It was observed that attachment styles, marital satisfaction,

and differentiation of self differed significantly according to the type of marriage (dating). It was observed that attachment styles, marital satisfaction and differentiation of self did not differ according to age. It was found that marital satisfaction and avoidant attachment differed according to education level. Attachment styles, marital satisfaction and differentiation of self scores do not differ significantly according to the time spent in marriage. Finally, it was seen that differentiation of self, marital satisfaction and anxious attachment did not differ significantly according to the number of children, only avoidant attachment differed significantly according to the number of children.

**Keywords:** Differentiation of self, marital satisfaction, attachment styles



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Problem.....	1
B. Araştırmanın Amacı.....	3
C. Problem Cümlesi ve Alt Problemler.....	4
D. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	4
E. Sayıtlılar.....	5
F. Sınırlılıklar .....	6
G. Tanımlar.....	6
<b>II. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>7</b>
A. Bowen Çok Kuşaklı Aile Terapisi Kuramı.....	7
1. Benliğin Ayrışması .....	8
2. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi.....	12
3. Üçgenler .....	12

4. Duygusal Kopma .....	13
5. Kardeş Konumu .....	13
6. Aile Yansıtma (Projeksiyon) Süreci .....	13
7. Toplumsal Duygusal Süreç .....	14
8. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci .....	14
B. Bağlanma Kuramı .....	14
1. İçsel Çalışma Modeli .....	17
2. Yetişkinlikteki Bağlanma Stilleri .....	17
C. Evlilik Kuramı .....	20
1. Evlilik Doyumu .....	21
2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler: .....	21
3. Evlilik Doyumu Yüksek Evliliklerde; .....	22
4. Evlilik Doyumu Düşük Evliliklerde; .....	23
5. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar .....	23
a. Sosyal Mübadele Kuramı .....	23
b. Bağlamsal Model .....	24
c. Bilişsel Kuram .....	24
d. Sevginin Evrimi Kuramı .....	24
e. Yükleme Kuramı .....	25
f. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	25
g. Psikanalitik Kuram .....	25
D. Araştırmanın Değişkenlerinin Birbiriyle Olan İlişkileri .....	26
1. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stilleri İlişkisi .....	26
2. Benliğin Ayrışması ve Evlilik Doyumu İlişkisi .....	27
3. Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri İlişkisi .....	27
E. İlgili Araştırmalar .....	28

1. Benliğin Ayrışması ve Evlilik-İlişki Doyumu Arasındaki Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar .....	28
2. Benliğin Ayrışması ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar .....	30
3. Evlilik-İlişki Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar .....	31
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
A. Araştırma Modeli.....	34
B. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	34
C. Veri Toplama Araçları.....	36
1. Kişisel Bilgi Formu.....	36
2. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).....	36
3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE-II) .....	36
4. Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği (KEDÖ).....	37
D. Verilerin Toplanması .....	37
E. Verilerin Analizi: .....	38
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>44</b>
A. Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	44
B. Bağlanma Stilleri, Benliğin Ayrışması ve Evlilik Doyumu Değişkenlerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular .....	45
C. Araştırmadaki Değişkenler Arası İlişkilere ve Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular.....	53
1. Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	54

2. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrımlaşmasının Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Yapısal Eşitlik Modellemesi .....	55
a. Araştırmada Kullanılan Model .....	56
b. Önkoşul Modeller .....	58
c. Aracı Modeller .....	60
<b>V. TARTIŞMA .....</b>	<b>63</b>
A. Tartışma .....	63
1. Bağlanma Stilleri, Evlilik Doyumu, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenleri ve İlişkilerine İlişkin Tartışma .....	63
a. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu .....	63
b. Bağlanma Stilleri ve Benliğin Ayrımlaşması .....	65
c. Evlilik Doyumu ve Benliğin Ayrımlaşması .....	66
2. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrımlaşmasının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma .....	68
3. Bağlanma Stilleri, Evlilik Doyumu, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenlerinin Cinsiyet, Evlilik Şekli, Eğitim Düzeyi, Çocuk Sayısı Değişkenleri Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma .....	69
<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>72</b>
A. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	72
B. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	73
<b>VII.KAYNAKÇA .....</b>	<b>76</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>88</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>94</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>KBF</b>	: Kişisel Bilgi Formu
<b>BAÖ</b>	: Benliğin Ayrışması Ölçeği
<b>YİYE-II</b>	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
<b>KEDÖ</b>	: Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği



## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 1.	Dörtlü Bağlanma Modeli .....	19
Çizelge 2.	Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler.....	35
Çizelge 3.	Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	39
Çizelge 4.	Araştırmada kullanılan Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu, Bağlanma Stilleri Değişkenlerinin ve Alt Boyutlarının Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri (n=371).....	44
Çizelge 5.	Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	46
Çizelge 6.	Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Evlilik Şekli Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	46
Çizelge 7.	Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	47
Çizelge 8.	Yaş Değişkenine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları .....	48
Çizelge 9.	Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	49
Çizelge 10.	Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları .....	50

Çizelge 11. Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Kaçınmacı Bağlanma Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları.....	50
Çizelge 12. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Evlilikte Geçen Süre Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	51
Çizelge 13. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	52
Çizelge 14. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Kaçınmacı Bağlanma Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları.....	53
Çizelge 15. Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	54
Çizelge 16. Benliğin Ayrışması Değişkeni Alt boyutları ile Evlilik Doyumu, Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları .....	55
Çizelge 17. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri .....	58
Çizelge 18. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri .....	59
Çizelge 19. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri .....	61
Çizelge 20. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri .....	62

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 1.	Bowen'ın Kuramında Benliğin Ayrışması Aralığı .....	10
Şekil 2.	Benliğin Ayrışması Ölçeğinden Elde Edilmiş Toplam Puanın Normal Dağılım Grafiği .....	39
Şekil 3.	Benliğin Ayrışması Alt Ölçeğinden (Duygusal Tepkisellik) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği.....	40
Şekil 4.	Benliğin Ayrışması Alt Ölçeğinden (Ben Pozisyonu) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği .....	40
Şekil 5.	Benliğin Ayrışması Alt Ölçeğinden (Duygusal Kopma) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği .....	41
Şekil 6.	Benliğin Ayrışması Alt Ölçeğinden (Başkalarına Bağımlılık) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği.....	41
Şekil 7.	Evlilik Doyumu Ölçeğinden Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği42	
Şekil 8.	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II Alt Ölçeğinden (Kaçınmacı Bağlanma) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği.....	42
Şekil 9.	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Ölçeğinden (Kaygılı Bağlanma) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği.....	43
Şekil 10.	Kaçınmacı Bağlanma ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolüne İlişkin Kurulan Model .....	56
Şekil 11.	Kaygılı Bağlanma ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolüne İlişkin Kurulan Model .....	56
Şekil 12.	Kaçınmacı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Model 1 .....	58

Şekil 13. Kaygılı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Model 2.....	59
Şekil 14. Kaçınmacı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Yapısal Eşitlik Modeli 1.....	60
Şekil 15. Kaygılı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Yapısal Eşitlik Modeli 2.....	61



# I. GİRİŞ

## A. Problem

Evlilik günümüze kadar temel yapısını koruyarak gelen ve insanın yaşam döngüsünde önemli yere sahip olma özelliğini hiçbir zaman kaybetmemiş bir kurumdur (Ondaş, 2007). Evlilik iki bireyin çeşitli amaçlarla bir araya geldiği toplumsal normlarla çerçeveslenen bir sistemdir (Özgüven, 2000). Ünlü kuramcı Alfred Adler, sağlıklı bir evliliğin gelecek kuşakları yetiştirmedeki en iyi yol olduğunu vurgulamaktadır (Adler, 1999). Evlilik herkese göre farklı manalara sahip olmasına rağmen, temelinde karşılıklı tatmin, güven, onay ve destek almanın olduğu düşünülebilir (Sungur, 2017). Sağlıklı evliliklerin gerçekleşmesi ve yürütülmesi için çiftler arasında evlilik doyumunun sağlanması çok önemli bir konudur. Bu bağlamda çalışılan araştırmadaki değişkenlerden biri evlilik doyumu olmuştur.

Evlilik doyumu, partnerlerin yaşadıkları ilişkiden ne kadar memnun olduklarıyla ilgilidir (Oprisan ve Cristea, 2012). Evlilik doyumu yüksek evliliklerde; partnerler birbirlerinin özel hayatına saygı duymaktadır. Eşler birbirlerinin her konuda (duygusal-fiziksel-cinsel) ihtiyaçlarını bilir ve bunları karşılamak için çaba sarf eder. Doyum düzeyi yüksek evliliklerde partnerler birbirlerinin sınırlarını bilir ve buna göre hareket ederler. Günlük yaşamdaki sorumlulukları paylaşma konusunda dikkatli davranıp sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Stres ve kaygı yaratan durumlara karşı problem çözme becerileri daha fazla gelişmiştir. Evlilik doyumu düşük evliliklerde; partnerlerin birbirlerine duydukları sevginin ve duygusal yoğunluğun azalmış olduğu görülmektedir. Birbirlerinin alanlarına girip sınır ihlali yaparlar. Doyum düzeyi düşük çiftlerde çatışma çözme becerileri diğer bireylere göre daha düşük seviyededir (Solmuş, 2011).

Evlilik doyumunu etkileyen yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet, evlilik süresi, kadınların iş hayatına dahil olması, evlenme biçimi, sosyoekonomik durum,

çocuk sayısı, bireylerarası kültür farklılığı gibi birçok faktör bulunmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer değişken ise bağlanma stilleridir. Bağlanma stilleri, bireylerin erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurduğu bağa göre şekillenmektedir (Bowlby, 1980). Bowlby'nin bağlanma kuramına göre bireyler küçük yaşlarda ebeveynlerine karşı duydukları bağlanma tarzının bir benzerini yetişkinlik çağında ilişki içinde oldukları eşlere karşı da gösterirler (Shaver ve Hazan, 2007). Bağlanma kuramına dayanılarak yapılan çalışmalarda geçmiş yaşamdaki olaylar ve samimi ilişkiler ile evlilik doyumuna odaklanılmıştır. Araştırmalarda ilişki doyumunu en çok etkileyen faktörün bağlanma stilleri olduğu bulunmuştur (Sarı, 2012). Bu sebeple araştırmada incelenen bir diğer değişken ise bağlanma stilleri olmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'in kuramına ek olarak yetişkin bağlanma stillerini; güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız bağlanma olmak üzere dörtlü model şeklinde ortaya koymuştur.

Güvenli bağlanan kişiler, partnerleriyle yakın ilişki kurabilmektedir. Terk edilme konularında endişe duymazlar. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerine karşı olumsuz bir algıları vardır. Fazlaca özgüven eksikliği yaşadıklarından terkedilme korkuları çoktur. Korkulu bağlanan kişilerde hem kendilerine dair algı hem de çevrelerindeki kişilere karşı algı, olumsuz tutumdur. Yakın ilişkide bulunmaktan, incinmekten korktukları için kaçınırlar. Son olarak kayıtsız bağlanma yaşayan kişilerin kendilerine karşı algıları olumlu, bir başkasına karşı olumsuzdur. Birine bağlı olmadan yaşamayı tercih edip, yakın ilişki kurmayı reddederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Toksöz (2018) yaptığı araştırmada güvensiz bağlanma stiline sahip kişilere göre bağlanma stili güvenli olan kişilerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine Chellan ve Raj (2015) yaptıkları araştırmada saplantılı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki bulunurken güvenli bağlanma ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla, bu çalışmalara dayanarak, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stiline sahip olmanın ve bu güvensiz bağlanma stillerini sürdürmenin yetişkin bireylerde evlilik doyumu açısından önemli bir problem olduğu söylenebilir.

Bowen'in Çok Kuşaklı Aile Terapisi evlilik kurumu hakkında ortaya atılan önemli kuramlardan biridir. Kuramdaki nihai hedef bireyin kendi benliğini

ayırmaştırması, yani duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt etmesidir. Kuramın en önemli kavramı bu sebeple benliğin ayırmaştırması olmuştur (Bowen, 1978). Bowen, bireylerin geçmiş kuşaklardan aldıkları örüntüleri düzetmedikleri ve yenilemediklerinde ileride kendilerinin kuracakları ailede de tekrar edeceğini savunmuştur (Kerr, 1988). Bowen'a (1988) göre bireyler kendi ayırmaştırma düzeyinde bir kişiyle hayatlarını birleştirirler. Bowen'ın kuramındaki temel amaç bireylerin benliğinin ayırmaştırma düzeyini arttırmaktır (Kerr, 1988). Benliğin ayırmaştırma düzeyi yüksek kişiler yaşamındaki ikili ve romantik ilişkilerinde duygularını rahatça ifade edebilme ve duygu düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmektedir. Aynı zamanda romantik ilişkide daha yakın temas kurma yeteneğine sahiptir (Bowen, 1978). Stres ve kaygı yaratan durumlara karşı daha net duruşları vardır ve problem çözme becerileri daha yüksektir (Goldenberg, 2008). Ayırmaştırma düzeyi yüksek partnerlerin olduğu evliliklere bakıldığında düşük düzeyde ayırmaştırma yaşayan partnerlere göre kriz durumlarında daha iyi anlaştıkları, oluşabilecek sorunlara daha iyi çözüm buldukları görülmüştür (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayırmaştırma düzeyi arttıkça evlilik ilişki kalitesinin de arttığı söylenmektedir (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Ayırmaştırmanın sağlanmadığı bireylerde duygusal kopma ya da füzyon(kaynaşma) yaşanmaktadır (Bowen, 1978). Füzyonun yaşandığı ilişkilerde ve evliliklerde ise duygusal problemler yaşanması söz konusudur (Nichols, 2013). Yapılan bazı araştırmalara göre yüksek ayırmaştırma düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumunun yüksek, düşük ayırmaştırma düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumunun daha düşük olduğu gözlenmiştir (Patrick vd., 2007). Bu kuramsal bilgilerden ve araştırma bulgularından yola çıkarak, yetişkin bireylerde ayırmaştırma düzeyinin düşük olmasının, evlilik doyumunu düşüren önemli bir problem olduğu söylenebilir.

Son olarak araştırmada kullanılan değişkenlerin birbirleriyle ilişkili problem durumları değerlendirildiğinde, benliğin ayırmaştırması ve bağlanma stilleri evlilik doyumu üzerinde önemli bir nokta olarak görüldüğünden bu değişkenlerle çalışılmasına karar verilmiştir.

## **B. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayırmaştırmasının aracı rolünü incelemektir.

### **C. Problem Cümlesi ve Alt Problemler**

Evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrılaşmasının aracı rolü var mıdır? temel problemine dayanılarak aşağıda alt problemler şu şekilde sıralanabilir:

Benliğin ayrılaşması ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Benliğin ayrılaşması ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin ayrılaşması puanları cinsiyete, yaşa, evlilik şekline, eğitim düzeyine, evlilikte geçen süreye ve çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılık göstermekte midir?

### **D. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi**

Neslin devamı için çok büyük önem taşıyan evlilik kurumu hakkında birçok kuram ortaya atılmıştır. Murray Bowen'ın Çok Kuşaklı Aile Terapisi Kuramı da bu konuda ileri sürülmüş en önemli kuramlardandır. Bu kuramın temel kavramlarından biri olan benliğin ayrılaşması kavramı, bireyin kendi düşünce ve duygu sistemlerinden ayrılarak aile sistemindeki bireylerden kendini ayırması ve bağımsızlaşması olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978).

Bowen'ın aile sistemleri kuramı ve bağlanma kuramı birbiriyle benzerlikler göstermekte olup sağlıklı bir yetişkinin yaşamında önemli role sahiptir. Her iki teori de aile bağlamında özerklik ve yakınlığa odaklanmaktadır (Hardy ve Fisher, 2018). Bowen benliğin ayrılaşmasını insanın yaşam döngüsünde gerçekleştirilmesi gereken bir görev olarak görmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bağlanma da yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Bowlby, 2012). Her iki kuram da aile bağlamındaki nesiller boyunca süren ilişkinin kalitesine odaklanırlar (Ng ve Smith, 2006). Hardy ve Fisher (2018) yaptıkları araştırmalarda romantik bağlanma ve benliğin farklılaşması arasındaki ilişkiyi anlatırken partnerlerin birbirlerine karşı güvenli bir sığınak olması için güvenli üs kurmayı öğrenmelerinin gerektiğinden bahsetmektedir. Bu bağlamda bakıldığında

Bowen'ın benliğin ayrımlaşması kavramı ile bağlanma kuramının birbirine benzer kısımlarının olduğu görülmektedir (Jankowski ve Sandage, 2014). Benliğin ayrımlaşması ile yetişkin bağlanma stilleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan birtakım araştırmalar yapılmıştır (Skowron ve Dendy, 2004; Thorberg ve Lyvers, 2006; Timm ve Keiley, 2011; Wei vd., 2005). Aynı zamanda benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin evliliklerinde daha yüksek doyuma ulaştıkları gözlenmiştir (Boldaz, 2019). Genel olarak yapılan çalışmalar ve bulgular göstermektedir ki bağlanma stillerini açıklamada benliğin ayrımlaşmasının önemli bir görevi vardır ve bu durum da çiftlerin evlilik ve ilişki doyumlarını yordamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde benliğin ayrımlaşması ile ilgili çalışmaların çoğunluğunun yabancı kaynaklı yapılan araştırmalar olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra hem yetişkin bağlanma stillerini hem de benliğin ayrımlaşmasını bütünleştiren çalışmalara az oranda rastlanılmıştır (Hainlen vd., 2016). Bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen daha önce yapılmış bir araştırmaya rastlanmaması da araştırmacının önemli gerekçelerinden olmuştur. İlgili araştırmalarda, bireylerin kendi benliklerini ayrımlaştırma süreçlerinin bağlanma stillerinden doğduğu hipotezinden hareket ettikleri görülmektedir. Bu araştırmada bu iki kuramın beraber çalışılacak olması bağlanma ve benliğin ayrımlaşması konularına yönelik literatüre katkı sağlayacağı gibi bu konular hakkında yapılacak diğer çalışmalara da faydalı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmayla birlikte aile sistemleri kuramı, aile danışmanlığı alanındaki çalışmalara ve evli bireylerin evlilik doyumunu arttırmaya yönelik, bağlanmayla ilgili yapılacak çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **E. Sayıtlar**

Araştırmaya katılım sağlayan tüm evli bireylerin ölçekleri gönüllülük esaslı doldurdukları varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan tüm evli bireylerin veri toplama araçlarına samimi cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan evli bireylerin veri toplama araçlarına dürüstçe cevap verirken eşlerinden veya çevrelerinden etkilenmedikleri varsayılmaktadır.

## **F. Sınırlılıklar**

Araştırma 2022-2023 yılı Türkiye’de ulaşılan evli bireylerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılım sağlayan evli bireylerin sosyo-demografik özellikleri araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu’nda yer alan sorularla sınırlıdır.

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin evlilik doyumu düzeyi ‘‘Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği’’nin, benliğin ayrımlaşması düzeyi ‘Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği’’nin ve son olarak da bireylerdeki bağlanma stilleri ‘‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II’’nin, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## **G. Tanımlar**

**Benliğin Ayrımlaşması:** Benliğin ayrımlaşması (differentiation of self): Bireyin, aile sistemi içerisindeki işlevselliğine kılavuzluk eden ‘duygu ve düşünceleri ayırt etme yeteneğidir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988, s.91).

**Evlilik Doyumu:** Bireyin evliliğe dair beklentileri ve ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığına dair olan inancı olarak açıklanabilir (Tezer, 1996, s.7).

**Bağlanma Stilleri:** Bireylerin, erken çocukluk döneminde birincil bakımını sağlayan kişiler ile kurduğu duygusal bağ neticesinde benliğine ve çevresine yönelik geliştirdikleri bağlanma şekilleridir (Bowlby, 1980, s.25).

## II. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Benliğin ayrımlaşması, Bağlanma ve Evlilik ile ilgili kuramsal açıklamalar ile yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### A. Bowen Çok Kuşaklı Aile Terapisi Kuramı

Murray Bowen, 1950'li yıllardan itibaren ailelerle çalışmaya başlayan Amerikalı psikiyatr ve aile kuramcısıdır. Murray Bowen'ın, 1960- 1970 yıllarında Çok Kuşaklı Aile Terapisi Kuramı olarak ele aldığı kuram psikanalitik kuram ve uygulamalardan ayrı olarak evlilik ve çift danışmanlığı alanında sistemik temelli yaklaşımların ilki olarak bilinmektedir (Corey, 2008; Gladding, 2012).

Bowen çok kuşaklı aile terapisi kuramında, kök ailede yaşanan problemlerin diğer kuşaklara aktarılacağını savunmuştur. Aile sisteminde sağlıklı ve dengeli bir işleyiş için, kuramın temel amacı ayrımlaşmayı iyi sağlamış bir benliktir (Bowen, 1976). Bowen bireyin şu anki davranış ve ilişki örüntülerinin geçmişte yaşamış aile üyelerinin kişisel özelliklerine bağlı olduğunu söylemiştir. Kişinin yaşamındaki problemlerin temelinde aile ile ilişkileri bulunmaktadır. Aile sistemi içerisinde yaşanan herhangi bir sorunun çözüme kavuşturulması için o ailenin geçmişteki ilişki örüntülerinin öğrenilmesi, değiştirilmesi ve ailenin en az üç kuşak öncesinin değerlendirilmesi gerekmektedir (Bowen, 1978). Bowen (1985) bireyin davranış kalıplarının, kaygıların, değer ve inançlarının en az üç kuşak boyunca ailelere aktarıldığını savunmaktadır. Çok Kuşaklı Aile Terapisi bireylerin geçmişteki ilişki örüntülerine verdiği önem ile psikodinamik yanı bulunmasının yanı sıra şimdiye de odaklanılmaktadır (Gladding, 2018). Bowen'a göre ilişki sistemlerinin temelini iki dengeleyici güç olan birliktelik ve bireysellik ayakta tutmaktadır. Bireysellik kişinin özerk olmasını tanımlarken, birliktelik ise sevgi onay ihtiyacını karşılamak amacıyla bireyin sevdikleri kişilerle bağ kurması anlamına gelmektedir (Bowen, 1975). Her insan yaşamında bu iki güce de ihtiyaç duymaktadır. Fakat iki güç arasında denge kurabilmek ve bu iki gücü uzlaştırabilmek benliğin ayrımlaşmasının da bir parçası niteliğindedir. Kişilerin

bu dengeyi kurduklarında benliklerini ayırma sürecini öğrenmiş oldukları düşünülmektedir (Nichols, 2013).

Bowen'ın kuramına göre insan davranışlarını etkileyen üç sistem bulunmaktadır. Bunlar heyecansal, duygusal ve zihinsel sistemdir. Heyecansal sistem bilinçsizdir, insan davranışlarını yönlendirir. Duygusal sistem ise bilinçlidir. Zihinsel sistem, duygusal ve heyecansal sistemin yanında kişinin öznel durumunu da dikkate alarak durumlara nasıl tepki verileceğini belirlemektedir (Bowen, 1985). Kuramda önem verilen bir diğer konu kaygıdır. Bowen kuramında, yaşıyor olmaktan kaynaklanan bir kaygı durumundan söz etmiştir. Bahsettiği kaygı hem duygusal hem de fizikseldir. Ailedeki bazı kişilerin kaygı seviyeleri diğer kişilere göre yüksek olabilmektedir. Bunun sebebi de kaygının kuşaktan kuşağa aktarılmasından kaynaklanmaktadır. Ailenin kaygı düzeyi ne kadar düşükse, ailede sorun yaşanma ihtimali de o kadar azalmaktadır (Bowen, 1978).

Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı üç ilkeyle açıklanmaktadır (Prest ve Protinsky, 1993):

1. Ailedeki iletişim kalıpları öğrenilmiş olup kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır.
2. Bireylerin ve ailelerin davranışları oluşan kalıpların sonucudur.
3. Aile sistemi homeostatiktir. Kurama göre aile sistemini dengede tutmak temel amaçtır.

Bowen Aile Sistemleri kuramını ilk oluşturduğunda altı kavramdan bahsetmektedir. Bu kavramlar; çekirdek aile duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, üçgenler, kardeş konumu, çok kuşaklı aktarım süreci ve benliğin ayırma sürecidir. Sonrasında toplumsal duygusal süreç, duygusal kopma olmak üzere iki kavram daha eklenmiştir. Bu kavramların içerisinde benliğin ayırma kavramı büyük önem taşımakla birlikte diğer kavramların hepsi birbiri ile ilişki içerisinde (Gladding, 2013). Kavramlar aşağıda açıklanmıştır.

### **1. Benliğin Ayırma**

Benliğin ayırma Bowen'ın kuramında en önemli kavram niteliğindedir. Benliğin ayırma, kişinin duygularını düşüncelerinden ayırma

yeteneği aynı zamanda aile sistemi içerisinde birliktelik ve bireysellik durumunu ayırt etmesi ayrıca bunları dengelemesi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978). Bir bireyin köken ailesinden benliğini sağlıklı bir Şekilde ayrıŐtırabilmesi yaşamında doyurucu ilişkiler kurmanın n koŐulu sayılmaktadır. Benliğin ayrımlaşması iki ana boyutta yer almaktadır. Bunlar: i-ruhsal ve kiŐilerarası boyutlardır. İ ruhsal, kişinin kendi duygu ve düşünceleri arasında denge kurabilmesi, kiŐilerarası boyut ise kişinin duygusal ve bilişsel düzeyde kendisini ailesinden ayrı tutması olarak adlandırılmaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). İ ruhsal boyut kendi içerisinde iki alt boyutu barındırır: “Ben Pozisyonu Alma”, “Duygusal Tepkisellik”. KiŐilerarası boyut da kendi içinde “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (IŞık ve Akbaş, 2012). Anlık tepkiler yerine üzerine dŐnlmŐ tepkiler veren kiŐide i ruhsal boyutta ayrımlaşma görülmektedir. KiŐilerarası boyutta ayrımlaşma gerçekleŐtiđinde ise kişi çevresindekilerle daha iyi ilişki kurup duygusal mesafesini iyi ayarlayabilmektedir (IŞık ve Bulduk, 2015).

İnsanların içinde iki ben vardır. Bunlar “Sahte” ve “Tutarlı Ben” dir. Benliğin ayrımlaşması da sahte ve tutarlı ben düzeyleri ile ilişki içerisindedir. Tutarlı ben, kişinin inanç ve yaşam ilkeleriyle tutarlıdır, sorumluluk üstlenmekten kaçmaz. Stres ve baskı altında dahi diğer kişilerle uyum içindedir. DıŐ etkilere karşı dayanıklı konumdadır. Sahte ben ise ilkelere uyulması yönünde baskı uygular. DıŐ etkilere dayanıksızdır (Bowen, 1978).

Bowen Terapisinin iki temel amacı vardır (Bowen, 1978):

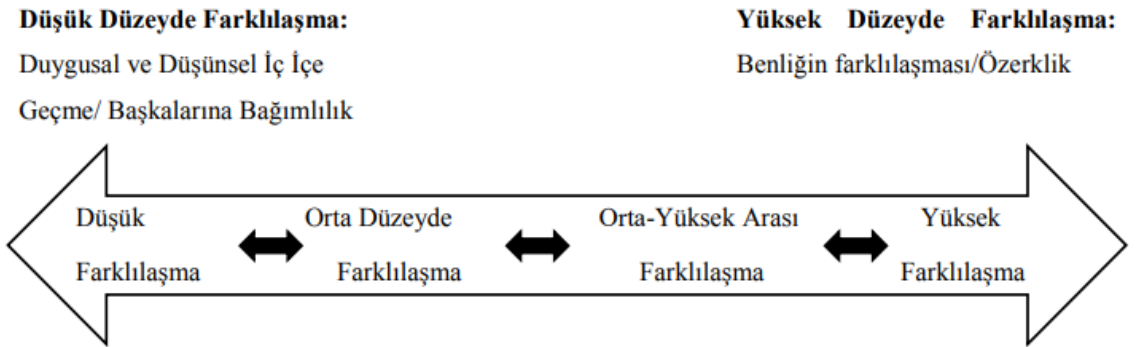
1. Bireydeki ve aile sistemindeki anksiyeteyi azaltmak ve semptomları hafifletmek,
  2. Aile sistemindeki her bireyin kendi benliğinin ayrımlaştırma düzeyini arttırmak. **Ayrımlaşma düzeyi yüksek bireyler** (Kerr ve Bowen, 1988);
- Düşünce ve duygularının farkındadır.
  - Yüksek stres ve anksiyete yaŐadıklarında bile düŐünme kabiliyetleri mevcuttur.
  - Stresle baŐ etme mekanizmaları diğer bireylere göre daha gelişmiştir.

- Kendi başlarına karar alma yetenekleri gelişmiştir.
- Ayrışması düşük bireylere göre daha çok bireyselliğe ihtiyaç duyar.
- Çevrelerindeki kişiler ile yakınlık- özerklik dengesini iyi kurabilir.
- Ben pozisyonu almada daha başarılıdır.

**Ayrışma düzeyi düşük bireyler** (Kerr ve Bowen, 1988);

- Duyguları ile gerçekler arasında ayırım yapamaz.
- Kendi kök aileleri ile kaynaşmış vaziyettedir.
- Yaşamları birilerinden onay alma ihtiyacı ile geçmektedir.
- Füzyon geliştirdikleri için diğer bireylere göre daha fazla semptom geliştirmeye açıktır.
- Ayrışması yüksek bireylere göre daha çok birlikteliğe ihtiyaç duymaktadır.
- Stres ve anksiyete seviyeleri yüksektir.
- Çevrelerindeki kişiler ile yakınlık- özerklik dengesini kuramadıkları için iç içe geçme durumları yaşamaktadır

Bowen'ın benliğin ayrışmasına ait görsel aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. Bowen'ın Kuramında Benliğin Ayrışması Aralığı

Kaynak: Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: history, theory, and practice (6th ed.)*. Great Britain: Pearson Education.

Bowen (1978) bireyin ayrışma düzeyine etki eden dört faktör tanımlamıştır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır.

- **Duygusal Tepkisellik**

Duyguların düşünceleri bastırması sonucu benliğin ayrılaşmasının engellenmesi durumudur. Duygusal tepkiselliğe sahip bireyler olaylar sırasında saldırgan veya savunmacı tutumlara yönelip, akılcı davranışlardan uzak dururlar. Bu nedenle duygusal tepkiselliği yüksek olan bireyler öfkeyi daha çok ifade edebilmektedir. Duygusal tepkisellik daha çok düşük düzeyde ayrılaşmış bireylerin davranış örüntülerini yansıtmaktadır

- **Duygusal Kopma**

Bireylerin çevredekilerle ve ailesiyle yakın ilişkisini kesip kendini uzaklaştırması ve yalnızlaştırmasıdır (Tuason ve Friedlander, 2000). Bowen (1978) duygusal kopmayı kişilerin kuşaklar arasındaki füzyon (iç içe geçme) yoğunluğunun yönetilmesi olarak tanımlamaktadır. Duygusal kopma düzeyi yüksek kişiler, kendilerini izole etmekte başarılıdır. Duygusal kopma düzeyi düşük kişiler ise stres ve kaygı verici anlarda kaçınma davranışı yerine mücadele etmeyi tercih etmektedir.

- **Başkaları ile İç İçe Geçme**

Diğer bir adı füzyon olan başkalarıyla iç içe geçme durumu bireyin yakın ilişki ve ailesine aşırı düzeyde bağlı olması, kendisinin net bir düzeyde benlik algısının olmaması durumudur. Başkalarıyla iç içe geçmiş bireylerin aileleri ile aralarında sınır bulanıktır. Karar alıp vermekte tek başına güçlük çekerler ve diğer bireylerden uzak kalmayı kendileri için riskli bir durum olarak görürler (Bowen, 1978). Füzyon, ilişkilerde pek çok sorun ortaya çıkarmaktadır. Füzyon yaşamış çiftlerde daha büyük terkedilme korkusu ve kaygıları oluşmaktadır. Partnerler birbirlerinin sorumluluklarını üstlenip kendi sorumluluklarıymış gibi davranırlar. Bu tarz romantik ilişkilerde, uyumu bozmamak için en çok çaba sarf eden birey en çok semptom gösterme olasılığına sahip birey olabilmektedir (Bowen, 1976).

- **Ben Pozisyonu Alma**

Bireyin bir konu hakkında fikirlerini açık bir şekilde, savunmacı ve saldırgan tutumda olmadan, baskı altında olsa dahi tutarlı bir ben'e sahip olarak davranması anlamına gelmektedir. Ben pozisyonu almakta başarılı olan bireyler

fikirlerini savunurken başkalarının onayını almaya gerek duymazlar. Çevreleri ve aileleriyle birliktelik ve bireysellik arasındaki dengeyi kurabilirler (Bowen, 1978).

Bowen (1978), benlik ayrılaşma düzeyi yüksek bireylerin; diğer bireylerden farklı olarak ben pozisyonu almada daha başarılı oldukları, daha az kopma yaşadıkları, duygusal tepkisellik ve füzyon düzeylerinin daha az olduğunu vurgulamaktadır.

## **2. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi**

Bireyin benliğini ayrılaştıramamasının aile sistemi üzerindeki etkisi çekirdek ailenin duygusal sürecini yansıtmaktadır (Bowen, 1985). Bireyler yetiştikleri ailenin ayrılaşma düzeyinden etkilenip kendilerine yakın ayrılaşma yaşayan kişilerle beraber olmayı tercih etmektedirler. Çekirdek ailenin duygusal sistemi kişilerin kendi ailelerinden hangi düzeyde ve nasıl ayrılaştıkları ile ilgili süreçtir (Nichols ve Schwartz, 2007). Bowen'a göre çekirdek ailedeki bozulma üç şekilde açığa çıkmaktadır. Bunlar; evlilik çatışması, eşlerden birinde işlev bozukluğu, bir veya daha fazla çocukta bozulmadır (Bowen, 1978).

## **3. Üçgenler**

Üçgenler aile biriminin duygusal yapı sistemi olup, üçgenleşme ailede iki birey arasında oluşan stres ve anksiyeteyi azaltmak amacıyla üçüncü kişinin ilişkiye dahil edilmesi anlamına gelmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Eğer üçgen sabit kalırsa iki insanın sistemi de sabit kalmaktadır. Fakat kaygı artarsa bu durumu kurtarmak için birisi üçgene girer. Kaygıyı azaltmaya yönelik bir işlevi olsa da bazen sonuçlar bu şekilde olmamaktadır. Bu sebeple üçgenleşmenin dört çıktısı bulunmaktadır:

1. Sabit ilişkide bulunan bireyler üçüncü kişinin üçgene dahil olmasıyla değişken hale dönüşebilmektedir.
2. Sabit ilişkide bulunan çift üçüncü kişinin üçgenden çıkması ile bozulabilir.
3. Üçüncü bir kişinin üçgene dahil olmasıyla değişken halde olan çift sabitleşebilmektedir.

4. Üçüncü bir kişinin üçgenden çıkması ile değişken halde olan çift sabitleşebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Aile içinde benliğin ayrılaşma düzeyi yüksekse üçgenlerin oluşma ihtimali oldukça düşüktür (Sharf, 2012).

#### **4. Duygusal Kopma**

Aile üyelerinden daha çok ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan stres ve kaygıyı azaltmak amacıyla bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kendini izole etmeye çalışmak olarak tanımlanan duygusal kopma kavramından ayrılaşma düzeyi düşük bireyler daha çok etkilenmektedir. Bowen “kopmak” ve “uzaklaşmak” kavramları arasında ayırım yapmaktadır. Bireyin büyüyerek aileden uzaklaşması benliğin ayrılaşmasının bir parçası olarak görülmektedir. Kopma ise bireyin köken ailesinden tamamen duygusal anlamda uzaklaşması anlamına gelmektedir. Bu sebeple aileden uzaklaşmak sağlıklı şekilde kuşaklararası ilişkiyi yürütmek anlamına gelirken, aileden kopmak kuşaklararası ilişkiye zarar vermektedir (Brown, 1999).

#### **5. Kardeş Konumu**

Bowen nesiller boyunca aynı kardeş sıralamasında doğan bireylerin benzer karakter özellik gösterdiğini savunmuştur. İlk doğan kişiler güç sembolünü temsil ederken, sonradan doğan çocuklar daha ezilen kişiyi sembolize etmektedir. Bireyler eş seçimlerinde kardeş konumunu dikkate alarak seçimde bulunurlarsa evliliklerinin daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Benzer kardeş sıralamasına sahip bireylerin yaptıkları evlilikler daha sağlıklı evliliklerdir. En büyük kardeş konumuna sahip kişi ile, en küçük kardeş konumuna sahip kişinin yaptığı evlilikler daha başarılı sayılmakta ve çiftlerin birbirini tamamladıkları düşünülmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

#### **6. Aile Yansıtma (Projeksiyon) Süreci**

Çok az düzeyde ayrılaşmış ebeveynlerin kendi olgunlaşmamış örüntülerini çocuklarına yansıtma süreci anne-baba çocuk üçgeninde ortaya çıkmakta olup duygusal ayrılaşma düzeyi en düşük olan çocuk semptom geliştirmeye de en yakın çocuk olmaktadır. Çoğunlukla bakım veren annenin anksiyetesiyle başlayan ve bu durumu da babanın desteklemesiyle devam

eden bir süreçtir (Bowen, 1976). Bu süreç bir ya da birden fazla çocuğun duygu durumu ve işlevselliğini bozabilir. Yansıtma süreci ne kadar fazlaysa bireyin semptomlara karşı savunması azalmaktadır (Kerr, 2000).

## **7. Toplumsal Duygusal Süreç**

Ailede yaşanan herhangi bir problem ve oluşan kaygı ile toplumun da duygusal süreci etkilenmektedir. Aile herhangi bir kaygı yaşadığında daha düşük fonksiyon sergilemektedir. Toplum da örneğin doğal afet, ekonomik kriz, salgın hastalık vb. gibi stres yaratan durumlarla karşı karşıya kaldığında aynı tepkiyi göstermektedir (Kerr, 2000). Bu durum toplumsal duygusal süreç olarak açıklanmaktadır.

## **8. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci**

Aile yansıtma sürecinde oluşan üçgenler, kalıplar ve örüntülerin birden fazla nesle yayılmış haline çok kuşaklı aktarım süreci denmektedir. Ailelerin stres ve kaygıyla baş etme güçleri kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır (Gladding, 2015).

## **B. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kelimesinin temeli 13. Yüzyıla dayanmakta olup etimolojik anlamı ise “bir göreve bağlılık” anlamına gelmektedir. Bunun yanında 18.yy. Filozofu Rousseau'nun “anne- bebek ilişkisi” terimini ilk kullanan kişi olduğu bilinmektedir (Turanlı, 2010).

Bağlanma kuramının temelleri ilk olarak İngiliz Psikoanalist John Bowlby tarafından atılmıştır. Bebek ile bakım vereni arasındaki bağ Bowlby tarafından gelişen duygusal derin bağ olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1969). Bowlby'e (1980) göre bağlanma davranışı bireyin doğumundan ölümüne kadar devam eden ve bireyin hayatına yön veren bir süreçtir. Bowlby'e göre bağlanma süreci ne kadar olumlu ilerlerse kişi de kendisini o kadar sevmeye ve değer görülmeye layık hissedecek ve kendi dışındaki dünyayı o kadar olumlu algılayacaktır (Bowlby, 1999).

John Bowlby kuramında çocuklukta erken yaşantının önemine vurgu yapmış ve bebek ile annenin ilişkisinin yetişkinlikteki bireyin diğer yetişkinlerle olan ilişkisindeki benzerlikleri ele almış ve kuramını bu şekilde ortaya koymuştur

(Waters vd., 2000). Bowlby'den yola çıkılan benzer araştırmalarda çocuğun bakım vereniyle kurduğu bağın yetişkinlikteki bağlanmaları etkileyeceği ne sürülmüştür (Fraley vd., 2000). Bu kuramın temelleri II.Dünya Savaşından sonra WHO(Dünya Sağlık rgt) 'nün Bowlby'nin ailesinden ayrılmasının ve aile kaybı yaşayan çocukların nasıl etkilendiğine dair rapor yazmasını istemesiyle atılmıştır (Bowlby, 1969). Bunun zerine Bowlby insanların bir başkasıyla duygusal bağ kurma nedenlerini, yakınlıklarını araştırmaya başlamıştır.

Bağlanma kuramı eklektik bir yaklaşım olarak geliştirilmiştir. Bowlby yaklaşımını ne sürerken ve geliştirirken psikodinamik, etiyolojik, öğrenme psikolojisi, bilişsel gelişim kuramı olmak üzere birçok kuramdan yararlanarak bağlanmayı bütünlük içerisinde ne sürmüştür (Hinde, 1991, akt: Sığırcı, 2010). Psikodinamik kuram çerçevesinde bakıldığında Freud ve diğer psikodinamik kuramcılar bebeğin ilk ilişki kurduğu nesnenin anne memesi olduğunu ileri sürmektedir. Bebeğin bağlanma davranışı sırasında en önemli kişinin anne olduğunu belirtirler. Bu sebeple bebeğin annesiyle kurduğu bağ ne kadar gcl ve sağlıklı kurulursa bireyin yetişkinlik hayatında kurduğu romantik ilişkilerinde o kadar sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Etiyolojik kuram ağlama, bebeğin yakınlık kurduğu kişiyi arama, yapışma gibi bağlanma davranışlarının yalnızca insana değil birçok canlı türlerinde de olduğu inancına dayanmaktadır. Bu sebeple etiyolojik kuram bağlanmayı biyolojik olarak programlanmış davranış olarak tanımlamaktadır. Bowlby bu yaklaşıma göre yakınlığın hayatta kalma olasılığını arttırdığını düşünerek evrimsel sonuca varmıştır (Sümer vd., 2016). ğrenme kuramına göre bebeğin hayatındaki en önemli birincil pekiştireç yemektir. Bu durumda annenin varlığı bebek için bir ödül niteliği taşımaktadır. Bu kurama göre bebeğin ödül kazanması için anneye karşı bağlanma davranışı geliştirdiği düşünülmektedir (Sümer, 2006). Bilişsel gelişim kuramına göre Piaget bağlanmanın bebekteki belirli zihinsel faaliyetlerin kazanımına bağlı olarak geliştiğini ne sürmektedir. Araştırmalar bebeğin bakım vereni ya da annesini görmese bile varlığını bilmesi ve bunu sürdürmesi bilincinin olması gerektiğinden bahseder. Bilişsel gelişim kuramına göre bu duruma nesne sürekliliği denmektedir (Piaget, 1932).

Bowlby'nin (1969), aşağıdaki 4 kuralı bebeklerin bağlanma figürüne karşı eğilimlerini ve gelişimini göstermektedir:

1. İnsan yüzüne ve hareketli nesnelere bakma eğilimi
2. Tanıdık olanı yabancından ayırma eğilimi
3. Tanıdık olana yakınlaşma eğilimi
4. İhtiyaç duyulan belli sonuçlar alındığında bir davranışın çoğalması veya istenmeyen sonuçlarla karşılaşıldığında o davranışların azalması.

Bowlby'nin görüşlerini genişleten Mary Ainsworth, teorinin genişlemesine katkıda bulunmuştur. Ainsworth ve arkadaşları (1978) bebek-anne bağlanması üzerine "Yabancı Ortam" adını verdikleri deneyi Bowlby'nin kuramının temel varsayımlarını sınamak için gerçekleştirmişlerdir. 12-18 aylık bebekler ile yaptıkları bu deneyde güvensiz bağlanmayı; kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olarak ikiye ayırmışlardır. Annelerinden alınıp yabancı biriyle bir oyun odasında yalnız bırakılan bebekler kısa bir süre sonra anneleriyle tekrar bir araya getirilmiştir. Bu esnada araştırmacılar bebeklerin bu ayrılığa ve yabancı biriyle bir ortamda bulunmaya karşı tepki ve davranışlarını gözlemleyip bağlanma stillerini sınıflandırmışlardır. Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından yapılan bu araştırmada "güvenli", "güvensiz kaçınan" ve "güvensiz kaygılı" olmak üzere üç bağlanma biçimi ortaya koyulmuştur.

- 1- Güvenli Bağlanma: Annelerine güvenli bağlanan bebekler anneleri olmadığında çok az huzursuzluk göstermiş, farklı aktivitelere yönelmişlerdir. Anneleri odaya geldiğinde kısa bir süre anneleriyle vakit geçirdikten sonra odadaki diğer oyunlara yönelirler.
- 2- Güvensiz/Kaçınan Bağlanma: Kaçınmacı bağlanan bebekler anneleri ile ayrıldıktan sonra fazla tepki vermemiş bununla beraber anneleri ortama tekrar geldiğinde yakın temastan kaçınarak çevreyle ilgilenmişlerdir.
- 3- Güvensiz/Kaygılı-kararsız Bağlanma: Kaygılı/kararsız bağlanan bebekler, annelerinden ayrıldıktan yabancı kişiyle iletişim kurmaktan kaçınıp, fazla şiddetli kaygı ve kızgınlık yaşamışlardır. Ayrıca anneleri yanlarına geri geldiğinde kolay bir şekilde sakinleşmemişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999).

## 1. İçsel Çalışma Modeli

İçsel çalışan modeller Bowlby'nin kuramının temelini oluşturmaktadır. Bowlby'e göre bebekler bağlanma davranışında bulunurken ne bekleyeceklerini öğrenmektedir. Bu beklentilerin de bebeğin bakım vereni ile şekillendiğini belirtmiştir. İçsel çalışan modeller birbiriyle son derece ilişkili olan 2 boyutta incelenmektedir:

- 1- Kendilik modeli, kişinin kendisini ne kadar değerli gördüğü, başkaları tarafından ne derece sevilmeye değer olduğunu algıları,
- 2- Diğeri modeli, kişinin ihtiyacı olduğunda yakın çevresinden ne derece yardım isteyebileceğini yansıtmaktadır (Bowlby, 1969).

Bebek ile bakım vereni arasındaki ilişki içsel çalışan modeller ile ileriki yaşantılara aktarılmaktadır. Kendilik ve diğeri modelleri, kişinin doğumundan ölümüne dek yaşamındaki ilişkilerinde belirleyici rol üstlenmektedir. Bebeklikte oluşan bu modeller, bireyin gelecekteki davranışlarını, diğer bireylerle olan iletişimini, romantik ilişkilerindeki tutumunu ve birçok davranışı şekillendirmekte görev almaktadır (Bowlby, 1973).

## 2. Yetişkinlikteki Bağlanma Stilleri

Bowlby (1969), bebek ve bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilişkinin doğasını incelemiştir. Bağlanmayı beşikten mezara kadar olan bir süreç olarak değerlendirmiş ve içsel çalışan modeller olarak tanımladığı kendilik ve diğeri modelinin kişinin gelecek yıllarda kurduğu ilişkiler için önemli olduğunu ve rehber görevi gördüğünü vurgulamıştır.

Bowlby'nin kuramı Hazan ve Shaver (1987) tarafından romantik ilişkiler bağlamında ele alınmıştır. Hazan ve Shaver yaptıkları çalışmalarda bebek ve bakım vereni arasındaki ilişkinin romantik partnerler arasındaki ilişkiyle benzer olduğunu gözlemlemiştir. Bebek bakım vereni yanından uzaklaştığında nasıl kaygı hissediyorlarsa eşler de birbirinin yanında olmadığında kaygı ve yalnızlık hissine kapılmaktadır. Bunun yanında Hazan ve Shaver (1994) bebeklikteki bağlanma ve yetişkinlikteki bağlanma arasında ne kadar benzerlik olduğu görülse de ikisini birbirinden ayıran birtakım farklılıklar olduğunu belirtir. Bebeklik

bağlanması tek yönlüdür, yetişkin bağlanmasında ise karşılıklı bir bağ söz konusudur. Yetişkinlerde bağlanma üç davranışsal örüntüyü (bağlanma, bakım ve cinsel birleşme) içermektedir. Bu durumda ilişki doyumu da yetişkin bağlanmasında bu üç örüntünün karşılanmasıyla ilişkilidir.

Romantik ilişkinin bir bağlanma biçimi olarak açıklandığı bir araştırma Hazan ve Shaver (1987) tarafından 620 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, çocukken güvenli bağlanan kişiler, güvensiz bağlanan kişilere göre romantik aşk ile ilgili daha olumlu deneyimler yaşamış ve ilişkileri daha uzun süreli olmuştur. Bunun sonucunda çocukluktaki bağlanmanın yetişkin bağlanma stillerini etkilediği sonucuna varılmıştır.

Hazan ve Shaver'in (1987) çalışmaları, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde de Ainsworth tarafından tanımlanan (güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan) bağlanma stillerinin olduğunu göstermiştir. Bu bağlanma stillerine ek olarak üç bağlanma stili ortaya koymuşlardır. "Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler", diğer kişilerle yakınlık kurmaktan çekinmezler, huzurlu bir şekilde bağlanma yaşamaktadırlar. Reddedilme gibi korkuları yoktur. "Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler", çevreleriyle yakın ilişki kurmak istemektedirler fakat aynı zamanda bu kişilerin kendilerini terk edeceği ve reddedilecekleri korkusu yaşarlar. "Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler", çevresindeki kişilere yakınlık duymaktan hoşlanmazlar. Başkalarına güvenme ve bağlanma davranışı onlar için epey güç bir durumdur.

Bowlby'nin öne sürdüğü kendilik ve diğeri modellerine Bartholomew ve Horowitz (1991) olumluluk ve olumsuzluk boyutunu eklemiştir. Dörtlü bağlanma modeli olarak tanımladıkları "benliğe" ve başkalarına" modellerini olumsuz ve olumlu olarak ortaya sunmuşlardır.

Benlik modeli, kişinin kendini ne derece değerli bir birey olarak algıladığıyla ilgilidir. Başkaları modeli ise kişinin çevresindeki kişileri ne derece sevgiye layık ve güvenilir olarak algıladığıyla ilgilidir. "Olumlu benlik modeli" kişinin başkalarından bağımsız şekilde kendine karşı gösterdiği sevebilirlik duygusu ve özsaygısı iken "olumsuz benlik modeli" ise başkalarının onayına ihtiyaç duyarak olumlu bir benlik oluşturmaktır. "Olumlu başkaları modeli", kişinin yakın ilişki kurmaktan çekinmemesi, başkalarına karşı güven duyabilmesi

ile ilişkilidir. ‘‘Olumsuz başkaları modeli’’ ise başkalarına karşı güven duygusunun olmaması, yakın ilişki kurulmaktan çekinilmesi ile ilişkilidir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Çizelge 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

	<b>Olumlu Benlik (Düşük Kaygı)</b>	<b>Olumsuz Benlik (Yüksek Kaygı)</b>
<b>Olumlu Başkaları (Düşük Kaçınma)</b>	Güvenli (Yakınlık kurmada rahat ve özerk)	Saplantılı (İlişkilere takıntılı)
<b>Olumsuz Başkaları (Yüksek Kaçınma)</b>	Kayıtsız (Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı)	Korkulu (Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan)

*Kaynak: (Klohnen ve Oliver 1998)*

Bartholomew ve Horowitz bu modelden yola çıkarak ‘‘güvenli- saplantılı-korkulu- kayıtsız’’ dört temel bağlanma stili önermişlerdir.

‘‘**Güvenli bağlanma stiline**’’ sahip kişiler, çevresindeki kişilerle yakınlık kurmaktan çekinmezler. Olumlu bir benlik algıları bulunmaktadır. Kendilerini değerli buldukları gibi başkaları tarafından da değerli görüldüklerine dair şüpheleri yoktur. Kaygı ve kaçınma davranışları görülmemektedir. Reddedilme korkuları yoktur. Yaşamları boyunca başkalarının onayına fazla ihtiyaç duymazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

‘‘**Saplantılı bağlanma stiline**’’ sahip kişiler, başkalarını olumlu şekilde algılamakta kendilerini sevmeye değer bulmama gibi olumsuz bir benlik algısına sahiptirler. Bu sebeple çevrelerindeki ilişkilerinde başkalarının kabulünü kazanmak onlar için çok önemlidir. Hazan ve Shaver’in kaygılı-kararsız bağlanma stili saplantılı bağlanma stiline denk düşmektedir. Bu bağlanma stiline en belirgin özelliklerinden birisi özgüven eksikliğidir. Özgüven ve başkalarına karşı güven eksikliği yaşadıklarından dolayı terk edilme ve reddedilme korkusu yaşamaktadırlar. Bu kişilerin ilişkilerine dair beklentilerinin gerçekçi olduğu söylenemez. İlişkilerinde takıntılı bir tutum sergilemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999).

‘‘**Korkulu bağlanma stiline**’’ sahip kişiler, başkalarının reddedici olduğu ve kendisinin sevmeye değer olmadığı görüşündedirler. Bu bağlanma stiline başkaları modelinin yanı sıra benlik modeli de olumsuz algılanmaktadır. Karşılarındaki bireylerin reddedici olduklarını düşündüklerinden yakın ilişki

kurmakta tereddüt yaşarlar. Bu tarz bireyler sosyal onay ihtiyacı duymaktadırlar. Riskli gördükleri ortamlara girmekten kaçınırlar. Korkulu bağlanma stili güvenli bağlanma stiline karşıdır. Korkulu bağlanma stili ile saplantılı bağlanma stili başkalarının onayını alma durumu hakkında benzerdir fakat bir noktada ayırt edicilikleri bulunmaktadır. Korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler incinmekten ve reddedilmekten korktukları için yakınlık kurmaktan kaçınırken, saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak isterler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

“**Kayıtsız bağlanma stiline**” sahip kişiler, başkalarını olumsuz değerlendirip kendilerini değerli görmektedirler. Başkalarına duyulan ihtiyacı, yakın ilişkiyi son derece reddeder ve özerklikleriyle ön plana çıkarlar. Bu şekilde özgür olduklarını düşünerek benlik algılarını devam devam ettirmektedirler. Yaşamları boyunca belirli bir kişiye bağlı olmayan işlere yönelirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### **C. Evlilik Kuramı**

Evlilik tarih boyunca insanlığı diğer canlılardan ayıran bir kurum niteliğinde olmuştur. Evlilik bireylerin aile olma yolunda attıkları çok önemli bir adımdır. Evlilik toplumsal bir kurum niteliği taşıırken aynı zamanda bireyin hayatında da önemli değişimlerin yaşanmasına neden olan bir kurumdur (Yavuzer, 2009). Literatür incelendiğinde tarih boyunca birçok evlilik tanımlaması yapılmıştır. Bunlardan bazıları ele alınacak olursa;

Baltaş’a (1988) göre evlilik iki ayrı aile ortamından gelen, geçmiş deneyimleri birbirinden farklılık gösteren iki bireyin yaşamlarını birleştirmeye karar vermesidir.

Sungur (2017) aşkı, görme kusuru evliliği ise görme kusurunun tedavisi olarak tanımlamanın yanı sıra evliliği “birlikteliğin tek başınalığa karşı zaferidir” diye belirtmiştir.

Bacanlı (2001) evliliği, insan neslinin devamlılığını sağlayan toplumsal kurum olarak tanımlamaktadır.

Evlilikte amaç çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamaktır. Özgüven'e (2014) göre evliliğin gerçekleşmesinde üç temel gerekçe bulunmaktadır. Bunlar cinsel ihtiyaçlar, sosyal kabul görme ve psikolojik gereksinimlerdir.

1. Evliliğin temel taşlarından biri olan biyolojik bir ihtiyaç olarak görülen 'cinsel doyum' toplumun kabul ettiği doğrultuda evlilikle karşılanmaktadır. Partnerler birbiriyle cinsel yönden ne kadar uyumlu olurlarsa evlilik uyumları da o kadar yüksek olmaktadır. Partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerini tatmin etmesi evliliğin temel görevlerinden kabul edilmektedir.
2. Evlilikte partnerler 'sosyal kabul görme' ihtiyacı olarak birlikte güven ilişkisi kurmak, birbirlerinden övgüler duymak, toplumda statü kazanmak gibi birçok faaliyeti gidermiş olurlar.
3. Evlilikle beraber 'psikolojik' ihtiyaçlar da karşılanmaktadır. Evlilikte partnerler hayatında yaşadığı herhangi bir zorlukta ve güç bir durumda karşılaştığında birbirlerine yardımcı olmalı ve duygularını paylaşabilmelidir. Böylece birey eşinin desteğinden güç bulur ve yanında varlığını hissederse psikolojik gereksinimleri de karşılanma konusunda doyum sağlamış olur.

## **1. Evlilik Doyumu**

Evlilik doyumu, bireyin evliliğe dair ihtiyaçlarını karşılama düzeyine ait algısı olarak tanımlanmaktadır (Tezer, 1996). Bireylerin evlilikten aldığı haz ve evliliğin kalitesini ifade etmektedir (Kirby, 2005).

Evlilikte sağlanan doyumu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireylerin evlilik süresi, evlilik biçimi, çocuk sayısı psikolojik durumları, çevrelerindeki kişilerle ve birbirleriyle kurdukları iletişim dili, sosyodemografik durumları, özgüven ve çatışma çözme becerileri, uzlaşma becerileri, krize müdahale yöntemleri gibi birçok değişken bulunmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015).

## **2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler:**

Yapılan araştırmalar sonucunda evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmuştur. Larson (2004) evlilik doyumunu etkileyen faktörleri 'evlilik üçgeni'

adı altında 3 ana gruba ayırmıştır. Bu faktörler, kişisel özellikler, çift özellikleri ve çevresel etmenlerdir. Kişisel özellikler olumlu ve olumsuz olarak 2 bölüme ayrılmıştır. Olumlu bölümde, özgüven iyi bir benlik algısı, keskin sınırlara sahip olunmaması, baskın karakterde olmamak gibi özellikler bulunurken, olumsuz bölümde akılcı olmayan düşünceler, kaygı ve stresi yönetememe, aşırı tepkisellik gibi durumlar görülmektedir. Çift özelliklerinde problemleri çözme ve uzlaşma becerisi, sağlıklı bir iletişim kurma, güç dengesini ayarlama gibi özellikler yer almaktadır. Çevresel etmenlerde ise ebeveynlerin evliliği ve tutumu, partnerlerin birbirlerinin arkadaş çevresine karşı tutumu, sağlık ve ekonomik problemler, ebeveynlerin ilişkiye müdahale durumu gibi faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin yanında Canel'e (2007) göre romantik duygular, birbirine vakit ayırma, cinsel yaşam, çocuk yetiştirme gibi faktörler de evlilik doyumunun bir parçası niteliğindedir. Bunların yanı sıra çiftlerin eğitim durumları, meslekleri, gelir düzeyleri, evlenme biçimleri, evlilik kurumundan beklentileri evlilik doyumunu etkileyen önemli unsurlardır (Çapkın, 2012).

### **3. Evlilik Doyumu Yüksek Evliliklerde;**

Evlilik doyumunun yüksek olduğu evliliklerde çiftler kendilerini birey olarak daha pozitif hissetmektedirler (Solmuş, 2011).

- Eşler birbirine, birbirlerinin özel hayatlarına saygı duymaktadır.
- Eşler birbirlerinin duygusal, fiziksel, cinsel ihtiyaçlarını bilir ve buna karşılık vermektedir.
- Eşlerin temizlik, bakım ve günlük rutinleri bulunmaktadır.
- Eşler birbirini her konuda takdir etmeyi ve cesaretlendirmeyi bilmektedir.
- Önemli gün ve tarihleri unutmayarak bu konuya dikkat etmektedirler.
- Eşler evdeki tüm sorumlulukları paylaşmayı bilir ve bunun için emek harcamaktadır.
- Eşler birbirlerinin farklı zamanlarda farklı rollerde bulunmalarına saygı göstermektedir.

- Eşler birbirlerinin sınırlarına girmeyerek, çalışma hayatı sosyal hayat gibi kendilerini geliştirecek durumlara izin vermektedir.
- Eşler birbirine değer vererek bunu hissettirmektedir.
- Aile içerisinde alınacak herhangi bir kararda, birbirlerinin fikirlerine saygı duyarak kararları paylaşmaktan çekinmemektedir.
- Eşler beraber yeni ilgi alanları keşfetmekten kaçınmamaktadır.

#### **4. Evlilik Doyumu Düşük Evliliklerde;**

Evlilik doyumu düşük olan evliliklerin birçok nedeni olabilmektedir. Bunlardan bazıları, evliliğin ilerleyen yıllarında azalan romantik duygular ve eşe kendini açma, paylaşım durumlarının azalmasından kaynaklanmaktadır. Yaşanan cinsellikte azalma, partnerlerin birbirinden beklediği doyumu karşılayamama, çocukların evliliğe dahil olmasıyla beraber eşlerin birbirine vakit ayırmaması da önemli sorunlar arasında görülmektedir. Anne babanın plansız ya da beklenmedik şekilde ebeveyn olmasıyla eşlerden herhangi birinin ya da her ikisinin de bu duruma alışamamasından kaynaklı hoşnutsuzluk ve mutsuzluk görülebilmektedir (Solmuş, 2011).

#### **5. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar**

##### **a. Sosyal Mübadele Kuramı**

Thibaut ve Kelley'nin (1959) ödül ve bedel kavramlarına dayanan bu kuramı Değiş-Tokuş kuramı olarak adlandırılmaktadır. Bu kuram karşılıklı beraberliklerin kurulması ve sürdürülmesi olarak açıklanmaktadır. Bu kurama göre bireyin olumsuz davranışları, evlilik doyumunun düşmesine neden olan etmenler, bedel olarak adlandırılır. Ödül ise, bireyin doyumuna katkı sağlayan maddi manevi tüm faktörlerdir (Aronson vd., 2012). Değiş-tokuş kuramı zaman içerisinde yaş, deneyimler vb. koşullara göre değişime uğrayabilmektedir. Örneğin flört dönemi ya da nişanlılık döneminde sevgi ve aşk belirtileri olarak görülen kıskanma durumlarını evlilikte negatif bir şekilde algılanabilmektedir (Hortaçsu, 2012). Bu kuramda bireylerin evlilik doyumu ölçütü şu şekilde ölçülmektedir: Kişi başka biriyle ilişki yaşama konusunda şu anki ilişkine göre daha iyi hissediyorsa evlilik doyumu düşük, başka biri ile ilişki yaşama

konusunda negatif duygulara sahipse evlilik doyumu yüksek olduğu söylenmektedir (Lenthall, 1977).

### **b. Bağlamsal Model**

Evlilikte çiftlerin sergiledikleri davranışları etkileyen durumlar bağlam olarak nitelendirilmektedir. Bağlam, evlilik içerisinde değişikliklere uğrayabilmektedir. Uzak bağlam ve yakın bağlam olmak üzere 2'ye ayrılmıştır. Yakın bağlam bireyin duygu durumunu, psikolojik durumunu ve kısa bir zamanda olaylara bağlı gerçekleşen aktif tepkilerini tanımlar. Uzak bağlam ise, bireyin kişilik, mizaç, benlik, özsaygı gibi kalıcı özellikleri genel davranış biçimlerini barındırmaktadır. Bağlamsal model uzak ve yakın bağlam arasındaki ilişkilerin evlilik doyumuna etkisine atıfta bulunmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1988).

### **c. Bilişsel Kuram**

Bilişsel kuramda eşlerin akılcı olmayan inançlarının birtakım problemlere yol açtığı, bu problemlerin merkezinde çiftlerin olayları algılayış şekillerinin akılcı olmayan düşüncelerden kaynaklandığı düşünülür. Bilişsel modelde, otomatik düşünceler, temel ve ara inançlar, bilişsel çarpıtmalar önemli rol oynamaktadır. Bilişsel yaklaşımdaki temel amaç, çiftlere mantıkdışı inançları konusunda farkındalık ve içgörü kazandırarak daha sağlıklı ve problemsiz bir evlilik sahası oluşturmaktır. Bunlar üzerine çalışılırsa evlilik doyumunun daha yüksek olacağı düşünülmektedir (Dattilio ve Bevilacqua, 2000).

### **d. Sevginin Evrimi Kuramı**

Sevginin evrimi kuramında Wilson'a (1981) göre, ilişkilerdeki doyum 3 ihtiyacın giderilmesiyle ilişkilidir. Bunlar korunma, koruma ve cinsellik ihtiyacıdır. Korunma ihtiyacı dünyaya gelindiğinden itibaren zorunlu olmasının yanında ileriki yaşlarda bireyler evlendiklerinde bu ihtiyacını giderebilecek bir eş arayışına girmek isterler. Korunma ihtiyacı ilk olarak anne tarafından karşılanmakta, bu durumda yetişkinlik dönemindeki eş seçiminde ebeveynlere benzeyen kişiler seçilmektedir. Partnerler birbirlerini hem yetişkin hem de çocuk olarak görmektedirler. Bu sebeple korunma ihtiyacıyla beraber koruma ihtiyacı da hissetmektedirler (Kızgın, 2014). Cinsel ihtiyacı ise, evlilik doyumunu açıklamada sevginin evrimi kuramı açısından en önemli kavram olarak görülmektedir. Evlilik kurumunda cinselliğin rolü büyük önem taşımaktadır. Bu

kurama göre evlilik doyumu üç temel ihtiyacın giderilmesiyle ilişkilidir (Hortaçsu, 1991).

#### **e. Yükleme Kuramı**

Fincham ve diğerlerinin geliştirdiği yükleme kuramının temelinde sorumluluk yüklemeleri ve nedene bağlı yüklemeler yer almaktadır. Sorumluluk yüklemeleri, yaşanan olaydan kim sorumlu olduğu ve bunu hangi niyetle yaptığıyla ilgilidir. Nedene bağlı yüklemeler ise, yaşanan olaya sebep olan kişinin ne olduğu ile ilgilidir (Bradbury ve Fincham, akt: Anar, 2011). Bu kurama göre doyumu az olan evliliklerde eşlerden biri diğerini olumsuz olarak değerlendirmektedir. Doyumu yüksek evliliklerde ise eşlerinden biri diğerine daha az sorumluluk ve suçlama yüklemesi yaptığı görülmüştür (Akça-Koca, 2013).

#### **f. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme kuramına göre bireyler, evlilik ilişkilerinde kendi ebeveynlerinin ilişkilerini gözlemleyip, bu durumu rol model almaktadır. Kuram bireyin sergilediği davranışları doğuştan getirdiğini değil, sonradan taklit ve gözlem yoluyla öğrendiğini savunmaktadır. Dolayısıyla bu kurama göre evlilik doyumu sosyal öğrenmeden etkilenmektedir (Bandura, 1971).

#### **g. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kuramda Freud, ego ve nesne odaklı narsizm üzerinde durmuştur. Burada anlatılmak istenen bireyin romantik birliktelik ve evliliğinde kendi narsizmini doyumak için başka bir kişiye yönelmesi bu durumdan haz almasıdır. Örneğin eşlerden biri baskınken diğerinin boyun eğici olması kişilerin kendi egolarını en iyi şekilde karşılayacak eşi seçmesinden kaynaklanmaktadır. Bu kurama göre evlilik doyumu partnerler arasındaki narsistik uyumdan etkilenmektedir (Mitchell ve Black, 2012).

## **D. Araştırmanın Değişkenlerinin Birbiriyle Olan İlişkileri**

Bu bölümde benliğin ayrılaşması ve bağlanma stilleri arasındaki, benliğin ayrılaşması ve evlilik doyumu, son olarak da evlilik doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere dair kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

### **1. Benliğin Ayrılaşması ve Bağlanma Stilleri İlişkisi**

Bowen'ın Çok Kuşaklı Aile Terapisi yaklaşımının ve Bağlanma kuramının birbiri ile birtakım benzerlikleri bulunmaktadır. İki kuram da yaşam boyu devam eden ilişki kalitesine vurgu yapmaktadır (Ng ve Smith, 2006). Bowen'ın kuramında temel amaç bireydeki benliğin ayrılaşma düzeyini arttırmaktır (Bowen, 1976). Bowen'ın kuramındaki en önemli kavramlardan olan benliğin ayrılaşması, bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kerr, 1988). Yapılan bazı çalışmalarda bu iki değişken arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bowlby'e göre kişinin bağlanma süreci ne kadar sağlıklı ve olumlu ilerlerse kişinin de kendisine ait olumlu benlik algısı o kadar gelişecektir (Bowlby, 1999). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu kendilik algıları kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksektir. Güvenli bağlanan bireyler yaşamlarında çevresindekilerinin onayına ihtiyaç duymazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlamda bakıldığında ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler çevrelerindeki kişiler ile kurdukları sınırlarda daha başarılı ve nettir. Birliktelik ve bireysellik arasındaki dengeyi iyi sağlayabilirler. Çevrelerindeki kişilerin onayına ihtiyaç duymazlar (Kerr, 1988). Bowen (1976), bireylerin köken ailelerinden aldıkları örüntüleri düzeltmeyip, onarmadıklarında gelecek yaşantılarında kendi kuracakları ailelerde bu örüntülerin tekrar edeceği görüşünü belirtmiştir. Aynı şekilde bağlanma kuramına göre de bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilişkinin gelecek yıllarda romantik ilişkilerinde ve normal yaşantısında kuracağı ilişkisine etki edeceği gözlenmiştir (Bowlby, 1969). Her iki kurama göre de hem benliğin ayrılaşması değişkeni hem de bağlanma stilleri değişkeninin yaşam boyu devam eden süreçlere odaklandığı görülmektedir. Benliğin ayrılaşması ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler kurulurken, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile negatif yönde ilişkiler kurulabilir. Çünkü benliği ayrılaşmış kişiler ben pozisyonu almada başarılıdır, duygusal

kopma ve duygusal tepkisellik düzeyleri daha azdır (Bowen, 1978). Bu durumdan yola çıkılarak güvenli bağlanan bireylerin ben pozisyonu almada başarılı olacağı beklenmektedir. Kaçınmacı bağlanan kişiler yakın ilişki kurmak isterlerken güven sorunu duydukları için yakın ilişkiyi reddederler. Bu sebeple duygusal kopma yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bu çalışmada birbiri ile ilişkili olabileceği düşünülen benliğin ayrılaşması ve bağlanma stilleri değişkenlerine yer verilmiştir.

## **2. Benliğin Ayrılaşması ve Evlilik Doyumu İlişkisi**

Bowen (1976) kuramında, bireylerin romantik ilişkilerinde kendi ayrılaşma düzeylerine yakın partnerler seçtiklerini belirtmiştir. Benliğin ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler romantik ilişkilerinde daha fazla yakın temas kurma yeteneğine ve partnerine karşı duygularını rahatça açabilme yeteneğine sahiptir (Bowen, 1978). Bununla beraber ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler ilişki içerisinde yaşadıkları herhangi bir problem veya kriz durumunda daha iyi çözüm stratejisi geliştirmektedir. Kriz durumlarını daha iyi atlatan çiftlerin evlilik doyumunun da daha yüksek olması beklenmektedir. Dolayısıyla benliğin ayrılaşmasının evlilik doyumu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Partnerlerden en az birinin ailesiyle füzyon yaşamış olması söz konusu ise bu durumun evliliklerini duygusal anlamda olumsuz etkileyeceği tespit edilmiştir (Nichols, 2013). Tüm bu ilişkiler değerlendirildiğinde benliğin ayrılaşması ve evlilik doyumu değişkenlerinin birbiriyle ilişki olduğu kanısına varılıp çalışmada kullanılmasına karar verilmiştir.

## **3. Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri İlişkisi**

Evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar araştırmada sosyodemografik değişkenler olarak ele alınmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı durumu, evlilikte geçen süre gibi birçok faktör bulunmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015). Bu faktörlerin yanı sıra bağlanma stillerinin de evlilik doyumuna etkisi, bazı çalışmalar tarafından desteklenmiştir (Sarı, 2012). Shaver ve Hazan (1987) Bireylerin bebekken bakım gördükleri kişiye karşı gösterdiği bağlanma stilinin benzerini ileride eşlerine karşı göstereceğini savunmuştur. Dolayısıyla bebekken ne kadar güvenli bağlanma yaşarlarsa ileride de eşlerine karşı o derece güvenli bağlanma yaşayacakları

düşünüldüğünden evlilik doyumlarının yüksek olması beklenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin terk edilme endişeleri yoktur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Terk edilme endişesi olmayan kişilerin de ilişki içerisinde şüpheleri bulunmayacağından evlilik doyumunun daha yüksek olması beklenmektedir. Araştırmada kullanılan kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ile evlilik doyumunun birbirini etkilediği düşünülüp bu çalışmadaki ilişkilerine bakılmıştır.

## **E. İlgili Araştırmalar**

Benliğin Ayrışması kavramı dünyada ve ülkemizde önemi gitgide büyüyen bir kavram haline gelmeye başlamıştır ancak yine de bu konuda yapılan çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kısımda araştırmadaki değişkenler arasındaki yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalardan bahsedilmiştir.

### **1. Benliğin Ayrışması ve Evlilik-İlişki Doyumu Arasındaki Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar**

Literatür incelendiğinde direkt olarak benliğin ayrışması ve Evlilik-ilişki doyumuna ilişkin az bir çalışmaya rastlanmıştır.

Yılmaz (2020) yapmış olduğu çalışmada 18-26 yaş arası bireylerin romantik ilişki doyumları ve benliğin ayrışma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 801 bireyden İlişki İstikrarı Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği aracılığıyla verileri toplamıştır. Yapılan analizler sonucunda çalışmaya katılan yetişkinlerin benlik ayrışması ile ilişki doyumları arasında; benliğin ayrışması alt boyutlarından olan ben pozisyonu alma ve duygusal kopma ile ilişki doyumları düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, diğer alt boyutlardan olan başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Boldaz Telli'nin (2019) örneklemini 120 çiftin oluşturduğu "Evli çiftlerin benliklerinin ayrışması ile ilişkide affedicilik, kıskançlık ve çatışma çözme tepkileri arasında ilişki doyumları, ilişki uyumu ve eşe duygusal bağlılığın aracılık rolü" adlı çalışmada Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Çok Boyutlu

Kıskançlık Ölçeği, Duygusal Bağlılık Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği, Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği aracılığıyla veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ayrışma düzeyi yüksek bireylerin evliliklerinde daha yüksek doyum ve uyuma sahip oldukları gözlenmiştir. Bununla beraber benliğin ayrışması ve çatışma çözme becerileri, ilişkide affedicilik değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Işık ve diğerleri'nin (2020) yapmış olduğu benliğin ayrışması ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü adlı çalışmaya toplamda 113 çift olmak üzere 226 kişi katılım göstermiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumunu ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, benliğin ayrışması ile yaşam doyumunu ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında evlilik uyumunun bu iki değişkene tam aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Işık ve İnce'nin (2021) benliğin ayrışması ve evlilik doyumunu arasındaki beş sevgi dilinin aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın çalışma grubunu 161 Türk evli çiftten oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre benliğin ayrışmasının evlilik doyumunu yordadığı, sevgi dilinin beş bileşenin, dördünün aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Rodriguez-Gonzalez ve diğerleri'nin (2016) yapmış olduğu çalışmada benliğin ayrışması, eş seçimi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 118 heteroseksüel çift ile çalışılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre benliğin ayrışma düzeyi arttıkça partnerler arası evlilik uyumunun da arttığı tespit edilmiştir.

Peleg (2008) yapmış olduğu çalışmada benliğin ayrışması ve evlilik memnuniyeti (doyumu) arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 121 İsraili erkek ve kadın ile çalışmıştır. Katılımcılar araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu, Benliğin Ayrışması ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeğini doldurmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre benliğin ayrışması ve evlilik doyumunu arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Evlilikten duyulan memnuniyetin erkeklerde duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma ile ilgili olduğu, kadın bireylerde ise duygusal kopma ile daha çok ilişkili olduğu bulunmuştur.

Spencer ve Brown (2007) 53 lezbiyen çiftin katıldığı araştırmasında bireylerin benliklerinin farklılaşma düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir. Bunun yanı sıra benliğin ayrılaşması ile bireylerin ilişkide yaşadıkları doyum arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Stapley ve Murdock (2020) 18 yaşından büyük 266 katılımcının yer aldığı en az iki yıldır romantik ilişki içinde bulunan kişilerle benliğin ayrılaşması ve romantik ilişki doyumunu üzerine çalışma yapmıştır. Çalışmada Benliğin Ayrılaşması ve Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre romantik ilişkisi bulunan bireylerin romantik ilişki doyum düzeyleri ve benlik ayrılaşması arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Timm ve Keiley (2011) 18 yaşından büyük en az bir yıldır evli çiftlerden oluşan 205 yetişkin birey ile yaptığı çalışmada evlilik doyumunu, cinsel doyum, benliğin ayrılaşması, yetişkin bağlanması ve cinsel iletişim arasındaki ilişkileri incelemiştir. Veri toplama aracı olarak Benliğin Ayrılaşması Ölçeği, Revize Yetişkin Bağlanma Ölçeği, Cinsel İletişim Memnuniyet Ölçeği, Küresel Cinsel Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre benliğin ayrılaşmasının evli çiftlerin evlilik doyumunu ve cinsel iletişim düzeylerinde önemli bir değişken olduğu bulunmuştur.

## **2. Benliğin Ayrılaşması ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar**

Günay (2022) 350 evli bireyin katılım gösterdiği araştırmasında evli bireylerde bağlanma stilleri ve benliğin ayrılaşmasını incelemiştir. Bu araştırmanın elde edilen bulgularına göre benliğin ayrılaşmasının alt boyutlarından olan duygusal tepkisellik boyutu puanları yükseldikçe güvensiz bağlanma stili düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir.

Özbilgin (2022) hayatında bir kez evlenmiş, en az 5 yıldır evli ve 25 yaşından büyük kadınlarla yaptığı çalışmasına 194 kadın katılım sağlamıştır. Araştırmanın amacı bağlanma davranışları, bağlanma stilleri ve benliğin ayrılaşmasının ilişki mutluluğu üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın elde edilen bulgularına göre, kaçınan bağlanma stiline benliğin ayrılaşması ve bağlanma davranışlarını yordadığı tespit edilmiştir.

Ross ve diğerklerinin (2016) benliğin ayrımlaşması, üçgenleşme, deneyimsel kaçınma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 167 öğrencinin katıldığı bu araştırmadan çıkan sonuçlara göre kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline benliğin ayrımlaşması ve üçgenleşme arasında aracı rol niteliğinde olduğu tespit edilmiştir.

Heather L. ve diğerkleri (2019) 175 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada depresyon ve bağlanma stilleri arasında benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, duygusal tepkisellik güvensiz bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Lampis ve Cataudella (2019) en az 6 aydır romantik ilişkisi olan ve 18 yaşından büyük kişilerle çalışmasını yürütmüştür. Bireylerin romantik ilişkilerindeki yetişkin bağlanmasında, benliğin ayrımlaşmasının rolünü inceleyen bu araştırmaya 364 kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre romantik ilişkilerinde kaçınan bağlanma gösterenlerin daha düşük düzeyde ben pozisyonu aldıkları görülürken, daha yüksek düzeyde duygusal kesinti yaşadıkları tespit edilmiştir.

Amani ve Gorbani'nin (2014) ebeveynlik ve bağlanma stillerinin benliğin ayrımlaşmasına ilişkin kuramsal modeli açıklamak için yaptığı araştırmaya İran'da öğretmenlik yapan 250 çift ebeveyn katılım sağlamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, benliğin ayrımlaşma düzeyi ve bağlanma stillerinin ebeveynlik stiline yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

### **3. Evlilik-İlişki Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar**

Sığırcı (2010) 120 kadın 100 erkek evli birey ile yaptığı araştırmasında, evli bireylerin evliliğe dair inançları ve bağlanma stilleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki İnanç Envanteri bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça ve ilişkiye dair gerçek olmayan düşünce ve inançlar artmaya başladıkça evlilik doyumunun düştüğü tespit edilmiştir.

Toksöz (2018) tarafından bilişsel esneklik ve bağlanma stillerinin ilişki doyumuna etkisinin incelendiği araştırmaya 140 evli birey katılım sağlamıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik kapasite düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun da yükseldiği görülmüştür. Bunun yanında güvenli bağlanma düzeyi artan bireylerde evlilik doyumunun da arttığı görülmektedir.

Çelebi ve Polat (2019) yaptığı çalışmada bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları travmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumlarına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 95 evli kadın katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı olarak Semptom Değerlendirme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Öztahtacı (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacını yetişkin bağlanma tarzları, evlilik doyumu ve depresyon arasındaki incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmaya 340 evli kadın katılım sağlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre bireylerin depresyon düzeyi ve evlilik doyumu düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Bunun yanında bireylerin evlilik doyumunun bağlanma stilleri açısından farklılaştığı görülmüştür.

Ertan (2002) 70 çiftin katılımıyla gerçekleştirdiği bağlanma stillerine göre evliliklerinin farklı aşamalarındaki evlilik doyumu ve hangi bağlanma stilinin daha yüksek evlilik uyum düzeyine sahip olduğunu incelediği araştırmasında evlilik uyumu en yüksek olan bağlanma stilinin güvenli bağlanan kişilerde olduğunu tespit etmiştir. Eşlerden en az birinin güvenli bağlanması ve evlilikte kadınların güvenli bağlanmasının karşılıklı evlilik doyumunu arttırdığı görülmüştür.

Büyüksahin'in (2006) 157 kadın 117 erkek ile yaptığı çalışmasında güvenli ve saplantılı bağlanma yaşayan bireylerin kayıtsız ve korkulu bağlanma yaşayan bireylere göre ilişki doyumunun daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Sina ve diğerlerinin (2018) yaptığı araştırmanın amacı evlilik doyumunda bağlanma stillerinin rolünü araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini 200 çift oluşturmaktadır. Araştırmanın elde edilen sonuçlarına göre güvenli bağlanan bireylerin sevgiyi daha çok hak ettiklerine inanmalarından dolayı daha kolay ilişki kurabildikleri ve ilişkilerinden daha çok doyum elde ettikleri sonucuna varılmıştır.

Chellan ve Raj (2015) tarafından yapılan çalışmada bireylerin bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin deneysel olarak test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılanların evlilik süresi 1-39 yıl arası olup yaş aralığı 41'dir. Araştırmaya 390 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre evlilik doyumu ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönde ilişki bulunurken, evlilik doyumu ve saplantılı bağlanma arasında negatif ilişki bulunmuştur. Diğer bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Feeney ve Noller'in (1991) 37 kadın ve 37 erkek katılımcı ile yürüttükleri çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerin diğer bağlanma stillerine sahip kişilere göre daha fazla ilişki doyumu yaşadıkları tespit edilmiştir.

Birnbaum'ın (2010) bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu arasında ilişkideki cinsel doyumun aracı rolünü incelemek amacıyla 96 kişinin katıldığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre güvenli ve kaçınan bağlanan bireylerin romantik ilişki doyumları, kaygılı bağlanan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer sonuç araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkinin cinsel doyumdan etkilendiği yönündedir.

### **III. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

#### **A. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada evli bireylerde, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrılaşmasının aracı rolünü incelemek için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Objektif olarak yapılan gözlem, ölçüm ve sayısal verilere dayanan araştırma yöntemi nicel araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini ifade etmektedir (Karasar, 2005).

#### **B. Araştırmanın Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu ulaşılabilirlik ve elverişlilik açısından uygun olan Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcı grubunu 197 kadın, 174 erkek birey olmak üzere 371 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21- 72 yaş arasında değişmektedir. Katılımcı grubuna ait sosyo-demografik bilgiler aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 2. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler

Tablolar	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	197	53.1
	Erkek	174	46.9
	Toplam	371	100
Yaş	20-29	99	26.7
	30-39	97	26.1
	40-49	83	22.4
	50-59	60	16.2
	60 ve Üzeri	32	8.6
	Toplam	371	100
	Eğitim Düzeyi	İlkokul	32
	Ortaokul	26	7.0
	Lise	107	28.8
	Lisans	168	45.3
	Yüksek Lisans ve Üzeri	38	10.2
	Toplam	371	100
Evlilikte Geçen Süre	0-9 Sene	158	42.6
	10-19 Sene	76	20.5
	20-29 Sene	84	22.6
	30 ve Üzeri Sene	53	14.3
	Toplam	371	100
Çocuk Sayısı	0	66	17.8
	1	122	32.9
	2	152	41.0
	3	28	7.5
	4	3	.8
	Toplam	371	100

Çizelge 2 incelendiğinde, araştırmadaki katılımcıların 197'si (%53.1) kadın, 174'ü (%46.9) ise erkektir. 20-29 yaş aralığında 99 kişiye (%26.7), 30-39 yaş aralığında 97 kişiye (%26.1), 40-49 yaş aralığında 83 kişiye (%22.4), 50-59 yaş aralığında 60 kişiye (%16.2), 60 ve üzeri yaş 32 kişiye (%8.6) ulaşılmıştır. Katılımcılardan eğitim düzeyi ilkokul olan 32 kişi (%8.6), ortaokul olan 26 kişi (%7.0), lise olan 107 kişi (%28.8), lisans olan 168 kişi (%45.3), yüksek lisans ve üzeri mezuniyete sahip 38 kişi (%10.2) bulunmaktadır. Evlilikte 0-9 sene geçiren 158 kişiye (%42.6), 10-19 sene geçiren 76 kişiye (%20.5), 20-29 sene geçiren 84 kişiye (%22.6), 30 ve üzeri sene geçiren 53 kişiye (%14.3) ulaşılmıştır. Katılımcılardan hiç çocuğu olmayan 66 kişi (%17.8), tek çocuğu olan 122 kişi

(%32.9), iki çocuğu olan 152 kişi (%41.0), üç çocuğu olan 28 kişi (%7.5), dört çocuğu olan 3 kişi (%.8) bulunmaktadır.

### **C. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada evli çiftlerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünü incelemek ve öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından 'Kişisel Bilgi Formu' oluşturulmuş ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II, KANSAS Evlilik Doymu Ölçeği kullanılmıştır.

#### **1. Kişisel Bilgi Formu**

Altı adet sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda araştırmaya katılan evli bireylerin cinsiyeti, evlilik şekli, yaşı, eğitim düzeyi, evliliklerinde geçen süre ve çocuk sahibi olup olmadıklarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### **2. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ)**

Skowron ve Friedlander (1998) bireylerin benliğinin ayrımlaşma düzeylerini belirlemek amacıyla bu ölçeği geliştirmiştir. Daha sonra ölçeğin revizesini ise Skowron ve Schmitt (2003) gerçekleştirmiştir. BAÖ'nün, Türkçeye uyarlama ve geçerlilik güvenirlilik çalışmaları Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılmıştır. Toplamda 20 maddeden oluşan bu ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar: Başkalarına bağımlılık, Ben Pozisyonu Alma, Duygusal Tepkisellik ve Duygusal Kopma olarak adlandırılmıştır. 6'lı likert tipinde olan Benliğin Ayrımlaşması Ölçeğinden alınan puanların yüksekliği benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksekliğinin göstergesi sayılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda Ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı .81 bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuştur.

#### **3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE-II)**

Brennan ve arkadaşları tarafından yetişkinlerde bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilen bu envanterin Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkiye'deki geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde olup toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddeden oluşan

kaçınmacı ve kaygılı olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Kaçınmacı alt boyutu çift sayılı maddeler ölçerken, kaygılı alt boyutu tek sayılı maddeler ölçmektedir. 14 maddenin ters madde olarak belirtildiği bu ölçekte kaygılı ve kaçınmacı boyuttan alınan puan aralığı 36-252 aralığındadır. Dört bağlanma stilini 2 boyut üzerinden küme analiz yöntemiyle ölçmektedir. Ölçekte hem kaçınma hem de kaygı boyutundan düşük alan bireyler düşük kaçınma ve kaygıya sahiptir. Her iki boyuttan da yüksek alan bireyler korkulu bağlanma stiline sahiptir. Kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük alanlar saplantılı, kaçınma boyutundan yüksek kaygı boyutundan düşük alanlar kayıtsız bağlanma stili kategorisinde tanımlanmaktadır (Brennan ve arkadaşları, 1998'den akt. Sümer, 2006). Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı kaygı boyutu için  $\alpha = .86$ , kaçınma boyutu için  $\alpha = .90$  olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı kaygılı bağlanma için .83, kaçınmacı bağlanma için .85 olarak bulunmuştur.

#### **4. Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği (KEDÖ)**

Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği, evli bireylerin evlilik doyumu, eş tatmini ve evlilik ilişkisinden tatmin arasındaki kavramsal farklılıkları ölçmek amacıyla Spainer ve Cole (1976) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 3 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipindedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Işık ve Akün (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınacak minimum puan 3, maksimum puan ise 21'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireylerin evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Işık ve Akgün tarafından yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin Türkçe formunun Cronbach iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .99$  olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

#### **D. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının izni için ölçekleri geliştiren ve Türkçeye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilip onayları alınmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II, KANSAS Evlilik Doyumu Ölçeği, bireyler tarafından doldurulmuştur. Bu

araştırmada verilerin 2023 Ocak ve 2023 Mart ayları içerisinde, Google Formlar aracılığı ile sosyal medya teknolojileri (WhatsApp ve Instagram) zerinden 2 ay içerisinde toplanmıştır. Araştırmanın bu aşamasında niversitenin Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'ndan araştırma için etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya gönüllü bir şekilde katılım sağlayan kişiler, araştırma sorularının başında *araştırmaya katılmayı onaylıyorum* ifadesini işaretlemişlerdir.

#### **E. Verilerin Analizi:**

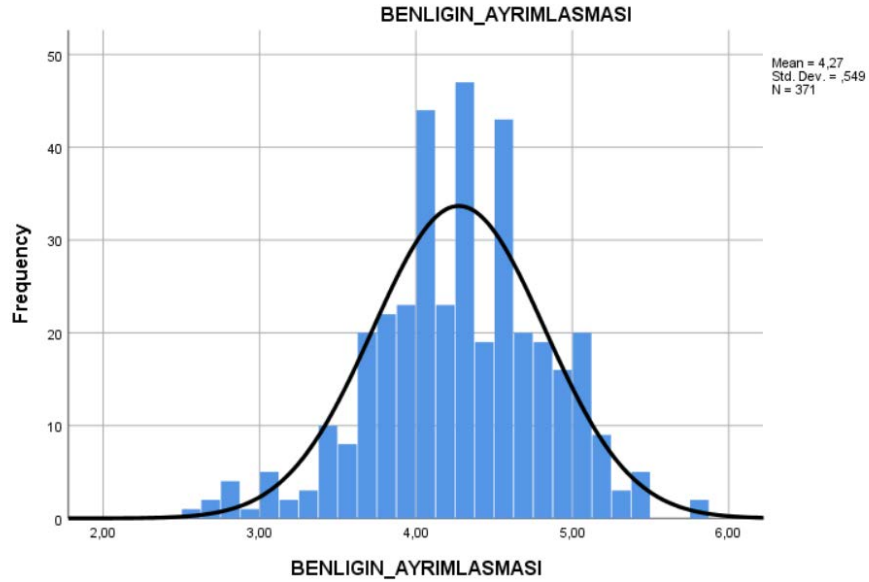
Verilerin analizinde ilk olarak lme araçlarının gereken maddelerinde tersine kodlama işlemi yapılarak ölçek toplam puanları elde edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler yapılmış ölçeklere ait puanların arpıklık ve basıklık katsayıları izelge 3' te sunulmuştur. Benliğin ayrımlaşması, evlilik doyumu ve bağlanma stilleri puanlarının cinsiyet değişkeni ve evlilik şekli değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız rneklem t testi; eğitim düzeyi, evlilikte geçen süre ve ocuk sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), benliğin ayrımlaşması, evlilik doyumu ve bağlanma stilleri değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Evli bireylerin bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünün olup olmadığını tespit etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Amos 22 programıyla ortaya konmuştur. Yapısal Eşitlik Modeli kullanılırken model karmaşıklığını ve hatalarını azaltmak için dengeleme prosedürleri kullanılarak madde parselleri oluşturulmuştur (Little vd., 2002). 36 maddeden oluşan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; 18 madde kaçınmacı, 18 madde de kaygılı olmak üzere her bir alt boyut 6 parselle temsil edilmiştir. Aracı etkiyi ortaya koyan regresyon katsayılarındaki değişimin anlamlılığı ise "bootstrapping" metodu kullanılarak incelenmiştir.

Çizelge 3. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

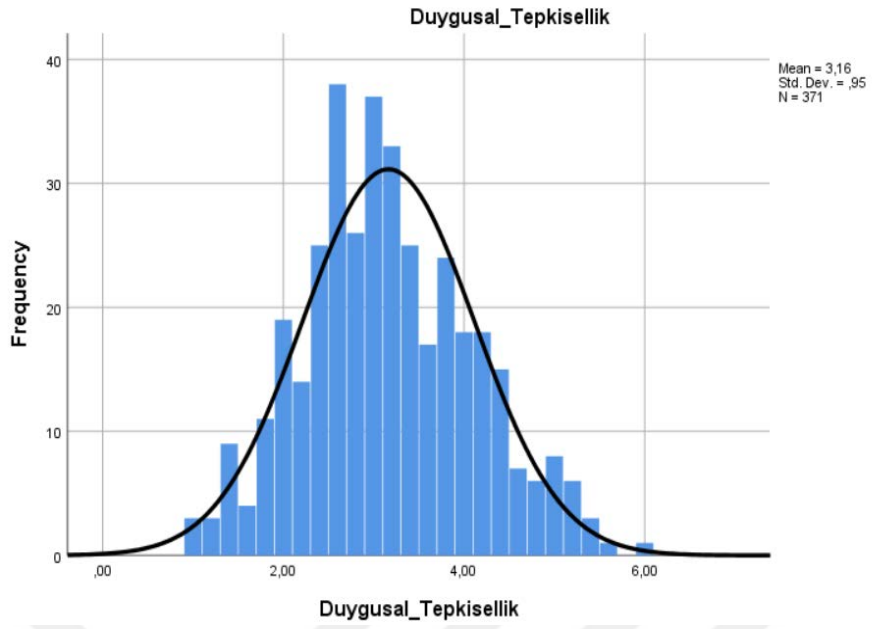
Ölçek	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Benliğin Ayrışması Ölçeği	-.286	.302
Duygusal Tepkisellik Alt Ölçeği	.248	-.229
Ben Pozisyonu Alt Ölçeği	-.494	.088
Duygusal Kopma Alt Ölçeği	-.795	.321
Başkalarına Bağımlılık Alt Ölçeği	-.827	.622
Evlilik Doyumu Ölçeği	-1.637	2.337
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	.264	-.683
Kaçıncı Bağlanma Alt Ölçeği	.310	-.548
Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeği	.565	-.120

Çizelge 3 incelendiğinde araştırmanın değişkenlerinin toplam puanlarına göre hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla  $\pm 3$  ve  $\pm 10$  değerleri aralığında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Kline, 2011).

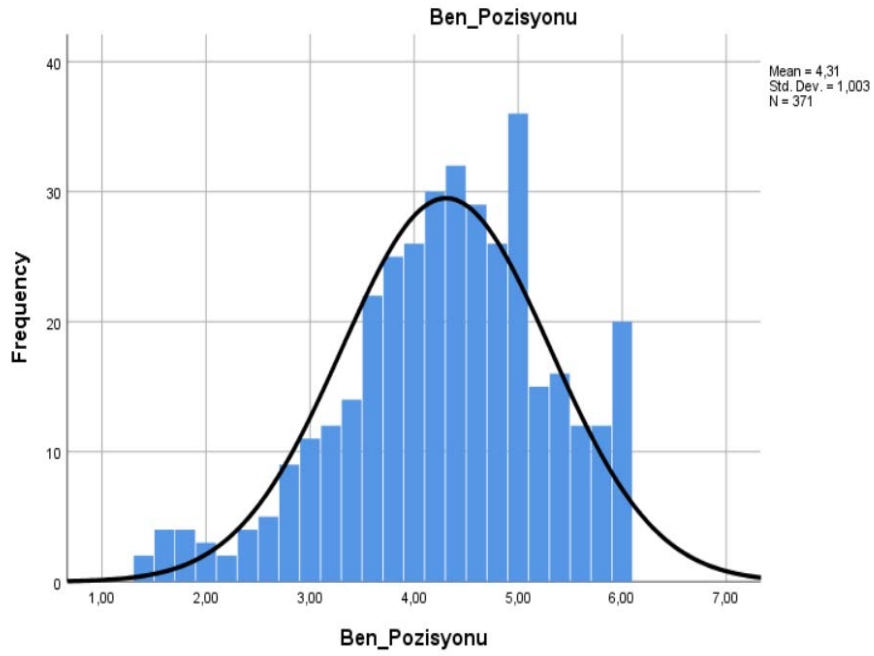
Aşağıdaki şekillerde ölçeklerin toplam puanlarına ait histogram grafikleri sunulmuştur. (Şekil 2, Şekil 3, Şekil 4, Şekil 5, Şekil 6, Şekil 7, Şekil 8, Şekil 9.)



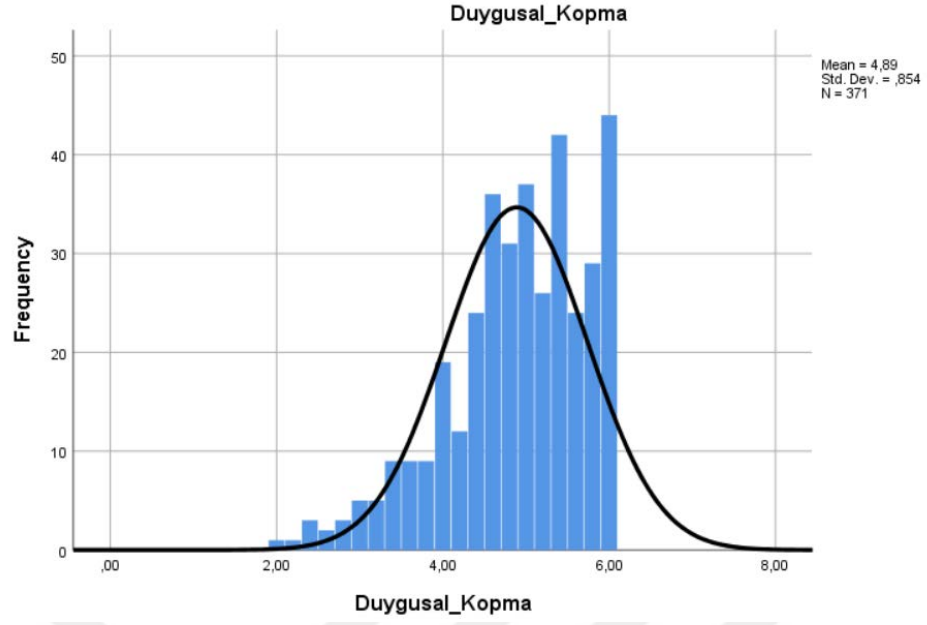
Şekil 2. Benliğin Ayrışması Ölçeğinden Elde Edilmiş Toplam Puanın Normal Dağılım Grafığı



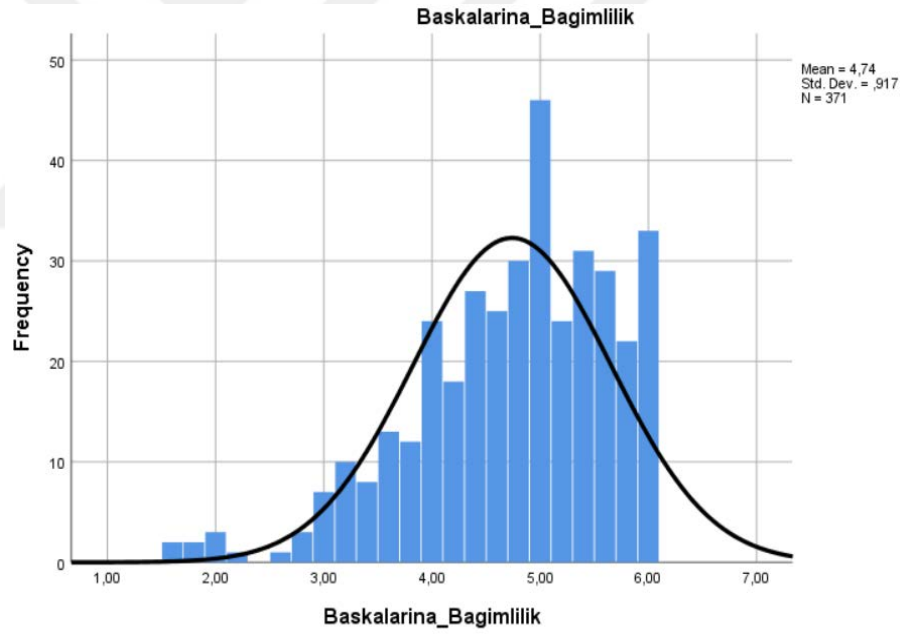
Şekil 3. Benliğin Ayrımlaşması Alt Ölçeğinden (Duygusal Tepkisellik) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği



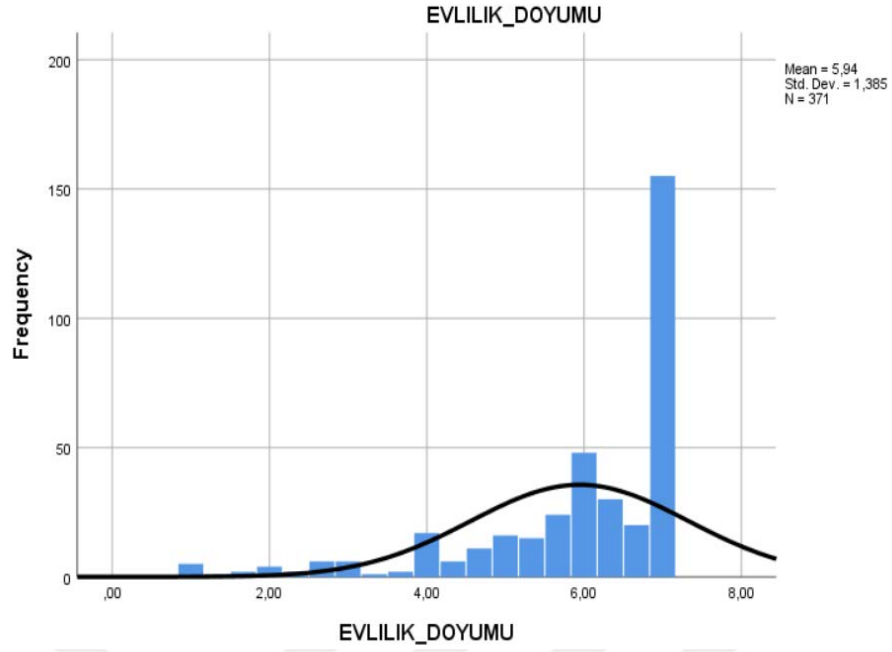
Şekil 4. Benliğin Ayrımlaşması Alt Ölçeğinden (Ben Pozisyonu) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği



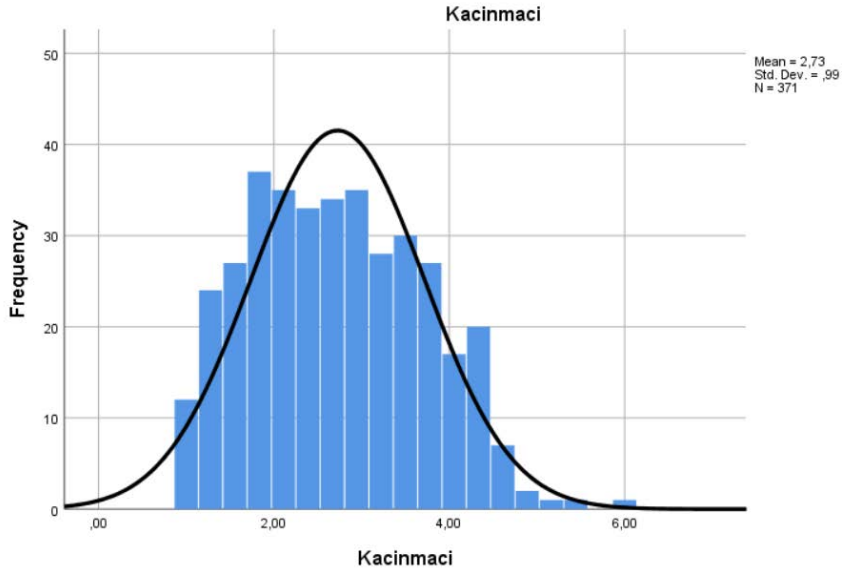
Şekil 5. Benliğin Ayrımlaşması Alt Ölçeğinden (Duygusal Kopma) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği



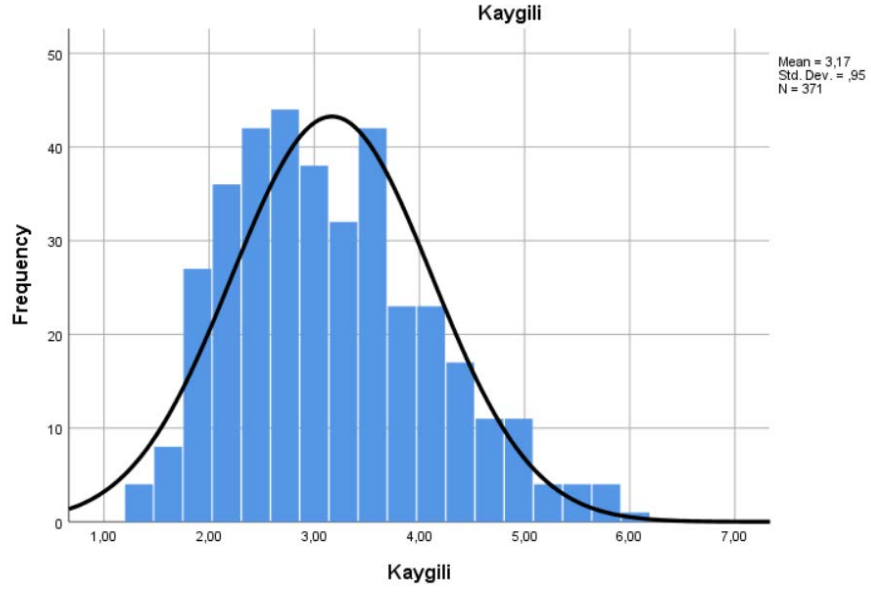
Şekil 6. Benliğin Ayrımlaşması Alt Ölçeğinden (Başkalarına Bağlılık) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği



Şekil 7. Evlilik Doyumu Ölçeğinden Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği



Şekil 8. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II Alt Ölçeğinden (Kaçınmacı Bağlanma) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği



Şekil 9. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Ölçeğinden (Kaygılı Bağlanma) Elde Edilmiş Puanın Normal Dağılım Grafiği

## IV. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmı üç bölümden oluşmaktadır. İlk kısımda araştırmada kullanılan değişkenler ve değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. İkinci kısımda araştırmada yer alan değişkenlerin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıklarını incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçları çizelgeler halinde sunulmuştur. Üçüncü kısımda ise araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkilere ve aracılık analizine ilişkin istatistik bulgularına yer verilmiştir.

### A. Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri olan Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu, Bağlanma Stilleri ve bu değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir.

Çizelge 4. Araştırmada kullanılan Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu, Bağlanma Stilleri Değişkenlerinin ve Alt Boyutlarının Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri (n=371)

	N	$\bar{X}$	Mini mum	Maksimu m	Ss	Sh $\bar{x}$
<b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b>	371	85.48	50	115	10.98	.57
Duygusal Tepkisellik Alt Ölçeği	371	15.81	5	30	4.75	.24
Ben Pozisyonu Alt Ölçeği	371	21.53	7	30	5.01	.26
Duygusal Kopma Alt Ölçeği	371	24.43	10	30	4.26	.22
Başkalarına Bağımlılık Alt Ölçeği	371	23.69	8	30	4.58	.23
<b>Evlilik Doyumu Ölçeği</b>	371	17.82	3	21	4.15	.21
<b>Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği</b>	371	106.09	48	185	29.09	1.51
Kaçınmacı Bağlanma Alt Ölçeği	371	49.08	18	110	17.81	.92
Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeği	371	57.01	24	107	17.10	.88

Çizelge 4 incelendiğinde Benliğin Ayrışması Ölçeğinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 85.48$ , standart sapması  $ss=10.98$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .57$  olarak, Evlilik Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}=17.82$ , standart sapması  $ss= 4.15$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .21$  olarak, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}=106.09$ , standart sapması  $ss= 29.09$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= 1.51$  olarak bulunmuştur. Araştırma değişkenlerinin alt boyutları incelendiğinde, Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Duygusal Tepkisellik alt boyutundan alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 15.81$ , standart sapması  $ss= 4.75$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .24$  olarak, Ben Pozisyonu alt boyutundan alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 21.53$ , standart sapması  $ss= 5.01$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .26$  olarak, Duygusal Kopma alt boyutundan alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 24.43$ , standart sapması  $ss=4.26$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .22$  olarak, Başkalarına Bağımlılık alt boyutundan alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 23.69$ , standart sapması  $ss=4.58$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .23$  olarak bulunmuştur. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin Kaçınmacı Bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 49.08$ , standart sapması  $ss= 17.81$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .92$  olarak, Kaygılı Bağlanma alt boyutundan alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $\bar{x}= 57.01$ , standart sapması  $ss= 17.10$ , standart hatası  $Sh \bar{x}= .88$  olarak bulunmuştur.

## **B. Bağlanma Stilleri, Benliğin Ayrışması ve Evlilik Doyumu Değişkenlerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular**

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerden elde edilen verilerin analizi sonucunda yapılan fark testlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle bu aşamada değişkenlerin puanlarının cinsiyet ve evlenme şekli değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi; yaş, eğitim düzeyi, evlilikte geçen süre, çocuk sayısı değişkenlerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki çizelgelerde sunulmuştur.

Çizelge 5. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Benliğin Ayrışması	Kadın	197	4.24	.56	.03	-1.02	369	.307
	Erkek	174	4.30	.53	.04			
Evlilik Doyumu	Kadın	197	5.80	1.47	.10	-1.98	369	.048
	Erkek	174	6.09	1.25	.09			
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	197	2.70	1.00	.07	-.519	369	.604
	Erkek	174	2.75	.97	.07			
Kaygılı Bağlanma	Kadın	197	3.16	.98	.07	.008	369	.994
	Erkek	174	3.16	.91	.06			

Çizelge 5 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, benliğin ayrışması ve evlilik doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair yapılan Bağımsız Gruplar t Testi sonucuna göre; benliğin ayrışması ve bağlanma stilleri puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. ( $p > .05$ ). Yalnızca evlilik doyumu puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. ( $p < .05$ ). Söz konusu farklılık evlilik doyumu değişkeni için erkekler lehine görülmektedir. Erkek katılımcıların evlilik doyumu düzeyi ( $\bar{X} = 6.09$ ) kadın katılımcıların evlilik doyumu düzeyinden ( $\bar{X} = 5.80$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 6. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Evlilik Şekli Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Benliğin Ayrışması	Flört	289	4.33	.53	.31	4.14	369	.000
	Görücü Usulü	82	4.05	.54	.06			
Evlilik Doyumu	Flört	289	6.02	1.32	.07	2.14	369	.033
	Görücü Usulü	82	5.65	1.55	.17			
Kaçınmacı Bağlanma	Flört	289	2.65	.98	.05	-2.61	369	.009
	Görücü Usulü	82	2.97	.98	.10			
Kaygılı Bağlanma	Flört	289	3.10	.94	.05	-2.23	369	.026
	Görücü Usulü	82	3.37	.95	.10			

Çizelge 6 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, benliğin ayrışması ve evlilik doyumu puanlarının evlilik şekli (görücü usulü-flört) değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair yapılan Bağımsız

Gruplar t Testi sonucuna göre; bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu puanları evlilik şekli değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. ( $p<.05$ ). Flört ederek evlenen bireylerde benliğin ayrımlaşması düzeyinin ( $\bar{X}=4.33$ ) görücü usulü evlenen bireylerin benliğin ayrımlaşması düzeyinden ( $\bar{X}=4.05$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Flört ederek evlenen bireylerde evlilik doyumu düzeyinin ( $\bar{X}=6.02$ ) görücü usulü evlenen bireylerin evlilik doyumu düzeyinden ( $\bar{X}=5.65$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Görücü usulü evlenen bireylerde kaçınmacı bağlanma düzeyinin ( $\bar{X}=2.97$ ) flört ederek evlenen bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeyinden ( $\bar{X}=2.65$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Görücü usulü evlenen bireylerde kaygılı bağlanma düzeyinin ( $\bar{X}=3.37$ ) flört ederek evlenen bireylerin kaygılı bağlanma düzeyinden ( $\bar{X}=3.10$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 7. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					Anova Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	F	<i>p</i>
Benliğin Ayrımlaşması	20-29	99	4.32	.544	G.Arası	1.424	4	.356	1.182	.318
	30-39	97	4.19	.582	G. İçi	110.222	366	.301		
	40-49	83	4.34	.550	Toplam	111.647	370			
	50-59	60	4.21	.537						
	60 ve üzeri	32	4.28	.462						
	Toplam	371	4.27	.549						
Evlilik Doyumu	20-29	99	6.24	1.195	G.Arası	20.488	4	5.122	2.721	.029
	30-39	97	5.79	1.504	G. İçi	688.952	366	1.882		
	40-49	83	5.81	1.472	Toplam	709.440	370			
	50-59	60	5.67	1.458						
	60 ve üzeri	32	6.28	.950						
	Toplam	371	5.94	1.384						
Kaçınmacı Bağlanma	20-29	99	2.55	.945	G.Arası	5.736	4	1.434	1.471	.210
	30-39	97	2.68	1.012	G. İçi	356.868	366	.975		
	40-49	83	2.81	.996	Toplam	362.604	370			
	50-59	60	2.88	.999						
	60 ve üzeri	32	2.85	.992						
	Toplam	371	2.72	.989						
Kaygılı Bağlanma	20-29	99	3.27	.978	G.Arası	3.802	4	.950	1.053	.380
	30-39	97	3.22	.934	G. İçi	330.436	366	.903		
	40-49	83	3.06	1.024	Toplam	334.237	370			
	50-59	60	3.13	.837						
	60 ve üzeri	32	2.96	.905						
	Toplam	371	3.16	.950						

Çizelge 7 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre; benliğin ayrımlaşması ( $F=1.18$ ;  $p>.05$ , kaçınmacı

bağlanma ( $F= 1.4$ ;  $p>.05$ ) ve kaygılı bağlanma ( $F=1.0$ ;  $p>.05$ ) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yalnızca evlilik doyumu ( $F=2.72$ ;  $p<.05$ ) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu anlamlılığın hangi yaş grubunun lehine olduğunu öğrenmek için yapılan Tukey Post-Hoc analizinde ise yaş değişkeninin evlilik doyumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çizelge 8. Yaş Değişkenine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş (I)	Yaş (J)	Ortalama Farkı(I-J)	Standart Hata	<i>p</i>
Evlilik Doyumu	20-29	30-39	.45	.19	.14
		40-49	.42	.20	.22
		50-59	.56	.22	.08
		60 ve üzeri	-.03	.27	1.00
	30-39	20-29	-.45	.19	.14
		40-49	-.02	.20	1.00
		50-59	.11	.22	.98
		60 ve üzeri	-.49	.27	.40
	40-49	20-29	-.42	.20	.22
		30-39	.02	.20	1.00
		50-59	.14	.23	.97
		60 ve üzeri	-.46	.28	.48
	50-59	20-29	-.56	.22	.08
		30-39	-.11	.22	.98
		40-49	-.14	.23	.97
		60 ve üzeri	-.60	.30	.26
	60 ve üzeri	20-29	.03	.27	1.00
		30-39	.49	.27	.40
		40-49	.46	.28	.48
		50-59	.60	.30	.26

Çizelge 9. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					Anova Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	F	p
Benliğin Ayrışması	İlkokul	32	4.08	.55	G.Arası	1.83	4	.458	1.52	.194
	Ortaokul	26	4.44	.66	G. İçi	109.81	366	.300		
	Lise	107	4.27	.53	Toplam	111.647	370			
	Lisans	168	4.28	.54						
	Yüksek Lisans ve üzeri	38	4.29	.51						
	Toplam	371	4.27	.54						
Evlilik Doyumu	İlkokul	32	5.2	1.77	G.Arası	20.57	4	5.143	2.73	.029
	Ortaokul	26	5.79	1.75	G. İçi	688.86	366	1.882		
	Lise	107	6.07	1.27	Toplam	709.44	370			
	Lisans	168	6.01	1.22						
	Yüksek Lisans ve üzeri	38	5.96	1.56						
	Toplam	371	5.94	1.38						
Kaçınmacı Bağlanma	İlkokul	32	3.18	.94	G.Arası	14.70	4	3.677	3.86	.004
	Ortaokul	26	3.01	.91	G. İçi	347.89	366	.951		
	Lise	107	2.80	.96	Toplam	362.604	370			
	Lisans	168	2.60	1.00						
	Yüksek Lisans ve üzeri	38	2.46	.93						
	Toplam	371	2.72	.98						
Kaygılı Bağlanma	İlkokul	32	3.57	1.19	G.Arası	7.70	4	1.926	2.15	.073
	Ortaokul	26	3.08	.82	G. İçi	326.53	366	.892		
	Lise	107	3.22	.91	Toplam	334.23	370			
	Lisans	168	3.10	.90						
	Yüksek Lisans ve üzeri	38	2.98	1.03						
	Toplam	371	3.16	.95						

Çizelge 9 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, benliğin ayrışması ve evlilik doyumu puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre; benliğin ayrışması (F= 1.52; p>.05), kaygılı bağlanma (F= 2.15; p>.05) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Evlilik doyumu (F= 2.73; p<.05) ve kaçınmacı bağlanma (F= 3.86; p<.05) puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tukey Post-hoc testinden elde edilen sonuçlara göre ilkokul mezunu olan bireylerin evlilik doyumu puanı ( $\bar{X}=5.20$ ), lise mezunu ( $\bar{X}=6.07$ ) ve lisans mezunu olan ( $\bar{X}=6.01$ ) bireylerin evlilik doyumu puanından daha düşük olduğu görülmüştür. Söz konusu diğer farklılık olan kaçınmacı bağlanma puanına göre yapılan Tukey Post-Hoc Testi sonucuna göre; ilkokul mezunu olan bireylerin kaçınmacı bağlanma puanı ( $\bar{X}=3.18$ ) lisans mezunu ( $\bar{X}=2.60$ ) ve yüksek lisans mezunu olan ( $\bar{X}=2.46$ ) bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 10. Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi (I)	Eğitim Düzeyi (J)	Ortalama Farkı(I-J)	Standart Hata	p
Evlilik Doyumu	İlkokul	Ortaokul	-.58	.36	.48
		Lise	-.86*	.27	.01
		Lisans	-.80*	.26	.02
		Yüksek Lisans	-.75	.32	.14
	Ortaokul	İlkokul	.58	.36	.48
		Lise	-.27	.29	.88
		Lisans	-.22	.28	.93
		Yüksek Lisans	-.17	.34	.98
	Lise	İlkokul	-.86*	.27	.01
		Ortaokul	.27	.29	.88
		Lisans	.05	.16	.99
		Yüksek Lisans	.10	.25	.99
	Lisans	İlkokul	-.80*	.26	.02
		Ortaokul	.22	.28	.93
		Lise	-.05	.16	.99
		Yüksek Lisans	.05	.24	.99
Yüksek Lisans	İlkokul	.75	.32	.14	
	Ortaokul	.17	.34	.98	
	Lise	-.10	.25	.99	
	Lisans	-.05	.24	.99	

Çizelge 11. Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Kaçınmacı Bağlanma Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi (I)	Eğitim Düzeyi (J)	Ortalama Farkı(I-J)	Standart Hata	p
Kaçınmacı	İlkokul	Ortaokul	.17	.25	.96
		Lise	.38	.19	.29
		Lisans	.58*	.18	.01
		Yüksek Lisans	.72*	.23	.01
	Ortaokul	İlkokul	-.17	.25	.96
		Lise	.20	.21	.86

Çizelge 11.(devamı) Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Kaçınmacı Bağlanma Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi (I)	Eğitim Düzeyi (J)	Ortalama Farkı(I-J)	Standart Hata	p
Lise	Lise	Lisans	.40	.20	.27
		Yüksek Lisans	.55	.24	.17
		İlkokul	-.38	.19	.29
		Ortaokul	-.20	.21	.86
	Lisans	Lisans	.20	.12	.46
		Yüksek Lisans	.34	.18	.33
		İlkokul	-.58*	.18	.01
		Ortaokul	-.40	.20	.27
		Lise	-.20	.12	.46
		Yüksek Lisans	.14	.17	.92
		İlkokul	-.72*	.23	.01
		Ortaokul	-.55	.24	.17
Yüksek Lisans	Lise	-.34	.18	.33	
	Lisans	-.14	.17	.92	

Çizelge 12. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Evlilikte Geçen Süre Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					Anova Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	F	p
Benliğin Ayrımlaşması	0-9 Sene	158	4.29	.569	G.Arası	.290	3	.097	.319	.812
	10-19 Sene	76	4.23	.566	G. İçi	111.357	367	.303		
	20-29 Sene	84	4.29	.553	Toplam	111.647	370			
	30 ve üzeri	53	4.24	.458						
	Toplam	371	4.27	.549						
Evlilik Doyumu	0-9 Sene	158	6.02	1.386	G.Arası	7.077	3	2.359	1.233	.298
	10-19 Sene	76	5.97	1.462	G. İçi	702.363	367	1.914		
	20-29 Sene	84	5.69	1.440	Toplam	709.440	370			
	30 ve üzeri	53	6.05	1.140						
	Toplam	371	5.94	1.384						
Kaçınmacı Bağlanma	0-9 Sene	158	2.60	.936	G.Arası	5.278	3	1.759	1.807	.145
	10-19 Sene	76	2.74	1.050	G. İçi	357.325	367	.974		
	20-29 Sene	84	2.82	1.050	Toplam	362.604	370			
	30 ve üzeri	53	2.91	.933						
	Toplam	371	2.72	.989						
Kaygılı Bağlanma	0-9 Sene	158	3.25	1.004	G.Arası	2.512	3	.837	.926	.428
	10-19 Sene	76	3.14	.837	G. İçi	331.725	367	.904		
	20-29 Sene	84	3.08	.990	Toplam	334.237	370			
	30 ve üzeri	53	3.06	.868						
	Toplam	371	3.16	.950						

Çizelge 12 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu puanlarının evlilikte geçen süre değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre; benliğin ayrımlaşması (F= .319; p>.05), evlilik doyumu (F= 1.23; p>.05), kaçınmacı bağlanma (F= 1.80; p>.05), kaygılı bağlanma (F= .92; p>.05) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 13. Araştırma Değişkenlerinden Alınan Puanların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					Anova Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	F	p
Benliğin Ayrımlaşması	0	66	4.35	.533	G.Arası	1.126	4	.281	.932	.445
	1	122	4.29	.529	G. İçi	110.521	366	.302		
	2	152	4.21	.554	Toplam	111.647	370			
	3	28	4.31	.647						
	4	3	4.10	.476						
	Toplam	371	4.27	.549						
Evlilik Doyumu	0	66	6.24	1.023	G.Arası	13.646	4	3.411	1.795	.129
	1	122	5.86	1.585	G. İçi	695.794	366	1.901		
	2	152	5.91	1.400	Toplam	709.440	370			
	3	28	5.90	.937						
	4	3	4.44	1.347						
	Toplam	371	5.94	1.384						
Kaçınmacı Bağlanma	0	66	2.29	.789	G.Arası	18.176	4	4.544	4.829	.001
	1	122	2.81	.962	G. İçi	344.428	366	.941		
	2	152	2.80	1.033	Toplam	362.604	370			
	3	28	2.85	1.021						
	4	3	3.81	1.050						
	Toplam	371	2.72	.989						
Kaygılı Bağlanma	0	66	3.03	.945	G.Arası	1.735	4	.434	.478	.752
	1	122	3.19	.956	G. İçi	332.502	366	.908		
	2	152	3.18	.918	Toplam	334.237	370			
	3	28	3.28	1.129						
	4	3	3.00	.927						
	Toplam	371	3.16	.950						

Çizelge 13 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre; benliğin ayrımlaşması (F=.93; p>.05), evlilik doyumu

( $F= 1.79$ ;  $p>.05$ ), kaygılı bağlanma ( $F= .47$ ;  $p>.05$ ) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yalnızca kaçınmacı bağlanma ( $F=4.82$ ;  $p<.05$ ) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey Post-hoc testinden elde edilen sonuçlara göre çocuğu olmayan bireylerin kaçınmacı bağlanma puanı ( $\bar{X}=2.29$ ) bir çocuğu olan ( $\bar{X}=2.81$ ) veya iki çocuğu olan ( $\bar{X}=2.80$ ) bireylerin kaçınmacı bağlanma puanına göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Çizelge 14. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Kaçınmacı Bağlanma Farkına İlişkin Tukey Post-Hoc Sonuçları

Bağımlı Değişken	Çocuk Sayısı (I)	Çocuk Sayısı (J)	Ortalama Farkı(I-J)	Standart Hata	<i>p</i>
Kaçınmacı	0	1	-.51*	.14	.00
		2	-.50*	.14	.00
		3	-.56	.21	.07
		4	-1.52	.57	.06
	1	0	.51*	.14	.00
		2	.01	.11	.99
		3	-.04	.20	.99
		4	-1.00	.56	.39
	2	0	.50*	.14	.00
		1	-.01	.11	.99
		3	-.05	.19	.99
		4	-1.01	.56	.37
	3	0	.56	.21	.07
		1	.04	.20	.99
		2	.05	.19	.99
		4	-.95	.58	.48
4	0	1.52	.57	.06	
	1	1.00	.56	.39	
	2	1.01	.56	.37	
	3	.95	.58	.48	

### C. Araştırmadaki Değişkenler Arası İlişkilere ve Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Bu bölümde araştırmada kullanılan değişkenler arası ilişkiye bakılmış ve aracılık analizi bulgularına yer verilmiştir. Analizde elde edilen bulgular aşağıdaki çizelgelerde sunulmuştur.

## 1. Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Aşağıda yer alan Çizelge 15'te örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri puanları arasındaki ilişkilere ait bulgulara yer verilmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi sonucunda elde edilmiştir. Çizelge 15'te sunulmuştur.

Çizelge 15. Benliğin Ayrışması, Evlilik Doyumu Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
Benliğin Ayrışması (1)	1			
Evlilik Doyumu (2)	.441**	1		
Kaçınmacı Bağlanma (3)	-.345**	-.413**	1	
Kaygılı Bağlanma (4)	-.493**	-.331**	.387**	1

\*\*p<0.01

Çizelge 15 incelendiğinde, benliğin ayrışması ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.44$ ,  $p<.001$ ), benliğin ayrışması ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.34$ ,  $p<.001$ ), benliğin ayrışması ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.49$ ,  $p<.001$ ), evlilik doyumu ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.41$ ,  $p<.001$ ), evlilik doyumu ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.33$ ,  $p<.001$ ) bulunmuştur.

Aşağıda yer alan Çizelge 16'da örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin Benliğin Ayrışması ölçeğinin dört alt boyutu olan "Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma, Başkalarına Bağımlılık" ile Evlilik Doyumu ve Bağlanma Stilleri puanları arasındaki ilişkilere ait bulgulara yer verilmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi sonucunda elde edilmiştir. Çizelge 16'da sunulmuştur.

Çizelge 16. Benliğin Ayrışması Değişkeni Alt boyutları ile Evlilik Doyumu, Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Duygusal Tepkisellik (1)	1						
Ben Pozisyonu (2)	-.057	1					
Duygusal Kopma (3)	.166**	-.072	1				
Başkalarına Bağımlılık (4)	.363**	.163**	.241**	1			
Evlilik Doyumu (5)	.187**	.277**	.304**	.276**	1		
Kaçınmacı Bağlanma (6)	-.017	-.242**	-.392**	-.179**	-.413**	1	
Kaygılı Bağlanma (7)	-.356**	-.170**	-.226**	-.416**	-.331**	.387**	1

\*\*p<0.01

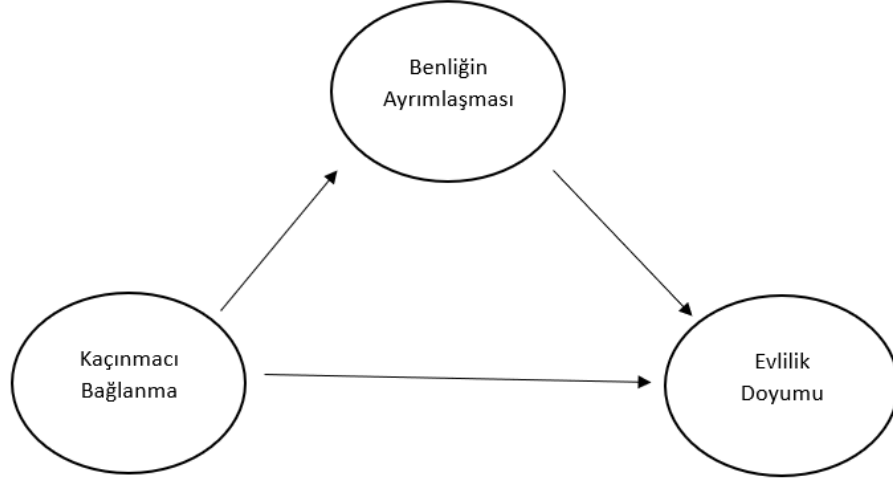
Çizelge 16 incelendiğinde, duygusal tepkisellik ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.18$ ,  $p<.001$ ), ben pozisyonu ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.27$ ,  $p<.001$ ), duygusal kopma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.30$ ,  $p<.001$ ), başkalarına bağımlılık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.27$ ,  $p<.001$ ) elde edilmiştir. Duygusal tepkisellik ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r=-.01$ ,  $p>.001$ ), Ben pozisyonu ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.24$ ,  $p<.001$ ), duygusal kopma ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.39$ ,  $p<.001$ ), başkalarına bağımlılık ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.17$ ,  $p<.001$ ) elde edilmiştir. Duygusal tepkisellik ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.35$ ,  $p<.001$ ), ben pozisyonu ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.17$ ,  $p<.001$ ), duygusal kopma ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.22$ ,  $p<.001$ ), başkalarına bağımlılık ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.41$ ,  $p<.001$ ) elde edilmiştir.

## 2. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Yapısal Eşitlik Modellemesi

Araştırmanın bu bölümünde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında benliğin ayrışmasının aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular yer verilmiştir.

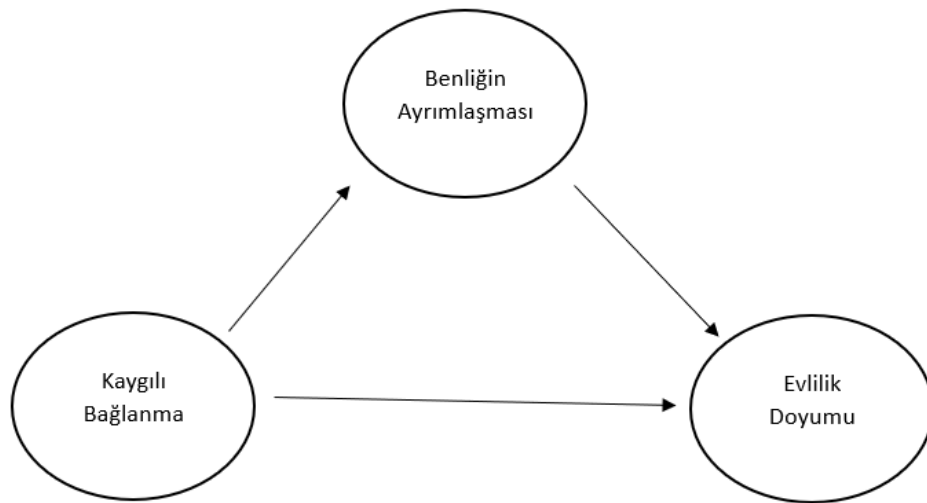
### a. Araştırmada Kullanılan Model

Kaçınmacı bağlanma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünün olup olmasının belirlenmesine yönelik model araştırıcı tarafından tasarlanmıştır. Şekil 10'da sunulmuştur.



Şekil 10. Kaçınmacı Bağlanma ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrımlaşmasının Aracı Rolüne İlişkin Kurulan Model

Şekil 10 incelendiğinde kaçınmacı bağlanma ile evlilik doyumu arasında doğrudan ilişki kurulurken benliğin ayrımlaşması bu iki değişken arasında aracı rolde olacağı gösterilmektedir.



Şekil 11. Kaygılı Bağlanma ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrımlaşmasının Aracı Rolüne İlişkin Kurulan Model

Şekil 11 incelendiğinde kaygılı bağlanma ile evlilik doyumu arasında doğrudan ilişki kurulurken benliğin ayrılaşması bu iki değişken arasında aracı rolde olacağı gösterilmektedir.

Baron ve Kenny'e (1986) göre aracılık analizi ilişkilerinin kurulabilmesi için yerine getirilmesi gereken dört koşul bulunmaktadır bunlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olması gerekmektedir.
2. Bağımsız değişken ile aracı (mediatör) değişken arasında anlamlı bir ilişki olması gerekmektedir.
3. Aracı (mediatör) değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olması gerekmektedir.
4. Aracı (mediatör) değişken modele dahil edildiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş ya da ilişkinin anlamsız hale gelmesi gerekmektedir. Bunun sonunda ilişkide bir düşüş yaşanıp ilişki hala anlamlı ise kısmi aracılık rolü, ilişkinin ortadan kalkması durumu ise tam aracı rolü anlamına gelmektedir.

Bu araştırmada aracılık rolünün anlamlılığı ise Bootstrap ile sınınmıştır (Preacher ve Hayes, 2004).

#### **Önkoşul Modeller:**

**Model 1:** Evli bireylerin kaçınmacı bağlanma stilleri puanları ile evlilik doyumu puanları arasındaki ilişkinin test edilmesi.

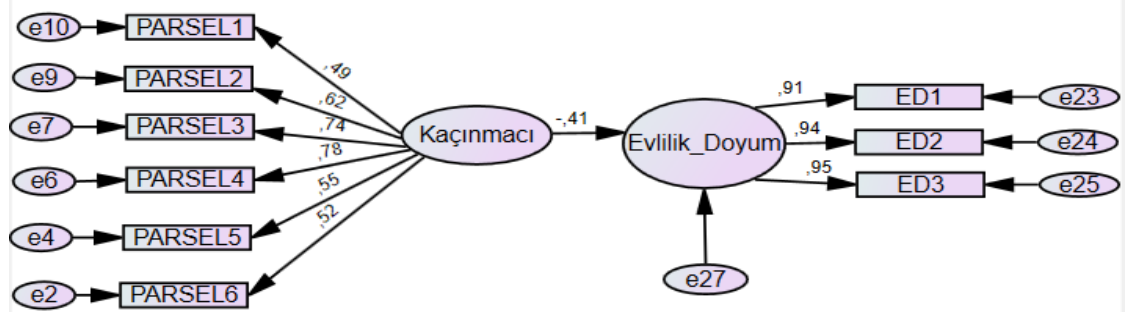
**Model 2:** Evli bireylerin kaygılı bağlanma stilleri puanları ile evlilik doyumu puanları arasındaki ilişkinin test edilmesi.

#### **Aracı Modeller:**

**Model 1:** Evli bireylerin kaçınmacı bağlanma stilleri puanları ile evlilik doyumu puanları arasındaki benliğin ayrılaşması değişkeninin aracı rolünün incelenmesi.

**Model 2:** Evli bireylerin kaygılı bağlanma stilleri puanları ile evlilik doyumu puanları arasındaki benliğin ayrılaşması değişkeninin aracı rolünün incelenmesi.

### b. Önkoşul Modeller



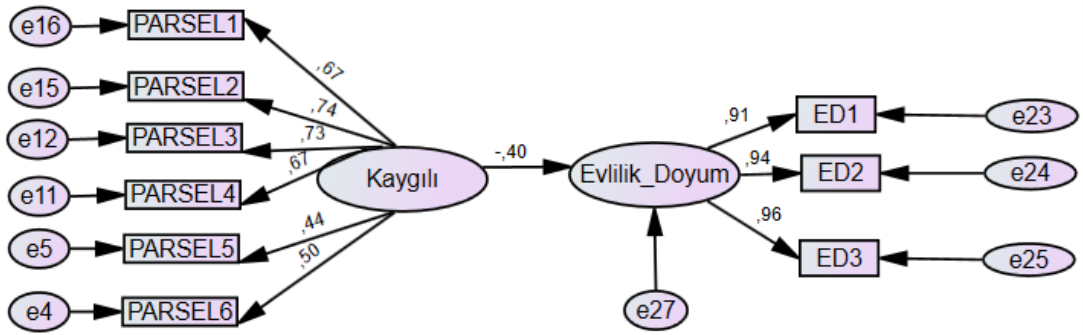
Şekil 12. Kaçınmacı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Model 1

Şekil 12 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma stilleri puanları ile evlilik doyumu puanları arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.41$ ;  $p<.05$ ). Yapılan bu analiz aracı rol analizi için önkoşul sayılmaktadır. Oluşturulan modelin aracı rol modeli için uygun olduğuna karar verilmiştir. Modele ilişkin uyum iyilik değerleri aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 17. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri

Uyum İyiliği İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Modelin Uyum Değerleri
$X^2/df$	$X^2/df \leq 3$	$4 \leq X^2/df \leq 5$	4.53
CFI	$CFI \geq 0,95$	$0,90 \leq CFI$	.951
RMSEA	$RMSEA \leq 0,05$	$0,06 \leq RMSEA \leq 0,08$	.098
SRMR	$SRMR \leq 0,05$	$0,06 \leq SRMR \leq 0,08$	.059

Çizelge 17’de bulunan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde  $X^2/df= 4.53$  kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu, CFI değerinin ise .951 iyi uyuma sahip olduğu görülmektedir. Bir diğer uyum değerlerinden olan RMSEA değerinin .098 ile zayıf uyum gösterdiği görülmektedir. SRMR değerinin ise .059 kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu görülmektedir.



Şekil 13. Kaygılı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Model 2

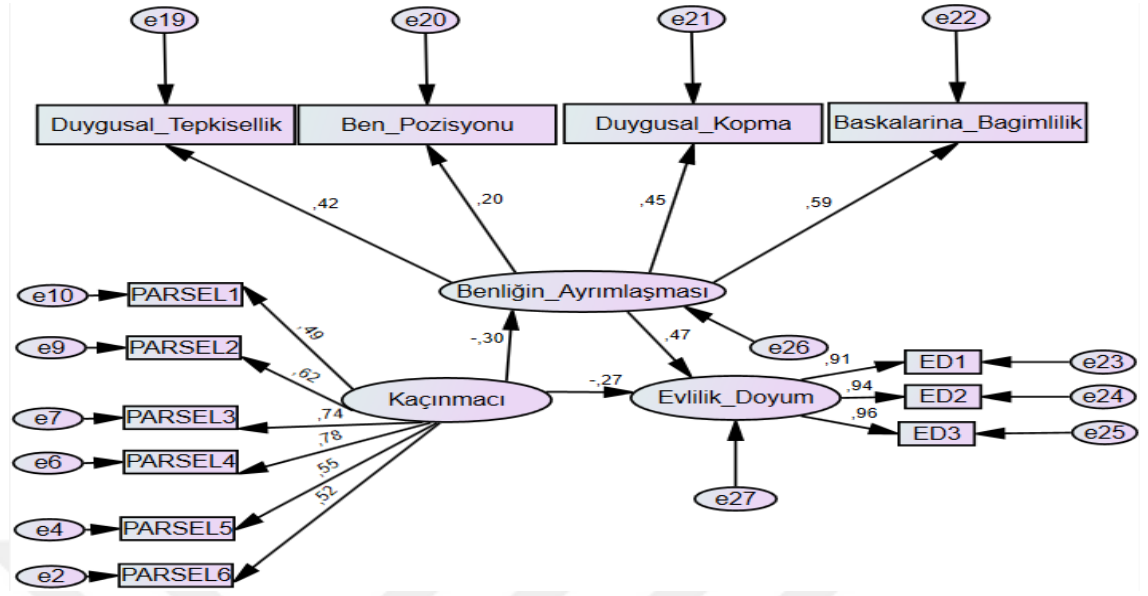
Şekil 13 incelendiğinde, kaygılı bağlanma stilleri puanları ile evlilik doyumu puanları arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.40$ ;  $p<.05$ ). Yapılan bu analiz aracı rol analizi için önkoşul sayılmaktadır. Oluşturulan modelin aracı rol modeli için uygun olduğuna karar verilmiştir. Modele ilişkin uyum iyilik değerleri aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 18. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri

Uyum İyiliği İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Modelin Uyum Değerleri
$X^2/df$	$X^2/df \leq 3$	$4 \leq X^2/df \leq 5$	3.26
CFI	$CFI \geq 0,95$	$0,90 \leq CFI$	.968
RMSEA	$RMSEA \leq 0,05$	$0,06 \leq RMSEA \leq 0,08$	.078
SRMR	$SRMR \leq 0,05$	$0,06 \leq SRMR \leq 0,08$	.054

Çizelge 18’de bulunan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde  $X^2/df= 3.26$  kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu, CFI değerinin ise .968 iyi uyuma sahip olduğu görülmektedir. Bir diğer uyum değerlerinden olan RMSEA değerinin .078 ile kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir. SRMR değerinin ise .054 kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu görülmektedir.

### c. Aracı Modeller



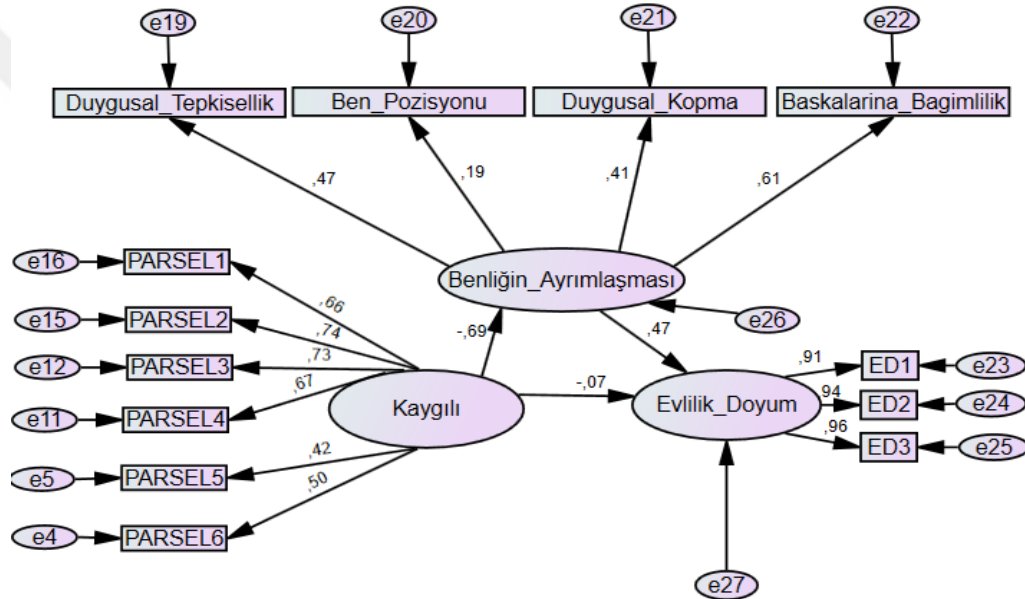
Şekil 14. Kaçınmacı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrırılmasının Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Yapısal Eşitlik Modeli 1

Şekil 14 araştırmanın üç değişkeni arasındaki yapısal model incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ( $r=-.41$ ;  $p<.05$ ) benliğin ayrırılması değişkeni modele dahil edildiğinde düştüğü görülmektedir ( $r=-.27$ ;  $p<.05$ ). Yapılan bu modelde kaçınmacı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin anlamsız hale gelmediği fakat kaçınmacı bağlanmanın evlilik doyumunu yordama gücünde yaklaşık %14 'lük bir düşüş olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre aracı değişken modele dahil olduğunda ilişki anlamlı olup ilişkide azalma görüldüğünden kaçınmacı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasında benliğin ayrırılması değişkeninin kısmi aracı role sahip olduğu söylenmektedir. Aracılık analizinden sonra bu aracılığın anlamlılığını ölçmek için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Aracı etkinin önemini belirlemek için %90 güven aralığı kullanılıp sıfır içermeyen güven aralıkları anlamlı kabul edilmiştir (Hayes, 2013). Kaçınmacı bağlanma stili benliğin ayrırılması aracılığıyla evlilik doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin ( $B=-0.27$ , %90 CI=  $[-1.27, -0.01]$ ) anlamlı olduğu bulunmuştur. Aracı rol modeline ilişkin uyum iyilik değerleri aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 19. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri

Uyum İyiliği İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Modelin Uyum Değerleri
$X^2/df$	$X^2/df \leq 3$	$4 \leq X^2/df \leq 5$	4.40
CFI	$CFI \geq 0,95$	$0,90 \leq CFI$	.900
RMSEA	$RMSEA \leq 0,05$	$0,06 \leq RMSEA \leq 0,08$	.096
SRMR	$SRMR \leq 0,05$	$0,06 \leq SRMR \leq 0,08$	.092

Çizelge 19’da bulunan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde  $X^2/df= 4.40$  kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu, CFI değerinin ise .900 kabul edilebilir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Bir diğer uyum değerlerinden olan RMSEA değerinin .096 ile zayıf uyum gösterdiği görülmektedir. SRMR değerinin de .092 zayıf düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir.



Şekil 15. Kaygılı Bağlanma Stilleri Puanları ile Evlilik Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Benliğin Ayrışmasının Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Yapısal Eşitlik Modeli 2

Şekil 15 araştırmanın üç değişkeni arasındaki yapısal model incelendiğinde, kaygılı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ( $r=-.40$ ;  $p<.05$ ) benliğin ayrışması değişkeni modele dahil edildiğinde düştüğü görülmektedir ( $r=-.07$ ;  $p<.05$ ). Yapılan bu modelde kaygılı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin anlamsız hale gelmediği fakat kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu yordama gücünde yaklaşık %33 ‘lük bir düşüş olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre aracı değişken modele dahil olduğunda ilişki anlamlı olup ilişkide azalma görüldüğünden kaygılı bağlanma stili ile evlilik doyumu arasında benliğin ayrışması değişkeninin kısmi aracı role sahip olduğu söylenmektedir.

Aracılığın anlamlılığını test etmek için yapılan Bootstrap analizi sonucunda ise, kaygılı bağlanma stilinin benliğin ayrımlaşması aracılığıyla evlilik doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin (B=-0.07, %90 CI= [-0.72, -0.13] anlamlı olduğu bulunmuştur. Aracı rol modeline ilişkin uyum iyilik değerleri aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 20. Modele İlişkin İyilik Uyum Değerleri

Uyum İyiliği İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Modelin Uyum Değerleri
$X^2/df$	$X^2/df \leq 3$	$4 \leq X^2/df \leq 5$	2.99
CFI	$CFI \geq 0,95$	$0,90 \leq CFI$	.941
RMSEA	$RMSEA \leq 0,05$	$0,06 \leq RMSEA \leq 0,08$	.073
SRMR	$SRMR \leq 0,05$	$0,06 \leq SRMR \leq 0,08$	.064

Çizelge 20’de bulunan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde  $X^2/df= 2.99$  iyi uyum düzeyine sahip olduğu, CFI değerinin ise .941 kabul edilebilir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Bir diğer uyum değerlerinden olan RMSEA değerinin .073 ile kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir. SRMR değerinin ise .064 kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu görülmektedir.

## **V. TARTIŞMA**

### **A. Tartışma**

Bu bölümde ilk olarak; bağlanma stilleri, evlilik doyumu, benliğin ayrımlaşması değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin bilgiler tartışılmış sonrasında ise bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolüne ilişkin bulgular tartışılmıştır. Son olarak da bağlanma stilleri, evlilik doyumu, benliğin ayrımlaşması değişkenlerinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesine dair bulgular tartışılmıştır.

#### **1. Bağlanma Stilleri, Evlilik Doymu, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenleri ve İlişkilerine İlişkin Tartışma**

##### **a. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doymu**

Bağlanma Stilleri ve evlilik doyumu değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan analizlerin sonucuna göre evli bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik doymaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmadaki analizlerde bağlanma stilleri; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili üzerinden yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerdeki kaçınmacı bağlanma stili düzeyi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki, kaygılı bağlanma stili düzeyi ile de negatif yönde ilişki saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde yapılan bu çalışmanın bulgularını destekleyecek çalışmalara rastlanılmıştır. Toksöz'ün (2018) 140 evli birey ile yaptığı çalışmasında güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı gözlenmiştir. 340 evli kadının katıldığı bir başka çalışmada ise evlilik doyumunun bağlanma stilleri açısından farklılaştığı görülmüştür (Öztahtacı, 2017). Ertan'ın (2002) yapmış olduğu çalışmada eşlerden en az birinin güvenli bağlanma stiline sahip olmasının karşılıklı evlilik doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Sığırcı (2010) yaptığı çalışmasında evli bireylerin kaygılı veya kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. 95 kadının çalışmaya katılmasıyla yapılan bir başka araştırma da bağlanma stilleri ile evlilik doyumu

arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Çelebi ve Polat, 2019). Chellan ve Raj (2015) tarafından yapılan araştırmada da güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Feeney ve Noller'in (1991) yaptığı çalışmada da güvenli bağlanan bireylerin diğer bağlanma stilleri ile bağlanan bireylere göre daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka çalışmada ise; kaygılı bağlanan bireylerin, güvenli bağlanan bireylere göre evlilik doyumu daha düşük bulunmuştur (Birnbaum, 2010).

Evli bireylerdeki kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu düzeyinin de azaldığı görülen bu çalışmaya benzer diğer çalışmalar incelendiğinde bu araştırmayı destekleyen bulgulara rastlanılmıştır. Bağlanma stilleri ve evlilik doyumunun birbiriyle ilişkili iki değişken olduğu düşünülmektedir. Bowlby (1969) bağlanmayı yalnızca bebeklik döneminde önemli olarak görmeyip “beşikten mezara” uzanan bir süreç olarak gördüğü için bağlanmanın bireyin yetişkinlik yıllarında kuracağı ilişkilerde rehber görevi göreceğini düşünmektedir. Hazan ve Shaver (1987) ise bağlanmayı romantik ilişkilerle açıklayıp üç örüntüden söz etmişlerdir. Bunlar; (bağlanma, bakım ve cinsel birleşme) bu üç örüntü ihtiyacının giderilmesiyle ilişki doyumunun karşılanacağını belirtirler. Dolayısıyla güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde ilişki ve evlilik doyumunun yüksek olması beklenmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin olumlu benlik algıları olup kendilerini değerli gördükleri için yakın ilişkilerinde de değer kaygısı duymazlar bu sebeple de ilişki yaşadıkları kişi ile daha fazla doyum yaşayacakları düşünülmektedir. Kaçınmacı bağlanan bireylerin çevrelerindeki kişilere güvenme ve bağlanma durumları oldukça güçtür (Hazan ve Shaver, 1987). Bu durumda kaçınmacı bağlanmaya sahip bireylerin partnerlerine karşı bağlanma davranışı ve güvenme duygusu zor gerçekleştiğinden evlilik doyumunun da düşük olması beklenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler partnerlerine karşı daha fazla yakınlık kurmak isterken, kaçınmacı bağlanma stili çevresindeki kişilerle yakınlık kurmaktan hoşlanmadığı için romantik ilişkilerinde haz alma durumu daha az olacağı, bu sebeple de ilişki doyumunun azalacağı düşünülmektedir. Evlilik doyumu yüksek evliliklerde partnerler birbirlerinin ihtiyaçlarını bilip buna göre hareket ederler fakat bağlanmanın sağlıklı olmadığı, yakınlığın kurulmadığı ilişkilerde partnerler

birbirleri hakkında çok az bilgi sahibi olduklarından evlilikten aldıkları doyumun düşük olacağı beklenmektedir.

### **b. Bağlanma Stilleri ve Benliğin Ayrışması**

Bağlanma Stilleri ve benliğin ayrışması değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan analizlerin sonucuna göre evli bireylerin bağlanma stilleri ile benliğin ayrışması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmadaki analizlerde bağlanma stilleri; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili üzerinden yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerde kaçınmacı bağlanma stili düzeyi ile benliğin ayrışması arasında negatif yönde ilişki, kaygılı bağlanma stili düzeyi ile de negatif yönde ilişki saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde yalnızca benliğin ayrışması ve bağlanma stillerini konu alan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Ross ve diğerlerinin (2016) yaptığı çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylerde daha fazla üçgenleşme görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda benliğin ayrışması ve üçgenleşme arasında kaçınan ve kaygılı bağlanmanın aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada da benliğin ayrışmasının alt boyutlarından ben pozisyonu alma alt boyutu ve duygusal kopma alt boyutu ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Günay, 2022).

Duygusal kopma yaşayan bireyler kendilerini izole etmeye çalışmaktadır, kaçınmacı bağlanmaya sahip kişiler de çevrelerindekiyle yakınlık kurmaktan çekinmektedir. Dolayısıyla bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olacağı düşünülmektedir. Füzyon yaşayan bireylerin terkedilmeyle ilgili kaygı ve korkuları bulunmaktadır (Bowen, 1978). Terkedilme konusunda kaygısı olan bireyin bağlanma stiline de güvenli olmadığı, kaygılı kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu düşünülmektedir. Hem benliği ayrışmış bireyler hem de güvenli bağlanan bireyler yaşamları boyunca çevrelerindeki kişilerin onayına ihtiyaç duymadıkları için bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olması beklenmektedir. Benliğin alt boyutlarından biri olan duygusal kopmanın bağlanma stilleri ile ilişkili olacağı düşünülmektedir. Çünkü duygusal kopma yaşayan birey köken ailesinden kopmaktadır (Brown, 1999). Köken ailesinden kopan bireyin, ailesine karşı güvenli bağlanma stili ile bağlı olmadığı düşünülmektedir. Bowen'ın benliğin ayrışması kavramının yanı sıra üçgenler kavramına da önem verdiği

görülmüştür. Ailede iki kişi arasında stres ve kaygı yaratan durumları azaltmak için üçgenleşmeler meydana gelmektedir. Ailede kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip bireyler olması bu durumun sebeplerinden biri olabilir.

### **c. Evlilik Doyumu ve Benliğin Ayrışması**

Evlilik doyumu ve benliğin ayrışması değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan analizlerin sonucuna göre evli bireylerin evlilik doyumları ile benliğin ayrışması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu araştırmayı destekleyecek araştırma bulgularına rastlanılmıştır. Alanyazın incelendiğinde benliğin ayrışması ve evlilik-ilişki doyumuna dair 53 lezbiyen çiftin katılım gösterdiği Spencer ve Brown'un (2007)'de yaptığı çalışmada çiftlerin benliğin ayrışma düzeyi ile evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine evli çiftlerle yapılan bir başka çalışmada ayrışma düzeyi yüksek bireylerin evliliklerinde de daha yüksek doyuma ulaştıkları gözlenmiştir (Boldaz Telli, 2019). Peleg 'in (2008) yapmış olduğu çalışmada evlilik doyumu ile benliğin ayrışması arasında doğrusal bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir. Yılmaz (2020) yapmış olduğu çalışmasında ise benliğin ayrışmasının alt boyutları olan duygusal kopma ve ben pozisyonu alma ile ilişki doyumu arasında anlamlı yönde ilişki bulunurken, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile ilişki doyumu arasında ilişki tespit edilememiştir. En az iki yıldır romantik ilişki içerisinde bulunan kişilerin katılımıyla gerçekleşen bir başka çalışmada da ilişki doyumu ile benliğin ayrışması arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Stapley ve Murdock, 2020). Timm ve Keiley (2011) tarafından yapılan çalışmada ise evli çiftlerin evlilik doyumları ile cinsel iletişimleri arasında benliğin ayrışmasının önemli olduğu gözlenmiştir. Rodriguez-Gonzalez ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada benliğin ayrışma düzeyi arttıkça, partnerler arası evlilik uyumunun da arttığı görülmüştür. Işık ve İnce'nin (2021) benliğin ayrışması ve evlilik doyumu arasındaki beş sevgi dilinin aracı rolünü incelemek için yaptıkları çalışmada, beş sevgi dilinin bileşenlerinden dördünün aracı rol görevi üstlendiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda benliğin ayrışmasının evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür. Yine Işık ve diğerleri'nin (2020) yapmış olduğu çalışmada, benliğin

ayrışması ile evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Evli bireylerdeki benliğin ayrışması düzeyi yükseldikçe evlilik doyumu düzeyinin de arttığı görülen bu çalışmaya benzer diğer çalışmalar incelendiğinde; araştırmada elde edilen bulgular alanyazındaki diğer çalışmaları destekler nitelikte bulunmuştur. Evlilik doyumu ve benliğin ayrışması iki değişkeni birbirini yordayan iki değişken olarak görülmektedir. Benliği yüksek düzeyde ayrışmış kişiler gerek çevresindeki bireylerle gerek de ailesiyle birliktelik ve bireysellik arasındaki dengeyi kurmakta başarılıdırlar (Bowen, 1978). Bu dengeyi kurmayı başarabildikleri için evlilik doyumlarının yüksek olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda ayrışmaları yüksek düzeyde olduğu için aile içerisinde herhangi bir üçgen oluşturma olasılıkları düşük olacağından bu durumun evlilik doyumlarına olumlu katkısı olacağı düşünülmektedir. Bowen 'ın (1978) bir diğer önemli kavramlarından bir tanesi füzyon (iç içe geçme) kavramıdır. Füzyon ikili ilişkilerde sorun oluşturmaktadır. Füzyon yaşayan bireylerde terk edilme korkusu bulunmaktadır. Aynı zamanda füzyon yaşayan partnerler, kendi sorumluluklarını biribirlerinin sorumluluklarını üstlenip ilişki içerisinde semptom göstermeye elverişli olduklarından dolayı evlilik doyumlarının düşmesi beklenmektedir. Benliğin ayrışmasının alt boyutlarından olan duygusal tepkiselliğin de evlilik doyumu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü duygusal tepkiselliği yüksek bireyler diğer bireylere göre daha savunucu ve saldırgan oldukları için partnerlerine karşı bu tavırlara girecekleri düşünüldüğünden evlilik doyumu düzeyleri düşük olması beklenmektedir. Ayrışması düşük bireyler kendi kök ailelerinden ayrışamadıkları için bu durumun partnerleriyle olan ilişkilerine de ket vuracağı ve evlilik doyumlarını düşüreceği düşünülmektedir. Ayrışması yüksek bireyler partnerlerine karşı beklentilerini ve duygularını açıkça dile getirirler (Bowen, 1978). Bu sebeple beklentilerin ve duyguların daha net olduğu açıkça belirtildiği ilişkilerde evlilik doyumunun daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

## **2. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Benliğin AyrımLaşmasının Aracı Rolüne İlişkin Tartışma**

Araştırmanın temel amacı olan bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımLaşmasının aracı rolünün incelenmesi doğrultusunda yapılan analizlerde; bağlanma stilleri bağımsız değişken, benliğin ayrımLaşması aracı değişken, evlilik doyumu ise bağımlı değişken konumundadır. Aracılık analizi için yapılan Yapısal Eşitlik Modeline göre değişkenler arası ilişkilere bakılarak; bağlanma stillerinin hem benliğin ayrımLaşması hem de evlilik doyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu, benliğin ayrımLaşmasının da evlilik doyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin nasıl meydana geldiğini gösteren değişken aracı değişken olarak tanımlanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Yapılan analizlere göre benliğin ayrımLaşması değişkeni aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişki anlamlı olup ilişkide azalma görüldüğünden benliğin ayrımLaşmasının, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında kısmi aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerinde hem doğrudan hem de benliğin ayrımLaşması üzerinden dolaylı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu durum özetle şu anlama gelmektedir: Yetişkin bireylerde evlilik doyumunu arttırmak hem güvenli bağlanma stillerini hem de ayrımLaşma düzeyini arttırmaya bağlıdır. Alanyazın incelendiğinde; bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin ayrımLaşması değişkenlerinin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat farklı değişkenler arasında benliğin ayrımLaşmasının aracı rol olarak incelendiği çalışmalara rastlanılmıştır. Kim (2019) kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide benliğin ayrımLaşmasının aracı rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında benliğin ayrımLaşmasının kısmi aracı rolünden bahsetmiştir. Yine Karataş (2020) kaygı, depresyon ve ebeveynleşme arasındaki ilişkide benliğin ayrımLaşmasının kısmi aracı rol üstlendiği bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırmada daha önce de bahsedildiği gibi kaçınmacı ve kaygılı bağlanan bireylerin evlilik doyumunun düşük olması beklenmektedir. Bunun yanında kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerde benliğin ayrımLaşmasının da düşük olması beklenmektedir. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeyi ne kadar yüksekse

evlilik doyumunun o derece düşük olacağı fakat bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki negatif yöndeki etkisinde benliğin ayrımlaşmasının da rolü olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında doğrudan bir ilişki bulunurken; bu ilişkide benliğin ayrımlaşmasının yüksek ya da düşük olmasının dolaylı bir etkisinden söz edilebilir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük olduğu için evlilik doyumu düzeylerinin de düşük olabileceği düşünülmektedir. Bu durumdan yola çıkılarak bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye farklı değişkenlerin de aracılık edebileceği düşünülmektedir.

### **3. Bağlanma Stilleri, Evlilik Doyumu, Benliğin Ayrımlaşması Değişkenlerinin Cinsiyet, Evlilik Şekli, Eğitim Düzeyi, Çocuk Sayısı Değişkenleri Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma**

Bu araştırmada, bağlanma stilleri ve benliğin ayrımlaşması değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, yalnızca evlilik doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın erkeklerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin evlilik doyumu düzeyinin kadınların evlilik doyumu düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyecek çalışmalara rastlanmıştır. Aktürk (2006) ve Çağ (2011) yaptıkları araştırmalar sonucunda erkeklerin evlilik doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra cinsiyet ve evlilik doyumunun anlamlı farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmuştur. Çetin (2010) çalışmasında cinsiyet ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu araştırmada kadınların evlilik doyumunun erkeklerden daha düşük çıkmasının sebebi; kadınların evlilik kurumundan beklentilerinin daha fazla olması ve bunları partnerlerine karşı dile getirmeyip karşı taraftan beklentilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer yandan, Türk kültüründe kadınların evlilik hayatına adım atmasıyla beraber evlilik ve ev içindeki sorumluluğun büyük bir kısmının kadınlara yüklenilmesinden kaynaklı evlilik doyumunun erkeklere oranla kadınlarda düşmesi beklenmektedir.

Yapılan bu araştırmada bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu puanlarının evlilik şekline göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Flört eden bireylerin görücü usulü evlenen bireylere göre benliğin ayrımlaşma düzeyi

yüksek olduğu tespit edilmiştir. Flört ederek evlenen bireylerin kendi kararlarını alıp, hayat arkadaşını seçme konusunda görücü usulü evlenenlere göre daha başarılı olduğu düşünülür. Flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü evlenen bireylere göre ikili ilişkilerinde yakınlık kurmaktan çekinmedikleri düşünüldüğü için benliğin ayrılaşma düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Yine flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü evlenen bireylere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü evlenen bireylere göre partnerini daha yakından tanıdıkları, birbirlerinin güçlü ve zayıf yanlarını, hoşlandıkları durumları görücü usulü evlenen bireylere göre daha iyi bildikleri düşünüldüğünden evlilik doyumu düzeyinin daha yüksek olması beklenmektedir. Yapılan araştırmada diğer bir bulgu olan görücü usulü evlenen bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyinin, flört ederek evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanan bireyler çevrelerindeki insanlar ile yakınlık kurmak isterlerken bir yandan da reddedilme korkusu yaşarlar. Kaçınmacı bağlanan bireyler de güven ve bağ kurma konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Dolayısıyla hayatını bir başkasıyla birleştirmekten korkan ve kaçınan bireylerin evlilik kararı aldıklarında flört ederek değil de görücü usulü ile evlenmesi beklenmektedir.

Yapılan bu çalışmada bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ve benliğin ayrılaşması puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yalnızca evlilik doyumu ve kaçınmacı bağlanma puanlarının anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen analizlere göre ilkokul mezunu olan bireylerin evlilik doyumlarının düzeyi, lise ve lisans mezunu olan bireylerin evlilik doyumuna göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Kangal (2013) yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi arttıkça bireydeki mutluluk düzeyinin artacağı sonucuna ulaşmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça çiftler arası iletişimin güçleneceği, partnerlerin birbirlerinin sınırlarına girmemek için çaba göstereceği, çiftlerin birbirini daha iyi anlayıp empati kurma becerisinin daha yüksek olacağı düşünüldüğünden lise ve lisans mezunu bireylerin evlilik doyumunun ilkokul mezunu bireylere göre daha yüksek olması beklenmektedir. Diğer bir bulgu olan, ilkokul mezunu bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeyinin, lisans ve yüksek lisans mezunu bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi ilkokul mezunu bireylerin lise ve lisans mezunu bireylere göre sosyalleşme

durumlarının daha az olması ve yakınlık kurulabilecek ortamlardan uzak durmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Son olarak bağlanma stilleri, benliğin ayrımlaşması ve evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derece farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular incelendiğinde benliğin ayrımlaşması, evlilik doyumu ve kaygılı bağlanma puanlarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı yalnızca kaçınmacı bağlanma puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık görüldüğü tespit edilmiştir. Çocuğu olmayan bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeyinin, bir çocuğu ve iki çocuğu olan bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeyine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin çocuk sayısı arttıkça bireylerin sorumluluklarının daha fazla artması bu durumun yol açacağı olumsuz durumlarla birlikte bir veya iki çocuğu olan ebeveynler korku ve kaygıya kapılıp çocuğu olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde kaçınmacı bağlanma stili sergiliyor olabilir. Literatür tarandığında bu bulguyu desteklemeyen çalışmaya rastlanılmıştır. Kılıç (2017) yaptığı çalışmasında çocuk sayısının artmasının kaçınan bağlanma düzeyini azalttığını tespit etmiştir.

## VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada evli bireylerde bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolüne bakılmıştır. Elde edilen analizlerin sonucunda benliğin ayrımlaşması ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında da negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Son olarak araştırmanın temel amacı olan evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında benliğin ayrımlaşmasının aracı rolüne bakıldığında; yapılan analizlere göre benliğin ayrımlaşmasının bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında kısmi aracı role sahip olduğu görölmüştür.

Aşağıda elde edilen sonuçlara göre, gelecekte bu alanda çalışma yapmak isteyen psikolojik danışmanlara ve uzmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

### A. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stilleri ile ilgili alanyazında az çalışmaya rastlandığı için araştırma farklı örnekleme gruplarında tekrarlanabilir. Yapılan bu çalışmada evli bireyler çalışma grubuna dahil edilmiştir. Gelecek çalışmalarda romantik ilişkisi olanlar, nişanlı çiftler, evlenip boşanmış ve boşandıktan sonra tekrar evlenen çiftlerin benliğin ayrımlaşması, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye bakılabilir.
2. Yapılan bu çalışmada bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki benliğin ayrımlaşması değişkeninin aracı rolüne bakıldığında benliğin ayrımlaşmasının bu ilişkiye kısmi aracılık ettiği görölmüştür. Bağlanma stilleri ve evlilik doyumuna aracılık edebilecek başka değişkenler

(Örneğin ilişki kalitesi, çift uyumu) kullanılarak farklı çalışmalar yapılabilir.

3. Ülkemizde “benliğin ayrılaşması” kavramı ile ilgili çalışmalar sınırlı olduğundan, benliğin ayrılaşması ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı değişkenler (Örneğin karar verme yetkinliği, çatışma çözme becerisi, yaşam doyumu, ilişki uyumu, cinsel doyum) arasındaki potansiyel ilişkiler incelenebilir.
4. Gelecek araştırmalarda bu çalışmanın verilerinden yola çıkarak yetişkin bireylerde evlilik doyumunu arttırmayı hedefleyen ve bunun için Bağlanma Kuramı ve Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı üzerinde temellendirilen müdahale programları geliştirilip evlilik doyumu üzerindeki etkileri test edilebilir.
5. Yapılan bu çalışma nicel bir çalışma örneğidir. Gelecek araştırmalarda daha kaygılı/kaçıncı bağlanma stiline sahip bireylerin ayrılaşma ve evlilik doyumu konusunda neler hissettikleri, kendilerini hangi düzeyde ayrılaşmış hissettikleri, ayrılaşma ya da ayrılaşmama ile ilgili konuların evlilik doyumlarını nasıl etkilediğini düşündükleri gibi konularda evli bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarına yönelik daha derin bilgiler toplamayı amaçlayan nitel araştırma desenleri ile araştırmalar gerçekleştirilebilir.

## **B. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

1. Evlenme arifesinde olan kişilere ileride evlilik doyumlarını arttırabilmeleri adına mevcut bağlanma stilleri konusunda farkındalık kazandırıp bunları daha güvenli bağlanma stillerine nasıl dönüştürebilecekleri ve ayrılaşma konusunda farkındalık kazandırıp ayrılaşma düzeylerini nasıl arttırabilecekleri hakkında psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmaları yürütürken evlilik ile ilişkili çalışma yapan kurumlar Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile hekimlikleri ve ilgili belediyeler ile ortak çalışmalar planlanabilir.
2. Yapılan bu çalışmada evlilik doyumu değişkeninin cinsiyete göre farklılaştığı bu farklılaşmanın ise erkeklerin lehine olduğu görülmüştür.

Kadınların evlilik doyumunun erkeklerin evlilik doyumundan daha az olduğu bulunan bu araştırmada, kadınların evlilik doyumu konusundaki dezavantajı üzerinde durulup kadınların doyumdan beklentileri ve bu beklentileri evliliklerinde nasıl dile getirdikleri araştırılıp bu konu hakkında aileler ile grupta psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir.

3. Bowen'a göre temel amaç kişilerin benliğin ayrılaşma düzeylerini arttırmaktır (Kerr ve Bowen, 1988). Yapılan bu çalışmada evli bireylerin benliğin ayrılaşma düzeyleri arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür. Bu durumdan yola çıkılarak bireyin içinde bulunduğu kök ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrılabilmesi ve ayrışabilmesi için gerek çocukluk döneminde gerekse ergenlik ve yetişkinlikte uzman kişiler tarafından psikolojik danışmanlık hizmeti verilmeli, ayrılaşmanın yüksek ve düşük olması ne anlama gelir bu konularda bilgilendirme yapılmalıdır.
4. Bağlanma ve benliğin ayrılaşması birbiriyle benzer ilişkiler gösteren kuramlar olup yapılan bu çalışmada bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça benliğin ayrılaşma düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan yola çıkılarak kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerle bağ kurma konusunda cesaretlendirici ve teşvik edici etkinlikler yapılabilir. Ayrıca bu kişilere, çevresindekilere karşı sınır koyma becerilerini geliştirebileceği ve olası dirençlerini kırabilmeye yönelik psikoeğitim düzenlenebilir.
5. Yapılan bu çalışmada evlilik şekline göre (görücü usulü- flört) benliğin ayrılaşması, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Görücü usulü ile evlenen bireylerin evlilik doyumu ve benliğin ayrılaşma düzeyi flört ederek evlenen bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Yine görücü usulü ile evlenen kişilerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri düzeyinin flört ederek evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkılarak görücü usulü ile evlenme şeklinin dezavantaj oluşturabileceği noktalar üzerinde durulup bu tarzda evlenen bireylerle bu konuların kaynağı konuşulmalı, bu konuda çiftlerin birbirileri hakkında farkındalık sahibi olmalarına yönelik davranışlar kazandırılmalı. Ayrıca ilişkideki doyumun daha iyi olması için

nelerin yapılmasına dair bilgilendirme seminerleri ve çalışmalar yapılabilir.



## VII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

ADLER, A. (1999). **Cinsiyetler Arasında İşbirliği: Kadın - Erkek, Aşk – Evlilik ve Cinsellik Üzerine Yazılar**. İstanbul: Payel Yayınevi.

AINSWORTH, M.D.S., BLEHAR, M.C., WATERS, E. ve WALL, S. (1978). **Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

ARONSON, E., WILSON T. D. ve AKERT R. M. (2012). **Social Psychology**, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

BALTAŞ, Z. ve BALTAŞ, A. (1998). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

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

BOWEN, M. (1975). **Family therapy after twenty years in treatment**. In D. X. Freedman, J. E. Dyrud, and S. Arieti (Eds.), **American handbook of psychiatry (2nd ed.) (Vol. 5)**. New York: Basic Books.

BOWEN, M. (1976). **Theory in the practice of psychotherapy**. In P. J. Guerin (Ed.), **Family therapy: theory and practice**. New York: Gardner Press.

BOWEN, M. (1978). **Family therapy in clinical practice**. New York: Jason Aronson.

BOWEN, M. (1985). **Family therapy in clinical practice**. New York: Jason Aronson.

BOWLBY, J. (1973). **Attachment and Loss: Volume II. Separation, Anxiety and Anger**. New York : Basic Books.

BOWLBY, J. (1969). **Attachment and Loss Volume 1: Attachment**. New York : Basic Books

- BOWLBY, J. (1980). **Attachment and Loss: Volume II. Loss, Sadness and Depression.** New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1999). **Attachment and Loss.** New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (2012). **Bağlanma ve kaybetme-1, Bağlanma.** (Çev.Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Kitabın Orijinal Basımı 1969)
- BRENNAN, K. A., CLARK, C. L. ve SHAVER, P. R. (1998). **Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview.** In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), **Attachment Theory and Close Relationships.** New York: Guilford.
- COREY, G. (2008). **Psikolojik Danışma,Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.** Ankara:Mentis Yayınları.
- DATTILIO, F. M. ve BEVILACQUA, L. J. (2000). **Comperative Treatments For Realitionsip Dysfunction. Springer Series On Comperative Treatments For Psychological Disorders,** New York: Springer Publishing Company.
- GLADDING, S. T. (2012). **Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları.** (İng. Ed. ibrahim keklik, Türkçe Ed. İbrahim Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- GLADDING, S. T. (2013). **Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek** (Çev. Ed. N. Voltan Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- GLADDING, S. T. (2015). **Family therapy: history, theory, and practice.** Great Britain: Pearson Education.
- GLADDING, S. T. (2018). *The counseling dictionary.* Virginia: American Counseling Association.
- GOLDENBERG, H. ve GOLDENBERG, I. (2008). **Family therapy an overview.** Belmont: Thomson Hieger Education.
- HAYES, A. F. (2013). **Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.** New York: The Guilford Press.

- HORTAÇSU, N. (2012). **En Güzel Psikoloji Sosyal Psikoloji**, Ankara: İmge Kitabevi.
- KARASAR, N. (2005). **Bilimsel araştırma yöntemleri**. Ankara: Nobel Yayınevi.
- KERR, M. ve BOWEN, M. (1988). **Family Evaluation**. New York: W.W. Norton & Company.
- KLINE, R. B. (2011). **Principles and practice of structural equation modelling**. New York: Guilford Press.
- KLOHNEN, E. C ve OLIVER P. J. (1998). **Working Models of Attachment A TheoryBased Prototype Approach. Attachment Theory and Close Relationships**. (Ed. J. A. Simpson ve W. S. Rholes). New York: The Guilford Press.
- LARSON, J. H. (2004). **The Great Marriage Tune-Up Book: A Proven Program For Evaluating And Renewing Your Relationship**. San Francisco: John Wiley & Sons.
- MITCHELL, S. A., ve BLACK, M. J. (2012). **Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi**. (Çev: Eğilmez A.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi yayınları.
- NICHOLS, M. P. (2013). **Aile terapisi: kavramlar ve yöntemler**. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- NICHOLS, M. P., ve SCHWARTZ, R.C. (2007). **The essential of family therapy**. Boston: Allyn & Bacon.
- ÖZGÜVEN, İ. E. (2000). **Psikolojik Testler**, Ankara: Pdrem Yayınları.
- ÖZGÜVEN, İ. E. (2014). **Evlilik ve aile terapisi**. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- PIAGET, J. (1932). **Çocuğun Ahlaki Yargısı**. Londra: Kegan Paul, Tren.
- SHARF, R. S. (2012). **Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases**. Belmont: Brooks/Cole.
- SOLMUŞ, T. (2011). **Çift, Evlilik ve Aile Terapisi**. İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- SUNGUR, M.Z. (2017). **Aşk evlilik sadakatsizlik: Şeytan üçgeni**. İstanbul: Destek Yayınları.

SÜMER, N., SAYIL, M. ve KAZAK-BERUMENT, S. (2016). **Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma: Anne duyarlılığı sınıflama seti ve bağlanma davranışı seti.** İstanbul: Koç Yayınları.

THIBAUT, J.W. ve KELLEY, H.H. (1959). **Social Psychology of Groups**, New York: Wiley.

YAVUZER, H. (2009), **Evlilik okulu.** Remzi Kitabevi, İstanbul.

## **DERGİLER**

AKÜN, Ç., IŞIK, E. ve SAVICKAS, M.L. (2023). “Examining differentiation of self withincareer construction model of adaptation”, **Journal of Career Development**, S. 50, s.135–149.

AMANI A., GORBANI A., (2015). “Explanatory theoretical Model for Parenting Styles, Attachment Styles and Differentiation of couples”, **Counseling Culture and Psychotherapy**, S. 6, s.67-86

BACANLI, H. (2001). “Eş Tercihleri”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, S.2, s.7-16.

BARON, R. M., ve KENNY, D. A. (1986). “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations”, **Journal of Personality and Social Psychology**, S. 51, s.1173- 1182.

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**, S. 61, s.226- 244.

BIRNBAUM, M. H. (2010). “An Overview of Major Techniques of Web-based Research. In S. D. Gosling ve J. A. Johnson., Advanced Methods for Conducting Online Behavioral Research”, **American Psychological Association**, s.9-25

BRADBURY, T. N. ve FINCHAM, F. D. (1988). “Individual Difference Variables İn Close Relationships: A Contextual Model İn Marriage As An

İntegrative Framework”, **Journal Of Personality And Social Psychology**, S. 54, s.713-721.

BROWN, J. (1999). “Bowen family system theory and practice: Illustration and critique”, **Australian ve New Zealand Journal of Family Therapy**, S. 20, s.94-103.

CHELLAN, S., RAJ J. M. (2015). “Marital satisfaction to relation to the perceptions of attachment style”, **International Peer-Reviewed Journal**, s.220-227.

ÇELEBİ, B. M., ve POLAT, A. (2019). “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillерinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi”, **Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, S. 5, s.29-34.

DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J. ve GRIFFIN, S. (1985). “The satisfaction with life scale”, **Journal of Personality Assessment**, S. 49, s.71-75.

FEENEY, J. A. ve NOLLER, P. (1991). “Attachment style and verbal descriptions of romantic partners”, **Journal of Social and Personal Relationships**, S. 8, s.187-215.

FRALEY, R. C., WALLER, N. G. ve BRENNAN, K. A. (2000). “An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment”, **Journal of Personality and Social Psychology**, S. 78, s.350-365.

GRIFFIN, D. Ve BARTHOLOMEW, K., (1994). “Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment”, **Journal of Personality and Social Psychology**, S. 67, s.430-445.

GÜNAY, Y. (2022). “Evli bireylerin bağlanma stillerinin benliğin ayrımlaşması ile ilgili ilişkilerinin incelenmesi”, **Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi**, S. 2022/7, s.86-103.

HAINLEN, R.L., JANKOWSKI, P.J., PAINE, D.R., ve SANDAGE, S.J. (2016). “Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators.”, **Contemporary Family Therapy**, S. 38, s.172-183.

- HARDY, N. R., ve FISHER, A. R. (2018). “Attachment versus differentiation: The contemporary couple therapy debate”, **Family Process**, S. 57, s.557–581.
- HAZAN, C., ve SHAVER, P.R. (1987) “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”, **Journal of Personality and Social Psychology**, S. 52, s.511-524.
- HAZAN, C., ve SHAVER, P.R. 1994 “Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships”, **Psychological Inquiry**, S. 5, s.1-22.
- HEATHER L., DIPLACIDO J., CONWAY M. (2019). “Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation”, **Mental Health & Prevention**, S. 13, s.135-142.
- HORTAÇSU, N. (1991). “Relation Between Depression And Attachment Styles in Parent and Institution-Reared Turkish Children”, **The Journal Of Genetic Psychology**, S. 154, s.329-337.
- IŞIK E. , ÖZBİLER Ş., SCHWEER – COLLINS M., RODRIGUEZ-GONZALEZ M. (2020). “Differentiation of Self Predicts Life Satisfaction through Marital Adjustment”, **The American Journal of Family Therapy**, S. 48, s.235-249.
- IŞIK E. ve İNCE Ş. (2021). “The Mediating Role of Five Love Languages between Differentiation of Self and Marital Satisfaction”, **The American Journal of Family Therapy**, S. 50, s.407-423.
- IŞIK E., AKBAŞ, T., KIRDÖK, O., AVCI, R., ve ÇAKIR, I. (2012) “Use of the Genogram Technique in Counseling With Turkish Families”, **Journal of Family Psychotherapy**, S. 23, s.131-137.
- IŞIK, E. ve BULDUK, S. (2015). “Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish adults”, **Journal of Marital and Family Therapy**, S. 41, s.102–112.
- KALKAN, E. ve AYDOĞAN, D. (2019). “Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S. 38, s.174-189.

- KIM, Y. ve LEE, E. (2019). "Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression", **Perspectives in Psychiatric Care**, S. 55, s.164–169.
- KUBLAY, D. ve OKTAN, V. (2015). "Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri Ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, S. 5, s.25-35.
- LAMPIS, J. ve CATAUDELLA, S. (2019). "Adult Attachment and Differentiation of Self-Constructs: A Possible Dialogue?", **Contemp Fam Ther**, S. 41, s.227–235.
- LENTHALL, G. (1977). "Marital satisfaction and marital stability", **Journal of Marriage and Family Counseling**, S. 3, s.25–32.
- LITTLE, T. D., CUNNINGHAM, W. A., SHAHAR, G., ve WIDAMAN, K. F. (2002). "To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits", **Structural Equation Modeling**, S. 9 s.151–173.
- NG, K. M. ve SMITH, S. D. (2006). "Bağlanma kuramı ve kuşaklararası aile sistemleri kuramı arasındaki ilişkiler", **Aile Dergisi: Çiftler ve Aileler için Danışmanlık ve Terapi**, S.: 14, s.430–440.
- OPRISAN, E. ve CRISTEA, D. (2012). "A Few Variables of Influence in The Concept of Marital Satisfaction", **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, S. 33, s.468 – 472.
- PATRICK, S., SELLS, J. N., GIORDANO, F. G. ve TOLLERUD, T. R. (2007). "Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction", **Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Children**, S. 15, s.359–367.
- PELEG, O. (2008). "The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life", **The American Journal of Family Therapy**, S. 36, s.388-401.
- PREACHER, K. J. ve HAYES, A. F. (2004). "SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models", **Behavior Research Methods, Instruments, & Computers**, S. 36, s.717-731.

- PREST, L. ve PROTINSKY, H. (1993). "Family system theory: A unifying framework for condependence", **The American Journal of Family Therapy**, S. 21, s.352-360.
- ROSS, A. S., HINSHAW, A. B., ve MURDOCK, N. L. (2016). "Integrating the relational matrix: attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance", **Contemporary Family Therapy**, S. 38, s.400-411.
- SINA, F., NAJARPOURIAN, S. ve SAMAVI, S. A. (2018). "The Prediction of Marital Satisfaction Through Attachment Styles and Love Story", **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**, S. 12.
- SKOWRON, E. A. ve DENDY, A. K. (2004). "Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control", **Contemporary Family Therapy**, S. 26, s.337-357.
- SKOWRON, E. A. ve FRIEDLANDER, M. L. (1998). "The differentiation of self inventory: Development and initial validation", **Journal of Counselling Psychology**, S. 45, s.235-246.
- SKOWRON, E. A. ve SCHMITT, T. A. (2003). "Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale", **Journal of Marital and Family Therapy**, S. 29, s.209-222.
- SPANIER, G. ve COLE, C. (1976). "Toward clarification and investigation of marital adjustment", **International Journal of Sociology of the Family**, S. 6, s.121-146.
- SPENCER, B. ve BROWN, J. (2007). "Fusion or internalized homophobia. A pilot study of bowen's differentiation of self hypothesis with lesbian couples", **Family Process**, S. 46, s.257-268.
- STAPLEY A. L. ve MURDOCK, L. N. (2020). "Leisure in romantic relationships: An avenue for differentiation of self", **Journal of the International Association for Relationship Research**, S. 27, s.76-101.
- SÜMER, N. ve GÜNGÖR, D. (1999). "Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma", **Türk Psikoloji Dergisi**, S. 43, s.71-106.

- TEZER, E. (1996). “Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, S. 2, s.1-7.
- THORBERG, F. A. ve LYVERS, M. (2006). “Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities”, **Addictive Behaviors**, S. 31, s.732- 737.
- TIMM, T. M. ve KEILEY, M. K. (2011). “The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis”, **Journal Of Sex & Marital Therapy**, S. 37, s.206-223.
- TUASON M. T., ve FRIEDLANDER, M. L. (2000). “Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample”, **Journal of Counseling Psychology**, S. 47, s.27. doi: 10.1037//0022- 0167.47.1.27
- WATERS, E., MERRICK, S., TREBOUX, D., CROWELL, J. ve ALBERSHEIM, L. (2000). “Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty Year Child Development Study”, **Child Development**, S. 71, s.684-689.
- WEI, M., RUSSELL, D.W. ve ZAKALIK, R.A. (2005). “Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study”, **Journal of Counseling Psychology**, S. 52, s.602-614.
- WILSON, D. S. ve COLWELL R. K. (1981). “Evolution of Sex Ratio in Structured Demes”, **Evolution**. S. 35, s.882-897.

## TEZLER

- AKÇA-KOCA, D. (2013). “Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ANAR, B. (2011). “Evlili ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini İle Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

BİR AKTÜRK, E. (2006). “Marital Satisfaction In Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect Of stepchildren And Contributing Factors”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

BOLDAZ TELLİ, A. (2019). “Evli çiftlerde; benlik farklılaşmasının ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözme tepkileri, ilişkide kıskançlık, ilişkide affedicilik ve eşe duygusal bağlılık açısından incelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

BÜYÜKŞAHİN, A. (2006). “Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Biçimleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

CANEL, N.A. (2007). “Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması”, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

ÇAĞ, P. (2011). “Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ÇAPKIN, M. (2012). “Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

ÇETİN, B. (2010). “Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

ERTAN, Ö. (2002). “Bağlanma Stillerinin Eş Seçimi ile Kritik ve Kritik Olmayan Evlilik Dönemlerindeki Doyum Üzerindeki Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

İŞİK E., ve AKBAŞ T. (2010). “Sosyal bilişsel kariyer teorisi temelli bir grup müdahalesinin üniversite öğrencilerinin kariyer kararı yetkinlik ve

mesleki sonuç beklenti düzeylerine etkisi”, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

KARATAŞ, A. (2020). “Ebeveynleşme ile depresyon, kaygı, stres arasındaki ilişkide benliğin ayrılaşması ve sosyal sorun çözme becerisinin aracı rollerinin incelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

KIRBY, J. S. (2005). “A Study of the Marital Satisfaction Levels of Participants in a Marriage Education Course”, Unpublished Doctoral Dissertation, Department of Educational Leadership and Counseling Department, University of Lovislonno, Monnoe.

ONDAŞ, B. (2007). “Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimi ile ilgili görüşlerinin incelenmesi”, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ÖZBİLGİN İ. (2022). “Exploring differentiation of self and relationship happiness in newly married women: The mediating role of attachment styles and attachment behaviors”, Doktora Tezi, Özyeğin Üniversitesi, İstanbul.

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

SARI, T. (2012). “Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillерinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

SIĞIRCI, A. (2010). “Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

SÜMER, M. (2006). “Yetişkin Bağlanma Stillерinin Duygusal Zekâ, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TOKSÖZ, İ. (2018). “Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TURANLI, P. (2010). “Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

YILMAZ, B. (2020). “Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon”, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

#### **INTERNET KAYNAKLARI**

KERR, M. E. (2000). “One family’s story: A primer on bowen theory.” **The bowen center for the study of the family**, <http://www.thebowncenter.org>.

KIZGIN, M. E. (2014). Evlilik ve Doyum, [https://www.tavsiyee diyorum.com/makale\\_12021.htm](https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_12021.htm)

## **EKLER**

**Ek-1** Kişisel Bilgi Formu

**Ek-2** Benliğin Ayrışması Ölçeği

**EK-3** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**Ek-4** Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği

**EK-5** Etik Komisyonu Onay Bildirimi



## Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Evlenme Şekli	<input type="checkbox"/> Flört <input type="checkbox"/> Görücü Usulü
Yaş	
Eğitim Düzeyi	<input type="checkbox"/> Hiç okula gitmedim <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek lisans ve üzeri
Evlilikte Geçen Süre	
Çocuk Sayısı	



## Ek-2 Benliğin Ayrışması Ölçeği

### Ek-2 Benliğin Ayrışması Ölçeği Anketi

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direkt ilgili gözüküyorsa (*örneğin şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa*), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

ANKET SORULARI	Hiç Uygun Değil	-	-	-	-	Çok Uygun
1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunalır.	1	2	3	4	5	6

17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

## EK-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç katılmıyorum		Kararsızım/ fikrim yok			Tamamen katılıyorum	
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahattım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yaklaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yaklaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahattım.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek-4 Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği

### KANSAS EVLİLİK DOYUMU ÖLÇEĞİ

© 2021 Erkan IŞIK & ÇiŖe Akın

Lütfen aŖağıdaki soruları okuyunuz ve bunlara katılma düzeyinizi 1'den 7'ye kadar olan seçeneklerden iŖaretleyiniz. Soruların doğru ya da yanlıŖ cevabı yoktur. En iyi cevap sizin kiŖisel grŖünüzü en iyi yansıtan cevaptır.

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç Memnun Değilim			ok Memnunuz			
1) Evliliğinizden ne kadar memnunuz?	1	2	3	4	5	6	7
2) EŖinizden bir eŖ olarak ne kadar memnunuz?	1	2	3	4	5	6	7
3) EŖinizle olan iliŖkinizden ne kadar memnunuz?	1	2	3	4	5	6	7

#### Puanlama:

Toplam puan, 3 soru için yapılan iŖaretlemeler toplanarak hesaplanmaktadır. Alınabilecek en dŖk puan 3, en yüksek puan 21'dir.

#### Değerlendirme:

Puanın yüksekliği, evlilik doyumuun yüksekliğine iŖaret etmektedir.

## EK-5 Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.03.2022-45243



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-45243  
Konu : Etik Onayı Hk.

15.03.2022

Sayın Merve YENER

Makale çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.03.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN  
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSU4DBKJ52 Pin Kodu : 71742 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>  
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon : 444 1 428 Bilgi için : Mesut YILMAZ  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Unvanı : Enstitü Öğrenci İşleri Uzman  
Kep Adresi : [iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr](mailto:iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr) Tel No : 30010



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad :** Merve YENER AÇAR

### Öğrenim Durumu

**Yüksek Lisans:** : İstanbul Aydın Üniversitesi  
: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2021-2023

**Lisans:** : İstanbul Aydın Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2017-2021

**Lise:** : Edremit Anadolu Lisesi 2013-2017

### Mesleki Deneyim

**Kadıköy Yargı Eğitim Kurumları/ Balıkesir:** Psikolojik Danışman  
Haziran 2021- Ekim 2021

**Bakırköy Adalet Sarayı/ İstanbul Küçükçekmece Adli ve Mağdur Hizmetler  
Müdürlüğü:** Stajyer Pedagog  
Kasım 2020- Şubat 2021

**Avclar Okyanus Koleji/İstanbul:** Stajyer Psikolojik Danışman  
Şubat 2020- Mart 2020

**Bakırköy Özel Öykü Psikolojik Danışmanlık Merkezi/İstanbul:** Stajyer  
Psikolojik Danışman  
Eylül 2019- Mart 2020

**Ev Okulu Derneği:** Stajyer Psikolojik Danışman  
Kasım 2019- Şubat 2020

**Kapadokya/ Göreme Little Prince Academy Engelli Yetenekliler Derneği:**  
Stajyer Psikolojik Danışman  
Temmuz 2019– Ağustos 2019

**Ataköy Cumhuriyet Anadolu Lisesi/ İstanbul:** Stajyer Psikolojik Danışman  
Eylül 2018- Ocak 2019

**Balıkesir/Karesi Rehberlik ve Araştırma Merkezi:** Stajyer Psikolojik Danışman  
Haziran 2018- Ağustos 2018

