



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA YARALANMALARI,
EVLİLİKTE ÖZ YETKİNLİKLERİ VE DUYGUSAL
FARKINDALIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEREN COŞKUN

Tez Danışmanı

DOÇ.DR. HANİFE AKGÜL

ÇANAKKALE – 2024



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA YARALANMALARI, EVLİLİKTE ÖZ
YETKİNLİKLERİ VE DUYGUSAL FARKINDALIKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEREN COŞKUN

Tez Danışmanı
DOÇ.DR. HANİFE AKGÜL

ÇANAKKALE – 2024



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Ceren COŞKUN tarafından Doç. Dr. Hanife AKGÜL yönetiminde hazırlanan ve 23/01/2024 tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç.Dr. Hanife AKGÜL

(Danışman)

Prof. Dr. Hüdayar CİHAN

Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇELİK

.....

.....

.....

Tez No : 10612015

Tez Savunma Tarihi : 23/01/2024

.....

Prof. Dr. Ahmet Evren ERGİNAL

Enstitü Müdürü

.././20..

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Ceren COŞKUN

23/01/2024

TEŞEKKÜR

Bu tez benim için hayatımda yer alan birçok kişinin yol göstermesi ve desteği ile tamamlanmıştır. Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca, bu tezin gerçekleştirilmesinde yardımlarını esirgemeyen, samimiyeti ile desteğini hep hissettiren saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Hanife AKGÜL'e minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum. Tez jürimde yer almayı kabul ederek, değerli fikirleriyle çalışmama katkılarından dolayı Prof. Dr. Hüdayar CİHAN ve Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇELİK'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca bana olan desteklerini bir an olsun esirgemeyen, varlıklarıyla bana güç veren annem Ayfer COŞKUN, babam Hilmi COŞKUN ve abim Cem COŞKUN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi sürecinde tanıştığım, desteğini hiçbir an esirgemeyen arkadaşım Ayşe Nur AYTAÇ'a teşekkürü borç bilirim. Yüksek lisans sürecim boyunca desteklerini her an hissettiğim arkadaşlarım Betül KURALAY, Burçin ALYANAK, Didem AKÇADAĞ, Eda AYHAN, Hande ŞEN, Naile Gül TARAKCI ve Sevgi PÜRLEPELİ'ye çok teşekkür ederim.

Ceren COŞKUN
Çanakkale, Ocak, 2024

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA YARALANMALARI, EVLİLİKTE ÖZ YETKİNLİKLERİ VE DUYGUSAL FARKINDALIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ceren COŞKUN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Hanife AKGÜL

23/01/2024, 101

Araştırmada en az bir yıldır evli olan bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri; bağlanma yaralanmaları, duygusal farkındalık ve evlilikte öz yetkinliktir. Yine çalışma kapsamında evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik biçimi, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı değişkenleri açısından ele alınmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür.

Araştırmaya 412 evli birey katılım sağlamıştır. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ), Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ), Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 24 programında analiz edilmiştir. Örneklemden elde edilen verilerin normal dağılım göstermesinden dolayı araştırma verilerinin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon testi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinlikleri arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinliği %25 oranında, negatif yönde ve anlamlı düzeyde

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin duygusal farkındalıkları ile bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin evlilik biçimi ve evlilik süresine göre farklılaştığı bulunmuştur. Evli bireylerin duygusal farkındalıklarının cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine, sahip olunan çocuk sayısına ve evlilik süresine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlik, Duygusal Farkındalık

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT INJURIES, MARITAL SELF-EFFICACY AND EMOTIONAL AWARENESS IN MARRIED INDIVIDUALS

Ceren COŞKUN

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master of Science Thesis in Educational Science

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Hanife AKGÜL

01/23/2024, 101

The study examined the relationship between attachment injuries, marital self-efficacy and emotional awareness of individuals who have been married for at least one year. The independent variables of the study were attachment injuries and emotional awareness, and the dependent variable was marital self-efficacy. Within the scope of the study, attachment injuries, marital self-efficacy and emotional awareness of married individuals were examined in terms of gender, age, education level, marriage type, marriage duration and number of children. The research was conducted in relational screening model.

412 married individuals participated in the study. In order to collect data in the study, data collection tools such as Marital Attachment Injuries Scale (MAIS), Marital Self-Efficacy Scale (MSS), Trait Meta-Mood Scale (TMMS) and Personal Information Form developed by the researcher were used. The data obtained as a result of the research were analyzed in SPSS 24 program. Independent samples t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation test and simple linear regression were used in the analysis of the research data due to the normal distribution of the data obtained in the sample.

As a result of the study, a negative and moderately significant relationship was found between attachment injuries and marital self-efficacy of married individuals with attachment injuries. As a result of simple linear regression analysis, it was concluded that attachment injuries predicted marital self-efficacy negatively and significantly by 25%. There was no

significant relationship between emotional awareness, attachment injuries and marital self-efficacy of married individuals with attachment injuries.

As a result of the study, it was found that marital self-efficacy of married individuals differed according to the type of marriage and duration of marriage. It was concluded that emotional awareness of married individuals differed according to gender, age, education level, number of children and duration of marriage.

Keywords: Attachment Injuries, Marital Self-Efficacy, Emotional Awareness



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik ve Evlilikte Öz Yetkinlik.....	7
2.1.1. Evlilik.....	7
2.1.2. Öz Yetkinlik	8
2.1.3. Evlilikte Öz Yetkinlik.....	10
2.2. Bağlanma ve Bağlanma Yaralanmaları.....	12
2.2.1. Bağlanma Kuramı.....	12
2.2.2. Yetişkin Bağlanma Kuramı.....	16
2.2.3. Bağlanma Yaralanmaları.....	19
2.3. Duygular ve Duygusal Farkındalık.....	21

2.3.1. Duygu Kuramları.....	23
2.3.2. Psikolojik Danışma Kuramlarında Duygular.....	25
2.3.3. Duygusal Farkındalık.....	31
2.4. İlgili Araştırmalar.....	33
2.4.1. Evlilikte Öz Yetkinlik ile İlgili Araştırmalar.....	33
2.4.2. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Araştırmalar.....	36
2.4.3. Duygusal Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırma Modeli.....	46
3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	46
3.3. Veri Toplama Araçları.....	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ).....	48
3.3.3. Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ).....	49
3.3.4. Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ).....	49
3.4. Verilerin Toplanması.....	50
3.5. Verilerin Analizi.....	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Evlilikte Öz Yetkinliklerine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	52
4.2. Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Duygusal Farkındalıklarına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	53
4.3. Bağlanma Yaralanmaları Yaşamayan Evli Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	53
4.4. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	54
4.5. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilikte Öz Yetkinliği Yordamasına İlişkin Bulgular.....	55

4.6.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları.....	56
4.7.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları.....	57
4.8.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları.....	59
4.9.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Biçimine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları.....	60
4.10.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları.....	61
4.11.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları.....	63

BEŞİNCİ BÖLÜM SONUÇ ve ÖNERİLER

65

5.1.	Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Evlilikte Öz Yetkinliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	65
5.2.	Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Duygusal Farkındalıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	65
5.3.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşamayan Evli Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumu.....	66
5.4.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumu.....	66
5.5.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilikte Öz Yetkinliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	68
5.6.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	69
5.7.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	71

5.8.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	73
5.9.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Biçimine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	74
5.10.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	75
5.11.	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	77
5.12.	Sonuç.....	78
5.13.	Öneriler.....	79
	5.13.1. Uygulayıcılara ve Uzmanlara Öneriler.....	79
	5.13.2. Araştırmacılara Öneriler.....	80
	KAYNAKÇA	82
	EKLER	I
	EK 1. ETİK KURUL KARARI	I
	EK 2. ÖLÇME ARAÇLARI.....	II
	EK 3. ÖLÇEK İZİNLERİ.....	VII
	ÖZGEÇMİŞ	VIII

SİMGELER VE KISALTMALAR

DOT	Duygu Odaklı Terapi
EBYÖ	Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği
EYÖ	Evlilikte Yetkinlik Ölçeği
DDFÖ	Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
TDK	Türk Dil Kurumu



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Çalışmaya Dahil Edilen Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı	47
Tablo 2	Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	51
Tablo 3	Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Evlilikte Öz Yetkinlikleri t Testi Sonuçları	52
Tablo 4	Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Duygusal Farkındalıkları t Testi Sonuçları	53
Tablo 5	Bağlanma Yaralanmaları Yaşamayan Evli Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Puan Ortalamaları Arasındaki Korelasyonlar	54
Tablo 6	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Puan Ortalamaları Arasındaki Korelasyonlar	55
Tablo 7	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilikte Öz Yetkinliği Yordamasına İlişkin Sonuçlar	56
Tablo 8	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları	57
Tablo 9	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	58
Tablo 10	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	59
Tablo 11	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Biçimlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları	60
Tablo 12	Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal	61

Farkındalıklarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin
ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 13

Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma
Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal
Farkındalıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin
ANOVA Testi Sonuçları

63



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyler yalnız olarak yaşamını devam ettiremeyen, yakın ilişkiler kurmak isteyen canlılardır (Atak ve Taştan, 2012). Yakın ilişkiler, bireylerin birbirlerinin düşünce, duygu ve davranışları üzerinde etki sahibi olan, iki birey arasında devam eden, kararlı bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (APA Dictionary of Psychology, 2023). Bireylerin günlük yaşamının önemli bir bölümünü yakın ilişkiler kapsamaktadır (Hendrick, 1981). Yakın ilişkiler, bireylerin gelişimlerini etkileyen ve yaşamlarını yönlendiren önemli güçlerden biridir. Yakın ilişkilerin kalitesi; bireylerin psikolojik ve bedensel sağlığını, yetkinliklerini, güvenlik algılarını, değerli olup olmama hissiyatı gibi yaşamlarında önemli bir yere sahip olan durumları destekleyebilmekte veya zayıflatılabilmektedir (Hetherington, 2003). Bireylerin yaşamlarında önemli bir yerde bulunan yakın ilişkiler kavramı birçok disiplinden araştırmacı ve uygulayıcının dikkatini çekmiş olup, bu bireyler yakın ilişkileri anlayabilmek için birçok çalışma gerçekleştirmişlerdir (Vangelisti ve Perlman, 2006).

Yakın ilişki türlerinden biri olan evlilik; iki bireyin aşk, dostluk, güvenlik ve cinsellik gibi farklı ihtiyaçlarını karşılayarak mutlu olması için gerçekleştirilen, bireyler arasında duygusal bir bağ oluşmasını sağlayan, yasal ve geleneksel açıdan da bağlayıcılığı olan bir ilişki türüdür (Bakırcıoğlu, 2006). Birçok bireyin eşleriyle geliştirmiş oldukları ilişkinin yaşamları boyunca geliştirdikleri en önemli ilişki olduğu ve ilişki kalitesinin bireylerin ruh sağlığını etkileyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). İlişkinin kalitesini uyum, iletişim, mutluluk, ilişkiden alınan doyum gibi özellikler etkilemekte ve bu konularda alanyazında çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Erbek vd., 2005; Lewis ve Spanier, 1979; akt. Spanier ve Lewis, 1980).

Araştırmacılar, bireylerin evlilik ilişkisinde yetkinliklerinin önemine vurgu yapmışlardır. Evlilikte öz yetkinlik, bireylerin evlilik ilişkisini kurması ve sürdürmesi için yapmaları gereken davranışları gerçekleştirebileceğine yönelik inançlarıdır (Cihan Güngör ve Özbay, 2008). Mitchell (2012), evliliğe yönelik öz yetkinlik inancının evliliğin kaliteli bir şekilde sürdürülebilmesi için önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. İlişki öz yetkinliği;

bireylerin eşleriyle kolay bir şekilde iletişim kurabilme, onları destekleme, duygularını anlayıp kontrol etme gibi davranışları göstermelerini kolaylaştırmaktadır (Lopez vd., 2007). Riggio vd. (2011), yüksek düzey ilişki öz yetkinliğine sahip olan bireylerin ilişkilerini sürdürebileceklerine yönelik inançlarının yükseldiğini, düşük ilişki öz yetkinliğine sahip bireylerin ilişkilerinde kendilerini gergin hissettiklerini belirtmiştir.

Bağlanma, bireylerin yaşamında önemli bir yerde bulunan, çevresindeki bireylere yönelik geliştirmiş oldukları, duygu içeriği yoğun bir bağıdır (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973). Bireylerin bağlanma figürü bebeklik döneminde bakım veren bireyler iken; yetişkinlik döneminde bağlanma figürü romantik ilişki kurduğu bireylerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Bebeklik döneminde güvenli bağlanma stiline sahip olan bebeklerin yetişkinlik döneminde kurduğu arkadaşlık ve romantik ilişkilerinin de sağlıklı olduğu belirtilmektedir (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma yaralanmaları ise bireylerin bağlanmasını ve ilişkisini olumsuz etkileyen travmatik durumlardır (Johnson, 2019). Collins ve Read (1990), bireylerin bağlanma stillerine göre ilişki tecrübelerinin farklılaştığını açıklamıştır. Bağlanma yaralanmaları sonucu güvensiz bağlanma stillerine sahip olan bireyler ilişkilerine devam edebilirken, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişkilerine dair duydukları güven kırılmakta ve güvensiz bağları pekişebilmektedir (Millikin, 2000). Bağlanma stilleri ile evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkiye bakıldığında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin evlilikte öz yetkinliği negatif yönde etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır (Kara, 2019).

Bireyler, kendi duygu ve düşüncelerinin farkına vararak bunları tanımlayabilmesi yönüyle diğer canlılardan kendisini ayırmaktadır (Koçak, 2002). Duygular, bireylerin ilişkilerini etkilemektedir (Koçak Kurt, 2021). Bireyler ilişkilerinde mutluluk, sevgi gibi olumlu duygularla birlikte öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular da yaşayabilmektedirler (Taysi, 2007). Duygusal farkındalık; bireylerin kendisinin ve başka bireylerin duygularını anlayabilmesi, tanımlayabilmesi ve duygular üzerine bilgi edinebilmesidir (Lane ve Schwartz, 1987). Bowlby (1979), bireylerin yaşadıkları en yoğun duyguları bağlandıkları ilişkiye başlarken, sürdürürken ya da bitirirken hissettiklerini söylemiştir. Bu açıdan bakıldığında evlilik ilişkisi, duyguları incelemek için önemli bir çalışma alanı oluşturmaktadır. Cordova vd. (2005), duyguları tanımlama becerisinin evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için gerekli olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmada evlilikte öz yetkinlik değişkeninin, bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalık değişkenleri ile incelenmesi amaçlanmıştır. Türkiye’deki alanyazına bakıldığında evlilikte öz yetkinliğin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya (Can, 2013; elik ve Buga, 2022; Erdoğdu, 2021; Ergül ve Yılmaz, 2020; Erus, 2013; Kara, 2019; Kasapoğlu vd., 2017; şentürk, 2018) rastlanılmıştır. Evlilikte  z yetkinliği etkileyen birçok durum ve değişken vardır. Bu araştırmada evlilikte öz yetkinlik, bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırma ile bağlanma yaralanmaları yaşamış olan en az bir yıldır evli olan bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ile duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda araştırmanın değişkenlerinin demografik özelliklere göre anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda şu sorulara cevap bulunmaya çalışılmıştır:

- 1) Bağlanma yaralanmaları yaşayan ve yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 2) Bağlanma yaralanmaları yaşayan ve yaşamayan evli bireylerin duygusal farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 3) Bağlanma yaralanmaları yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 4) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 5) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalıkları evlilikte öz yetkinliklerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

- 6) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 7) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 8) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 9) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları evlenme biçimine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 10) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 11) Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Evlilik, toplum içerisinde önemli bir yerde bulunmaktadır. Güncel istatistiklere bakıldığında ise boşanmaların arttığı görölmektedir (T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2018). Boşanmanın sebepleri olarak ekonomik kayıplar, kültürel uyumsuzluk, kadının iş yaşamında aktif rol alması, terk etme, zina, psikolojik sorunlar, zararlı alışkanlıklar, geçimsizlik, eşler arası iletişimdeki zayıflık, sağlık problemleri, eşlerin birbirlerini ihmal etmeleri, yaş farkı, eşlerin eğitim düzeyleri arasındaki eşitsizlik gibi durumlar olduğu belirtilmektedir (Bilici, 2014). Tüm bu unsurlara bakıldığında bireylerin evlilik içerisindeki öz yetkinlik inancının aileyi, evliliği ve çevreyi etkileyeceği düşünülmektedir (Erus, 2013). Evlilik ilişkisinde görölen olumlu ve olumsuz durumlara karşı evlilikte öz yetkinliğin incelenmesinin bu alanda araştırma yapan alan uzmanlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

İlişkilerde yaşanan çatışmalar ve travmatik olaylar eşler arasında hasar oluşturarak bağlanma yaralanmalarına yol açabilmektedir (Makinen ve Johnson, 2006). Bağlanma yaralanmaları, evlilik ilişkisinde sorunlara yol açarak eşleri olumsuz etkilemektedir. Bağlanma yaralanmalarının hangi koşullarda ve nasıl ortaya çıktığını incelemek, bu yaralanmalara nasıl müdahale edilebileceğini ya da yaralanmalar oluşmadan önce önleyebilmek için neler yapılabileceğini belirlemek önemlidir (Fırat, 2021). Bireylerin duygularının farkında olması ise kendisini tanımasına, çevresindeki bireylerle etkin bir şekilde iletişim kurarak ilişkilerini düzenlemesine fayda sağlamaktadır (Coffey vd., 2003).

Yapılan bu açıklamalara bakılarak duygusal farkındalık, bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinlik kavramlarının eşler arasındaki ilişkinin niteliği açısından önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu araştırmanın, ruh sağlığı alanında çalışan bireyler için önem taşıyacağı, alanyazına katkı sağlayacağı ve daha sonra bu konu hakkında araştırma yapmayı düşünen uygulayıcılara ve araştırmacılara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtarak şekilde ve yansız olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun açık ve anlaşılır olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler, katılımcıların çalışmada kullanılan ölçme araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlandırılmıştır.

1.6.Tanımlar

Bağlanma: Bireylerin, yaşadıkları çevrede kendileri için önemli bir yere sahip olan bireylere yönelik geliştirmiş oldukları duygusal içeriği yoğun bir bağdır (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973).

Bağlanma Yaralanmaları: Bireyin ilişkisini olumsuz etkileyen, bağlanmaya zarar veren travmatik yaşantılardır (Johnson, 2019).

Evlilik Öz Yetkinliği: Bireyin evlilik ilişkisini başarılı bir şekilde oluşturması ve ilişkiyi sürdürmesi için yapması gerektiği davranışları yerine getirebilecek yeteneği olduğuna dair inancıdır (Cihan Güngör ve Özbay, 2008).

Duygusal Farkındalık: Bireyin kendisinin ve başka bireylerin duygularını anlayabilmesi, tanımlayabilmesi ve duygular üzerine bilgi edinebilmesidir (Lane ve Schwartz, 1987).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik ve Evlilikte Öz Yetkinlik

2.1.1. Evlilik

Evlilik, bütün toplumlarda önem verilen sosyal durumlardan biridir (Pareek ve Jain, 2018). Evliliğin toplum içerisinde aile birliğinin oluşabilmesi için atılması gereken ana adım olduğu belirtilmektedir. Evlilik, bu yüzden bütün kültürlerde önemli bir yere sahiptir. Evliliğin tanımı toplumdan topluma, kültürden kültüre değişmesine rağmen evliliğin konumu, evliliğe verilen kıymet geçmişten bugüne değin önemini kaybetmemiştir. Evlilik kararı, bireylerin yaşamları boyunca alacakları kararlar içerisinde önemli kararlardan birisidir (Tekin Çatal ve Kalkan, 2019). Alanyazına bakıldığında birçok araştırmacı tarafından evliliğinin tanımının yapıldığı görülmektedir.

Pareek ve Jain (2018), evliliği bireylerin yaşam yolculuğu boyunca kendilerine bir ortak seçmesi olarak açıklar. Evliliğin yapılış tarzları, biçimleri kültürler arasında değişiklik gösterse de evlilikteki ortak nokta, iki bireyin yaşamlarını birlikte geçireceklerine dair kanunlar çerçevesinde söz vererek bir araya gelmeleridir. Giddens (2006)'a göre evlilik, yetişkinliğe adım atmış iki birey arasında gerçekleşen, toplum içerisinde onaylanan cinsel birlikteliktir. Ritvo ve Glick (2002), evliliğin bir aşk ve ekonomik ortaklık olarak iki seviyeden oluşan birey ilişkisi olduğunu söyleyerek bireylerde bir düzeyden diğer düzeye geçme yeteneği olması gerektiğini belirtir. Kansız ve Arkar (2011) evliliği, ailenin oluşabilmesi için temel yapı olarak gören, kadın ve erkeğin arasında kültürel açıdan farklılıklar bulunmasına rağmen oluşabilen evrensel bir yapı olarak tanımlamıştır.

Milenyum çağıyla birlikte bütün toplumlar yaşanan gelişme ve değişimlerden etkilenmiştir. Evlilik ilişkisi de etkilenen alanlardan birisidir. Evliliğin sağlıklı bir şekilde yürüebilmesi için eşler arasında ekonomik, sosyal, kültürel açıdan uyumluluk olması önemlidir. Evli bireyler arasında uyumluluğun olabilmesi için eşlerin kendilerini ve birbirlerini tanıması sağlanmalıdır. Eşler arasında uyumluluk için eşlerin evlilik ilişkisini ilgilendiren konularda ortak kararlar alması gerekmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Evlilikte uyumsuzlukların çoğalması sonucunda boşanma oranlarının arttığı görülmektedir. Bu durum evlilik ve aile üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından incelenmektedir. Araştırmacılar evli bireylerin evlilik süreci boyunca gerçekleşen sorunları çözebilme, evlilik ilişkisini sürdürebilmeye yönelik kendilerini yetkin görüp görmediklerinin altını çizmişlerdir (Cihan Güngör ve Özbay, 2008).

2.1.2. Öz Yetkinlik

Öz yetkinlik kavramı, Türkiye’deki alanyazına bakıldığında farklı kavramlarla ifade edilmektedir. Buna örnek olarak bireylerin kendilerine yönelik hissettikleri öz yeterlik, öz yeterlik inancı, öz yeterlik algısı gösterilmektedir. Türkiye dışı alanyazında ise öz yetkinlik kavramı self efficacy olarak geçmektedir (Bağatarhan, 2012). Öz yetkinlik kavramını alanyazına kazandıran kişi Albert Bandura’dır. Albert Bandura öz yetkinlik kavramını Sosyal Öğrenme Kuramında açıklamıştır. Psikolojide öz yetkinlik kavramının ele alınması Albert Bandura’nın 1977 yılında “Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change” makalesi ile başlamış olup birçok alanda öz yetkinlikle alakalı makale yayınlanmıştır (Snyder ve Lopez, 2005).

Öz yetkinlik, bireylerin karşılaşılabilecekleri durumlarla başa çıkabilmeleri için eylem planı oluşturmaları ve bunları uygulamaları sonucu, süreci yürütebilme yeteneklerine dair kendilerine yönelik yargılarıdır (Bandura, 1982). Bandura ve Schunk (1981) öz yetkinliğin, bireylerin günlük yaşam içerisinde belirsizlik yaşadığı, tahmin edilemeyen ya da stres altında oldukları anlarda bu durumlarla başa çıkabilmeleri için gerekli etkinlikleri planlayıp uygulayabileceklerine dair inançları olduğunu belirtmiştir. Öz yetkinlik; bireylerin motivasyonunu, duygu durumunu ve nasıl düşündüklerini etkileyerek eyleme geçmesinde ve bireylerin davranışlarını düzenlemesinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır (Bandura, 1989; Cihan Güngör ve Özbay 2008).

Öz yetkinlik; bireylerin kendilerinde algıladıkları bir beceri olarak değil, bireylerin değişkenlik gösterebilen zorlu durumlar karşısında yeteneklerini nasıl kullanacağına ve onlarla ne yapabileceğine yönelik inançları olarak tanımlanmaktadır. Öz yetkinlik inançları bireylerin ne yapacağına inanması değil, neyi nasıl yapabileceğine yönelik inançlarıdır (Snyder ve Lopez, 2005). Pajares (2002), öz yetkinlik inançlarının bireylerin seçimlerini

etkilediğini savunur. Öz yetkinlik inancı yüksek olan bireylerin; görev ve sorumluluklarını yerine getirme, sorunlarla başa çıkabilme ve başarılı olabilmeye yönelik inançlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Öz yetkinlik inancı yüksek olan bireyler; karşılaşılan başarısızlık durumunun kendisinden kaynaklı olmadığını belirterek, kullanılan yöntem ve stratejilerin doğru olarak kullanılmamasından, yetersiz çaba veya becerilerin eksikliğinden kaynaklı olduğunu savunurlar (Pajares, 2002; Yıldırım ve İlhan, 2010). Öz yetkinlik inancı düşük olan bireylerin amaçlarını gerçekleştirebileceklerine yönelik olan inançlarının düşük olmasından dolayı eyleme geçmekten kaçınma ve yetersiz performans gösterimi görülmektedir (Balcı, 2014).

Bandura (1977), bireylerdeki öz yetkinlik inancını dört ana bilgi kaynağına dayandırmaktadır. Bunlar; tamamlanmış başarılı performanslar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ile fizyolojik ve duygusal durumlardır. Tamamlanmış başarılı performanslar, öz yetkinlik inancının en önemli bilgi kaynağıdır. Bu bilgi kaynağı, bireylerin deneyimlerine dayalı olduğu için başarılı deneyimler öz yetkinlik inancının artmasını sağlarken, üst üste yaşanan başarısız deneyimler öz yetkinlik inançlarını düşürmektedir. Bandura (1977), başarılı deneyimler sonucu oluşan öz yetkinlik inancı sonrası yaşanabilecek başarısız deneyimlerin bireylerin öz yetkinlik inancı üzerinde çok fazla olumsuz etki bırakmadığı ancak öz yetkinlik inancı oluşmadan gerçekleşen başarısız deneyimlerin bireylerin öz yetkinlik inançlarını düşürücü etkisinin daha çok olacağını belirtmiştir. Dolaylı yaşantılar, bireylerin kendi deneyimlerine göre daha zayıf bir etkiye sahiptir (Snyder ve Lopez, 2005). Bireyler, kendilerine benzeyen insanların başarılı performanslarını gördüklerinde öz yetkinliklerine dair inançlarını olumlu yönde geliştirirken, başarısız performanslar ise öz yetkinlik inançlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sözel ikna, bireylerin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin çevresinde bulunan bireylerin olumlu ya da olumsuz söylemleridir. Bireylerde sözel ikna sonucu öz yetkinlik inançlarında değişiklikler görülebilmektedir. Fizyolojik ve duygusal durum, bireylerin öz yetkinliğini etkileyen dördüncü elementtir. Bireylerde gözlemlenen yüksek uyarılmışlık seviyesi ve olumsuz ruh hali öz yetkinliği olumsuz etkilemektedir (Bandura, 1977).

Öz yetkinliği Luszczyńska vd. (2005), genel öz yetkinlik ve özel öz yetkinlik olarak iki bölüm altında incelemiştir. Genel öz yetkinlik, bireylerin karşılaştıkları stresli ya da zorlu talepler sonrasında başa çıkabileceklerine dair inançlarıdır. Özel öz yetkinlik ise belirli ve sınırlı bir durum karşısında başa çıkabileceklerine dair inançlarıdır (Luszczyńska

vd., 2005). Öz yetkinlik inancının, bireylerin öznel yaşantılarında gerçekleşen evlilik, meslek yaşamları gibi farklı alanlardaki performanslarında da etkili olabileceği düşünülmektedir (Erus, 2013). Bu araştırmada da evlilikte öz yetkinlik değişkenler arasında olup; bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalık değişkenleri açısından incelenecektir.

2.1.3. Evlilikte Öz Yetkinlik

Bir partnerle yakın ilişki kurmak ve sürdürebilmek erken yetişkinlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biridir (Collins vd., 2002). İlişki öz yetkinliği, bireylerin romantik ilişki kurabilme ve bu ilişkiyi sürdürebilmek için yapılması gereken davranışları gerçekleştirebileceklerine yönelik inançlarıdır (Shurts, 2004). Bandura (1986) evlilikte öz yetkinliği, geliştirmiş olduğu sosyal bilişsel teori içerisinde tanımlamıştır. Evlilikte öz yetkinlik, bireylerin evlilik ilişkisini başarılı bir şekilde kurması ve sürdürmesi için yapılması gereken davranışları gerçekleştirebilme yeteneği olduklarına dair inançlarıdır (akt. Cihan Güngör ve Özbay, 2008). Mitchell (2012) evlilikte öz yetkinliği, bireylerin evlilik ilişkisi içerisindeyken yaşanan değişimler ve zorlu durumlar ile başa çıkabileceğine dair kişisel inançları olarak tanımlamıştır. Doherty (1981b), yetkinliği eşlerin ya da ailenin karşılaşılan problemleri çözmeye yönelik bir eylemde bulunmasına yönelik beklentisi olarak açıklamıştır. Erus ve Canel (2015), tanımlardan yola çıkıldığında ilişki öz yetkinliği ile evlilik öz yetkinliğinin aynı anlamda kullanılabileceği belirtmiştir.

L'Abate (1997), evlilik yetkinliğini gelişimsel yetkinlik teorisi içerisinde incelemiştir. Evlilikte yetkinlik, kişilerarası yetkinlik ve bireyin kendisiyle alakalı yetkinliği olmak üzere iki bölüme ayrılmaktadır. Kişilerarası yetkinlik; evlilik öncesi ve süreci boyunca bireylerin etkili bir şekilde iletişim kurabilme, çatışma ve problemleri tartışarak çözebilmesini açıklar. Bireyin kendisiyle alakalı yetkinliği ise bireylerin kişisel güvenliğini sağlama ya da kendisini sevebilme ve başkalarına yönelme ya da başka bireyleri sevebilme yeteneği olarak iki alt başlıkta açıklanmaktadır. Bireyin kendisini sevebilme bölümünde, bireylerin kendilik algısını ve olumsuz duygularının farkına vararak düzenleyebilmesi, güvenli bağlanma sürecindeki duyguları bulunmaktadır. Bireyin başka bireyleri sevebilme bölümünde ise başka bireylerin önemine dikkat çeken bir yetkinlik olduğu belirtilmektedir (akt. Carroll vd., 2006).

Skinnett (1967) evlilik yetkinliğini, eşlerin evlilik süreci içerisinde oluşan ihtiyaçları giderebilmesi için evlilik içindeki rollerini uygun bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak tanımlar. Evlilikte yetkin olan bireyler dört ana ihtiyacın giderilmesi gerektiğini savunurlar. Bunlar sevgi, kişilik tatmini, saygı ve iletişim ihtiyacıdır. Sevgi ihtiyacının altında eşe duyulan güven, memnuniyet, duygusal yakınlık hissi, ortak bir gayeye sahip olma hissi, hayranlık duyma, güvenlik gibi faktörler bulunur. Kişilik tatmini ihtiyacının altında kişisel potansiyellerini gerçekleştirme, özgüven ve bağımsızlığı geliştirme, kişiliği iyileştirme gibi faktörler bulunur. Bu ihtiyacın önemi evlilik ilişkisinde uzun zamandır kabul görmektedir. Saygı ihtiyacı; iyi bir dinleyici olmayı, cesaret vermeyi, eşini duygusal ve düşüncesele olarak anlamayı, büyük kararlar alırken eşinin düşüncelerini kabul etmeyi, eşine bir birey olarak davranmayı, rahatsızlık oluşturacak alışkanlık durumlarından kaçınmayı ya da davranışları uygun olan davranışlarla değiştirmeyi içerir. İletişim ihtiyacı ise eşe gerçek duygularını açıklama ve anlaşmazlık durumlarıyla karşılaşıldığında bireyleri doyuracak çözümler bulunmasını içerir. Eşler bu ihtiyaçları ne ölçüde giderebilirse evliliğin başarılı bir şekilde sürmesine o ölçüde katkıda bulunur (Skinnett, 1967).

Skinnett (1967), evlilik yetkinliğinin dinamik olduğunu belirtir. Evlilik sürecinin ve eşinin gelişmesine katkı sağlamak için farklı durumlarda rollerini kullanabilme becerisi olarak tanımladığı evlilik yetkinliğinin evlilik ve eşlerin birbirleri üzerine etki oluşturma yeteneği olarak da açıklar. Evlilik yetkinliğinin minimum bir bölümünün kalıtsallık yoluyla büyük bir kısmının da öğrenme yoluyla oluştuğunu ve değişime açık olduğunu belirtir.

Doherty (1981a, 1981b), evlilikte çatışmayı çözebilme ile evlilik öz yetkinliği arasında bir ilişki olduğunu açıklamıştır. Buna göre yüksek evlilik yetkinliğine sahip bireylerin ilişkide gerçekleşen çatışmaları çözebildikleri ancak düşük evlilik yetkinliğine sahip bireylerin sorunları ve çatışmaları çözmekte zorluk yaşadıklarını belirtmiştir. Riggio vd., (2011), yüksek evlilik yetkinlik inancına sahip olan bireylerin ilişkilerinde kendilerini başarılı olmuş ve rahat hissettiklerini, düşük evlilik yetkinlik inancına sahip olan bireylerin ilişkilerinde kendilerini gergin ve başarısız hissettiklerini belirtmiştir. Cihan Güngör ve Özbay (2008), bireylerin olumsuz evlilik yaşantısından dolayı depresyona girebildiklerini, bu durumun bireyin yaşamını farklı alanlarda olumsuz etkileyerek ilişki öz yetkinliğini düşürebildiğini açıklamıştır.

2.2. Bağlanma ve Bağlanma Yaralanmaları

2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma; bireylerin yaşadıkları çevrede bulunan, kendileri için önemli bir yere sahip olan bireylere yönelik geliştirmiş oldukları derin, duygu içeriği yüksek bir bağ olarak açıklanmaktadır. Bu bağ, bireylerde güven duygusunun oluşabilmesi yönünden önemlidir (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973). Bowlby, bebeklere bakım veren anne ya da bebeğin bakımını üstlenen bireyler ile bebekler arasında geręekleşen ilişkinin öneminden bahseden ilk araştırmacı olup, bu konu hakkında çeşitli araştırmalar yürütmüştür. John Bowlby ve onu takip eden Mary Ainsworth, Cindy Hazan, Philip Shaver, Kim Bartholomew, Leonard M. Horowitz gibi araştırmacılar, yapmış oldukları araştırmalar sonucunda bebek ve anne ya da bakımını üstlenen birey ile ek olarak yetişkin bağlanmalarını da kapsayan bir teoriyi ortaya çıkarmışlardır (Çakır, 2014; Taşkıran Tepe, 2018).

Bağlanma teorisinin tarihsel olarak gelişimine bakıldığında John Bowlby'in 1930'lu yıllardan itibaren bireylerin anne kaybı ya da yoksunluğu sonrasında davranış örüntülerinde herhangi bir değişikliğe yol açıp açmadığına yönelik merakı ve Ainsworth'un güvenlik teorisine olan ilgisi sonucu yapılmış olan araştırmalar göze çarpmaktadır. Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken etolojik kuram, kontrol sistemleri teorisi, nörofizyoloji ve psikanalitik kuramdan yararlanarak bağlanma kuramının temelini oluşturmuştur. (Ainsworth vd., 1978; Bretherton, 1992). Bowlby, 1944 yılında yaptığı *Kırk Dört Genç Hırsız: Karakterleri ve Ev Yaşamları* hakkında yaptığı araştırma sonucunda anne ya da bakım veren bireyden uzak kalan çocukların daha çok risk altında olduğunu belirtmiştir (Yörükan, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), araştırmanın sonucunu raporlaştırmış ve yayınlamıştır. Ek olarak WHO, Bowlby'in araştırmalarını görerek Bowlby'i 2. Dünya Savaşı sonrasında Avrupa kıtasında yaşayan ve evsiz kalan çocukların psikolojik sağlıkları konusunda bir rapor yazması için görevlendirmiştir. Bu rapor *Maternal Care and Mental Health* adı altında 1951 yılında basılmıştır. Bu sırada Mary Ainsworth, çalıştığı klinikten ayrılıp Uganda'ya giderek bebek ve anne ya da bakım veren bireyin bağlanma örüntüleri hakkında ilk deneysel çalışmayı geręekleřtirmiřtir (Bretherton, 1992). Bireylerin davranış ve gelişim süreçlerini açıklamaya yönelik yapılmış olan araştırmalar için bağlanma kuramı araştırmacılara önemli bir bakış açısı sağlamaktadır (Taşkıran Tepe, 2018).

Hazan ve Shaver (1994), insan yaşamında bağlanmanın yakınlığı koruma, güvenli üs ve güvenli sığınak olmak üzere üç temel işlevi olduğunu belirtmektedir. Yakınlığı koruma işlevinde bebekler, bakım veren bireyle yakınlığını sürdürmek istemekte ve yaşanabilecek ayrılık durumuna karşı direnç göstermektedir. Güvenli sığınak işlevinde bebekler; çevresini keşfetme aşamasına geldiğinde herhangi bir olumsuz durumla karşılaştığında geri dönüş yapabileceği bir yer olduğunu bilerek, rahatlamak ve destek almak için güvenli sığınağa geri döner. Güvenli üs işlevinde ise bebekler, bağlanma harici davranışlar göstermek için bağlanılan bölgeyi bir üs olarak kullanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby, bu üç temel işlevin yeterli karşılanamaması durumunda bireylerde patolojik durumların gözlenebileceğini söylemiştir (Işık vd., 2020).

Bowlby, bağlanma sürecinde bireylerde temel olarak görülebilen protesto, kederlenme ve kayıtsız kalma adı altında verilen üç aşama olduğunu belirtmiştir. Protesto aşamasında güvenli bağlanma yaşamış olan bireyler, ona bakım verenin ortamdan uzaklaşması sonucunda tepkisini sözlü ve sözsüz davranışlar yoluyla göstererek üzüldüğünü ifade eder. Bireyler birkaç gün boyunca kızgınlığını, korkusunu, üzüntüsünü bu aşamada dile getirir. Kederlenme aşamasında, bireylerin protesto aşamasında göstermiş sözlü ve sözsüz davranışlar yavaşça sonlanır. Bireyler bu aşamada bakım verene yönelik ilgisiz durarak, kendisini farklı şekillerde rahatlatarak çalışmalar yapar. Kayıtsız kalma aşaması, inkâr veya içe kapanma aşaması olarak da geçer. Bu aşamada bireyler, karşılaştığı çıkmaz durumun sürmesi halinde bunu çözmek istemektedirler. Bireyler kendilerini korumaya yönelik bir çabaya girdiğinden dolayı bakım verenler, bireylerin yanına döndüğünde karşısında içe kapanmış ya da ilgisiz, umursamaz birisi ile karşılaşabilmesi mümkündür. (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1987).

Mary Ainsworth, Bowlby'ın açıklamalarından etkilenip kuramın temel düşüncelerini denemek istemiştir. Ainsworth; Blehar, Waters ve Wall ile Yabancı Durum Testi çalışmasını geliştirmiştir. Yabancı Durum Testi'nin uygulanmasının amacı bebeğin bağlanma hareketlerini anlayabilmek, bununla birlikte bireylerde bulunan bağlanma türlerini açıklamaktır. Uygulamada anne ya da bakım veren birey ile bebek, oyuncaklarla dolu olan bir odada araştırmacıyla birlikte bir aradadır. Bebek, annesinden ayrıldığında onun için yabancı bir birey olan gözlemciyle yalnız kaldığı an ile annesiyle yeniden birlikte oldukları an arasında göstermiş oldukları tepkilerin izlenebilmesi için kısa aralıklarla sekiz duruma maruz bırakılmışlardır (Ainsworth vd., 1978).

İlk durumda gözlemci; anne ve bebeği uygulama yapılacak odaya getirip odayı tanıtmış, anneye bebeği bırakacağı yeri ve nerede oturacağını göstermiş ve odadan çıkmıştır. İkinci durumda, bebek etrafı keşfederken annesi onu gözlemlemiştir. Oyuncak dolu odada bulunan bebeğin çevresindeki oyuncakları iki dakika içerisinde keşfetmediği gözlenirse anneye bebeğin ilgisini oyuncuklara çekmesi için işaret gönderilir. Üçüncü durumda, bebeğe yabancı olan gözlemci odaya girer. Birinci dakikada gözlemci sessiz bir şekilde beklerken ikinci dakikaya girildiğinde anne ile konuşmaya başlamıştır. Üçüncü dakikada gözlemci, bebekle temasa girebilmek için yaklaşırken bu anda anne bebeğin dikkatini çekmeden odadan çıkmıştır. Dördüncü durum ayrılığın yaşandığı bölümdür. Bu aşamada gözlemci sessiz bir şekilde oturmaya devam etmekte olup bebeğin davranışlarına göre tepki verecektir. Eğer bebek ağlamaya başlarsa gözlemci, bebeğin dikkatini oyuncaklarla dağıtıp sakinleştirmeye çalışacaktır. Sakinleşmeye yönelik bir davranış gözlemezse gözlemci bebekle konuşarak ya da onu kucaklayarak rahatlatmaya çalışır. Burada başarılı olunduğu takdirde gözlemci, bebeği tekrardan zemine bırakarak oyuncaklara yönelmesini sağlar. Başarılı olunmadığı takdirde anneye odaya tekrar gelmesi için işaret gönderir. Beşinci durum ilk yeniden birleşme bölümü olarak açıklanır. Anne odaya girerken gözlemci odadan dikkat çekmeden çıkar. Anne beşinci durumun başlangıcında bebeğiyle ilgilenirken sonunda bebeğin mutlu olduğu bir anda güle güle diyerek odadan çıkar. Bu durumda genellikle bebeğin annenin yanında olmamasından sonra ona vermiş olduğu tepkiler ve geri dönüşü üzerine görülen etkileşimler izlenir. Altıncı durumda bebek, ikinci ayrılık bölümü içindedir. Bebeğin odayı keşfetmesi ve ayrılık sonrası gösterdiği tepkiler izlenmektedir. Yedinci durumda gözlemci tekrar odaya geri girer, bebeğin davranışlarını gözlemler ve ona göre tepki gösterir. Sekizinci olan son durumda anne odaya geri döner. Anne, bebeğe tepki göstermeden önce bebeğin annesine yanıt vermesine imkan tanınır ve bebekle konuşarak onu kucaklar. Bu sırada gözlemci odadan çıkar. Araştırmanın gerçekleştiği sürece araştırmacı, bebeğin annesinden ayrılma ve birleşme sürecinde vermiş olduğu tepkileri izlemiş ve not tutmuştur (Ainsworth, vd., 1978). Ainsworth vd. (1978), yapmış oldukları Yabancı Durum Testi ile bebeklerde görülmüş olan duygusal ve davranışsal tepkilere göre üç temel bağlanma stilinin olduğunu açıklamışlardır. Bunlar güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanmadır.

Güvenli bağlanma stilinde bulunan bebekler, Yabancı Durum Testinde B grubunda yer alırlar. Güvenli bağlanan bebekler, çevrelerini keşfederken kendilerine bakım veren bireyleri güvenli bir üs olarak kullanırlar. Bebek, bakım veren birey yanından ayrıldığında

kaygılanmakta ve onunla yakın temas kurmak istemektedir. Bakım veren birey yanına geldiğinde bebek sakinleşmekte ve çevresini yeniden keşfetmeye başlamaktadır. Bu bağlanma stiline sahip bebekler, güvensiz bağlanma stiline sahip olan bebeklere göre kendileri ve çevreleri hakkında daha olumlu düşünmekte, başkalarına daha kolay yakınlaşabilmektedir. Güvenli bağlanan bebeklere bakım veren bireyler de genel olarak daha duyarlı ve ulaşılabilir olup, bebeklerinden gelen isteklere ve ihtiyaçlarına karşı sevgiyle yaklaşmaktadırlar (Ainsworth, vd., 1978; Bowlby, 1988; Sümer ve Güngör, 1999).

Kaygılı/kararsız bağlanma stilinde bulunan bebekler, Yabancı Durum Testinde C grubunda yer alırlar. Bu bağlanma stilinde olan bebeklerde, kendisine bakım veren bireyler yanında olmadığında yoğun bir kaygı ve öfke gözlenmektedir. Bebekler, çevresinde olan yabancı bireylerle iletişim kurmak istememekte ve bakım veren birey yanına geldiğinde bile hemen sakinleşememekte, çevreyi keşfetmek yerine bakım verene sıkıca sarılmaktadır. Bebekler, bakım veren bireylerin kendilerinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını hemen karşılayacağı ve ona yardım sağlayıp sağlayamayacağı konusunda emin olamamaktadır. Kaygılı/kararsız bağlanan bebeklere bakım veren bireylerin bazı zamanlarda destekleyici ve sevgi dolu, bazı zamanlarda ise reddedici bir şekilde tutarsız davranışlarda bulundukları belirtilmektedir (Ainsworth, vd., 1978; Bowlby, 1988; Hazan ve Shaver, 1987; Sümer ve Güngör, 1999).

Kaçınan bağlanma stilinde bulunan bebekler, Yabancı Durum Testinde A grubunda yer alırlar. Bu bağlanma stilinde olan bebeklerin, bakım veren bireyleri güvenli üs olarak kullanmadığı, bakım veren bireylerden ayrıldıklarında kaygılı/kararsız bağlanma stilinde olan bebeklere göre daha az olumsuz tepki gösterdikleri, bakım verenlerle tekrar bir araya geldiklerinde yakın temastan kaçınarak onlara karşı tepkisiz gözükmeye çalışırlar. Kaçınan bağlanan bebeklere bakım veren bireylerin ise genellikle yakın temastan kaçınan, soğuk bireyler olduğu belirtilmiştir (Ainsworth, vd., 1978; Bowlby, 1988; Sümer ve Güngör, 1999; Waters, 2004).

Bağlanma; bireylerin bebeklik döneminden itibaren başlayarak ölümüne kadar devam eden, bireylerin her döneminde yaşamında olan, temelinde yavru ile anne ya da yavrunun bakımını üstlenen birey arasında kurulan ve zaman içerisinde çevresinde bulunan diğer bireylerle de gelişen bir davranış biçimidir (Çetinkaya, 2017). Bağlanma süreci dinamik bir yapıda olduğu için bireylerin bulunmuş oldukları döneme göre bağlanmış oldukları figürlerde de değişiklikler görülebilmektedir. Buna göre erken dönem içerisinde

yer alan bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma figürü bireyin bakımını gerçekleştiren bireyler olurken, ergenlik döneminde bağlanma figürü arkadaşlarıyla, yetişkinlik dönemine doğru ilerlendiğinde bağlanma figürü romantik ilişki içerisinde olduğu partner ile oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1994).

2.2.2. Yetişkin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı üzerine yapılan ilk araştırmaların çoğunlukla bebeklik ve erken çocukluk dönemi için yapıldığı görülmektedir (Bartholomew, 1990). Bowlby (1973) bağlanmanın, doğumdan ölüme kadar yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve bağlanma stillerinin bebeklik döneminde oluşmasına rağmen bireylerin yaşamının ileriki dönemlerinde de hayati bir role sahip olduğunu vurgulamıştır. Bowlby (1973), bireylerin bebeklik döneminde edinmiş oldukları bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemlerinde de devam ettiğini belirtmiştir. Bunun üzerine birçok araştırmacı, bebeklik döneminde oluşan bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki ilişkileri etkilediğine yönelik bilgiler öne sürmüştür (Fraley ve Shaver, 2000).

Yetişkin bağlanması üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri Main vd. tarafından 1985 yılında gerçekleştirilmiştir. Main ve arkadaşları, yetişkin bağlanma stilleri hakkında bilgi edinebilmek için Yetişkin Bağlanma Görüşmesi adı verilen yarı yapılandırılmış bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin amacı; yetişkinlerin çocukluk döneminde geliştirmiş oldukları bağlanma ilişkileri ve oluşan bağlanma stillerinin hangi nedenlerle oluştuğuna dair bilgi edinmektir. Ölçeğin içeriğinde ebeveyninden ayrılma, ebeveynin reddetmesi ve ebeveynle olan ilişkinin kalitesi üzerine sorular bulunmaktadır. Bu ölçeğe göre yetişkinlerin bağlanma stilleri güvenli-özerk, kayıtsız-kaçınan, saplantılı ve yönelim sorunlu olarak dört bölüm olarak açıklanmaktadır (Bartholomew, 1990; Main vd., 1985; Sümer, 2006). Van IJzendoorn (1995), yaptığı çalışma sonucunda Main ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu Yetişkin Bağlanma Görüşmesi ölçeğinin Ainsworth'un açıkladığı bağlanma stilleri ile yüksek bir oranda benzeştiğini açıklamıştır.

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un bebeklik dönemi için açıkladığı bağlanma stillerini bireylerin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerine yönelik uyarlama çalışması yapmıştır. Ainsworth'un açıklamış olduğu üç gruptan oluşan bağlanma stillerinin romantik

ilişkilerde de geçerli olabileceğini ancak çocuk ve bakım veren arasında gerçekleşen bağlanmayla farklılıklar olabileceğini belirtmişlerdir. Bağlanma kuramının, romantik ilişkileri açıklama konusunda bir çerçeve olabileceğini savunmuşlardır (Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver'ın güvenli yetişkin bağlanma stiline sahip olan bireyler, ilişkileri konusunda terk edilme korkusu yaşamamakta, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanan bireylere göre de ilişkileri daha uzun sürmektedir. Eşlerine yönelik bağlılıkları onları mutlu etmekte olup onlara karşı olumlu ve yapıcı bir tutuma sahiptirler. Güvenli bağlanan yetişkinlerin; sosyal ilişkilerde kaçmayan ve girişken olan, yakınlık arayışını sürdüren, kendisine güveni yüksek olan, sosyal destek aramaktan çekinmeyen, kendisini açmaktan hoşlanan, affedici ve empatik oldukları belirtilmektedir (Cooper vd., 1998; Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1994; Solmuş, 2010).

Kaygılı/kararsız yetişkin bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişki yaşadıkları bireylere yakınlaşmak istemekle birlikte eşlerinin kendilerine yönelik yakınlığını yeterli bulmamakta ve sevilmediğini düşünmektedir. İlişkileri yoğun olmakla beraber güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere göre ilişkileri daha kısa sürmektedir. Bu bağlanma stilini açıklayan önemli özelliklerden biri bireylerin terk edileceğine dair korkusudur. Bireyler terk edilme korkusunu yoğun bir şekilde yaşadıkları için bireylerde ilişki kurmaya yönelik isteksizlik olduğu görülmektedir. Bu stildeki bireylerde; duygusal olarak ani değişimler, eşe saplantılı olma, kıskançlık, kendilerine yönelik olumsuz bakış açısı, değersiz hissetme, yoğun şüphe duyma, güvensizlik görülür (Cooper vd., 1998; Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1994; Shaver ve Brennan, 1992; Solmuş, 2010).

Kaçınan yetişkin bağlanma stiline sahip olan bireylerin, kendilerine yönelik güvenlik duygularını sürdürebilmeleri için sosyal ortamlara girmeyi kısıtladıkları, kendilerini baskı yoluyla sindirdikleri, ilişki kurmaya yönelik isteksizlikleri olduğu göze çarpmaktadır. Romantik ilişki yaşadıkları bireylere yönelik güven duyguları yok denecek kadar az olup ilişkilerine yaptıkları yatırımlar oldukça sınırlıdır. Bu bağlanma stilinde bulunan bireyler, stres düzeylerinin yüksek olduğunu fark ettiklerinde stresli durumlardan kaçınarak yalnız kalmayı tercih ederler. Kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz bakış açısına sahiptirler. İlişki süreleri güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere göre daha kısa sürmektedir

(Cooper vd., 1998; Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Shaver, 1994; Shaver ve Brennan, 1992; Solmuş, 2010).

Yetişkin bağlanma stilleri hakkında araştırma yapan Bartholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver (1987)'nin geliştirmiş olduğu yetişkin bağlanma stilleri ve Bowlby (1969)'nin açıklamış olduğu kendilik ve başkaları modeli olarak ikiye ayrılan içsel çalışma modellerinden etkilenecek dört kategorili yeni bir yetişkin bağlanma stilleri geliştirmişlerdir. Kendilik modelinde bireyler; kendilerine yönelik ne kadar sevgi ve saygıya layık, değerli, güvenilir olduklarını algırlar. Başkaları modelinde ise bireyler; çevresindeki bireylerin ne kadar sevgi ve saygıya layık, değerli ve güvenilir olduklarını algılamaktadır. Kendilik modeli, bireylerin yakın ilişkilerde yaşayabileceği kaygı ve bağımlılık derecesiyle ilişkiliyken başkaları modeli, bireylerin yakın ilişkilerde yakınlık arama ya da kaçınma eğilimi ile ilişkilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Griffin ve Bartholomew, 1994).

Kendilik modeline göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde hem kendilerine hem başkalarına yönelik olumlu benlik algısının olduğu görülmektedir. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde bireylerin kendilerine yeterli bakım sağlanması sonucunda bireylerde kendilerine yönelik değerli, sevilir, saygı duyulan başkalarının ise duyarlı, destek veren, kabul edici olduklarına dair olumlu inançları vardır. Dolayısıyla güvenli bağlanan bireyler; başkalarıyla yakınlık kurabilme, özerk kalabilme, sosyal olabilme ve ihtiyaç duydukları zamanlarda diğer bireyleri destek kaynağı olarak kullanmakta rahatlırlar. Bartholomew ve Horowitz'in güvenli bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987)'in güvenli bağlanma stili ile uyusmaktadır (Bartholomew, 1997; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Duggan ve Brennan, 1994).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik olumlu benlik algısının olduğu görülmektedir. Saplantılı bağlanan bireyler kendilerini değersiz ve seilmeye layık olmayan birisi olarak görürken, yakın ilişkilerinde kendilerini kanıtlamak ve diğer bireylerin onaylarını kazanabilmek için oldukça çaba sarf ederler. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde bakım veren bireylerin tutarsızlıklarından dolayı sevgi eksikliğinin kendilerinden kaynaklandığı düşünebilirler. Yakın ilişkilerinde bağlanmaya yönelik ihtiyaçlarının karşılanmasını istedikleri için bağımlılık görülen ve hayali beklentilere sahip olan saplantılı bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987)'in kaygılı/kararsız bağlanma stili ile benzerlik göstermektedir (Bartholomew, 1997; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde hem kendilerine yönelik hem de başkalarına yönelik olumsuz benlik algısının olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin kaygı düzeyleri yüksek olup özsaygı düzeyleri düşüktür. Başka bireylerin kendilerini kabul etmelerine ve onaylarına bağımlı olmalarına rağmen onları güvenilmez ve reddedici olduklarına dair inançlarından dolayı acı yaşamamak için yakınlık kurmaktan kaçınırlar. İlişki kurulması halinde ilişki boyunca problemler yaşadıkları görülür. Bu bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987)'in kaçınan bağlanma stili ile uyushmaktadır (Bartholomew, 1997; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine yönelik algıları olumlu, başkalarına yönelik olan benlik algıları olumsuzdur. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine yönelik güven ve özsaygı düzeyleri yüksektir. Olumsuz beklentilerinden dolayı ve hayal kırıklığına karşı kendilerini korumak için diğer bireylerle sosyal ve yakın ilişkilerden kaçınırlar. Yakın ilişkileri reddeden bu bireyler özdeğer duygusunu korurlar (Bartholomew, 1997; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998). Kayıtsız bağlanma, Hazan ve Shaver (1987)'in üçlü bağlanma stiline içerisinde bulunmadığı görülmektedir (Yılmaz Aydın, 2018).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma kavramı çoğunlukla yakın ve romantik ilişkiler açısından açıklanmaktadır. Yetişkin bireyler ilişkilerinde birtakım sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Bunun sonucunda ilişkideki güvenli bağ zarar görerek güvensiz bağa dönüşebilmektedir. Bu kavram alanyazında bağlanma yaralanmaları olarak açıklanmaktadır (Johnson, 2019; Millikin, 2000).

2.2.3. Bağlanma Yaralanmaları

Bireyler romantik ilişki ya da evlilik ilişkisi içerisindeyken travmalar yaşayabilmektedir. Duygu Odaklı Terapi (DOT) ile çalışan terapistler bu durumu bağlanma yaralanmaları (attachment injuries) kavramı adı altında alanyazına kazandırmışlardır. Bağlanma yaralanmaları kavramı; özellikle evlilik, aile ve çift danışmanlığı, psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanyazınında yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmaları, bağlanma kuramı ve bu kuramın bir travma teorisi olarak görülüp kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır (Johnson, 2019). Çocuk ve

yetişkin bağlanma kuramları, DOT ve klinik uygulamalar bağlanma yaralanmaları kavramının temel alt yapısını oluşturmaktadır (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmaları, bir eşin diğer eşe bağlanmanın yapısında hasar meydana getirebilecek bir davranış sergilediğinde ya da söylediğinde ortaya çıkar. Johnson (2019) bağlanma yaralanmalarını; bağlanma ihaneti ya da suçu olarak kabul edilebilecek, şu anda devam eden ilişkiyi olumsuz etkileyen, ilişkiyi ve ilişkideki bireyleri zedeleyen travmatik olaylar olarak açıklamıştır. Bireyin eşine ihtiyaç duyduğu, hassas olduğu bir zamanda ulaşamamış, ihtiyaçlarının istediği şekilde gerçekleştirilmemiş olması sonucunda eş değersizlik yaşayarak güveni kırılmış hisseder. Bağlanma yaralanmaları; ilişki içindeki bireyin eşinden beklediği hassasiyet, ulaşılabilirlik ve yakınlığı görememesiyle birlikte bireyin eşini ve ilişkiyi sorgulaması sonucu güvensizlik yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır (Millikin, 2000). Özellikle bireylerin yaşamındaki belirsizlik ve değişimin olduğu geçiş dönemlerinde, kayıp ve yas sürecinde gerekli hassasiyeti ve yakınlığı görememesi sonucunda bireylerde terk edileceğine ve ihanete uğrayacağına yönelik düşünceler görülebilmektedir. Yaşanan bu olay karşısında ilişkinin zedelendiği, bireylerin eşlerine karşı güvensizlik yaşadıkları görülebilmekte ya da zaten var olan güvensizlik durumu artarak devam edebilmektedir (Johnson, 2019; Johnson vd., 2001). Yaşanan olayların ilişkinin bağlanma sürecini nasıl etkilediği önemlidir. Güvensiz bağlanma olan ilişkilerde yaşanan olay karşısında ilişki devam edebilmekte, güvenli bağlanma olan ilişkilerde ise yaşanan olay bireylerde hem kendilerine hem de ilişkilerine yönelik güven duygusunu kırarak güvensiz bağı pekiştirmekte ve bağlanma yaralanmalarına yol açabilmektedir (Millikin, 2000).

İlişkilerde çiftler çeşitli problemler yaşamalarına rağmen her çift bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek travmatik olaylarla karşı karşıya kalmamaktadır (Johnson ve Whiffen, 1999). İlişkilerde yaşanan problemlerin her biri de bağlanma yaralanmalarına neden olmamakta, yaşanan olumsuz olaylarda her çift için aynı anlama gelmemektedir. Çiftlerden biri bu olayı daha kolay atlattırken, diğer çift için bu olay sarsıcı olup kolayca atlatabilmesi sonucu bağlanma yaralanmalarına yol açabilmektedir. Bağlanma yaralanmalarına yol açan olayların etkisi ve önem durumu eşlere göre de değişmektedir. Bazı eşler yaşananları önemsiz, küçük, başa çıkılabilmesi kolay olarak algılamak bazı eşler yaşananları sarsıcı, yoğun, başa çıkılabilmesi zor olarak algılamaktadır (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmalarına çocuğun doğum anı ve sonrasında eşinin ihtiyaç duyduğu anda yanında olmaması, eşin diğer eşe başkalarının yanında yaptığı olumsuz davranış ve

eleştiriler, kazanılan başarının küçük görülmesi ya da görmezden gelinmesi, küçük düşürücü davranışlar gösterilmesi, eşlerden birinin ölüm ya da hastalık gibi durumlarda ebeveynini ziyaret ederken diğer eşin yanında bulunmaması gibi olaylar sebep olabilir (Greenberg vd., 2010). Bağlanma yaralanmaları yaşayan bireyler, yaşanan olaydan sonra benzer bir süreçten geçmektedir. Buna göre yaralanan bireyler, yaşanan travmatik olayın bütün yaşamını ve ilişkiyi etkileyen önemli bir nokta olduğunu düşünürler. Yaralanan bireyler, eşlerine karşı hissizleşmiş, uyuşmuş ve soğuk hissetmektedir. Yaşanabilecek her olumsuz olay sonrasında bireyler yara alacaklarına yönelik inanç geliştirirler. Yaralanmaya yol açan olayın, bireylerin zihninde sürekli yer alması ve gözünün önüne gelmesi kendilerini rahatsız eder. Bu olayların tekrarlanacağına yönelik bireylerin yüksek düzeyde kaygılandıkları ve korktukları, kaçınma gibi davranışlar gösterdikleri gözlenmiştir (Johnson ve Whiffen, 1999; Johnson vd., 2001; Greenberg vd, 2010). Bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşadıklarına yönelik en belirleyici özellik yaralanan bireylerin olayı unutamaması, bundan dolayı öfke duyarak yaralanmayı atlatamamaktadır (Greenberg vd, 2010). Yaralanma yaşamayan eşler ise yaşanan olayı küçümseyerek, sıradan bir durum olduğunu belirterek, problemleri basitleştirerek ya da kendini savunarak tepkide bulunurlar (Millikin, 2000).

Bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşamadıklarına yönelik inkarı ve bu durumun üstünde durmamaları bu travmatik etkilerin kaldırılmasına engel olur. Bu olaylar ileriki yaşantılarda bireyler için yıpratıcı bir duruma yol açabilmektedir. İleride yaşanabilecek en küçük bir olay, yaralanmayla ilişkilendirilerek ilişkiyi olumsuz yönde etkileyerek bireylerin birbirinden uzaklaşmasına neden olmaktadır (Johnson, 2019; Johnson vd., 2001; Makinen, 2004).

2.3. Duygular ve Duygusal Farkındalık

Bireyler, dünyada bulunan diğer canlı varlıklardan kendi duygu ve düşüncelerinin farkına varıp tanımlayabilmesi ve açıklayabilmesi açısından ayrılır (Koçak, 2002). Bireylerin yaşamında önemli bir konumda bulunan duygu kavramının hem bireylerin davranışsal örüntülerini hem de başkalarıyla olan ilişkilerini etkilemekte olduğu bilinmektedir. Bireylerin dünyada var oluşuyla başlayan bir olgu olarak karşımıza çıkan duygu kavramı geçmişten bugüne değin birçok filozof, tarih uzmanı ve toplum üzerine

araştırma yapan araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Kemerli ve Çelik, 2015; Koçak Kurt, 2021). Bu yönden bakıldığında duygu kavramının birden fazla boyutu olan bir yapıya sahip olduğu belirtilebilir. Duygunun hem birden fazla boyuta sahip olması hem de bireylerin dünyada var oluşundan itibaren duyguyla iç içe olmalarından ötürü alanyazında birbirinden farklı birçok duygu tanımının olduğundan söz edilmektedir (Leahy vd., 2011).

Duygu kavramı, alanyazına bakıldığında ilk olarak felsefe içerisinde tartışılmaya başlanmıştır. Felsefi açıklamaların temeline indiğimizde ilk olarak Platon'un düşünceleri göze çarpmaktadır. Platon, duygulara üstten baktığını söyleyerek duygunun bireylerin merkezinde konumu olmadığını belirtir. Platon, duyguyu bireylerin akıllarını karmaşık hale getiren bir şey olarak açıklar (Strongman, 2003). Aristoteles (2019), duygunun bireylerin ruhları sayesinde meydana çıkan şeyler olduğunu belirtir. Ek olarak, duygularımızın bir bölümünün dünyaya yönelik olan fikirlerimizden kaynaklı oluştuğunu düşünmektedir (Strongman, 2003). Aristoteles (2019), duyguların bireyler üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde ele alarak analiz etmiştir. Hangi duygunun ne anlama geldiğinin ve nasıl bir şekilde bu duyguların ortaya çıktığını "Retorik" adlı eserinde anlatmıştır (Aristoteles, 2004). Aristoteles duyguları genel olarak coşkunluk kavramı adı altında açıklar. Coşkular, bireylerin düşünce kalıplarını değiştirebilecek kadar etkili bir yere sahip, haz ve acıyla yanında olan duygular olarak tanımlar. Aristoteles, bireylerin duygularını tanımlarının önemine dikkat çekerek bireylerin duygularını tanımları sonucunda kendilerinin doğru kararlar alacaklarını belirtir (Aristoteles, 1997). Stoa felsefesini savunan bireyler için duygu nedir sorusu, bu felsefenin ana sorularından birisi olarak karşımıza çıkar. Stoa felsefesi, duyguların bireylerde yanlış yargılara yol açabileceğini ve bireylerin duygulardan ziyade akılla değerlendirme yapmalarını gerektiğini söylemişlerdir (Yazıcı, 2006; Yazıcı ve Yazıcı, 2018). Duygu kavramı, uzun bir süre boyunca akıl ile zıt olarak ele alınmıştır. Bireyler duyguları, zıt olunması ve sürekli kontrol edilmesi gereken bir şey olarak algılamışlardır (Strongman, 2003).

Psikoloji bilimi, felsefeden 19.yy. sonu ile 20.yy. başlarında ayrılmaya başlamış olup duygu kavramı da artık psikoloji biliminin içerisinde araştırılmaya başlanmıştır (Strongman, 2003). Duygu kavramının Latince kökü 'motere'dir. Motere sözcüğü, hareket halinde olmak anlamına gelmekte olup bu fiilin başına 'e'eki getirildiğinde ulaşılan yeni sözcük uzaklaşmak anlamına gelmektedir. Buna göre duygular, bireyleri harekete geçiren dürtülerdir (Goleman, 2020). Karakaş (2013)'a göre duygu, bireylerin davranışsal olarak

derin bir uyku halinden yüksek bir gerilime dek değişebilmekte olan genel uyarılmışlık durumlarıdır. Gross (2002)'a göre duygu, bireylerin yaşamış olduğu zorluklar ve karşılaştığı fırsatlara nasıl tepki göstereceğini etkileyen davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepkilerin kümesidir. Lazarus (1982)'a göre duygu, bireylerin etrafında bulunan uyarıcıları algılaması ve değerlendirmesiyle birlikte meydana gelen i yaşantılardır. Türk Dil Kurumu (TDK) (2023) duyguyu; duyu organlarıyla algılama, bireylerin öznel dünyasında uyandırdığı izlenim, önsezi, ruhsal hareketlilik olarak açıklamıştır. Caruso ve Salovey (2003), duyguların tanımlarını göz önüne alarak duyguların genel özelliklerini açıklamıştır. Duygular, bireylerin etrafında gerçekleşen değişimlerden dolayı otomatik olarak ortaya çıkarlar. Bireyleri harekete hazırlayarak vücutlarında ani fizyolojik farklılıklara yol açar. Bireylerin düşünme tarzlarının farklılaşmasına yol açarak yaşamla başa çıkabilmelerine ve çaba göstermelerine destek sağlar (Caruso ve Salovey, 2003). Duyguların nasıl oluştuğuna dair araştırmacılar farklı kuramlar geliştirmişlerdir (Kuyumcu ve Güven, 2012).

2.3.1.Duygu Kuramları

Bireylerin niçin birtakım duygular yaşadıkları ve yaşanan duyguları hangi şekilde deneyimlediklerine yönelik farklı kuramlar geliştirilmiştir. Bu bölümde duygu kuramları genel olarak açıklanmıştır.

Evrimci Kuram

Bireylerdeki duyguların nasıl oluştuğunu anlamaya yönelik açıklanan ilk kuramlardan biri olarak Darwin'in evrimci kuramı gösterilmektedir. Darwin, duyguların oluşumunda ve gelişmesinde evrim sürecinin önemli bir yerde bulunduğunu söyler. Darwin, duyguların bireylerdeki yüz ifadelerinin evrensel olduğunu kanıtlayabilmek için birçok farklı ülkeye seyahat ederek gözlem yapmıştır. ıkan sonuçlara göre duygular da evrim süreci içerisinde gelişmektedir. Buna göre duygular, atalarımızdan bugüne değin değişip gelişerek genler yoluyla aktarılmakta olup bireylerin yaşama tutunabilmeleri açısından

birincil öneme sahiptir. Evrimci kurama göre duygusal ifadeler, karmaşık ve öğrenilmemiş tepkilerdir (Darwin, 2009; Gençoğlu, 2012; Goleman, 2003).

James-Lange Duygu Kuramı

James – Lange duygu kuramı, tüm duygu kuramları içerisinde muhtemel olarak en çok bilinen kuram olarak belirtilir. William James ve Carl Lange birbirlerine bağlı olmadan araştırmalar yürütmüştür. Sonuçların benzerlik göstermesinden sonra düşüncelerini bu kuram içerisinde birleştirip açıklamışlardır (Strongman, 2003). James-Lange duygu kuramına göre, bireylerin etrafında olan dışsal uyaranlara bedenler terleme, nefes alışverişinin hızlanması gibi tepkiler verir. Bu tepkileri bireylerin algılayıp hangi duyguyu yaşadığını fark etmesinden sonra duygular ortaya çıkmaktadır. Kurama göre bireyler, bedensel değişiklikleri fark etmelerinden sonra duyguları algılamaktadır (James, 1884).

Cannon – Bard Duygu Kuramı

Cannon ve Bard, James-Lange duygu kuramının önem verdiği yerlerden söz etmemiş olup bu kuramın zayıf ve eksik yönlerini giderebilmek için Cannon – Bard duygu kuramını ortaya çıkarmışlardır (Cüceloğlu, 2014). Cannon ve Bard yapmış oldukları çalışmalar sonucunda duyguların oldukça benzer bedensel tepkilere sahip olduklarını belirtmişlerdir (Friedman, 2010). Bu kurama göre, ilk olarak etrafta bulunan duyguyu tetikleyici uyaran hipotalamusa giderek bedensel değişikliklere yol açar. Ek olarak aynı anda uyaran, beyin korteksine giderek bu durumdan korteksi haberdar eder. Beyin korteksinin haberdar olması sonucunda duygular fark edilir (Cüceloğlu, 2014; Friedman, 2010).

Schachter – Singer Duygu Kuramı

Schachter – Singer duygu kuramı, alanyazında iki faktörlü duygu kuramı olarak da geçmekte olup bilişsel duygu kuramı içerisinde yer almaktadır. Bu kurama göre, bireylerin bedenlerinde gerçekleşen değişiklikler ile etrafındakileri algılama arasında devamlı bir etkileşim bulunmaktadır (Cüceloğlu, 2014). Schachter ve Singer (1962), bireylerin bedenlerindeki tepkileri ve yaşanan durumu algılamaları sonucunda duygunun oluştuğunu belirtir. Duygu, bedensel olarak uyarılma ve algılama sonucunda bilişsel değerlendirme olarak iki temel bölümden oluşmaktadır. İlk olarak bireylerin etrafında gerçekleşen durum ve olayları algılayıp yorumlamasıyla beraber bedensel değişikliklerin oluşması sonucunda duygu oluşmaktadır. Buna göre duygular, bireylerin bedenlerindeki değişiklikleri nasıl algılayıp isimlendirdiğine göre değişmektedir (Schachter ve Singer, 1962).

Arnold-Lindsey Duygu Kuramı

Arnold-Lindsey duygu kuramı fenomenoloji, bilişsel ve fizyolojinin karışımı sonucu oluşan bir kuramdır. Kurama göre, duygunun bilişsel analiz yoluyla en iyi şekilde anlamlandırılabilceğini savunulur. Arnold, bireylerin karşılaştıkları her şeyi aniden, istemsizce, otomatik bir şekilde kendisiyle alakalı olarak değerlendirdiğini öne sürer. Değerlendirme sonucunda birey durumun olumlu, olumsuz ya da nötr olduğuna karar verecektir. Bu kuram, bireylerin değerlendirme süreci sonrasında da duyguların meydana geldiğini belirtir (Strongman, 2003).

2.3.2. Psikolojik Danışma Kuramlarında Duygular

Psikolojik danışma kuramlarının birçoğu danışanların yaşamış oldukları duyguları deneyim olarak görerek önemli bir yere koymaktadır (Thompson, 2002). Bu bölümde psikolojik danışma kuramlarının duygular hakkındaki düşüncelerine yer verilmiştir.

Psikanalitik Terapi

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud'a göre bireylerin kişilikleri 0-6 yaş içerisinde oluşmaktadır. Özellikle bireylerde sevgi, güven, korku, öfke gibi duyguların gelişmesi, bireylerin yaşanılan olumsuz duygularla başa çıkma kapasiteleri ve cinsellik konusunun kabul edilmesi bu yaş aralığında açıklanır. Freud, bireylerde sonraki dönemlerde yaşanabilecek problemlerin ilk altı yıl içerisindeki süreçte yaşadıklarından kaynaklı olduğunu belirtir. Bireylerin ihtiyaçları istenilen düzeyde karşılanmaz ve bunun sonucunda doyum sağlanamazsa bireyler, ihtiyaçlarının istenilen düzeyde karşılanmadığı döneme saplanıp kalabilmektedir (Corey, 2009).

Freud, psikoseksüel kişilik kuramını oral, anal, fallik, gizil ve genital dönem olmak üzere 5 dönem içerisinde incelemiştir. Erikson ise psikososyal gelişim dönemlerini temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve kuşku, girişimciliğe karşı suçluluk, başarıya karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olmak üzere sekiz evre içerisinde incelemiştir (Geçtan, 1997).

Oral dönemde bebeklerin ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı Freud, bireylerin gelecek dönemlerde bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinde önemli sorunlara yol açabileceğini belirtmiştir. Bunlara örnek olarak bireylerde bağımlılık, açgözlülük ve paylaşamama duygularının olması, çevresindekilerin sevgisini istememe ya da yakın ilişki kurmaya yönelik korkuları gösterilir. Freud'un oral dönemiyle aynı zamana denk gelen Erikson'un temel güvene karşı güvensizlik evresinde ise bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması durumunda güven duygusunun geliştiği, ihtiyaçların yeterli olarak karşılanmaması durumunda bireylerde yakın ilişkilere ve dünyaya yönelik güvensizlik duygusunun geliştiği belirtilmiştir (Corey, 2009; Karataş ve Yavuzer, 2020).

Anal dönemde çocuklar, kendilerinde olan gücü fark edip kabul ederek özerkliği ve olumsuz duyguların ifadesini nasıl yapacaklarını öğrenirler. Tuvalet eğitimi anal dönemde gerçekleşir. Ebeveynlerin çocuklarının dışkıyı bırakma ya da tutmaya yönelik göstermiş oldukları tutumlar, çocukların kişilik gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bu dönemde yaşananlar sonucunda aşırı cömertlik ve bağışlayıcı olma, aşırı düzenlilik, cimrilik ve inatçılık görülebilmektedir. Erikson'un özerkliğe karşı utanç ve şüphe evresinde ise çocuklar

deneyim kazanmak istemektedir. Çocuklar engellendiği ya da aşırı bağımsız olduğu zaman dış dünyayla başa çıkma becerileri yeteri kadar gelişmemektedir (Corey, 2009; Karataş ve Yavuzer, 2020).

Fallik dönemdeki çocuklar, cinselliği merak ettikleri bir döneme girmişlerdir. Bu dönemde çocuklar; aynı cinsteki ebeveynlerini kıskanmakta, onlardan nefret etmekte ve onları ortadan kaldırarak yerini almak istemektedir. Ebeveynlerin bu döneme vermiş oldukları tepkiler çocukların cinsel kimliklerini, davranışlarını ve duygularını etkilemektedir. Erikson'un girişimciliğe karşı suçluluk evresinin asıl amacı, çocukların yeterli olabilme ve girişim gösterebilme duygularını geliştirmektir. Çocukların kendi kararlarını verebilmesi sonucunda kendilerine yönelik olumlu düşünce ve görüşe sahip oldukları, kendi kararlarını alabilmelerine karşı olumsuz bir durumla karşılaşmaları durumunda suçluluk duygusuyla baş başa kaldıkları ve kararlar alabilmeleri için başkalarına bağımlı oldukları görülmüştür (Corey, 2009; Karataş ve Yavuzer, 2020).

Freud'un gizil döneminde cinsellik konusu pasif bir konuma geçerek okula ve sosyallığe yönelik bir ilgi artışının olduğu belirtilir. Erikson'un başarıya karşı aşağılık duygusu döneminde çocuklar; okulda başarılı olabilmek için hedefler oluşturmakta, bu hedeflere ulaşabilmek için üretkenlik yönünü geliştirmeye yönelik çaba sarf etmektedirler. Çocuklarda üretkenliğin gelişmemesi ya da çocukların başarısız olma durumunda kendilerini yetersiz hissetmeleri sonucu aşağılık duygusu ortaya çıkar (Corey, 2009; Karataş ve Yavuzer, 2020).

Freud'un genital dönemi son dönem olup yaşlılığa kadar devam etmektedir. Bu dönemde, bireylerde cinsel dürtüler yeniden ortaya çıkmasına rağmen bireyler sosyal açıdan kabul edilen aktivitelere katılarak cinsel enerjilerini yönlendirebilmektedir. Erikson'un kimliğe karşı kimlik karmaşası döneminde bireyler yeni kimlik oluşturma dönemi içindedir. Bireylerin yaşamın anlamını bulma ve belirlemeye çalıştıkları, ebeveynlerle bağın kopmaya başladığı görülür. Bu dönemde gerçekleşen başarısızlık sonucunda kimlik karmaşası gözlenebilir (Corey, 2009; Karataş ve Yavuzer, 2020).

Erikson'un yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde bireyler, yakın ilişkiler kurmaya çalışırlar. Yakın ilişki kurmaya yönelik olumsuz bir durumla karşılaşan bireylerde yabancılaşma ve kendilerini izole altına alma görülür. Üretkenliğe karşı durgunluk döneminde bireyler, kendilerinden küçük olanlara yardımcı olmak için çalışır. Bu dönemde

yaşanan bir olumsuzluk karşısında bireylerde durgunluk görülür. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk döneminde ise bireyler bütün yaşamını değerli görürse bütünlüğe ulaşmaktadır. Bütünlüğe ulaşamayan bireyler umutsuzluğa düşmekte ve kendilerini reddedebilmektedir (Corey, 2009). Psikanalitik terapide bireylerin dönemler içerisinde yaşamış oldukları olumsuz duyguları tanımlayıp azaltmak amaçlanır (Geçtan, 1995).

Birey Merkezli Terapi

Birey Merkezli Terapi, Carl Rogers tarafından ortaya atılmıştır. Carl Rogers, 1942 yılında Counseling and Psychotherapy adlı eserini yayınladığında psikoloji alanına psikanalitik ve davranışçı yaklaşımların hakim olduğu bilinmektedir. Rogers, bu yaklaşımların yerine birey merkezli yaklaşımı önermiştir. Rogers, bu yaklaşımda danışanın duygularının farkına vararak duygularını netleştirme ve ifade edebilmelerinin öneminden bahsetmiştir. Danışanın duygularının farkına varabilmesi, pozitif yollara yönelebilmesi için danışmanın saydam ve içten olması, danışanı koşulsuz olarak kabul ederek saygı duyması ve empatik tepkiler vermesi gerektiğini söylemiştir. Rogers, danışanın güçlü ve olumlu yönlerinin belirtildiği ortamda değişime daha olumlu baktığını belirtir. Danışman; süreci şimdi ve burada odaklı yürüterek, empatik bir anlayışla yaklaşarak danışanın yaşadıklarına ne anlam yüklediğini, hangi duyguları yaşadıklarını anlamaya çalışır. Danışma süreci içerisinde duygu ve içerik yansıtımalarının kullanılması, danışanların duygularının farkına varmasına ve kendilerini keşfetmelerine yardımcı olmaktadır (Corey, 2009; Kress vd., 2015).

Gestalt Terapi

Gestalt Terapi, Fritz Perls ve Laura Perls tarafından 1940'lı yıllarda geliştirilmiştir. Gestalt terapi varoluşçu, fenomenolojik, bütüncül yaklaşım ve alan kuramından etkilenecek oluşturulmuştur. Gestalt terapinin temel amacı; danışmaya gelen bireylerin neyi, nasıl yaptıklarına ilişkin farkındalık kazanmak ve bu kazanmış oldukları farkındalıklarını arttırmalarını sağlamaktır. Gestalt terapi, farkındalıkların kazanılması sonucunda bireylerde

değişimin gözlemlendiğini savunur (Corey, 2009). Gestalt terapi; teması, farkındalığı ve deneyimleri şimdi ve burada olana odaklayarak bireyin kendisini tanıyıp kabullenmesini ve büyümesini amaçlar. Bireyin farkındalık akışının sürekliliğine odaklanan gestalt terapi, bireylerin örüntülü farkındalık süreçlerine sahip olduğunu savunur (Corsini ve Wedding, 2007).

Gestalt terapi, bireylerin kendilerini düzenleme kapasitelerine sahip olduklarını ve sorunlarını çözebilmek için motive olduklarını öne sürer. Bireylerin ihtiyaç ve isteklerinden en önemlisi öne geçerek öncelik kazanır. Gestalt terapinin temelinde var olan şekil ve zeminde bu şekilde oluşmaktadır. Önemli, güçlü bir şeyin şekle çıkmasına izin verilmeyip zeminde kalması durumunda bireyler bu şeyin farkına varamamaktadır. Zeminde kalan şey o an için farkındalığın dışında yer almakta olup aniden farkındalıktaki şekil haline gelebilmektedir. Danışma sürecindeki odaklanma sonucunda farkındalığı artan birey o anda ne düşündüğü, hissettiği, karar verdiği ve bunları nasıl yaptığı konusunda net bir görüşe sahip olur (Corsini ve Wedding, 2007).

Danışma süreci içerisinde bireyler farkındalık süreci boyunca kendilerinde gözlediği bozuklukları düzeltmek için farkındalığa yönelik becerilerini kullanma yeteneği, farkındalığın farkındalığı olarak adlandırılır. Danışma sürecinin ilerlemesiyle birlikte hem içerik hem de süreç olarak bireylerin farkındalığı ilerlemektedir. Bireylerin farkındalık sürecinde aktif bir şekilde yer alabilmesi için öz ve çevre bilgisi, seçimler için sorumluluk sahibi olabilme, kendini kabul ve iletişim kurabilme becerisi gerekir (Corsini ve Wedding, 2007).

Duygu Odaklı Terapi (DOT)

Duygu Odaklı Terapi (DOT), Birey Merkezli Terapi, Gestalt Terapi ve duygu hakkında yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkan veriler doğrultusunda geliştirilmiş yaşantısal terapiler içerisinde yer alır. DOT, ilk olarak çiftler üzerinde kullanılmıştır. Terapide duygularının öneminin farkına varılması, danışanların benliğinde ve gelişmesinde duygunun önemli bir yerde bulunmasından ötürü DOT hem çiftler hem de bireylerle yapılan psikolojik danışmada kullanılmaya başlanmıştır. DOT, danışmanlara sürecin önemine vurgu yaparak danışanların duygusal süreçlerinin farkına varılarak anlaşılması ve hangi

tekniklerin kullanarak müdahale yapılacağına yönelik bir harita oluşturur (Gençoğlu, 2012; Işık, vd., 2020).

DOT ile çalışan danışmanlar, bireylerin yaşamış oldukları duygusal deneyimlerin bireyleri şekillendirdiğine ve düzenlediğine inanırlar. Duyguların, bireyler üzerinde yaratıcı ve düzen sağlayan güç olduğunu belirtirler. DOT duygulara, bireyleri geliştirici işlevinden ötürü değer vermektedir (Prochaska ve Norcross, 2009). DOT, bireylerin yaşamlarını nasıl sürdürecekleri ve şekillendirecekleri hakkında kendilerinin özgür olduğunu, seçim kararı verecek ve yapacak olanın kendileri olduğunu belirtir. Bireylerin kendilerini geliştirebilmesi için destek sağlayıcı bir yerde bulunmasını gerektiğinden söz eder (Greenberg, 2010). DOT'ta bireyler, yaşamış oldukları deneyimlerin uzmanları olarak görüldüğünden bireylerin kendi duygusal süreçlerine odaklanmaları durumunda daha uyumlu bir işleyişe sahip oldukları belirtilir (Işık vd., 2020).

DOT bütün duyguların, bireylerde aynı işleve yönelik hizmet etmediğini savunur. Danışanların yaşamış oldukları farklı duygusal deneyim anlarını ve duyguları ifade ediş şekillerini ayırt etmenin duygu türlerinin analizinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtir. Danışanların duygu türleri, danışmanlara kuramsal ve klinik yönden yol gösterir. Greenberg (2017) birincil işlevsel/normal duygular, birincil uyumsuz duygular, ikincil tepkisel duygular ve araçsal/taklit duygular olmak üzere dört duygu türünden bahsetmektedir.

Birincil işlevsel/normal duygular, bireylerin yaşadıkları durum karşısında tutarlı olarak doğrudan gösterdiği ilk duygularıdır. İlk duygular, geçmişte atalarımızın yaşamda kalmasına yardımcı olmuştur. Birincil işlevsel/normal duygular, bireylerin yaşanan durum karşısında uygun eylemi gerçekleştirmesine yardım eder. Örnek olarak çocuğuna zarar vermekle tehdit edilen bir annenin göstermiş olduğu öfke bu duygu türüne aittir. Birincil işlevsel/normal duygular, annenin tehdide yönelik bir eyleme geçmesini sağlar. Psikolojik danışma oturumlarında bu duygulara ulaşılmalı ve bunlar desteklenmelidir (Greenberg, 2017). Birincil uyumsuz duygular da durumlara gösterilen, temel ve gerçek olan ancak sağlıklı olmayan duygulardır. Bireylerin yaşanan durumlarla yapıcı bir şekilde başa çıkamamalarına yol açarak işleyişe müdahale ederler. Birincil uyumsuz duygular; geçmişte yaşanmış olan travmatik deneyimler, bitirilmemiş işler, karşılanmayan ihtiyaçlar sonucu öğrenilmiş duygulardır. Bu duygular, yoğun ve stres verici olup çoğunlukla bireylerin kendisiyle ilişkilidir. İkincil tepkisel duygular, birincil duyguları takip etmeleri sonucu bu duygulara yönelik geliştirilen duygulardır. Bu duygular; temelde yer alan duyguyu

gizleyebilir, dönüştürebilir veya mevcut duruma yönelik uygun olmayan eylemlere yol açabilmektedir. Örnek olarak, reddedilen bir birey üzgün olabilir ancak bu üzünlüğün altında öfke duygusu olabilmektedir. Araçsal/taklit duygular, mış gibi duygulardır. Bireylerin çevrelerinde bulunan bireyleri etkileyebilmek veya onların kontrolünü sağlayabilmek için gösterilen sahte duygulardır. Bu duygular, bireylerin bir parçası haline gelebilir (Greenberg, 2017; Işık, vd., 2020).

2.3.3. Duygusal Farkındalık

Duygular üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar, duyguların farkına varılmasının ve tanımlanmasının bireyler için önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir (Lane vd., 1990). İlgili alanyazın incelendiğinde duygusal farkındalık kavramı; duygu durum farkındalığı (Swinkels ve Giuliano, 1995), duygusal zeka (Salovey vd., 1995) ve duyguları saptama becerisi (Ciarrochi ve Scott, 2007) gibi isimlerle de açıklandığı görülmüştür. Bu araştırmada duygusal farkındalık kavramı kullanılacaktır.

DOT'un ana ilkesi bireylerin duygularının farkında olmasıdır (Greenberg, 2010). Duygusal farkındalık, bireylerin kendilerinin ve başkalarının yaşadıkları duyguları anlama ve tanımlamaya yönelik yeteneğidir. Duygusal farkındalık, bireylerin yaşadıkları duygular üzerine bilgi edinmeleri olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Terapide duygularla çalışılmasının amacı, bireylerin birincil işlevsel/normal duygularının farkına varabilmelerini sağlamaktır (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006). Bireyler duygusal açıdan ne hissettiklerini bildikleri zaman ihtiyaçlarıyla yeniden iletişime girerek ihtiyaçlarını karşılamak için güdülenirler (Greenberg, 2010). Bireyler, duygularının farkında olduklarında harekete geçmeye yönelik bir yönelim içerisinde olur. DOT, bu yönelim sayesinde bireylerin amaçlarına ulaşabilmelerine doğru ilerlemesine katkıda bulunur (Greenberg, 2017).

Terapide danışmanın yapması gereken ilk hamle danışanların duygularından uzaklaşmamalarını sağlayarak, onları kabul ederek duygularına yönelik farkındalık oluşturmalarına yardımcı olmaktır (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006). Bireylerin duygularının farkına varabilmeleri için ilk olarak duygularına yoğunlaşıp dikkat etmeleri gerekmektedir. Danışman, danışanların dikkatlerinin bedenlerinde olmasını sağlayarak

yaşadıkları duyguların orada nasıl etkileri olduğuna yönelik bilgi almaya çalışır. Danışanlar bu süreçte duyguların nerede oluştuğuna, ne düzeyde bulunduğuna, özelliklerine dikkat etmeyi öğrenerek duygularına odaklanır (Greenberg, 2015). Danışanlar duygularının onlara neler söylemek istediğini, duygulardan nasıl fayda sağlanacağını öğrenir (Greenberg, 2010).

Saarni (2000), duygusal farkındalığın nasıl kazanılıp geliştiğine dair bir teori öne sürmüştür. 12-28 ay aralığında bulunan çocuklar, kendilerine ait olan duygularına yönelik bir farkındalık oluşturmaya başlarlar. Çocuklar, okul öncesi dönemde duygularının farkına varmaya ve çevresindeki diğer bireylerle bu duyguları ve duyguların ortaya çıkmasını sağlayan olaylar hakkında paylaşımda bulunurlar. Çocuklar, çevresinde bulunan bireylerle kurmuş oldukları bu iletişim sayesinde kendilerinin farkındalıklarını geliştirmelerine olanak sağlayarak duygularını değerlendirme becerisi kazanırlar. Bu kazanımlar sayesinde çocuklarda öz bilinç gelişmeye başlar. Okul dönemi içerisinde çocuklar, bir bireye karşı hem olumlu hem de olumsuz duygular ya da birden fazla duygu hissedebildiğinin farkına varır. Bireylerin kendi duygusal döngülerini keşfetmeye başladıkları dönem ise ergenlik dönemidir (akt. Ciarrochi vd., 2008).

Lane ve Schwartz (1987), bireylerin duygusal yaşantılarını temel alan bir model geliştirmişlerdir. Model, Piaget'in geliştirmiş olduğu bilişsel gelişim modelinden esas alınarak oluşturulmuştur. Duygusal farkındalık; bireyin bedeninde gerçekleşen uyarımlar, bedende oluşan mesajları fark etme, bedende görülen duyguları ayırt etme, birçok duyguyu hissettiğine yönelik farkındalık geliştirme hem kendisinin hem de başkalarının duygularını fark ederek tanımlaması olarak beş düzeyden oluşmaktadır. Bu modelde bulunan düzeylerin her biri bir sonraki düzey ile birleşerek sıralı bir şekilde devam eder. Lane vd. (1990), bu modelde bireysel farklılıkların da önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Prinz (2005) ise duygusal farkındalığın üç türden incelenebileceğini açıklamıştır. Bunlardan birincisi ve temel bir yere sahip olduğu düşünülen tür, kendi duygularının farkına varabilmektir. Duygular, bedensel değişikliklerinin algılanmasıdır. Bir duygunun farkında olmak ise bedende görülen tepkilerin bilinç düzeyinde deneyimlenmesidir. Bu yönden bakıldığında duygusal farkındalık, bilinç düzeyinde bir algıdır. İkinci tür, yaşanan belirli bir duyguyu niçin yaşadığımıza dair farkındalıktır. Duygusal bir tepkinin ortaya çıkmasını sağlayan düşünce ya da algı bilinebilmekte lakin bu düşünce ve algılar duyguların bileşenleri değildir. Bunlar duyguları ortaya çıkaran, geniş bir alana dağılmış olan yollardır ve bu yollarda yapılan faaliyetlerin farkında olunması sonucunda duygular, nesneleri ayırt

etmesine yardımcı olur. Üçüncü tür duygusal farkındalık ise belirli bir duyguyu yaşadığını ve sahip olduğumuza yönelik farkındalıktır. Duyguların üst seviyede işlenmesi sonucunda bireyler ne hissettiklerini bilebilirler.

Salovey vd. (1995) duygusal farkındalığı; duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım olmak üzere üç alt boyut altında da incelemiştir. Duygusal dikkat, bireylerin kendi duygularına ne derecede odaklandığını ve katıldığını yönelik becerisidir. Duygusal netlik; bireylerin kendi duygularını fark edip tanımlaması, ifade etmesi ve duygular arasında ayırım yapabilmesine yönelik becerisidir. Duygusal onarım, bireylerin duygusal dikkat ve duygusal netlik sayesinde olumsuz duygularını fark ederek bunları olumlu duygularla değiştirip dönüştürmesidir (Hodzic vd., 2016; Salovey vd., 1995).

Bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini geliştirebilmek için ev ödevleri ve egzersizler yapılması önerilmektedir. Bunlara örnek olarak duyguları listeleme, günlük olarak ne yaşadıklarını anlattıkları bir duygu günlüğü tutma, duyguyla kalma çalışmaları gösterilir (Greenberg ve Warwar, 2006). Verilen bilgiler ışığında duygusal farkındalık, bireyler için günlük yaşam içerisinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Eckland ve Berenbaum, 2021).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Evlilikte Öz Yetkinlik ile İlgili Araştırmalar

Thomas (1998), romantik ilişkiye sahip olan bireylerin zor görevleri gerçekleştirirken başarı ve kararlı olma durumları ile ilişki yetkinliklerini incelemiştir. Çıkan sonuçlara göre göreve dayalı ilişki yetkinliği ile zor görevlerin seçilmesi ve başarı arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Kararlı olma durumu ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çelik ve Buga (2022), araştırmalarında evli bireylerin bilişsel esneklikleri ile evlilikte öz yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çıkan sonuçlara göre evli bireylerin bilişsel esneklikleri ile evlilikte öz yetkinlikleri arasında pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Cihan Güngör (2007)' ün evlilik doyumu üzerine bir model geliştirmiştir. Araştırmanın sonucunda, modelin evlilik doyumunu açıkladığı görülmüştür. Evlilik doyumu

ile duygusal tutarsızlık, yumuşak başlılık, gelişime açıklık, evliliğe hazır olma arasındaki ilişkide evlilikte öz yetkinliğin dolaylı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilikte öz yetkinliğin evlilik doyumunu doğrudan etkilediği bulunmuştur. Stresle başa çıkabilme tarzlarından olan aktif planlamanın evlilik doyumu ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkide dolaylı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Mitchell (2012), evli bireylerin birlikte yemek yapmalarının ve ailecek beraber yemek yemelerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini deneysel bir araştırma yaparak incelemiştir. Araştırmada kontrol grubu, sadece birlikte yemek yiyen grup ve birlikte yemek yapıp yiyen grup olmak üzere toplam üç grup oluşturulmuştur. Birlikte yemek yapan ve yiyen grubun evlilik doyumlarının yükseldiği, evlilik öz yetkinliği açısından ise anlamlı bir fark oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Grupların evlilik doyumu ile evlilik öz yetkinlikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Hamarta vd. (2015), evli bireylerin evlilik öz yetkinlikleri ile evlilik ilişkisindeki yaşam doyumlarını değerler açısından incelemiştir. Evlilikte öz yetkinliğin, evli bireylerin değerlerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kasapoğlu vd. (2017), evli bireylerin kişilerarası ilişki süreçlerindeki tarzlarını ve evlilikten ne düzeyde doyum sağladıklarını araştırdıkları çalışmada evlilik öz yetkinliğinin aracılık rolünü incelemiştir. Evli bireylerin olumlu kişilerarası ilişki tarzları, evlilik ilişkisindeki doyumları ve evlilikte öz yetkinlikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu kişilerarası ilişki tarzının hem evlilik doyumunu hem de evlilikte öz yetkinliği yordadığı, ayrıca evlilikte öz yetkinliğin kısmi olarak aracılık etkisinin olduğu saptanmıştır. Şentürk (2018), tez çalışmasında evlilikte öz yetkinlik, anne-baba öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre evlilik doyumu, anne-baba öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ile evlilikte öz yetkinlik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ergül ve Yılmaz (2020), evli bireylerin evlilik ilişkisindeki uyumlarının ve kişilerarası ilişkilerindeki tarzlarının arasındaki ilişkide evlilik yetkinlikleri ile aracılık etkisini incelemiştir. Evlilik uyumu ve kişilerarası ilişki tarzları ile evlilik yetkinlikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evlilik uyumunun ve kişilerarası ilişki tarzının arasındaki ilişkide evlilik yetkinliğinin kısmi olarak aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Can (2013), devlet ilköğretim okullarında aktif olarak görev alan evli öğretmenlerin eş tükenmişlikleri ile eş desteği, evlilik öz yetkinlikleri ve stresle başa çıkabilme stratejileri

arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında evli öğretmen bireylerin eş tükenmişlik seviyeleriyle eşten alınan destek, evlilik öz yetkinlikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişliklerinin en önemli yordayıcısının evlilikte öz yetkinlikleri olduğu, evli kadın öğretmenlerin eş tükenmişliklerinin en önemli yordayıcısının eşten alınan destek olduğu bulunmuştur. Ayotte vd. (2013), orta yetişkin ve yaşlı evli bireylerin öz yetkinlikleri, algılanan destek ve fiziksel aktivitede bulunmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Hem kadın hem de erkek bireylerin kendi öz yetkinlikleri ile fiziksel aktivitede bulunmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadın katılımcıların eşlerinden algıladıkları destek ile eşlerinin fiziksel aktivitede bulunmaları arasında dolaylı ilişki bulunmuştur.

Johnson (2015), tez çalışmasında bireylerin evlilik ilişkisindeki beklentileri, iyimserlik durumları ve ilişki öz yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişkide yüksek beklentiye ve ilişki öz yetkinliğine sahip olan bireylerin evlilikteki beklentilerinin karşılanmasında yordayıcı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mehrpour (2018), tez çalışmasında evlilik ilişkisinde görülebilen depresif belirtiler, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve hayal kırıklığı ile yaşamdaki stres durumları arasındaki ilişkiyi incelerken bireyin yaşamındaki amaç ve evlilik öz yetkinliğinin aracılık etkisi olup olmadığını da incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre evlilik öz yetkinliği ile bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve hayal kırıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak depresif belirtilerle olan ilişkilerinde aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Baker ve McNulty (2010), yeni evli bireylerin utangaçlık düzeylerinin evlilik öz yetkinliklerini, evlilikteki problemlerin ciddiyet durumunu ve ilişki memnuniyetlerini incelemiştir. Utangaçlık durumu gözlenen evli bireylerin düşük evlilik öz yetkinliğine sahip oldukları, düşük yetkinliğe sahip bireylerin evlilikte daha çok probleme sahip oldukları ve evlilikten memnun olma düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Weiser ve Weigel (2016), romantik ilişkiye sahip olan bireylerin ilişkiyi devam ettirmeye yönelik davranışlarının ilişki öz yetkinlikleri ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığını incelemişlerdir. Sonuçlara göre, ilişki öz yetkinliği ile ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bireylerin ilişkiyi devam ettirme davranışlarının ilişki öz yetkinlikleri ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiye de aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Erus (2013), tez çalışmasında evli bireylerin algılanan problem çözme becerileri ile evliliklerindeki akılcı olmayan inançlarının evlilikteki öz yetkinliklerini ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Evli bireylerin problem çözme becerilerinin evlilikte öz yetkinliği anlamlı bir şekilde yordadığı, evlilikte akılcı olmayan inançların evlilikte öz yetkinliği anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Griffin (2020), tek ebeveyne sahip olan bireylerin damgalanmasının bağlanma stilleri, ilişkiye yönelik inançları ve ilişki öz yetkinliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Tek ebeveyne sahip olan bireylerin daha yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanmaya, işlevsiz ilişki inançlarına ve düşük ilişki öz yetkinliğine sahip oldukları saptanmıştır. Damgalanma seviyeleri yüksek olan bireylerin daha negatif sonuçlara sahip oldukları belirtilmiştir. Rahma vd. (2023), genç yetişkin erkek bireylerin ilişki öz yetkinliklerinin ebeveyn çatışmalarından ve boşanma süreçlerinden etkilenip etkilenmediğini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişki öz yetkinliğinin ebeveyn çatışması ve boşanma süreçlerinden etkilenmediği bulunmuştur. Babanın olumsuz ebeveynliği ile ilişki öz yetkinliği arasında ise anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kara (2019), tez çalışmasında evli bireylerin ilişkilerindeki yılmazlık, çocukluk döneminde yaşamış oldukları örselenme durumları ve evlilikte öz yetkinlikleri arasındaki ilişkiye bakarak bu ilişkide bağlanma stillerinin aracılık etkisi olup olmadığını incelemiştir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin evlilikte öz yetkinliği direkt olarak negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Evli bireylerin çocukluk döneminde yaşamış oldukları örselenme durumlarının evlilik öz yetkinliği üzerinde kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin kısmi olarak aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

2.4.2. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Araştırmalar

Millikin (2000)'in doktora tezi için gerçekleştirmiş olduğu çalışma, bağlanma yaralanmaları hakkında yapılmış olan ilk çalışmadır. Bu çalışmada, bağlanma yaralanmaları kavramı açıklanmış, bunun üzerine bağlanma yaralanmaları yaşayan çiftleri tespit edebilmek ve iyileşmelerini sağlayabilmek için bir model geliştirilmiştir. Modelin temelini DOT yaklaşımı oluşturmuş olup, model bağlanma yaralanmaları yaşadıkları belirlenen 3 çiftte uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerdeki empati düzeyinin arttığı, iletişimdeki dilin düzeldiği, evlilik doyumlarının arttığı görülmüştür. Modelin çiftlerdeki bağlanma

yaralanmaları üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu öne sürülmüştür. Johnson vd. (2001), yaptıkları araştırmada Millikin (2000)'in tanımlamış olduğu bağlanma yaralanmaları kavramını DOT yaklaşımına dayanarak tekrardan tanımlamış ve ekstra bilgilerle detaylandırmışlardır. Araştırmada bağlanma yaralanmalarının DOT açısından etkisi incelenmiştir. Bağlanma yaralanmaları sonucu bireylerde görülebilecek etkilerin nasıl azaltılabileceğine yönelik müdahale çalışmaları üzerinde durulmuştur. Makinen (2004), doktora tez çalışmasında bağlanma yaralanması yaşayan 24 çift yönelik 13 seans süren DOT'a dayalı müdahale çalışmalarına yer verilen çift terapisi uygulamıştır. Araştırmada uygulanan programın bağlanma yaralanmaları üzerinde ne derece etkili olduğunu görebilmek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda, 24 çift bağlanma yaralanmaları onarılmış ve onarılmamış olmak üzere iki gruba bölünmüştür. Araştırma sonucuna göre, bağlanma yaralanmaları onarılmış çiftlerin, onarılmamış çiftlere göre ilişkilerinde birbirlerine karşı olan yakınlıklarının arttığı, eskiye göre daha anlayış dolu oldukları, duygularını daha kolay ve çok ifade edebildikleri, daha pozitif konuştukları sonucuna ulaşılmıştır. Çift doyumu, ilişkideki güven, affedici olma ve acıyı hissedebilme kavramlarının bağlanma yaralanması ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Pelling (2003), yüksek lisans tez çalışmasında bağlanma yaralanmaları hakkındaki teorik bilgileri genişletmek ve detaylandırmak amacıyla heteroseksüel dört birey ile nitel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin, bağlanma yaralanmalarının nasıl oluştuğu ve ne gibi deneyimler yaşadıklarını araştırmak için görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma yaralanmaları yaşayan bireylerde 6 ana tema elde edilmiştir. Bunlar; bakım veren birey ile ilişki geçmişi, eşinden istediği anda ve düzeyde cevap alamama durumu, yaşanması beklenilmeyen olay ve kayıplar, yeni ve farklı ilişkiler kurarak ya da felsefi ve dini düşünceler yoluyla başa çıkma, yaralanma durumunun evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi ve bireyler üzerindeki etkisidir. Araştırma sonuçlarının bağlanma yaralanmaları üzerindeki teorik bilginin anlaşılmasına yardımcı olarak genişlemesine yol açmıştır. Türkiye alanyazınında bağlanma yaralanmalarına yönelik yapılmış olan ilk araştırma Terzi (2014a) tarafından yapılmıştır. Bireylerde bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek olayları tespit edebilmek amacıyla yapılan bu araştırmaya romantik ilişkiye sahip olan 30 çift katılmıştır. Bu araştırma nitel bir araştırma olup, görüşme yoluyla veriler toplanmıştır. Görüşmenin başlangıcında çiftlere bağlanma yaralanmaları hakkında bilgilendirilme yapılmış olup sonra bağlanma yaralanmaları yaşayıp yaşamadıklarına yönelik soru yöneltilmiştir. Bu durumu yaşadığı düşünenlerden kısa bir şekilde ne

yaşadıklarını açıklamaları istenmiş, yaşamadığını düşünenlere ise yaşanabilecek hangi olayın böyle bir duruma yol açabileceği sorulmuştur. Görüşmeler sonucunda elde edilmiş verilen içerik analizi yoluyla analiz edilmiştir. Buna göre romantik ilişki yaşayan çiftlerde bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek 27 olaydan söz edilmiştir. Çiftler bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek olaylara en çok yalan söylenmesi, aldatma/ihanet durumu, hakaret/aşağılayıcı sözlerin edilmesi, değer verilmemesi olabileceğini belirtmiştir (Terzi, 2014a). Akgül ve Güner (2021), Duvak/The Painted adlı filmi bağlanma yaralanmaları kavramı üzerinden incelemişlerdir. İlk olarak bağlanma kavramı, bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanmaları hakkında bilgi verilmiştir. Film ile ilgili demografik açıklamalara, filmin konusuna, filmde yorumlanması gereken sahneler yer verilmiştir. Sahnelerden diyaloglara yer verilerek bağlanma yaralanmalarının nasıl oluştuğu hakkında bilgi sahibi olunmuştur.

Naaman vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya bağlanma yaralanmaları yaşamış olan 2 çift katılmıştır. Araştırmada çiftlere DOT'a dayalı geliştirilen çözüm modeli kullanılmış olup 10 oturum uygulanmıştır. Çiftlerin ihanet yoluyla yaşamış oldukları bağlanma yaralanmalarının değişim süreçlerinin incelenmesi ve karşılaştırılması için iş analizi yöntemi kullanılmıştır. Çiftlerden birinin bağlanma yaralanmaları çözülürken diğer çiftin çözülmediği, bağlanma yaralanmaları çözülen çiftte yaralanan bireyin erkek, çözülmeyen çiftte ise yaralanan bireyin kadın olduğu görülmüştür. Bağlanma yaralanmaları çözülen çiftin bağlanma yaralanmaları çözüm modeline bağlı kaldıkları belirtilmiştir. Darab vd. (2020), çalışmalarında cinsel sadakatsizlik sonucu bağlanma yaralanmaları yaşayan İranlı kadınların, yaşanan bu durumun bireylerin yaşamları üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bağlanma yaralanmaları yaşayan kadınların anlattıklarından yola çıkılarak cinsel, duygusal, bilişsel ve davranışsal etkiler olmak üzere dört ana temada etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaralanan kadınların çoğunluğunda cinsel ilişkilere yönelik bir soğukluk ve çatışma yaşandığı, kendilerini yetersiz hissettiklerini belirtmişlerdir. Duygusal açıdan; hiçbir tepki veremedikleri ya da katarsis yaşadıkları, kendilerine ve eşlerine yönelik olumsuz duyguların yoğunlaştığını söylemişlerdir. Bilişsel açıdan; çarpıtmalar, kendileri, eşleri ve ilişkileri hakkında olumsuz düşüncelerin yoğunlaştığı, davranışsal açıdan ise eşlerini sürekli gözlemledikleri, hiç temas kurmama ya da çok yakın olma gibi davranışlar sergilediklerini belirtmişlerdir. Bağlanma yaralanmalarının kültürel açıdan önemli olduğu görülmektedir. Dehghani ve Dehghani (2021), sadakatsizlikten kaynaklanan bağlanma yaralanmaları yaşayan kadınların çözüm modeli ile bütünleştirici çift terapisi sonucu güven

duygularını karşılaştırmışlardır. Çalışmaya ayrı terapötik tedaviler alan iki deney grubu ve bir kontrol grubundan oluşan 30 kadının katıldığı belirtilmektedir. Araştırmanın sonucunda bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin bütünleştirici çift terapisine göre sadakatsizliğin etkilerini tedavi etmede daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki terapötik tedavi süreci sonucunda kadınlardaki güvenin arttığı görülmüştür.

Makinen ve Johnson (2006), bağlanma yaralanmaları onarılan ve onarılmayan çiftlerin bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin tespit ettiğini doğrulamak için 24 çiftte 13 oturum boyunca bağlanma yaralanmaları çözüm modeli uygulamıştır. Uygulamanın sonunda 15 çiftin bağlanma yaralanmalarının onarıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Uygulamadan öncesi ve sonrası değerlendirmesi sonucu bağlanma yaralanması onarılan ve onarılmayan çiftlerde farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Bağlanma yaralanmaları onarılan çiftlerde Makinen (2004)'in araştırmasının da görüldüğü gibi çiftlerde yakınlığın ve çift doyumunun arttığı sonucuna burada da ulaşılmıştır. Greenberg vd. (2010), ihanet, terk etme ya da olumsuz sözlerden kaynaklı oluşan, iki yıldır herhangi bir şekilde çözülmeyen bağlanma yaralanmalarına sahip 20 çift DOT'a dayalı müdahale programı uygulayarak yaralanmadan sonraki geçen sürecin tedaviyi ne derecede etkilediğine yönelik bir çalışma uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda çiftlerden iki yıl geçen bekleme süresinde önemli bir onarılma görüldüğü belirtilmiştir. İzleme çalışması 3 ay sonra yapılmış olup onarılma sürecinin devamlılığı yönünde bilgi edinilmiştir. Çiftlerin ilişki doyumunu ve affetme süreçlerinde iyileşmeler saptanmıştır. DOT'a dayalı müdahalenin kalıcılığını arttırmak için ek olarak oturumların yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ünal (2021), yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, ruminasyon, ilişkilerde güven ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çıkan sonuçlara göre evli bireylerin ilişki doyumları ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu, ilişki doyumları ile ilişkilerde güven arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu, ilişki doyumları ile ruminasyon arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma yaralanması ile ilişkilerde güven arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu, bağlanma yaralanması ile ruminasyon arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki doyumunu ile bağlanma yaralanması, ruminasyon ve ilişkilerde güven düzeylerinin birlikte yordayıcılığına bakıldığında modele ilk sırada ilişkilerde güven, ikinci sırada bağlanma yaralanmasının girdiği, ruminasyonun modele hiç girmediği görülmüştür. Uğur ve Uz Baş

(2022), evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, evlilik doyumları ve evli bireyin eşine kendisini açmalarının demografik değişkenler ve evlilik ile ilgili değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Evli bireylerin bağlanma yaralanmalarının şu anda bulundukları yaşa, nasıl evlendiklerine göre, evliliğe adım attıkları yaşa, algıladıkları ekonomik durumlarına göre, eşleriyle aralarında bulunan yaş farkına, ev işlerini paylaşma sıklığına ve eşinin kök ailesiyle olan memnuniyet düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Evli bireylerin evlilikten aldıkları doyum ile eşine kendini açma düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki, evlilikten alınan doyum ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki, eşine kendini açma düzeyleri ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakan (2023), yüksek lisans tez çalışmasında evlilikteki ilişki doyumunun, bağışlama istekliliği durumu ile bağlanma yaralanması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre evlilikteki ilişkiden alınan doyum arttıkça bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin düştüğü görülmektedir.

Lafontaine vd. (2022), bağlanma yaralanmalarının düzeyi ile cinsel tatmin, affetme ve yaralanma sonucu oluşan stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma yaralanmalarının düzeyi ile cinsel tatmin arasında yaralanma sonucu daha yüksek stres ve daha düşük affetme üzerine dolaylı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günay (2022), yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerde bağlanma yaralanmalarının cinsel doyuma olan etkisini incelemiştir. Çıkan sonuçlara göre evli bireylerde bağlanma yaralanmaları ile cinsel doyum düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fırat (2021), yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerde bağlanma yaralanmalarının bağlanma stilleri ve affetme esnekliği ile olan ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, affetme esnekliği ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bağlanma stillerinin ve affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmalarını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça affetme esnekliğinin azaldığı bunun sonucunda bağlanma yaralanmalarının attığı buna göre affetme esnekliğinin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynadığı sonucuna

ulaşılmıştır. Güner (2022) yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, duygusal yalnızlık ve affetme kararı arasındaki ilişki durumunu ve bu değişkenleri demografik değişken açısından incelemiştir. Evli bireylerdeki bağlanma yaralanmaları ve duygusal yalnızlıklarının yaş, evlilik süresi ve sahip oldukları çocuk sayısı değişkenlerine göre, affetme kararının sadece evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma yaralanmaları ve duygusal yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönde, bağlanma yaralanmaları ve affetme kararı ile duygusal yalnızlık ve affetme kararı arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Terzi İlhan ve Işık (2022a), çocuğu özel gereksinime ihtiyaç duyan evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkilerinde bağlanma yaralanmaları açısından aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönde, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasında bağlanma yaralanmalarının aracılık rolüne sahip olduğu, kişilik özelliklerinden nevrozizm, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile çift uyumu arasında bağlanma yaralanmalarının aracılık rolünün kısmi; dışa dönüklük ve deneyime açıklık ile çift uyumu arasında bağlanma yaralanmalarının aracılık rolünün tam olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.3. Duygusal Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Kuzucu (2006), duyguları fark ve ifade etmeye yönelik geliştirdiği 12 oturumlu bir psiko-eğitim programını üniversite öğrencilerine uygulamıştır. Araştırmanın amacı, psiko-eğitim programı öncesi ve sonrasında öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinde, duygularını ifade edebilmelerinde, psikolojik ve kişisel iyi oluşlarında bir etkisi olup olmadığını incelemektir. Araştırmaya duygusal farkındalık, psikolojik ve kişisel iyi oluş düzeyleri düşük, duygularını ifade etmede zorluk çeken öğrencilerin katılması sağlanmıştır. Araştırmanın sonunda çıkan bulgulara göre; psiko-eğitim programı sonucunda öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinde artış görülürken diğer değişkenler üzerinde bir etki görülmemiştir. İnceman Kara ve Yüksel (2022), yedi oturumlu bir duygusal farkındalık eğitim programı geliştirmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin duygusal farkındalık ve

duyguları sözlü olarak paylaşma puanları kontrol grubuna göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre bu eğitim programına katılan öğrencilerin duygularını fark edebilme ve duygularını sözlü olarak paylaşma becerilerini bu program olumlu açıdan etkilerken, diğer faktörler açısından anlamlı bir düzeyde farklılaşma olmadığı için bu programın diğer 4 faktör açısından öğrencilere bir etkisi bulunmamıştır.

Croyle ve Waltz (2002), çiftlerin ilişkilerinde duygusal farkındalıkları ile karşılaştıkları zor durumlar karşısında yumuşak ve sert duygularla cevap vermeye yönelik eğilimlerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda kadınların erkeklerden daha fazla duygusal farkındalığa sahip oldukları ancak ilişki dışındaki durumlara genellenemeyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlarda ilişki memnuniyetinin azalması ile yaşadıkları sert duygulara yönelik duygusal farkındalıkları arasında ilişki bulunmuştur. Civan (2011), yüksek lisans tez çalışmasında bireylerin algılamış olduğu evliliğin kalitesi ile eşinin öfke, mutluluk ve üzüntü duygularını dışavurum şekillerinin arasındaki ilişkide duygusal farkındalığının rolünü incelemiştir. Çıkan bulgulara göre kadınlar duyguyu dışavurum şekillerinde erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Eşinin duyguyu dışavurum şekliyle bireylerin evlilik kalitesi arasındaki ilişkide, duygusal farkındalığın düzenleyici değişken rolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gençoğlu ve Yılmaz (2013), genç yetişkin bireylere verilecek olan duygusal farkındalık eğitiminin; bireylerin duygularını kontrol edebilme düzeylerine etkisini incelemeye yönelik bir deneysel çalışma yapmışlardır. 10 hafta boyunca devam edecek olan eğitime 14 kadın, 10 erkek olmak üzere toplam 24 birey katılmıştır. Deney grubunda bulunan bireylere verilen eğitimden sonra kaygı, mutsuzluk ve toplam duygu kontrolünün anlamlı bir şekilde arttığı, öfke kontrolünde ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tatar vd. (2018b), duygusal zekanın duygusal farkındalıkla yordanmasına yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında duygusal farkındalığın duygusal zekanın %18'ini yordadığı bulunmuştur. Buna göre duygusal farkındalık büyük bir düzeyde olmasa da duygusal zekanın önemli bir bileşeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka ve duygusal farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen güçlü bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Harmancı vd., (2019), genç yetişkin olan bireylerin psikolojik sağlamlık ve duygusal farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenleri sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Kadın ve erkeklerin duygusal farkındalık düzeyleri puan

ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmezken; erkek genç yetişkinlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları kadın genç yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Medeni duruma göre genç yetişkin bireylerin psikolojik sağlık ve duygusal farkındalık düzeyleri puan ortalamaları açısından anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Psikolojik sağlık ile duygusal farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakır ve Dilmaç (2023), öğretmenlerin duygusal farkındalıkları, psikolojik esneklik durumları ve yaşama yönelik doyumları arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemiştir. Öğretmenlerin duygusal farkındalıkları ile psikolojik esneklik durumları ve psikolojik esneklik durumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin duygusal farkındalıkları ile yaşam doyumları açısından pozitif yönde dolaylı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik durumları burada aracı olarak rol almaktadır. Candur (2023), yüksek lisans tez çalışmasında okul öncesi ve ilköğretim seviyesinde çocuğa sahip olan ebeveynlerin aile içerisindeki iletişimleri, duygusal farkındalıkları ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kadınların duygusal farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çekirdek aile içerisinde yaşayan bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri geniş ailede yaşayanlara göre yüksek olduğu ve duygusal farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Kamu sektöründe çalışan bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri serbest meslekte çalışanlara göre daha yüksektir. Çocuk sayısının tek ya da birden fazla olması duygusal farkındalık düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. Aile içi iletişim kalıplarının alt boyutları ile duygusal farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Fantini-Hauwel vd. (2012), yetişkinlerdeki bağlanma stillerinin, alektisimi ve duygusal farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Bulgulara göre düşük duygusal farkındalık düzeyine sahip olan bireylerin duygusal tepkiler vermede güçlük yaşadıkları, duygulara yönelik farklılaşmanın daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların kaygı düzeyleri ne kadar yüksekse kendi duygularına yönelik farkındalıklarının net ve yüksek olduğu, duyguları ile başa çıkmakta daha az zorluk çektikleri sonucuna varılmıştır. Monti ve Rudolph (2014), yetişkin bağlanması, depresyon ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir.. Bağlanmaya yönelik kaçınma duygusal farkındalık yönüyle depresyon üzerinden dolaylı bir etki yarattığı görülmüştür. Bağlanmaya yönelik kaygı depresyonu doğrudan yordamasına

rağmen duygusal farkındalık açısından dolaylı etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Carapeto vd. (2022), ergenlerde bağlanma stillerinin ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygusal farkındalığın aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerde duyguların farklılaştırılması ve bedene farkındalık eksikliği hariç duygusal farkındalık boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma stilleri duyguların farklılaşması ve sözel olarak paylaşım ile negatif yönde ilişkilidir. Depresyonun güvenli bağlanma stili ile negatif yönde, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ayrıca duygusal farkındalığın duyguları analiz etme boyutu harici negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Ciarrochi vd. (2005), cinsiyet ve motivasyonel müdahalelerin bireylerin duygusal farkındalıklarını ne derece etkilediğini incelemişlerdir. Araştırmaya 242 kadın, 74 erkek katılmıştır. Motivasyonel müdahaleler sonucunda hem kadınların hem erkeklerin duygusal farkındalıklarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal farkındalığına sahip olduğu, motivasyonel müdahale almış erkeklerin duygusal farkındalık puanlarının, kontrol grubunda yer alan kadınların duygusal farkındalık puanlarıyla eşit olduğu sonucuna varılmıştır. Kuyumcu (2012), evli bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri ve temas şekilleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet ve evlenme şekillerine göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 52 evli çift katılmıştır. Duygusal farkındalık ile temas şekillerinden biri olan temas ve iç içe geçme arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki, geri döndürme ve saptırma temas şekilleri arasında ise negatif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu saptanmıştır. Erkek bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça eşlerin iç içe geçme temas puanlarının da pozitif yönde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadın bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça eşlerinin geri döndürme temas puanları negatif yönde azaldığı görülmüştür. Nandrino vd. (2013), Fransız vatandaşların yaş, cinsiyet, eğitim düzeylerinin duygusal farkındalık düzeylerine etkisi olup olmadıklarını incelemiştir. Araştırmaya 506 kadın, 244 erkek katılımcı katılmıştır. Araştırmacılar katılımcıları beş yaş grubuna ve üç eğitim düzeyine göre ayırıp incelemiştir. Bireylerdeki duygusal farkındalık puanlarının farklı yaş grupları, cinsiyete ve eğitim düzeylerine göre değişkenlik gösterdiği gözlenmiştir. Yaş grubu olarak daha genç olanların, cinsiyete göre kadınların ve eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tatar vd. (2018a), araştırmada gelir sağlayan bir işte çalışan ve çalışmayan toplam 309 kadının duygusal farkındalık düzeylerini karşılaştırmışlardır. Gelir sağlayan bir işte çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre duygusal farkındalık düzeylerinin daha

yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir durumu düzeyi düşük olanların duygusal farkındalık düzeyleri gelir durumu düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Gelir sağlayan bir işte çalışıp çalışmama ile yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, eğitim durumları ile anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Boden ve Berenbaum (2007), duygusal farkındalık ve şüphecilik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Araştırmaya katılan katılımcıların hoşuna gitmeyecek bir ortam oluşturularak bir hikâyenin iki farklı versiyonundan biri okutturulmuştur. Buradaki amaç duygusal farkındalığı manipüle olmasını sağlayarak, şüphecilik üzerine olan ölçeği doldurmaktır. Sonuçlara göre duygusal farkındalığı düşük olan bireyler yüksek şüpheciliğe sahiptir. Manipülasyonun, erkeklerin şüphecilik düzeylerini etkilerken kadınların şüphecilik seviyelerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Moon ve Berenbaum (2009), duygusal farkındalık ve duygusal yeme davranışını çoklu çalışma yaparak incelemeyi amaçlamıştır. Birinci çalışmada 198 üniversiteli kadın çalışmacı duygusal farkındalık, duygusal yeme davranışı ve nevroitiklik düzeyleri açısından incelenmiştir. Duygusal farkındalığın alt boyutlarından biri olan duygulara dikkat, duygusal yemenin anlamlı bir yordayıcısı iken alt boyutlardan bir diğeri olan duyguların netliği ile nevroitikliğin duygusal yemenin anlamlı yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışma deneysel bir çalışma olup 100 kadın çalışmacı katılmıştır. Çalışmaya katılan kadınlarda duygulara yönelik düşük dikkat durumunun yeme davranışını arttırıp arttırmayacağını araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda duygularına yönelik düşük düzeyde sürekli bir şekilde dikkatli olan ve duygularına yönelik düşük dikkate sahip olan kadınların yeme davranışlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, veri toplanacak çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanmasıyla ilgili işlemler, verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden daha fazla değişkenin birlikte değişimin mevcut olup olmadığını ve değişimin düzeyini belirlemek için kullanılan bir modeldir. İlişkisel tarama modeli, korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. Korelasyon türünde değişkenler arasında değişimin olup olmadığı ve değişimin olması durumunda bunun nasıl gerçekleştiği öğrenilmek isterken, karşılaştırma türünde bağımsız değişkene göre oluşturulan grup ile bağımlı değişken arasında fark olup olmadığı öğrenilmek istenmektedir (Karasar, 2012).

3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamında, çalışma grubunun oluşturulması için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, çalışmanın problemi hakkında daha fazla bilgiyi içeren durumları seçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu örnekleme yöntemi, belirli ölçüt ve özelliklere sahip durumlar ile çalışılmak için tercih edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2021). Bu çalışmanın örneklemini en az bir yıldır evli olan bireyler oluşturmaktadır. Bunun nedeni Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)’nin en az bir yıldır evli olan bireyler üzerinde uygulanmış olmasıdır. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik özelliklerine Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	284	68,9
	Erkek	128	31,1
Yaş	20-29 yaş	74	18
	30-39 yaş	134	32,5
	40-49 yaş	108	26,2
	50 yaş ve üzeri	96	23,3
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	59	14,3
	Lisans	271	65,8
	Lisansüstü	82	19,9
Evlenme şekli	Görücü Usulü	105	25,5
	Romantik İlişki	307	74,5
Evlilik süresi	1-5 yıl	131	31,8
	6-10 yıl	58	14,1
	11-15 yıl	46	11,2
	16-20 yıl	55	13,3
	21 yıl ve üzeri	122	29,6
Çocuk sayısı	Yok	85	20,6
	1	135	32,8
	2 çocuk ve üzeri	192	46,6
Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumu	Yaşamadı	151	36,7
	Yaşadı	261	63,3
Toplam		412	100

Tablo 1'e bakıldığında çalışmaya 412 kişinin katıldığı görülmektedir. Katılımcıların %68.9'u kadın, %31.1'i erkektir. Yaşa göre dağılım 30-39 yaş (%32.5), 40-49 yaş (%26.2), 50 yaş ve üzeri (%23.3) ve 20-29 yaş (%18) olarak saptanmıştır. Katılımcıların %65.8'i lisans, %19.9'u lisansüstü ve %14.3'ü lise ve altı eğitim düzeyindedir. Katılımcıların %74.5'i romantik ilişki %25.5'i görücü usulü şeklinde evlenmiştir. Evlilik süresine göre

dağılım ise 1-5 yıl (%31.8), 21 yıl ve üzeri (%29.6), 6-10 yıl (%14.1), 16-20 yıl (%13.3) ve 11-15 yıl (%11.2) olarak saptanmıştır. Katılımcıların %46,6'sının 2 ve üstü çocuğu, %32,8'inin 1 çocuğu, %20,6'sı ise çocuğu olmadığını belirtmiştir. Son olarak katılımcıların %63,3'ü bağlanma yaralanması yaşadıklarını %36,7'si ise yaşamadıklarını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)”, “Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ)” ve “Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ)” kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına Ek 2’de yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun nitelikleri hakkında veri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu’nda evli bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, evlilik biçimi, evlilik süresi ve sahip olunan çocuk sayısı ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)

İlk olarak Terzi (2014b) tarafından yüksek lisans tez çalışmasında geliştirilen ölçek, Terzi İlhan ve Işık (2021) tarafından tekrar incelenerek revize edilmiştir. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ), bağlanma ve travma olmak üzere iki alt boyuttan ve 17 maddeden oluşan bir ölçektir. Bağlanma boyutu “2,3,6,9,11,12,13,14,15,16” numaralı maddelerle, travma boyutu “1,4,5,7,8,10,17” numaralı maddelerle ilişkilendirilmiştir. Ölçekte bulunan 9. maddenin ters madde olarak kodlandığı belirtilmiştir. Ölçek 5’li likert tipinde hazırlanmıştır. EBYÖ’den elde edilecek puan değerlerinin 17-85 arasında olacağı belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanın düşük olması bireylerin bağlanma yaralanmaları

düzeylerinin düşük olduğu, yüksek olması ise bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerindeki artışın bir göstergesi olarak açıklanmaktadır. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda EBYÖ'nün toplam varyansının %56,68'ini, bağlanma boyutunun varyansının %46,63'ünü travma alt boyutunun %10,05' ini açıkladığı sonucuna varılmıştır. EBYÖ'ye ait Cronbach Alfa değerleri toplam puan için .94, travma alt boyutu için .88, bağlanma alt boyutu için .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada EBYÖ'ye ait Cronbach Alfa değeri toplam puan için .94 bulunmuştur.

3.3.3. Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ)

Evlilikte Yetkinlik Ölçeği (EYÖ), Cihan Güngör ve Özbay (2008) tarafından evli bireylerin evlilik ilişkisini başarılı bir şekilde oluşturabilmeleri ve sürdürebilmeleri için gereken davranışları gerçekleştirebileceklerine dair yetenekleri olduklarına dair inanç düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. EYÖ, eşle ilişki ve yakın çevreyle ilişki olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. EYÖ'nün ilk 19 maddesi eşle ilişki alt boyutuyla, 20. maddeden 33.maddeye kadar olan kısım ise yakın çevreyle ilişki alt boyutuyla ilişkilendirilmiştir. EYÖ'den elde edilecek puan değerlerinin 33-165 arasında olacağı belirtilmiştir. EYÖ'den yüksek puan alan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. EYÖ'nün toplam varyansının %54,45'ini, eşle ilişki alt boyutu toplam varyansın %44,95'ini, yakın çevreyle ilişki alt boyutu toplam varyansın %9.50'sini açıkladığı sonucuna varılmıştır. EYÖ'ye ait Cronbach Alfa değerleri toplam puan için .96, eşle ilişki alt boyutu için .96, yakın çevreyle ilişki alt boyutu için .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada EYÖ'ye ait Cronbach Alfa değeri toplam puan için .94 bulunmuştur.

3.3.4. Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ)

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) tarafından geliştirilen Trait Meto-Mood Scale (TMMS)'i Uslu ve Gizir (2019) Türkçe'ye uyarlamıştır. Salovey ve arkadaşları (1995), 48 maddelik orijinal ölçeğin 30 maddelik kısa formunun araştırmalarda

kullanılmasının uygun olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmada da ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. 13 madde duygusal dikkati, 11 madde duygusal netliği, 6 madde duygusal onarımı ölçmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonrasında madde yükü .30'un altında olanlar ve kavramsal netliğin sağlanması amacıyla birden fazla boyuta yüklenen maddelerde ölçekten çıkarılarak toplam 19 maddelik, 3 alt boyuta sahip Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeğine (DDFÖ) ulaşılmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir. DDFÖ'ye ait Cronbach Alfa değerleri duygusal dikkat alt boyutu için .73, duygusal netlik alt boyutu için .70 ve duygusal onarım alt boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada DDFÖ'ye ait toplam puan Cronbach Alfa değeri .79 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamaya başlamadan önce araştırmada kullanılacak olan ölçekleri geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Daha sonra araştırma için Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Tüm işlemlerin ardından Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurulup izin alınmıştır (03.11.2022, 18/14 sayılı karar). Bu belgeye Ek 1'de yer verilmektedir. Araştırma verilerini toplamak için ölçek maddelerinin yer aldığı Google Forms üzerinden form oluşturulmuş ve sosyal medya üzerinden katılımcılara ulaşılmıştır. Veriler Mart 2023 – Ekim 2023 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 24.0 aracılığıyla analiz edilmiştir. Uç değerler, ölçek puanlarının z değerlerine bakılarak kontrol edilmiş ve uç değere rastlanmamıştır. Demografik değişkenlere göre frekans ve yüzde analizi ile ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Araştırmada kullanılacak analizlerin belirlenebilmesi için veri setine ilişkin normallik dağılımı incelenmiştir. Normallik dağılımının belirlenmesi için yapılan analizlerin sonucuna Tablo 2'de yer verilmiştir. Tablo 2'de EBYÖ, EYÖ ve DDFÖ'lerin çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
EBYÖ	1,162	0,797
EYÖ	-0,599	-0,005
DDFÖ	0,68	1,929

Ölçek puanlarının normalliğinde çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılarak bu değerler eğer ± 2 arasında ise puanlar normal dağılmaktadır (George ve Mallery, 2010). Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşama durumuna göre evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalık puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sonucuna ulaşabilmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Bağlanma yaralanmaları yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişki ve bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin bulunabilmesi için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Evli bireylerde bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinlik puanlarına etkisinde ise basit doğrusal regresyon modeli kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı olan r değeri 0.70'ten büyükse yüksek düzeyde ilişkiyi, 0.40-0.70 arasındaysa orta düzeyde ilişkiyi ve 0.40'tan küçükse düşük düzeyde ilişkiyi göstermektedir (Baykul, 2010). Bu noktada araştırmaya ilişkin veri setinin normal dağılım göstermesinden dolayı iki kategorili olan karşılaştırmalarda (cinsiyet, evlenme biçimi) bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla kategorisi olan karşılaştırmalarda (yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi) tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada anlamlı çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için $p < .05$ anlamlılık düzeyi test edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma bulguları, araştırma soruları doğrultusunda gruplandırılarak sunulmaktadır. Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda kullanılmış olan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili veri analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilerek yorumlanmıştır.

4.1. Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Evlilikte Öz Yetkinliklerine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşayan ve yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşama durumuna göre evlilikte öz yetkinlikleri t testi sonuçları

Ölçek	Grup	n	Ortalama	ss	t ₍₄₁₀₎	p
EYÖ	Yaşamadı	151	140,50	19,48	4,86	,000
	Yaşadı	261	130,16	21,53		

Tablo 3 incelendiğinde evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşama durumuna göre evlilikte öz yetkinlik ($t_{(410)}=4.86$, $p<.05$) genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bağlanma yaralanmaları yaşamadığını belirten evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik genel puan ortalamaları, bağlanma yaralanmaları yaşadıklarını belirten evli bireylere göre daha yüksektir.

4.2. Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Duygusal Farkındalıklarına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşayan ve yaşamayan evli bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşama durumuna göre duygusal farkındalıkları t testi sonuçları

Ölçek	Grup	n	Ortalama	ss	t ₍₄₁₀₎	P
DDFÖ	Yaşamadı	151	60,01	11,78	2,045	0,041
	Yaşadı	261	57,89	9,13		

Tablo 4 incelendiğinde evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşama durumuna göre duygusal farkındalıkları ($t_{(410)}=2.045$, $p<.05$) genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bağlanma yaralanmaları yaşamadığını belirten evli bireylerin duygusal farkındalık genel puan ortalamaları, bağlanma yaralanmaları yaşadıklarını belirten evli bireylere göre daha yüksektir.

4.3. Bağlanma Yaralanmaları Yaşamayan Evli Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Bağlanma yaralanmaları yaşamadığını belirten evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları genel puanları arasındaki ilişkinin analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Tüm puanlar sürekli ve normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 5

Bağlanma yaralanmaları yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları puan ortalamaları arasındaki korelasyonlar

	EYÖ	DDFÖ
EYÖ	1	
DDFÖ	,172*	1

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşamadığını belirten evli bireylerin duygusal farkındalıkları ile evlilikte öz yetkinlikleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde, anlamlı ilişki elde edilmiştir ($r=0.172$, $p<.01$). Bağlanma yaralanması yaşamayan evli bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça evlilikte öz yetkinlikleri artmakta ya da tam tersidir.

4.4. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları genel puanları arasındaki ilişkinin analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Tüm puanlar sürekli ve normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 6

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları puan ortalamaları arasındaki korelasyonlar

	EBYÖ	EYÖ	DDFÖ
EBYÖ	1		
EYÖ	-,500**	1	
DDFÖ	0,052	0,076	1

**p<.01

Tablo 6 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile evlilikte öz yetkinlik genel puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. ($r=-0.500$, $p<.01$). Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları puanları arttıkça evlilikte öz yetkinlik puanları düşmekte ya da tam tersidir. Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin duygusal farkındalıkları ile bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinlik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$).

4.5. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilikte Öz Yetkinliği Yordamasına İlişkin Bulgular

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalıklarının evlilikte öz yetkinliklerini ne düzeyde yordadığı incelenmek istenmiştir. Ancak bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin duygusal farkındalıkları ile evlilikte öz yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından regresyona dahil edilmemiştir. Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinlik puanlarına etkisinde basit doğrusal regresyon modeli kullanılmıştır. Bu yöntem için sürekli ve normal dağılan bir bağımlı değişken olmasının yanında bağımsız değişkenin de sürekli ve normal dağılması gerekir.

Tablo 7

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinliği yordamasına ilişkin sonuçlar

Değişkenler	β	t	p
EBYO	-0,5	-9,3	,000
Model İstatistikleri	$F_{(1,259)}=86.485; p<0,001$		
	$R=0,500; R^2=0,25$		

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinlik puanlarına etkisine ilişkin kurulan basit regresyon modeli anlamlıdır ($F_{(1,259)}=86.485, p<.05$). Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirtenlerin evlilikte öz yetkinlik genel puanlarında olan değişkenliğin %25'i bağlanma yaralanmaları genel puanlarıyla açıklanmaktadır. Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları genel puanları evlilikte öz yetkinlik puanları için negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=-0.500, t=-9.3, p<.05$). Bağlanma yaralanmaları yaşadıklarını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları puanları 1 birim arttığında evlilikte öz yetkinlik puanları -0.500 birim azalmaktadır.

4.6. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıklarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış olup sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıklarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	t ₍₂₅₉₎	p
EBYÖ	Kadın	193	38,01	16,05	0,542	0,588
	Erkek	68	36,79	15,46		
EYÖ	Kadın	193	129,63	21,89	-0,672	0,502
	Erkek	68	131,68	20,58		
DDFÖ	Kadın	193	56,62	8,75	-3,866	,000
	Erkek	68	61,47	9,29		

Tablo 8 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin cinsiyetine göre duygusal farkındalık genel puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t_{(259)}=-3.866$, $p<.05$). Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli erkeklerin, duygusal farkındalık genel puan ortalaması bağlanma yaralanmaları yaşayan evli kadınlardan daha yüksektir. Ancak bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin cinsiyetlerine göre bağlanma yaralanmaları ($t_{(259)}=0.542$, $p>.05$) ve evlilikte öz yetkinlik ($t_{(259)}=-0.672$, $p>.05$) genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.7. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıklarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ANOVA testi yapılmış olup sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıklarının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin anova testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	F _(3,257)	p	Fark
EBYÖ	20-29 yaş	46	40,67	16,04	1,376	0,251	
	30-39 yaş	83	36,46	14,96			
	40-49 yaş	72	39,19	17,29			
	50 yaş ve üzeri	60	35,32	15,05			
EYÖ	20-29 yaş	46	133,13	16,91	0,837	0,475	
	30-39 yaş	83	130,63	21,17			
	40-49 yaş	72	127,04	22,54			
	50 yaş ve üzeri	60	131,00	23,91			
DDFÖ	20-29 yaş ^A	46	53,52	7,62	9,53	,000	C,D>A,B
	30-39 yaş ^B	83	55,99	10,40			
	40-49 yaş ^C	72	60,22	8,09			
	50 yaş ve üzeri ^D	60	61,05	7,55			

Tablo 9 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin yaşına göre bağlanma yaralanmaları ($F_{(3,257)}=1.376$, $p>.05$) ve evlilikte öz yetkinlik ($F_{(3,257)}=0.837$, $p>.05$) genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin yaşına göre duygusal farkındalık genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(3,257)}=9.53$, $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD çoklu karşılaştırma sonucuna göre bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten 40 yaş ve üzerindeki evli bireylerin duygusal farkındalıkları puan ortalaması 40 yaş altındaki evli bireylerden daha yüksektir.

4.8. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıklarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ANOVA testi yapılmış olup sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıklarının eğitim düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin anova testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	F _(2,258)	p	Fark
EBYÖ	Lise ve altı	38	38,95	16,19	0,758	0,47	
	Lisans	170	38,14	16,07			
	Lisansüstü	53	35,36	15,10			
EYÖ	Lise ve altı	38	125,71	25,29	1,051	0,351	
	Lisans	170	130,56	20,96			
	Lisansüstü	53	132,08	20,40			
DDFÖ	Lise ve altı ^A	38	64,16	7,70	15,169	,000	A>B>C
	Lisans ^B	170	57,68	9,08			
	Lisansüstü ^C	53	54,06	7,92			

Tablo 10 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin eğitim düzeylerine göre bağlanma yaralanmaları ($F_{(2,258)}=0.758$, $p>.05$) ve evlilikte öz yetkinlik ($F_{(2,258)}=1.051$, $p>.05$) genel puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ancak bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin eğitim düzeyine göre duygu durum farkındalık genel puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($F_{(2,258)}=15.169$, $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğu ise LSD çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılarak ikili

olarak karşılaştırılmış ve anlamlı çıkan sonuçlar fark sütununda gösterilmiştir. Buna göre bağlanma yaralanması yaşayan ve eğitim düzeyi lise ve altı olan katılımcıların duygu durum farkındalık puan ortalaması diğer eğitim düzeyindeki katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca bağlanma yaralanması yaşayan ve eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların da duygu durum farkındalık puan ortalaması eğitim düzeyli lisansüstü olan katılımcılardan yüksektir.

4.9. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlenme Biçimlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıklarının evlenme biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış olup sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıklarının evlenme biçimlerine göre farklılaşmasına ilişkin t testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	t(259)	p
EBYÖ	Romantik İlişki	196	36,83	15,90	-1,526	0,128
	Görücü usulü	65	40,29	15,66		
EYÖ	Romantik İlişki	196	133,00	19,82	3,787	,000
	Görücü usulü	65	121,62	24,25		
DDFÖ	Romantik İlişki	196	57,45	9,12	-1,342	0,181
	Görücü usulü	65	59,20	9,10		

Tablo 11 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin evlenme biçimlerine göre evlilikte öz yetkinlik genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{(259)}=3.787$, $p<.05$). Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten ve romantik ilişki yoluyla evlenen evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik genel puan ortalaması bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten ve görücü usulü evlenen evli bireylere göre daha yüksektir. Ancak bağlanma yaralanmaları yaşadığı belirten evli bireylerin evlenme biçimlerine göre bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalık genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.10. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Sürelerine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıklarının evlilik sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ANOVA testi yapılmış olup sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıklarının evlilik süresine göre farklılaşmasına ilişkin anova testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	F _(4,256)	p	Fark
EBYÖ	1-5 yıl	83	37,10	15,65	0,761	0,552	
	6-10 yıl	33	36,91	16,50			
	11-15 yıl	34	40,68	16,06			

Tablo 12 Devamı

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	F _(4,256)	p	Fark
EBYÖ	16-20 yıl	42	39,93	17,25			
	21 yıl ve üzeri	69	35,96	15,00			
EYÖ	1-5 yıl ^A	83	132,13	19,61	2,729	0,03	A,B,E>C
	6-10 yıl ^B	33	136,36	17,88			B>D
	11-15 yıl ^C	34	121,41	22,28			
	16-20 yıl ^D	42	126,33	22,85			
	21 yıl ve üzeri ^E	69	131,48	23,04			
DDFÖ	1-5 yıl ^A	83	53,95	8,89	7,287	,000	B,C,D,E>A
	6-10 yıl ^B	33	58,27	11,51			
	11-15 yıl ^C	34	58,24	6,30			
	16-20 yıl ^D	42	59,38	9,55			
	21 yıl ve üzeri ^E	69	61,35	7,36			

Tablo 12 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin evlilik sürelerine göre bağlanma yaralanmaları genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(4,256)}=2.56$, $p>.05$). Ancak bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilikte öz yetkinlik ($F_{(4,256)}=2.729$, $p<.05$) ve duygusal farkındalıkları ($F_{(4,256)}=7.287$, $p<.05$) genel puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD çoklu karşılaştırma sonucuna göre bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten, evlilik süresi 6 yıl ve üzeri olan tüm evli bireylerin duygusal farkındalık puan ortalaması evlilik süresi 1-5 yıl olan evli bireylerden daha yüksektir. Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten, evlilik süresi 1-10 yıl ve 21 yıl ve üzeri olan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik puan ortalaması, evlilik süresi 11-15 yıl olan evli bireylere göre daha yüksektir. Ayrıca bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten,

evlilik süresi 6-10 yıl olan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik puan ortalaması evlilik süresi 16-20 yıl olan evli bireylerden daha yüksektir.

4.11. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Testi Bulguları

Bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıklarının sahip oldukları çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla ANOVA testi yapılmış olup sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıklarının çocuk sayısına göre farklılaşmasına ilişkin anova testi sonuçları

Ölçekler	Grup	n	Ortalama	ss	F _(2,409)	p	Fark
EBYÖ	Yok	57	34,23	14,58	2,449	0,088	
	1	86	40,19	16,31			
	2 çocuk ve üzeri	118	37,55	15,97			
EYÖ	Yok	57	133,79	19,71	1,042	0,354	
	1	86	128,92	23,02			
	2 çocuk ve üzeri	118	129,32	21,24			
DDFÖ	Yok ^A	57	53,51	7,97	12,135	,000	C>B>A
	1 ^B	86	57,34	9,32			
	2 çocuk ve üzeri ^C	118	60,40	8,70			

Tablo 13 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin çocuk sayısına göre bağlanma yaralanmaları ($F_{(2,258)}=2.449$, $p>.05$) ve evlilikte öz yetkinlik ($F_{(2,258)}=1.042$, $p>.05$) genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylerin çocuk sayısına göre duygusal farkındalık genel puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(2,258)}=12.135$, $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD çoklu karşılaştırma sonucuna göre bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten, iki ve üzerinde çocuğu olan evli bireylerin duygusal farkındalık puan ortalaması, bir çocuğu olan ya da hiç çocuğu olmayan evli bireylerden daha yüksektir. Ayrıca bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten ve bir çocuğu olan evli bireylerin duygusal farkındalık puan ortalaması hiç çocuğu olmayan evli bireylerden daha yüksektir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Evlilikte Öz Yetkinliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada, bağlanma yaralanmaları yaşamadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylere göre evlilikte öz yetkinlik genel puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Buna göre evli bireylerde bağlanmada bir hasar oluşması halinde evlilikte öz yetkinliklerinin olumsuz etkileneceği ileri sürülebilir. Alanyazında bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinlikleri inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bağlanma stilleri ile evlilikte öz yetkinliğin ilişkili olduğu araştırmalar vardır. Akan ve Bakioğlu (2021), çalışmalarında yetişkin bireylerin ilişki öz yetkinliklerinin kıskançlıkla başa çıkabilme ve yakın ilişkilerde bağlanmalarını incelemişlerdir. Çıkan sonuçlara bakıldığında yetişkinlerin ilişki öz yetkinlik düzeyleri ile yakın ilişkilerde kaygılı bağlanma ile negatif yönde düşük düzeyde, kaçınmacı bağlanma ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Amiri vd. (2013), çalışmalarında güvenli bağlanan bireylerin öz yetkinlik düzeylerinin yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Güvenli bağlanmanın bağlanma yaralanmalarından olumsuz etkileneceği yorumu yapılan çalışmalara bakılarak söylenebilir. Bu araştırma sonucu yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

5.2. Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları Yaşama Durumuna Göre Duygusal Farkındalıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada bağlanma yaralanmaları yaşamadığını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşadığını belirten evli bireylere göre duygusal farkındalık genel puan ortalamasının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşamaları durumunda duygularının farkına vararak bunları tanımlamalarında zorluk çekebileceği düşünülmektedir. Alanyazında bağlanma yaralanmaları ile duygusal farkındalık arasında yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bağlanma stilleri ve

duygusal farkındalığın ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Durak Batıgün ve Büyükşahin (2008), kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerin duyguları fark etmede güçlük yaşadıklarını bulmuştur. De Rick ve Vanheule (2006), kaçınmacı bağlanmanın duyguları fark etmeye yönelik güçlülüğü yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda evlilik ilişkisinde hasar yaşamayan bireylerin duygusal farkındalıklarının daha yüksek olabileceği bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

5.3. Bağlanma Yaralanmaları Yaşamayan Evli Bireylerin Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada bağlanma yaralanmaları yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda bağlanma yaralanmaları yaşamamış evli bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça evlilikte öz yetkinlik düzeyleri artmakta ya da duygusal farkındalık düzeyleri azaldıkça evlilikte öz yetkinlik düzeyleri de azalmaktadır. Bandura (1997), bireylerin duygusal durumlarının öz yetkinliklerini etkilediğini belirtmiştir. Buna göre olumlu duygulara sahip olan bireylerin öz yetkinliği artarken olumsuz duygulara sahip olan bireylerin öz yetkinliklerinde düşüş meydana gelmektedir (Bandura, 1997; Rabois ve Haaga, 2003). Bu bilgiler göz önüne alındığında evli bireylerin olumlu ya da olumsuz duygularına yönelik duygusal farkındalıklarının evlilikte öz yetkinlikleri etkilediği sonucunun çalışmalarla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

5.4. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinlik puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeyleri arttıkça evlilikte öz yetkinlik düzeyleri düşmektedir. Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin duygusal

farkındalıkları ile bağlanma yaralanmaları ve evlilikte öz yetkinleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında bağlanma yaralanmaları ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinlik ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlarla çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Cihan Güngör (2007), evlilik doyumunun önemli yordayıcılarından birinin evlilikte öz yetkinlik olduğu sonucuna ulaşmıştır. Riggio vd. (2013) çalışmalarında, romantik ilişkilerinde yüksek öz yetkinliğe sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının yüksek, çatışma yaşama durumlarının daha az, ilişkiye yönelik beklentilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Şentürk (2018), çalışmasında evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Erdoğan (2021), çalışmasında evli bireylerin evlilikte uyum ve öz yetkinlik düzeyleri arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Bu sonuçlara bakılarak bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumunu yönelik çalışmalar incelenmiştir. Millikin (2000), çalışmasında bağlanma yaralanmaları yaşayan bireylerde güvenli bağlanmanın zedelenerek ilişki doyumunun düştüğü sonucunu saptamıştır. Ünal (2021) ve Çakan (2023) çalışmalarında bağlanma yaralanmaları yaşayan bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeyleri ile ilişki doyumları düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, evli bireylerin bağlanma yaralanmaları yaşamaları sonucunda evlilikte öz yetkinliklerinin düşeceği ya da evlilikte öz yetkinlik düzeyi yüksek olan bireylerin daha az bağlanma yaralanmaları yaşayabileceği ileri sürülebilir.

Çalışmada bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak duygusal farkındalığın evlilikte öz yetkinlik ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlarla çalışmalar yapıldığı bulunmuştur. Yıldırım (2017), evli bireylerin evlenme biçimlerine göre duygusal farkındalık ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evli bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Toprak Ayyıldız (2020), çalışmasında evli bireylerin duygularını ifade etme ve evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde evli bireylerin duygularına

yönelik farkındalıklarının artması ya da azalmasının evlilikte öz yetkinliği etkilemediği sonucuna ulaşılabilir.

Çalışmada bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile duygusal farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında bağlanma yaralanmaları ile duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bağlanma yaralanmalarının duygusal farkındalık ile ilişkili olduğu düşünülen bağlanma stilleri kavramı ile çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Soykan (2019), düşük ve yüksek düzeyde sınır kişilik özelliğine sahip olan bireylerin bağlanma stilleri ile duygusal farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Carapeto vd. (2022), ergen bireylerin bağlanma stilleri ile duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güvenli bağlanan ergenlerin, duygusal farkındalık boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda alanyazında bağlanma stilleri ile duygusal farkındalık arasında farklı sonuçlar olduğu görülerek, bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

5.5. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilikte Öz Yetkinliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Evlilikte öz yetkinlik üzerinde bağlanma yaralanmaları ve duygusal farkındalık düzeylerinin birlikte yordayıcı rolü incelenmiştir. Duygusal farkındalık ile evlilikte öz yetkinlik arasında anlamlı bir ilişki çıkmadığından dolayı regresyon analizi, bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinlik üzerine etkisi olup olmadığını belirlemek üzere yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda bağlanma yaralanmalarının, evlilikte öz yetkinlik üzerinde negatif yönde anlamlı bir şekilde yordayıcı rolünün olduğu saptanmıştır.

Fırat (2021), çalışmasında kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre evli bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları yükseldikçe bağlanma yaralanmaları düzeyleri de artmaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde eşlerinden yeterli yakınlığı hissedemediklerinden, ihtiyaç duydukları anlarda gerekli desteği

alamayacağına yönelik kaygı yaşayabilecekleri, kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise eşlerinden bir talepte bulunmadan uzaklaştıkları düşünülmektedir. Bu durumda hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin yüksek olabileceği beklenmektedir (Fırat, 2021; Hazan ve Shaver, 1987).

Kara (2019), kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline evlilikte öz yetkinliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin oluşabilmesi için kendilerine yönelik düşüncelerinin pozitif yönde olması beklenmektedir. Bu durumda kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin düşük olması beklenmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine yönelik algıları olumsuzken, diğer bireylere yönelik algıları olumludur. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerine yönelik hem de diğer bireylere yönelik algıları olumsuzdur. Bu doğrultuda kaygılı bağlanan bireylerin sevilmeceğine ve terk edileceğine dair korkusundan, kaçınan bağlanan bireylerin ise stresli durumlar karşısında uzaklaşmalarından dolayı evlilikte öz yetkinliklerinin düşük olabileceği beklenmektedir.

Tüm bu bulgular incelendiğinde evli bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri puanları arttıkça bağlanma yaralanmaları düzeyleri artmakta, evlilikte öz yetkinlik düzeyleri azalmaktadır. Bu doğrultuda bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeyleri arttıkça evlilikte öz yetkinliği düşecektir sonucu tutarlıdır.

5.6. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye’deki alanyazında bu araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır (Güner, 2022; Terzi, 2014b; Uğur ve Uz Baş, 2022). Bağlanma yaralanmalarının bireye özgü olduğu, yaralanmaya yol açacak olumsuz olayların bireyler üzerinde yaralanma yaratıp yaratmayacağı bireye göre farklılık gösterebileceği düşünülmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999; Millikin, 2000). Bu açıklamalara bakıldığında

bağlanma yaralanmalarının cinsiyete göre değil bireye göre farklılık gösterilebileceği söylenebilir. Ancak alanyazında kadınların erkeklere oranla bağlanma yaralanmalarının daha yüksek olduğu bulunan çalışmalar da yer almaktadır (Çakan, 2023; Erdoğan, 2023; Fırat, 2021; Günay, 2022). Erdoğan (2023), EBYÖ'nün travma alt boyutunda bağlanma yaralanmalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu belirtirken, bağlanma alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Travma alt boyutunda farklılık oluşmasının nedeni olarak cinsiyet ile kültürel düşünce tarzlarının olayları ele alış biçimlerinde farklılıklar oluşturabileceği olarak açıklamıştır (Erdoğan, 2023). Kadınların bağlanma yaralanmaları düzeylerinin yüksek olmasının bir nedeni olarak da kadınların eşlerinden gördükleri desteğin yeterli gelmemesi ve eşlerinin olumsuz açıklamalarından etkilenmeleri ileri sürülmektedir (Çakan, 2023).

Çalışmada bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'deki alanyazında bu araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır (Erus, 2013; Kara, 2019; Şentürk, 2018). Kara (2019), bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin cinsiyet farklılığından çok yaşantılarından, sosyal ikna ve duygusal durumlardan kaynaklandığını ileri sürmektedir. Ancak alanyazında kadınların evlilikte öz yetkinliklerin erkeklere göre daha yüksek çıktığı bir araştırmaya ulaşılmıştır (Çelik ve Buga, 2022). Çelik ve Buga (2022), kadınların evlilikte öz yetkinliklerinin erkeklere göre yüksek çıkmasının nedeni olarak kadınlara ve erkeklere atanan toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığını belirtmiştir. Toplumun beklentileri ile şekillenen bu rollere bireylerin uymaları beklenmektedir (Dökmen, 2009). Kadınlara yüklenen geleneksel roller, ev işlerini yürütme, iş hayatında aktif olarak rol almama gibi eşitliğe aykırı roller olarak belirtilirken, erkeklere yüklenen geleneksel roller ise evin maddi olarak geçimini sağlama gibi rollerdir (Akın ve Demirel, 2003; Dökmen, 2009). Buna göre kadınların evlilikte öz yetkinliklerinin erkeklere göre daha yüksek olması nedenlerinden biri olarak geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri olduğu düşünülebilir (Çelik ve Buga, 2022).

Çalışmada evli bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre evli erkeklerin kadınlara göre duygusal farkındalıkları daha yüksektir. Türkiye'deki ve Türkiye dışı alanyazına bakıldığında bu araştırmayı destekleyecek çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak ilgili alanyazına bakıldığında kadınlarda duygusal farkındalığın erkeklere göre daha yüksek olduğunu

gösteren araştırmalara rastlanılmıştır (Barrett vd., 2000; Boden ve Berenbaum, 2007; Boden vd., 2013; Çelik, 2021; Gençtanırım Kurt vd., 2015; Kuzucu, 2006) Bazı araştırmalarda ise bireylerin duygusal farkındalıkları cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (İnceman Kara ve Yüksel, 2022; Kuyumcu, 2012; Yıldırım, 2017). Duygusal farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedeni olarak kültürel, sosyal ve gelişimsel özelliklerden kaynaklanabileceği ileri sürülebilir. Bu araştırmada erkeklerin duygusal farkındalığının kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni olarak aynı ölçeklerin kullanılmayışı ve ölçek maddelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.7. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada evli bireylerde bağlanma yaralanmalarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Erdoğan (2023), eşe yabancılaşma ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bağlanma yaralanmalarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Terzi (2014a), bireylerde bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek 27 olaydan bahsetmiştir. Bireyler en çok bağlanma yaralanmasına yol açabilecek olaylara yalan, aldatma, hakaret ve değer gösterilmediğini hissetme olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda bireylerin bu olayları yaşaması ve bununla birlikte bağlanma yaralanmaları yaşamaları herhangi bir yaş döneminde görülebileceği düşünülmektedir. Ancak bağlanma yaralanmalarının yaşa göre farklılık gösterdiği çalışmaların olduğu da görülmektedir. Uğur ve Uz Baş (2022), 41-50 yaş aralığında bulunan bireylerin 21-30 yaş aralığında bulunan bireylere göre bağlanma yaralanmalarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun nedeni olarak bireylerin yaşları ilerledikçe yaşayabilecek olumsuz olayların onları daha çok yıpratması, yoğun iş yükünün altında kaldıkları, çocuklar büyüyene kadar bazı durumlara karşı tolerans gösterebildikleri ve çocukların evden ayrılmasıyla olumsuz yaşantılar sonucu yaşanan yaralanmaların ortaya çıkması olduğunu ileri sürmüştür. Çakan (2023) da yaş ilerledikçe bağlanma yaralanmalarının düzeyinin arttığı yönde bir sonuç bulmuştur. Ancak Güner (2022), 18-30 yaş aralığında bulunan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin 31-40 ve 41-50

yaş aralığında bulunan bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda bağlanma yaralanmalarının yaşa göre inceleyen çalışma sonuçlarının değişkenlik gösterdiği ve konunun aydınlatılması için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmada evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kara (2019) ve Şentürk (2018) bireylerin yaşının evlilikte öz yetkinliklerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Kara (2019) evlilikte öz yetkinliğin genç yaşlarda yüksek olmasının nedeni olarak sorumlulukların ve evlilik içi çatışmaların az olmasını ancak yaş ilerledikçe bireyin tecrübelenmesi nedeniyle de evlilikte öz yetkinliğin daha fazla olabileceğini ileri sürmüştür. Erus (2013), çalışmasında 22-39 yaş aralığında bulunan bireylerin 40-55 yaş aralığında bulunan bireylere göre evlilikte öz yetkinliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik ve Buga (2022) da çalışmasında 18-34 yaş aralığında bulunan bireylerin, 35-44 yaş aralığında bulunan bireylere göre, 35-44 yaş aralığında bulunan bireylerin 45 yaş üstünde bulunan bireylere evlilikte öz yetkinliklerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yaş ilerledikçe evlilikte öz yetkinliğin düşmesinin nedeni olarak bireylerin kendilerini daha tükenmiş hissetmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada evli bireylerin duygusal farkındalıklarının yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin yaşları arttıkça duygusal farkındalıkları artmaktadır. Bunun nedeni olarak bireylerin evlilikte ve sosyal hayatlarında tecrübelerinin artması sonucu kendilerinin ve eşlerinin duygularını daha kolay farkına varabilmeleri olduğu düşünülmektedir. Topçu ve Dünder (2011), 35-45 yaş aralığında bulunan bireylerin duygularını 46 yaş ve üstündekilere göre daha kolay açıklayabildikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda bireylerin duygularının farkında oldukları ancak yaş aralığına baktığımızda genç yetişkinlerin duygularını daha kolay ifade edebildikleri söylenebilir. Yıldırım (2017) ise evli bireylerin duygusal farkındalıklarının yaşa göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır.

5.8. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanma düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye alanyazınında bu çalışmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte sonuçlara rastlanmıştır (Çakan, 2023; Güner, 2022; Uğur ve Uz Baş, 2022) Çakan (2023), anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasının nedeninin ilkokul, ortaokul ve lise düzeyindeki katılımcıların lisans mezunlarının sayısına oranla daha az olmasından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bu çalışmada da evlilikte bağlanma yaralanması yaşadığını belirten 261 katılımcıdan sadece 38 katılımcının eğitim düzeyleri ilkokul, ortaokul ve lise seviyesindedir. Bu çalışmada da sayıların eşitsizliğinden kaynaklı anlamlı bir farklılık oluşmadığı düşünülmektedir. Evli bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe evlilikte çatışma durumu yaşamaları halinde daha fazla çatışma yaşanan bireyle daha kolay yüzleşebildikleri ve kendilerini ifade edebilmede güçlük yaşamadıkları bilinmektedir (Topçu ve Dündar, 2011). Uğur ve Uz Baş (2022), bu durumun eğitim düzeyi yüksek olan evli bireylerin yaşanan sorunlar karşısında daha kolay başa çıkabileceklerini düşünerek daha az bağlanma yaralanmaları yaşayabileceklerini ileri sürmüştür. Ancak çalışma sonucunda bu düşüncesini destekleyecek bir sonucuna ulaşılamamıştır.

Çalışmada evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu çalışmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır (Çelik ve Buga, 2022; Kara, 2019; Şentürk, 2018). Çelik ve Buga (2022), bireylerin eğitim düzeyleri ile boşanma oranlarını ilişkilendirmiştir. Buna göre kadınlarda eğitim düzeyinin yükselmesiyle birlikte boşanma sayısında artış olduğu TÜİK istatistiklerine de yansımıştır (Başkaya ve Ünal, 2017). Çelik ve Buga (2022), bireylerin eğitim düzeyleri ile evlilikte öz yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması sonucunun bu açıdan tutarlı olduğunu belirtmiştir. Alanyazında bu çalışmadan çıkan sonuçla farklılık gösteren bir çalışmaya rastlanılmıştır. Erus (2013), evli bireyler üzerinde gerçekleştirdiğı çalışmasında eğitim düzeyi lisans ve üstü olan bireylerin lisans öncesi olan bireylere göre evlilikte öz yetkinliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nazlı (2013), eğitim düzeyleri yüksek olan bireylerin iletişim seviyelerinin yüksek olduğu, ilişki içerisinde ortak kararlar alarak problemleri çözebildikleri, uyumlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalara

bakıldığında bireylerin eğitim düzeyleri ile evlilik yetkinlikleri arasında farklı sonuçlar görülebileceği ileri sürülebilir.

Çalışmada evli bireylerin duygusal farkındalıklarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada lise ve altında eğitim düzeyine sahip olan bireylerin lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan bireylere göre duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazına bakıldığında bu çalışmadan elde edilen sonucu destekleyecek bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak evli bireylerin eğitim düzeylerinin duygularını ifade etmeleri açısından ilişki olup olmadığına bakan Topçu ve Dündar (2011)'ın çalışmasında ilköğretim mezunlarının lise ve lisans mezunlarına göre duygularını daha çok ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre lise ve altı eğitim düzeyine sahip olan bireylerin duygularının farkına daha çok vararak eşlerine duygularını ifade ettikleri düşünülmektedir. Alanyazına bakıldığında bireylerin eğitim düzeylerinin arttıkça duygusal farkındalıklarının da arttığı sonucuna ulaşılan çalışmalara rastlanılmıştır (Çelik, 2021; Nandrino vd., 2013; Yıldırım, 2017). Çelik (2021), bu durumun bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça kendilerine yönelik farkındalıklarının artması ve ifade edebilmesinin kolaylaşmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalarda bireylerin eğitim düzeylerinin dengeli bir şekilde dağıtılarak çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

5.9. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlenme Biçimlerine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye alanyazınında bu araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte sonuçlara rastlanmıştır (Erdoğan, 2023; Fırat, 2021; Günay, 2022; Terzi İlhan ve Işık, 2022b). Bireylerin romantik ilişki ya da görücü usulü yoluyla evlenmelerinin bağlanma yaralanmaları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bunun nedeninin bireylerin sosyal ve kültürel olarak gelişmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ancak ilgili alanyazında görücü usulü ile evlenen bireylerin bağlanma yaralanmalarının daha yüksek çıktığı bir araştırmaya da ulaşılmıştır (Uğur ve Uz Baş, 2022). Uğur ve Uz Baş (2022), bunun nedeninin romantik ilişki yoluyla

evlenen bireylerin uyumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, evlilik ilişkilerinde çatışma durumlarının daha az görüldüğü bundan dolayı bağlanma yaralanmalarına daha az maruz kaldıklarını ileri sürmüştür.

Araştırmada evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişki yoluyla evlenen bireylerin görücü usulüyle evlenen bireylere göre evlilikte öz yetkinliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Romantik ilişki yoluyla evlenen bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin daha yüksek olmasının nedeni olarak anlaşılarak evlenmeleri, birbirlerini yeterince tanımaları sonucu beklenti ve ihtiyaçlarının farkında olmaları söylenebilir. Ancak ilgili alanyazında romantik ilişki ya da görücü usulü yoluyla evlenen bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı yönünde çıkan araştırmalara rastlanılmıştır (Kara, 2019; Şentürk, 2018). Şentürk (2018), araştırmasında romantik ilişki yoluyla evlenen bireylerin evlilikte öz yetkinlik puanlarının daha yüksek olduğunu ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını belirtmiştir. Kara (2019), araştırmasına katılan katılımcıların %77,6'sının romantik ilişki yoluyla evlendiğini belirterek, görücü usulü ve romantik ilişki yoluyla evlenen katılımcı sayısının benzer olduğu araştırmalarda, romantik ilişki yaşayanlar için anlamlı sonuçlar çıkabileceğini ileri sürmüştür.

Araştırmada evli bireylerin duygusal farkındalıklarının evlenme biçimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye alanyazınına bakıldığında bu araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır (Yıldırım, 2017). Daşçı Kılıç (2020), görücü usulü evlenen bireylerin evlilikte uyum düzeylerinin artması için duygusal farkındalık düzeylerinin artması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Evli bireyler üzerinde duygusal farkındalık üzerine çalışmaların çoğalması sonucunda bu konu hakkında daha kesin tartışmaların yapılabileceği düşünülmektedir.

5.10. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanmalarının evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Erdoğan (2023), Fırat (2021) ve Günay (2022) da

evli bireylerin evlilikte geçirdikleri sürenin bağlanma yaralanmaları üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bireylerde bağlanma yaralanmaları basit bir olay sonucu da oluşabilmektedir (Johnson vd., 2001). Bu doğrultuda bireylerde bağlanma yaralanmaları evliliğin ilk zamanların da oluşabileceği gibi zamanla da oluşabileceği düşünülmektedir. Güner (2022) ve Uğur ve Uz Baş (2022) evlilik süresinin bağlanma yaralanmaları üzerinde etkisi olduğunu bulmuştur. Güner (2022) çalışmasında 11-15 yıldır evli olan bireylerin 6-10 yıldır evli olan bireylere göre bağlanma yaralanmaları düzeyinin daha yüksek çıkmıştır. Uğur ve Uz Baş (2022) çalışmasında evlilik sürelerinin 5 yıldan az olan bireylerin 5 yıldan fazla olanlara göre bağlanma yaralanmaları düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda birlikte geçirilen zaman arttıkça bireylerin travmatik olaylarla daha çok karşılaşabileceği ve bunun da bağlanma yaralanmalarına yol açabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin evlilik sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 21 yıl ve üzeri evli olan bireylerin 11-15 yıldır evli olan bireylere göre evlilikte öz yetkinlik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Erus (2013), çalışmasında 1-6 yıldır evli olan bireylerin 7-15 yıl ve 16 yıl ve üstü evli olan bireylere göre evlilikte öz yetkinlik alt boyutu olan eşle ilişkiye yönelik öz yetkinlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erdoğan (2021), EYÖ'nün toplam puan ve yakın çevreyle ilişki alt boyutuyla evlilik süresi arasında anlamlı bir fark olmadığını ancak eşle ilişki alt boyutunda 0-5 yıldır evli olan bireylerin diğer gruplara evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Demiray (2006), bireylerin evlilik uyumlarının evliliğin 10-15 yılları aralığında düşüşe geçtiğini sonra tekrardan yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da aynı sonuca ulaşıldığından dolayı bireylerin evlilikteki uyumlarının ve öz yetkinlik düzeylerinin birbirlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Ancak Çelik ve Buga (2022), Kara (2019) ve Şentürk (2018) çalışmalarında evlilik süresi ile evlilikte öz yetkinlik arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Kara (2019), bireylerin evlilikte öz yetkinlik düzeylerinin evlilik süresinden ziyade bu süre içerisinde yaşanan olayların bireyi nasıl etkilediğine göre değiştiğini ileri sürmektedir.

Çalışmada evli bireylerin duygusal farkındalıklarının evlilik süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre 6 yıl ve üzeri evli olan bireylerin 1-5 yıla göre evli olan bireylere göre duygusal farkındalıkları daha yüksek

çıkmiştir. Bunun nedeni olarak bireylerin evlilik ilişkisinde kendilerini ve eşlerini daha zaman geçtikçe daha iyi tanımaları ve duygularını fark ettikleri düşünülmektedir. Yıldırım (2017), evli bireylerin evlilik sürelerinin duygusal farkındalıklarını etkilemediği sonucunu bulmuştur. Alanyazına bakıldığında konu hakkında sınırlı sayıda çalışmaya rastlanıldığından konunun aydınlatılması için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5.11. Bağlanma Yaralanmaları Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çakan (2023) ve Fırat (2021) yapmış oldukları çalışmalarda da sahip olunan çocuk sayısı ile bağlanma yaralanmaları düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Güner (2022), evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı ile bağlanma yaralanmaları düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Buna göre 3 ya da daha fazla sayıda çocuğa sahip olan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeyleri çocuk sahibi olmayan, bir ya da iki çocuk sahibi olan evli bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Terzi İlhan ve Işık (2022b), çalışmasında düşük yapmış evli bireylerin çocuk sahibi olup olmamaları ile bağlanma yaralanmaları düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Buna göre düşük yapmış evli kadınlardan çocuk sahibi olmayanların bağlanma yaralanmaları düzeyi çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireyler çocukları yüzünden bağlanma yaralanmaları yaşayabileceği gibi bağlanma yaralanmalarının çocuklar sayesinde onarılabileceği ileri sürülebilir. Evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayılarına göre daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmada evli bireylerin evlilikte yetkinlik düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Şentürk (2018) de evli bireylerin öz yetkinlik düzeylerinin çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu doğrultuda evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı sonucu yaşadıkları deneyim ve başarıların evlilikte öz yetkinliği etkilemediği sonucuna ulaşılabilir. Ancak Çelik ve Buga (2022), Erdoğan (2021), Erus (2013), Kara

(2019)'nın çalışmaları bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarsızdır. Erdoğan (2021), Erus (2013), Kara (2019)'nın çalışmalarında çocuk sahibi olmayan evli bireylerin, çocuk sahibi olan evli bireylere göre eşle ilişki öz yetkinlik inançlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kara (2019) bunun sebebi olarak çocuk sayısının artmasıyla beraber artan sorumluluk ve iş yükü, çocuğun bakımı üzerine çıkan tartışmalar, evli bireylerin kendilerine ve birbirlerine ayrılacak zamanın azalması, bağımsızlık hissinin azaldığı düşüncesi olduğunu belirtmiştir. Çelik ve Buga (2022), bu üç çalışmayla (Erdoğan, 2021; Erus, 2013; Kara, 2019) tutarsız bir sonuca ulaşmıştır. Buna göre dört ve daha fazla çocuğa sahip olan evli bireylerin, bir çocuğa sahip olan evli bireylere göre evlilikte öz yetkinliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer çocuk sayılarında anlamlı bir farklılık bulamayan Çelik ve Buga (2022), bu durumun nedeni olarak çocuk sayısının arttıkça görev ve sorumluluklarının artması, yaşadıkları deneyimlerin çoğalması olduğunu ileri sürmüştür.

Çalışmada evli bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre iki ve üzeri çocuğa sahip olan evli bireylerin bir çocuğa sahip olan ve hiç çocuk sahibi olmayan evli bireylere göre duygusal farkındalıkları daha yüksektir. Bu durumun evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça yaşanan duygusal durumların çoğalmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Yıldırım (2017), evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı ile duygusal farkındalıkları arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır. Alanyazına bakıldığında evli bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri ile sahip olunan çocuk sayıları ile sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görüldüğünden daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5.12. Sonuç

Çalışmanın son bölümünde elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar genel olarak özetlenmiştir.

1. Bağlanma yaralanmaları yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır.

2. Bağlanma yaralanmaları yaşamayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır.
3. Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile evlilikte öz yetkinlikleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki çıkarken, duygusal farkındalık ile evlilikte öz yetkinlik ve bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
4. Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin bağlanma yaralanmalarının evlilikte öz yetkinliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerinin evlenme biçimi ve evlilik süresine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Bağlanma yaralanmaları yaşayan evli bireylerin duygusal farkındalıklarının cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine, sahip olunan çocuk sayısına ve evlilik süresine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili alanyazında bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlik ve duygusal farkındalık değişkenlerinin teorik açıklamalar ve bağlantılı çalışmalarla ayrı olacak şekilde ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmakta ancak üç değişkenin birlikte ilişkisinin incelendiğı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmada bu açıdan önemli bulgular elde edildiğı düşünölmektedir.

5.13. Öneriler

5.13.1. Uygulayıcılara ve Uzmanlara Öneriler

Evlilik ilişkisinin kaliteli bir şekilde devam ettirilebilmesi ile alakalı bir kavram olan evlilikte öz yetkinlik ile ilgili alan uzmanlarının evlilik ve aile danışmanlığı kapsamında evli bireylerin evlilikte öz yetkinliklerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

Bağlanma yaralanmaları yaşadıklarını belirten evli bireylerin bağlanma yaralanmaları arttıkça evlilikte öz yetkinliklerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan bağlanma yaralanmalarını önleyici ve müdahale çalışmaları yapmaları önerilmektedir. Bu doğrultuda sağlıklı evlilik ilişkisinin sürdürülebilmesi için hem evlilik aşamasında bulunan bireyleri hem de evlilik ilişkisinde bulunan bireyleri bağlanma yaralanmaları üzerine bilgilendirici psikoeğitimler, toplantılar yapılması önerilmektedir.

Evli bireylerin duygularının farkında bulunmasının evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Bundan dolayı psikolojik danışmanlık kapsamında çiftlere duyguların farkında olma ve duygusal farkındalığı artırma çalışmaları yapılabilir.

Türkiye’de evlilik, aile ve çift danışmanlığı hizmeti herkesin ulaşabileceği bir hizmet türü değildir. Evlilik ilişkilerinin daha sağlıklı bir şekilde var olması ve devam edebilmesi, problemlerinin çözüme ulaştırılabilmesi için bu hizmetlere erişimin kolaylaştırılması önerilmektedir.

5.13.2. Araştırmacılara Öneriler

İlk olarak üç değişkenin birlikte inceleneceği çalışmaların tekrarlanması bulguların doğruluğunu arttıracığından dolayı önemlidir.

Evlilikte öz yetkinlik kavramı ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Evlilikte öz yetkinliğin farklı değişkenlerle (örn. öz şefkat, ebeveyn öz yetkinliği) çalışmalar yapılabilir.

Bağlanma yaralanmaları yaşayan ve yaşamayan evli bireyler üzerinde farklı değişkenlerle (örn. ilişki doyumu, ebeveyn öz yetkinliği, ilişkisel yılmazlık) çalışmalar yapılabilir.

Evli bireylere yönelik duygusal farkındalık ölçeği geliştirilebilir.

Türkiye dışı alanyazında bağlanma yaralanmalarına yönelik deneysel çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Türkiye’de de bireylerin bağlanma yaralanmalarını önleyici ya da müdahale üzerine çalışmalar yapılabilir. Türkiye’de evli bireylerin öz yetkinlikleri ile alakalı deneysel araştırmaya rastlanmadığından dolayı araştırmacıların deneysel araştırmalar

tasarlamaları önerilmektedir. Yapılacak olan deneysel araştırmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S.N. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Erlbaum: Hillsdale, NJ.
- Akan, Y. ve Bakioğlu, F. (2021). “Yetişkinlerin ilişki öz-yeterlik düzeylerinin kıskançlıkla baş etme ve yakın ilişkilerde bağlanma açısından incelenmesi”. *Turkish Studies – Education*, 16(2), 517-534. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.49670>
- Akgül, H. ve Güner, A.S. (2021). “Duvak filminin bağlanma yaralanması açısından incelenmesi”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(123), 72-83. <https://doi.org/10.29228/ASOS.54203>
- Akın, A. ve Demirel, S. (2003). “Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkisi”. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Amiri, F., Banijamali, S., Ahadi, H. ve Ahadi, Y. (2013). “The relationship between attachment style and self-efficacy beliefs with regard to sex”. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 699-704.
- APA Dictionary of Psychology (2023). Yakın ilişki tanımı. Erişim: 20 Kasım 2023. <https://dictionary.apa.org/>
- Aristoteles (1997). *Nikomakhos’a Etik*. Saffet Babür (çev.). Ayraç Yayınevi: Ankara.
- Aristoteles (2004). *Retorik*. Mehmet H. Doğan (çev.). Yapı Kredi Yayınları: İstanbul.
- Aristoteles (2019). *Ruh Üzerine*. Ömer Aygün ve Y. Gurur Sev (çev.). Pinhan Yayıncılık: İstanbul.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). “Romantik ilişkiler ve aşk”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Ayotte, B.J., Margrett, J.A. ve Patrick, J.H. (2013). “Dyadic analysis of self-efficacy and perceived support: The relationship of individual and spousal characteristics with physical activity among middle-aged and young older adults”. *Psychology and Aging*, 28(2), 555-563. <https://doi.org/10.1037/a0032454>

- Bağatarhan, T. (2012). Ebeveyn Eğitim Programının Annelerin Ebeveynlik Öz-Yeterliklerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baker, L. ve McNulty J.K. (2010). “Shyness and marriage: Does shyness shape even established relationships?”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(5), 665-676. <https://doi.org/10.1177/0146167210367489>
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Balcı, S. (2014). Okul Psikolojik Danışmanlarının Psikolojik Danışma Öz Yetkinlikleri: Kùltürler Arası Bir Çalışma. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bandura, A. (1977). “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change”. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). “Self-efficacy mechanism in human agency”. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1989). “Human agency in social cognitive theory”. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company: New York
- Bandura, A. ve Schunk, D.H. (1981). “Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586>
- Barrett, L.F., Lane, R.D., Sechrest L. ve Schwartz, G.E. (2000). “Sex differences in emotional awareness”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035. <https://doi.org/10.1177/01461672002611001>
- Bartholomew, K. (1990). “Avoidance of intimacy: An attachment perspective”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>

- Bartholomew, K. (1997). "Adult attachment processes: Individual and couple perspectives". *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 249-263. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01903.x>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). "Attachment styles among young adults: A test of a four-category model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. ve Shaver, P.R. (1998). "Methods of Assessing Adult Attachment: Do They Converge?". J.A. Simpson ve W.S. Rholes (eds.) in: *Attachment Theory and Close Relationships*. (pp. 25-45). The Guilford Press: New York.
- Başkaya, Z. ve Ünal, A. (2017). "Türkiye’de evlenme ve boşanma oranlarının iller düzeyinde zamansal değişimi (2001-2015)". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 338- 358. <https://doi.org/10.17719/jisr.20175334124>
- Baykul, Y. (2010). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Bilici, A. B. (2014). "Boşanma sürecinin çocuklar üzerindeki psiko-sosyal etkileri". *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 79-110. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254667>
- Boden, M.T. ve Berenbaum, H. (2007). "Emotional awareness, gender and suspiciousness". *Cognition and Emotion*, 21(2), 268-280. <https://doi.org/10.1080/02699930600593412>
- Boden, M.T., Gala, S. ve Berenbaum, H. (2013). "Emotional awareness, gender ve peculiar body-related beliefs". *Cognition and Emotion*, 27(5), 942-951. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.752720>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: vol 1. Attachment*. Basic Books: New York.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: vol 2 Separation*. Basic Books: New York.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Routledge: London
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books: New York.

- Bretherton, I. (1992). "The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth". *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Can, H. (2013). İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Candur, B.A. (2023). Aile İçi İletişimin Duygusal Öz Farkındalık ve Bilişsel Esneklik ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Carapeto, M.J., Domingos, R. ve Veiga, G. (2022). "Attachment and depressive symptoms in adolescence: The mediatory role of emotion awareness". *Behavioral Sciences*, 12(10), 405-416. <https://doi.org/10.3390/bs12100405>
- Carroll, J.S., Badger, S. ve Yang, C. (2006). "The ability to negotiate or the ability to love?: Evaluating the developmental domains of marital competence". *Journal of Family Issues*, 27(7), 1001-1032. <https://doi.org/10.1177/0192513X06287248>
- Caruso, D.R. ve Salovey, P. (2003). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. Jossey-Bass: San Francisco.
- Ciarrochi, J. ve Scott, G. (2007). "The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study". *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243. <https://doi.org/10.1080/03069880600583287>
- Ciarrochi, J., Heaven, P.C.L. ve Supavadeeprasit, S. (2008). "The link between identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: A 1-year longitudinal study". *Journal of Adolescence*, 31(5), 565-582. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.10.004>

- Ciarrochi, J., Hynes, K. ve Crittenden, N. (2005). "Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness". *Cognition and Emotion*, 19(1), 133-141. <https://doi.org/10.1080/02699930441000102>
- Cihan Güngör, H. (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihan Güngör, H. ve  zbay, Y. (2008). "Evlilikte yetkinlik  l e inin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik  alı ması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 79-93.
- Civan, A. (2011). E lerin Duygu Dı avurum Tarzları ile Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalı ın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Coffey, E., Berenbaum, H. ve Kerns, J.G. (2003). "The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality and performance on an emotional stroop task". *Cognition and Emotion*, 17(4), 671-679. <https://doi.org/10.1080/02699930302304>
- Collins, N.L. ve Read, S.J. (1990). "Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples". *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, N.L., Cooper, M.L., Albino, A. ve Allard, L. (2002). "Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice". *Journal of Personality*, 70(6), 965-1008. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05029>
- Cooper, M.L., Shaver, P.R. ve Collins, N.L. (1998). "Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Cordova, J.V., Gee, C.B. ve Warren, L.Z. (2005). "Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole:Belmont, CA.
- Corsini, R.J. ve Wedding D. (2007). *Current Psychotherapies*. Brooks/Cole: Belmont, CA.
- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). “Emotional awareness and couples’ relationship satisfaction”. *Journal of Marital of Family Therapy*, 28(4), 435-444. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Çakan, E. (2023). Evli Bireylerde İlişki Doyumunun Bağışlama İstekliliği ve Bağlanma Yaralanmaları ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, B. ve Dilmaç, B. (2023). “Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler”. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 143-161. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>
- Çakır, O. (2014). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model: Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Duygusal Düzenleme. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, E. (2021). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerin Duygusal Farkındalık ve Öz-Kontrol Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Çelik, M. ve Buga, A. (2022). “Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 395-407. <https://doi.org/10.57135/jier.1192803>
- Çetinkaya, B. (2017). *Sevdiğinizize Bağlı mısınız, Bağımlı mısınız?: Bağlanma Kuramı*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara
- Darab, M., Bahrami F. ve Etemadi O. (2020). “Sexual infidelity as an attachment injury in Iranian women: A qualitative study”. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(6), 385-405. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1768488>

- Darwin, C. (2009). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Cambridge University Press: New York.
- Daşçı Kılıç, E. (2020). Eşlerde Duygusal Süreçlerin Evlilik Uyumuna Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- De Rick, A. ve Vanheule, S. (2006). “The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients”. *Addictive Behaviors*, 31(7), 1265-1270. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.08.010>
- Dehghani, M. ve Dehghani Y. (2021). “Comparison of attachment injury resolution model and integrative couple therapy on trust reconstruction among the injured women by marital infidelity”. *The American Journal of Family Therapy*, 51(3), 283-301. <https://doi.org/10.1080/01926187.2021.1967223>
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Doherty, W.J. (1981a). “Cognitive processes in intimate conflict: I. Extending attribution theory”. *The American Journal of Family Therapy*, 9(1), 3-13. <https://doi.org/10.1080/01926188108250380>
- Doherty, W.J. (1981b). “Cognitive processes in intimate conflict: II. Efficacy and learned helplessness”. *The American Journal of Family Therapy*, 9(2), 35-44. <https://doi.org/10.1080/01926188108250395>
- Dökmen, Z. Y. (2009). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Duggan, E.S. ve Brennan, K.A. (1994). “Social avoidance and its relation to Bartholomew’s adult attachment typology”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1), 147-153. <https://doi.org/10.1177/0265407594111009>
- Durak Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). “Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri”. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 105-114.

- Eckland, N.S. ve Berenbaum, H. (2021). "Emotional awareness in daily life: Exploring its potential role in repetitive thinking and healthy coping". *Behavior Therapy*, 52(2), 338-349. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.010>
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R.L. (2005). "Evlilik uyumu". *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, M. (2023). Evli Bireylerde Eşe Yabancılaşma ve Bağlanma Yaralanmalarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun.
- Erdoğan, B.Ö. (2021). Evli Bireylerin Üniversite Yıllarındaki Barınma Durumlarına Göre Evlilik Uyumlarının ve Evlilikte Yetkinlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ergül, B. ve Yılmaz, V. (2020). "Evlilik uyumu ile kişilerarası ilişki tarzının evlilik yeterliliği aracılığı ile açıklanması". *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi/JRES*, 7(1), 46-60.
- Erus, S.M. (2013). Evli Bireylerin Problem Çözme Becerilerinin ve İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Evlilikte Öz Yeterliliklerini Yordaması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erus, S.M. ve Canel, A.N. (2015). "Perceived problem solving skills of married couples predicting self-efficacy beliefs towards their marriages". *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 129-159.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A.H. ve Arziczewski, T. (2012). "Adult attachment and emotional awareness impairment: A multimethod assessment". *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 2(1). 1-8. <https://doi.org/10.3402/snp.v2i0.10744>
- Feeney, J.A. ve Noller, P. (1990). "Attachment style as a predictor of adult romantic relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fırat, İ. (2021). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Bağlanma Yaralanmaları Arasındaki İlişkide Affetme Esnekliğinin Aracı Rolünün Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.

- Fraley, R.C. ve Shaver, P.R. (2000). “Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions”. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Friedman, B.H. (2010). “Feelings and the body: The Jamesian perspective on autonomic specificity of emotion”. *Biological Psychology*, 84(3), 383-393. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.006>
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Gençoğlu, C. (2012). Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Gençoğlu, C. ve Yılmaz, M. (2013). “Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980. <https://doi.org/10.9761/JASSS1552>
- Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S. ve Özer, A. (2015). “Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Pearson: Boston.
- Giddens, A. (2006). *Sociology*. Polity Press: Cambridge.
- Goleman, D. (2003). *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* Bantam Books: New York.
- Goleman, D. (2020). *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* Banu Seçkin Yüksel (çev.). Varlık Yayınları: İstanbul.
- Greenberg, L., Warwar, S. ve Malcolm, W. (2010). “Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness”. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00185.x>

- Greenberg, L.S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L.S. (2015). *Duygu Odaklı Terapi: Danışanlara Duygu Koçluğu Yapmak*. Nobel Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Greenberg, L.S. (2017). *Emotion – Focused Therapy*. American Psychological Association: Washington, DC.
- Greenberg, L.S. ve Pascual-Leone, A. (2006). “Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review”. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Greenberg, L.S. ve Warwar, S.H. (2006). “Homework in an emotion-focused approach to experiential therapy”. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(2), 178-200. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.16.2.178>
- Griffin, D.W. ve Bartholomew, K. (1994). “Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Griffin, K. (2020). Expanding The Knowledge on Adult Children of Single Parents: The Role of Single Parenting and Stigma on Attachment, Relationship Beliefs, and Relationship Self Efficacy. Doctoral Dissertation. University of La Verne, College of Arts and Sciences, California.
- Gross, J.J. (2002). “Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences”. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Günay, Y. (2022). Evlilikte Bağlanma Yaralanmalarının Cinsel Doyuma Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, A.S. (2022). Bağlanma Yaralanmasında Yalnızlık ve Affetme Kararı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaç, B. ve Arslan, C. (2015). “Evlilik içi ilişki ve evlilikteki yaşam doyumunun evli çiftlerin değerleri açısından incelenmesi”. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 55-69. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3107>
- Harmancı, H., Öcalp, G. ve Bozgöz, H. (2019). “Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 229-241.
- Hazan, C. ve Shaver P. (1987). “Romantic love conceptualized as an attachment process”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. ve Shaver P. (1994). “Deeper into attachment theory”. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_15
- Hendrick, S.S. (1981). “Self-disclosure and marital satisfaction”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.6.1150>
- Hetherington, E.M. (2003). “Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time”. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52(4), 318-331. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00318.x>
- Hodzic, S., Ripoll, P., Costa, H. ve Zenasni, F. (2016). “Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair”. *Behavioral Psychology*, 24(2), 253-272.
- Işık, Ş., Ergüner Tekinalp, B., Üzbe Atalay, N. ve Kaynak, Ü. (2020). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- İnceman Kara, F. ve Yüksel G. (2022). “Focusing on adolescents’ emotional awareness: Instrument validation and evaluation of a training program”. *Participatory Educational Research (PER)*, 9(4), 289-306. <https://doi.org/10.17275/per.22.91.9.4>
- James, W. (1884). “What is an emotion?” *Mind*, 9(34), 188-205.
- Johnson, K.D. (2015). Marital Expectation Fulfillment and its Relationship to Height of Marital Expectations, Optimism, and Relationship Self-Efficacy Among Married Individuals. Doctoral Dissertation. Andrews University, School of Education, Berrien Springs.

- Johnson, S.M. (2019). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. Routledge: New York.
- Johnson, S.M. ve Whiffen, V.E. (1999). “Made to measure: Adapting emotionally focused couple therapy to partners’ attachment styles”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 366-381. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366>
- Johnson, S.M., Makinen, J.A. ve Millikin, J.W. (2001). “Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy”. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145-155. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x>
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). “Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24-29.
- Kara, E. (2019). Evli Bireylerin Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları ile İlişkisel Yılmazlık ve Evlilikte Öz Yetkinlik Arasındaki İlişkide Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaş, S. (2013). “Genel Uyarılmışlık Hali, Duygu ve Heyecanlar, Farkındalık”. S. Karakaş ve R. Eski (eds.). içinde: *Psikolojiye Giriş*. (s.193-220). Eğitim Yayınevi: Konya.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2020). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar*. Pegem Akademi Yayıncılık: İstanbul.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). “Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü”. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 469-487. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-11-07>
- Kemerli, B. ve Çelik, T. (2015). “Aleksitimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği”. *Journal of European Education*, 5(2), 38-46.
- Koçak Kurt, Ş. (2021). “Duyguların tarihsel serüveni ve tarihte duygular”. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 2821-2852. <https://doi.org/10.26466/opus.876932>

- Koçak, R. (2002). “Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183-212. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000056
- Kress, V.E., Seligman, L. ve Reichenberg, L.W. (2015). *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills*. Pearson: Upper Saddle River, NJ.
- Kuyumcu, B. (2012). “Evli çiftlerin duygusal farkındalıkları ve gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, (1), 78-89.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). “Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki”. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lafontaine, M.F., Bolduc, R., Lonergan, M., Clement, L.M., Brassard, A., Bureau, J.F., Godbout, N. ve Péloquin K. (2022). “Attachment injury severity, injury-related stress, forgiveness, and sexual satisfaction in injured adult partners”. *The Journal of Sex Research*, 60(8), 1138-1147. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2086677>
- Lane, R.D. ve Schwartz, G.E. (1987). “Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology”. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lane, R.D., Quinlan, D.M., Schwartz, G.E., Walker, P.A. ve Zeitlin S.B. (1990). “The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion”. *Journal of Personality Assessment*, 55(1&2), 124-134. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674052>
- Lazarus, R.S. (1982). “Thoughts on the relations between emotion and cognition”. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>

- Leahy, R.L., Tirsch, D. ve Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press: New York.
- Lopez, F.G., Morúa, W. ve Rice, K.G. (2007). "Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs". *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80-96.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Luszczynska, A., Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). "The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies". *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
<https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). "Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation". Monographs of the Society for Research in Child Development, 50(1-2), 66-104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- Makinen, J.A. (2004). Resolving Attachment Injuries in Couples: Relating Process to Outcome. Doctoral Dissertation. University of Ottawa, School of Graduate and Postdoctoral Studies, Ottawa.
- Makinen, J.A. ve Johnson S.M. (2006). "Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055-1064.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055>
- Mehrpour, A. (2018). A Self-Determination Theory Approach to Depressive Symptoms after Marriage: A Causal Model. Master Dissertation. University of Gothenburg, Department of Social Work, Gothenburg.
- Millikin, J.W. (2000). Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Process Study. Doctoral Dissertation. Virginia Polytechnic Institute and State University, Department of Human Development and Family Science, Blacksburg Virginia.
- Mitchell, J.K. (2012). Marital Dining Practices: Affecting Change in Marital Satisfaction Through Marital Self-Efficacy. Doctoral Dissertation. University of George Fox, Graduate School of Clinic Psychology, Oregon.

- Monti, J.D. ve Rudolph, K.D. (2014). "Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression". *Journal of Counselling Psychology*, 61(3), 374-382. <https://doi.org/10.1037/cou0000016>
- Moon, A. ve Berenbaum, H. (2009). "Emotional awareness and emotional eating". *Cognition and Emotion*, 23(3), 417-429. <https://doi.org/10.1080/02699930801961798>
- Naaman, S., Pappas, J.D., Makinen, J., Zuccarini, D. ve Johnson – Douglas, S. (2005). "Treating attachment injured couples with emotionally focused therapy: A case study approach". *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 68(1), 55-77. <https://doi.org/10.1521/psyc.68.1.55.64183>
- Nandrino, J.J., Baracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S. ve Carton, S. (2013). "Level of emotional awareness in the general French population: Effects of gender, age, and education level". *International Journal of Psychology*, 48(6), 1072-1079. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.753149>
- Nazlı, S. (2013). "Evli kadınların aile sistemlerini algılayışları". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 417-437.
- Pajares, F. (2002). Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy. Erişim: 10 Ekim 2023. <https://people.wku.edu/richard.miller/banduratheory.pdf>
- Pareek, S. ve Jain, G. (2018). "What virtues make a marriage happy?". *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 5(3), 356-360.
- Pelling, C. (2003). Women's Lived Experiences of Attachment Injury within Their Couple Relationships. Master Dissertation. British Columbia University, Department of Educational and Counselling Psychology and Special Education, Vancouver.
- Prinz, J.J. (2005). "Emotions, Embodiment, and Awareness". L.F. Barrett, P.M. Niedenthal, ve Piotr Winkielman (eds.) in: *Emotion and Consciousness* (pp. 363-383). The Guildford Press: New York.
- Prochaska, J.O. ve Norcross, J.C. (2009). *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Brooks/Cole: Belmont, CA.

- Rabois, D. ve Haaga, D.A.F. (2003). "The influence of cognitive coping and mood on smokers' self-efficacy and temptation". *Addictive Behaviors*, 28(3), 561-573.
[https://doi.org/10.1016/s0306-4603\(01\)00249-0](https://doi.org/10.1016/s0306-4603(01)00249-0)
- Rahma, F.M.A., Hastuti, D. ve Puspitawati, H. (2023). "The effects of parental conflicts and divorce towards self-efficacy in romantic relationships of young adults male". *Open Access Indonesia Journal of Social Sciences*, 6(2), 951-960.
<https://doi.org/10.37275/oaijss.v6i2.158>
- Riggio, H.R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R. ve Heuer, J. (2011). "Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships". *Personality and Individual Differences*, 51(5), 601-606.
<https://doi.org/10-1016/j.paid.2011.05.026>
- Riggio, H.R., Weiser, D., Valenzuela, A.M., Lui, P.P., Montes, R. ve Heuer, J. (2013). "Self-efficacy in romantik relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes". *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629-650.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826>
- Ritvo, E.C. ve Glick, I.D. (2002). *Concise Guide to Marriage and Family Therapy*. American Psychiatric Publishing: Washington.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. ve Palfai, T.P. (1995). "Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale". J. W. Pennebaker (ed.) in: *Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125–154). American Psychological Association: Washington, DC.
- Schachter, S. ve Singer, J.E. (1962). "Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state". *Psychological Review*, 69(5), 379-399.
<https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Shaver, P.R. ve Brennan, K.A. (1992). "Attachment styles and the 'big five' personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.
<https://doi.org/10.1177/0146167292185003>
- Shurts, W.M. (2004). The Relationships Among Marital Messages Received, Marital Attitudes, Relationship Self-Efficacy, and Wellness Among Never-Married

- Traditional-Aged Undergraduate Students. Doctoral Dissertation. The University of North Carolina, Faculty of The Graduate School, Greensboro.
- Skinnett, N., JR. (1967). Marital Competence. Doctoral Dissertation. The University of Florida State, Graduate School, Florida.
- Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press: New York.
- Solmuş, T. (2010). “Bebeklikten Yetişkinliğe: Bağlanma ve Romantik Bağlanma”. T. Solmuş (ed). içinde *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. (s.17-23). Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Soykan, A. (2019). Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Spanier, G.B. ve Lewis, R.A. (1980). “Marital quality: A review of the seventies”. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory*. John Wiley & Sons: West Sussex.
- Sümer, N. (2006). “Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-24.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). “Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Swinkels, A. ve Giuliano, T.A. (1995). “The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one’s mood states”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950. <https://doi.org/10.1177/0146167295219008>
- Şener, A. ve Terzioğlu G. (2008). “Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması”. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 7-20.

- Şentürk, E. (2018). Evlilikte Özyetkinlik, Ebeveyn Özyetkinliği, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Taşkıran Tepe, H. (2018). Kuşaklar Arası Aktarımın Bağlanma Kuramı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Kapsamında Sosyal Hizmet Bakış Açısı ile İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tatar, A., Özdemir, H. ve Çelikbaş, B. (2018a). “Gelir getiren bir işte çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygusal öz-farkındalık düzeylerinin incelenmesi”. *İş’te Davranış Dergisi (İDD)*, 3(1), 31-41. <https://doi.org/10.25203/idd.414597>
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., Kurt, G.D., Bekiroğlu, B., Ören, Z. ve Battal, F. (2018b). “Duygusal zeka, duygusal öz farkındalık ilişkisi: Duygusal zekanın, duygusal öz farkındalıkla yordanması”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(72), 196-207. <https://doi.org/10.16992/ASOS.13812>
- Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tekin Çatal, M. ve Kalkan, M. (2019). “Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri”. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2021). “A validity and reliability study on the development of marital attachment injuries scale”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(63), 543-566. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1051411>
- Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2022a). “Özel gereksinimli çocuğu olan evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracı rolü”. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(56), 501-537. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.931593>
- Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2022b). “Düşük yapmış evli kadınların bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Sakarya Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 74-89.

- Terzi, S. (2014a). “Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.
- Terzi, S. (2014b). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thomas, J.M. (1998). Relationship Efficacy: The Prediction of Goal Arrainment by Dating Couples. Doctoral Dissertation. University of Maryland, Faculty of Graduate School, Maryland.
- Thompson, R.L. (2002). Measuring client-therapist psychophysiology and emotion in psychotherapy. Doctoral Dissertation. Texas A&M University, the Office of Graduate Studies.
- Topçu, B. ve Dünder, S. (2011). “Evli çiftlerin bazı kişilik özelliklerine göre kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi”. *E-Journal of New World Sciences Academy Physical Sciences*, 6(3), 91-102.
- Toprak Ayyıldız, S. (2020). Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumunun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2023). Duygu tanımı. Erişim: 9 Mayıs 2023, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye Aile Yapısı İleri İstatistik Analizi*, (2018). Ankara: T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.
- Uğur, Z.ve Uz Baş, A. (2022). “Evli bireylerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açmalarının ve bağlanma yaralanmalarının incelenmesi”. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 1480-1510. <https://doi.org/10.51460/baebd.1213233>
- Uslu, Y. ve Gizir, C.A. (2019). “Duygu-durum farkındalığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları”. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(19), 18-29. <https://doi.org/10.16991/INESJOURNAL.1597>
- Ünal, E. (2021). Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Ruminasyon, İlişkilerde Güven ve İlişki Doyumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- van IJzendoorn, M.H. (1995). "Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the adult attachment interview". *Psychological Bulletin*, 117(3), 387-403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>
- Vangelisti, A.L. ve Perlman, D. (2006). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge University Press: USA.
- Waters, T. (2004). "Learning to love: From your mother's arms to your lover's arms". *The Medium*, 30(19), 1-4.
- Weiser, D.A. ve Weigel, D.J. (2016). "Self efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction". *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Whisman, M.A. ve Baucom, D.H. (2012). "Intimate relationships and psychopathology". *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4-13. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>
- Yazıcı, A. (2006). "William James'in Descartes'ın duygu kuramını eleştirisi". *Felsefe Dünyası*, (44), 146-158.
- Yazıcı, A. ve Yazıcı, S. (2018). "Stoacı duygu kuramının ontolojik ve epistemik temelleri". *Düşünme Dergisi*, (14), 7-17.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ.Ö. (2010). "Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldırım, Ş. (2017). Görücü Usulü Evlenen ve Flört Ederek Evlenen Çiftlerin Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Düzeylerinin Evlilik Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz Aydın, D. (2018). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Bağlanma Stilleri ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yörükcan, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.

EKLER
EK 1
ETİK KURUL KARARI



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-84026528-050.01.04-2200262382
Konu : Başvuru İncelenmesi

03.11.2022

Sayın Ceren COŞKUN

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2022-YÖNP-0809 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 03.11.2022 tarih ve 18/14 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 14- Sorumlu yürütücülüğünü **Doç. Dr. Hanife AKGÜL**'ün yaptığı ve proje araştırmacısı **Ceren COŞKUN** tarafından gerçekleştirilen “Evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz-yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Kurul Başkanı

EK 2

ÖLÇME ARAÇLARI

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM METNİ

Sizi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Öğrencisi Ceren COŞKUN tarafından yürütülecek ve Doç. Dr. Hanife AKGÜL danışmanlığında gerçekleştirilecek olan “Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz – Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz – yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 20 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Ceren Coşkun

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

-
- ☐ Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.
- ☐ Araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Erkek () Kadın ()

2. Yaşınız:

3. Öğrenim durumunuz:

Okuryazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu () Ön lisans/lisans mezunu () Lisans üstü mezunu ()

4. Evlenme biçiminiz:

Görücü usulü () Romantik ilişki ()

5. Kaç yıldır evlisiniz?

1-5 () 6-10 () 11-15 () 16-20 () 21 ve üstü ()

6. Çocuk sayısı:

0 () 1 () 2 ve üstü ()

EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARI ÖLÇEĞİ

“Evlendiğiniz günden itibaren, evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşıntınız oldu mu? (Düşük yapma, kronik/hayati bir hastalık, bir yakının kaybı, iş değişikliği, yaşanılan yer değişikliği/taşınma gibi.) Oldu ise bu nedir?”

.....

MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
2. Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum.	1	2	3	4	5
3. Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5

EVLİLİKTE YETKİNLİK ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Eşime düşüncelerini paylaşmadığımı söyleyebilme					
2. Eşime sözlerinden incindiğimi ifade edebilme					
33. Eşimin ailesini kendi ailem gibi kabullenebilme					

DUYGU-DURUM FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Ne kadar kötü hissetsem de iyi şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
2. İnsanlar az hissedip çok düşünürlerse daha iyi durumda olurlar.	1	2	3	4	5
3. Ne hissettiğimi çoğu zaman pek umursamam.	1	2	3	4	5

EK 3. ÖLÇEK İZİNLERİ

Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

Sayın Hocam merhabalar,
Ben Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Ceren Coşkun. Danışmanım Doç. Dr. Hanife Akgül ile tezimde " Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz-Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konusunu çalışmayı planlıyoruz. Araştırmamda izniniz ve onayınız olursa "Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği"ni kullanmak istiyoruz. Saygılarımla, iyi çalışmalar dilerim.

Merhabalar,
Öncelikle çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ekte ölçek maddelerinin ve puanlama ve kullanım bilgilerinin yer aldığı dokümanı ve ölçeğe atıfta bulunabileceğiniz makalemizi gönderiyorum. İyi çalışmalar diliyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN

Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ)

Yeşim hocam merhabalar,
Ben Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Ceren Coşkun. Danışmanım Doç. Dr. Hanife Akgül ile tezimde "Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz-Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konusunu çalışmayı planlıyoruz. Araştırmamda izniniz ve onayınız olursa "Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği"ni kullanmak istiyoruz. Saygılarımla, iyi çalışmalar.

Sevgili Ceren,

Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği' ni araştırmanızda kullanabilirsiniz,

İyi çalışmalar,

Yeşim USLU.

Evlilikte Yetkinlik Ölçeği

Sayın Hocam merhabalar,
Ben Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Ceren Coşkun. Danışmanım Doç. Dr. Hanife Akgül ile tezimde " Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Evlilikte Öz-Yetkinlikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konusunu çalışmayı planlıyoruz. Araştırmamda izniniz ve onayınız olursa "Evlilikte Yetkinlik Ölçeği"ni kullanmak istiyoruz. Saygılarımla, iyi çalışmalar dilerim.

Merhaba

Ekte istemiş olduğunuz ölçeği gönderiyorum.
iyi çalışmalar dilerim

Doç. Dr. Hüdayar CİHAN

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim SOYİSİM :

Doğum Yeri :

Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Yayınlar

1) SCI

2) Diğer

b) Bildiriler

1) Uluslararası

2) Ulusal

c) Katıldığı Projeler

İŞ DENEYİMİ

İLETİŞİM

E-posta Adresi :

ORCID :