

T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE AYRILMA BİREYLEŞME DÜZEYLERİ,
PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE EŞE KENDİNİ AÇMANIN
BAĞLANMA YARALANMALARI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

EDANUR GÜRBÜZ

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Gökçen DUYMAZ

İSTANBUL-2024

T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE AYRILMA BİREYLEŞME DÜZEYLERİ,
PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE EŞE KENDİNİ AÇMANIN
BAĞLANMA YARALANMALARI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

EDANUR GÜRBÜZ

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Gökçen DUYMAZ

İSTANBUL-2024

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının tarafıma ait olduğunu, tezin planlamasından başlayarak yazımına kadarki herhangi bir safhada etik dışı sayılabilecek bir davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar dâhilinde elde ettiğimi, doğrudan elde edemediğim bilgi ve yorumları edindiğim kaynaklara atıf yaptığımı ve bu kaynakları kaynakçada gösterdiğimi ayrıca bu tez çalışmasında ve yazım aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranış içinde bulunmadığımı beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak her türlü yasal sonucu ve sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

Edanur GÜRBÜZ

TEŞEKKÜR

Tez konumu heyecanla karşılayan, danışmanım olmayı kabul eden ve konumu geliştirmemde eklektik bakış açısıyla beni aydınlatan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gökçen DUYMAZ'a tüm emekleri ve desteği için teşekkür ederim. Jüri üyeme katılmayı kabul eden ve tez çalışmam ile ilgili kıymetli katkılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Nağme GÖR'e ve Dr. Öğr. Üyesi Fulya ÖZCANLI'ya da çok teşekkür ederim.

Beni kabul ve kararlılık terapisi ile tanıştıran bu mesleği keyifle ve değer odaklı yapmamda büyük katkısı olan, ekibine dahil ederek bir araştırmacı olma yolunda adımlar atabilmemi sağlayan, tecrübesi ve fikirleriyle yoluma ışık olan sevgili hocam ve süpervizörüm Prof. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ'a tüm emekleri ve katkısı için teşekkür ederim. Ayrıca beni dijital müdahaleler ekibinin bir parçası yaparak bana çok şey öğreten ve hedeflediğimden farklı bir alanda da çok severek ilerleyebileceğimi fark etmemi sağlayan çok sevgili ekip liderim, hocam ve abim Dr. Ahmet NALBANT başta olmak üzere bir aile sıcaklığıyla beni kucaklayan ve her birinden ayrı ayrı birçok şey öğrendiğim sevgili BAĞDAM ekibine çok teşekkür ederim.

Lisansın ilk gününden yüksek lisansın son gününe kadar aynı yolda beraber yürüdüğümüz, tüm kaygılarımızı ve paniklerimizi birlikte yaşadığımız canım arkadaşım Gamze GÜVENİR'e; bir sunumla arkadaşlığımızı başlattığımız, her planda birlikte yer alıp çok eğlendiğim, Erenköy yol arkadaşım Feray İPEKE; tüm tatlılığıyla hayatıma renk katan, beni çok güldüren ve sırf benim için kilometreler aşan canım arkadaşım Fulya AKINCI'ya; tezdaşım, dert ortağım, kıymetli arkadaşım Lutfiye TOPRAK DEMİR'e ve son 1 senedir neredeyse her günümüzü beraber yaşadığımız, konuşmadan bile anlaşılabildiğimiz ve tezlerimizi yan yana beraber aynı kaygılarla yazdığımız çok sevgili arkadaşım Şerife ÖNAL'a; yüksek lisans sürecimi güzelleştirdikleri ve tezime destek verdikleri için çok teşekkür ederim.

Çocukluğumdan beri her anımda yanımda olan, hiç kopmadan her şeyimizi paylaştığımız, manevi desteklerini her zaman hissettiğim, çok sevdiğim dostlarım Başak, Hazal, Seray ve Selen'e; lise arkadaşlığından ev arkadaşlığına, nişanlardan

düğünlere her özel anda beraber olduğumuz ve birlikte çok güldüğümüz canım arkadaşlarım Senanur, Duygu, Ezgi ve Ayçelen'e; hayatımın tüm neşesinde, üzüntüsünde, zorlu günlerinde, özel günlerinde yanımda oldukları gibi tez sürecimde de beni hiç yalnız hissettirmedikleri için çok teşekkür ederim. Siz olmasaydınız her şey çok daha zor ve renksiz olurdu.

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini bir an bile esirgemeyen, hayatın yüklerini beraber sırtlandığımız, benimle her zaman gurur duyduğunu hissettiğim, hayatımın en büyük şansı annem Hülya GÜRBÜZ'e her şey için çok teşekkür ederim. Bu yüksek lisans yapıldıysa ve bu tez yazıldıysa senin inancın, güvencin ve desteğin sayesinde; iyi ki varsın. Beni bir yerlerden gururla izlediğine inandığım rahmetli babam İhsan GÜRBÜZ'e de; bugün olduğum kişi olmamdaki emekleri, aştığı azim ve çalışkanlığı, sevgisi, şefkati ve hatırladığım tüm güzel çocukluk anıları için teşekkür ederim.

Paylaşmayı onunla öğrendiğim, oyun arkadaşım, canım kardeşim Yağız GÜRBÜZ'e; her zaman bana benden çok inandığını gösteren, koşulsuz destekçim ve tezimin veri toplama sürecinde en büyük yardımcım sevgili halam Ayşe KERİMOĞLU'na; desteğini hiç esirgemeyen canım eniştem Muharrem KERİMOĞLU'na; benim için her zaman dualar eden, hayattaki en kıymetlilerimden babaannem Hasibe GÜRBÜZ'e ve geniş ailemin diğer tüm üyelerine varlıkları ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Lisede birbirimizin yıllıklarını yazarken hayatımdan hiç çıkmamaya söz veren ve sözünü tutan; 12 yıldır tüm yaşları beraber aldığımız, tüm başarıları ve zorlukları beraber yaşadığımız canım nişanlım, müstakbel eşim Faruk Sergen TAŞYILDIZ'a; bana benden çok inandığı, ne zaman yapamayacağımı düşünsem aksini gösterdiği, takıldığımda düşmeme izin vermediği ve ben çarpmayayım diye elini koyduğu her sivri köşe için teşekkür ederim. Her zaman olduğu gibi bu yüksek lisans ve tez sürecimde de yanımda olduğun ve tüm söylenmelerime, zorlanmalarına, kaygılarıma göğüs gerdiğin için minnettarım. İyi ki varsın.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vii
TABLOLAR	viii
ŞEKİLLER.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
Araştırmanın Hipotezleri	5
BÖLÜM 1	7
KAVRAMLAR	7
1.1 BAĞLANMA YARALANMALARI.....	7
1.1.1 Bağlanma Teorisi ve Bebeklikte Bağlanma.....	7
1.1.2 Yetişkinlikte Bağlanma Teorisi ve Stilleri.....	10
1.1.3 Bağlanma ve Romantik İlişkiler	12
1.1.4 Bağlanma Yaralanmaları	13
1.1.5 Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Çalışmalar	17
1.2 AYRILMA-BİREYLEŞME	18
1.2.1 Çocukluk Döneminde Ayrılma Bireyleşme Süreci	18
1.2.2 Ergenlik Döneminde Ayrılma-Bireyleşme Süreci	21
1.2.3 Yetişkinlik Döneminde Ayrılma-Bireyleşme Süreci	22
1.2.4 Ayrılma-Bireyleşme Süreci ve Evlilik İlişkisi.....	23
1.2.5 Ayrılma-Bireyleşme ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi.....	25
1.3 PSİKOLOJİK ESNEKLİK.....	26
1.3.1 Psikolojik Katılık	27
1.3.2 Psikolojik Esneklik Altıgeni	27
1.3.2.1 Ayrışma	28

1.3.2.2 Kabul	29
1.3.2.3 Şimdiki Anla Temas.....	30
1.3.2.4 Bağlamsal Benlik	30
1.3.2.5 Değerlerle Temas	31
1.3.2.6 Kararlı (Değer Odaklı) Eylemler	32
1.3.3 Psikolojik Esneklik ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi	33
1.4 EŞE KENDİNİ AÇMA	34
1.4.1 Kendini Açma	34
1.4.2 Eşe Kendini Açma	35
1.4.3 Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi	37
BÖLÜM 2	39
YÖNTEM.....	39
2.1 Araştırmanın Modeli	39
2.2 Örneklem	39
2.3 Veri Toplama Araçları.....	40
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	40
2.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)	40
2.3.3 Ayrılma-Bireyleşme Envanteri (ABE)	41
2.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	41
2.3.5. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ).....	42
2.4 İşlem	42
2.5 Veri Analizi	43
BÖLÜM 3	44
BULGULAR	44
3.1 Ölçek Bilgileri	44
3.1.1 Ölçeklerin Normallik Analizleri	44
3.1.2 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri	46
3.1.3 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri	47
3.2 Katılımcılara Ait Demografik Bulgular	47
3.3 Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	52
3.3.1 Ayrılma Bireyleşme ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi	52

3.3.2 Psikolojik Esneklik ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi	52
3.3.3 Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi	52
3.3.4 Yordayıcı Değişkenler Arası İlişki	53
3.4 Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	55
BÖLÜM 4	57
TARTIŞMA	57
5.1 Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	57
5.1.1 Ayrılma-Bireyleşme ve Bağlanma Yaralanmaları.....	57
5.1.2 Psikolojik Esneklik ve Bağlanma Yaralanmaları	59
5.1.3 Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları	62
5.2 Çoklu Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi	64
SONUÇ	68
Klinik Önem	68
Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	70
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	92
EK.1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	92
EK.2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu	93
EK.3: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği – Örnek Maddeler.....	96
EK4: Ayrılma Bireyleşme Envanteri- Örnek Maddeler	97
EK5: Psikolojik Esneklik Ölçeği- Örnek Maddeler	98
EK6: Eşe Kendini Açma Ölçeği – Örnek Maddeler	99
EK7: Etik Kurul Onayı.....	100

KISALTMALAR

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

RFT: İlişkisel Çerçeve Kuramı

DOT: Duygu Odaklı Terapi

EBYÖ: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

ABE: Ayrılma Bireyleşme Envanteri

PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

EKAÖ: Eşe Kendini Açma Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

TABLÖLAR

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Tablo 3. Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 6. Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

ŞEKİLLER

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

Şekil 2. Psikolojik Esneklik Altıgeni



ÖZET

Bağlanma yaralanmaları evlilikte yaşanan olumsuz veya kritik olaylardan sonra yaşanan deneyimlerdir ve evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir. Mevcut çalışmanın amacı evli bireylerde ayrılma bireyleşme sorunları, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisini incelemektir. Çalışmaya 19-65 yaş arası en az 1 yıldır evli olan 215 kişi katılmıştır. Katılımcılara Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ), Ayrılma Bireyleşme Envanteri (ABE), Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ) uygulanmıştır. IBM SPSS 26.0 kullanılarak Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre ayrılma bireyleşme ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönlü; psikolojik esneklik ve alt boyutları olan anda olma, kabul ve ayrışma ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü ve eşe kendini açma ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise ayrılma bireyleşmenin bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmalarını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin ise ayrılma bireyleşme ve eşe kendini açma ile birlikte girdiği modele anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulguların alanyazına ve klinik alana özgün ve güncel bilgiler sunduğu düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları mevcut alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve gelecek araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: evlilik, bağlanma, bağlanma yaralanmaları, ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik, eşe kendini açma

ABSTRACT

Attachment injuries are experiences that occur following negative or critical events in marriage, adversely affect marital satisfaction. The present study aimed to examine the relationship between separation individuation problems, psychological flexibility, and spousal self-disclosure with attachment injuries among married individuals. A total of 215 individuals aged 19-65, who had been married for at least one year, participated in the study. Participants completed the Marital Attachment Injury Scale, the Separation Individuation Inventory, the Psychological Flexibility Scale, and the Spousal Self-Disclosure Scale. Pearson Correlation analysis and Multiple Regression analysis were conducted using IBM SPSS 26.0. The results of the correlation analysis revealed significant positive correlations between separation individuation problems and attachment injuries. Conversely, negative correlations were found between psychological flexibility and its sub-dimensions of being present, acceptance, and defusion, and attachment injuries. Additionally, negative correlations were observed between spousal self-disclosure and attachment injuries. Multiple regression analysis indicated that separation individuation problems positively predict attachment injuries, while spousal self-disclosure negatively predicts attachment injuries. Psychological flexibility did not significantly contribute to the model when analyzed together with separation individuation and spousal self-disclosure. These findings provide novel and relevant insights to the literature and clinical field. Findings were discussed within the framework of prior research, and suggestions for future research were proposed.

Keywords: marriage, attachment, attachment injuries, separation individuation, psychological flexibility, spousal self-disclosure

GİRİŞ

Evlilik; iki kişinin birbirlerini sevmelerini, saymalarını, hayatın yüklerini ve faydalarını paylaşmalarını ve ekonomik ve sosyal iş birliği yapmalarını içeren sosyal olarak onaylanmış uzun vadeli bir anlaşma, bir kalp ve zihin birlikteliği olarak tanımlanabilir (Girgis vd., 2011; Regan, 2011). Evlilikle kurulan bağ toplumun çekirdeğini oluşturan ailelerin temelini atmaktadır. Birçok kişi için evlilik, yakın ilişkiler arasında en yakın ve en kalıcı olandır (Levenson vd., 1993). Evlilik doyumu evlilik ilişkisi içerisinde önemli bir kavramdır. Yüksek evlilik doyumu mutlu bir evliliğe işaret ederken, düşük evlilik doyumu mutsuzluğa, huzursuzluğa ve gerginliğe yol açabilmekte ve boşanmalara zemin hazırlayabilmektedir (Goleman, 2011 akt. Uğur ve Baş, 2022 s.1484).

Tıpkı çocuk ve bakım veren ilişkisinde olduğu gibi, evlilik ilişkisinde de eşler arasında bir bağlanma bağı kurulur. Bu bağlanma bağı çiftlerin ilişkilerindeki duygu düzenleme becerilerini, iletişim kurma yöntemlerini, erişilebilirliklerini ve duyarlılıklarını etkileyebilmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Evlilik ilişkisinde bazen çiftlerin arasındaki bağı zedeleyebilecek olaylar, durumlar ve yaşantılar meydana gelebilir ve bunlar ilişkide hasarlar oluşturabilir. Çözülüp iyileştirilmedikleri taktirde bu hasarlar travmatik olabilmektedirler (Johnson, 2004). Eşlerden birinin bu bağlanma bağına hasar verebilecek bir şey yapması ve söylemesi durumunda ya da yaşanan inişli çıkışlı bir olay sonrası eşin duyarlı ve erişilebilir olmaması sonucunda kişide oluşan deneyimlere ‘Bağlanma Yaralanmaları’ ismi verilmiştir (Johnson, 1996 akt. Millikin, 2000 s.2). Bağlanma yaralanmaları ilişkide doyumu ve güveni düşürmektedir (Millikin, 2000). Evlilikte bazı olayların ve durumların neden önemli hale geldiğinin ve bu olay ve durumların çiftin ilişkisini nasıl etkileyebildiğinin anlaşılması bakımından bağlanma yaralanmaları kavramı evlilik ilişkisi için önemli bir yere sahiptir (Johnson vd., 2001). Bu kavramla ilişkili olabilecek bireysel ve evlilik içi faktörlerin incelenmesinin, evli çiftlerin bağlanma bağlarının korunması ve hasar almış bağların onarılması bakımından kritik bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Ayrılma-bireyleşme de tıpkı bağlanma süreci gibi temelleri çocuklukta atılan ve yetişkin romantik ilişkilerini etkileyen bir süreçtir (Katz, 1981). Margaret Mahler tarafından psikolojik doğum olarak adlandırılan ayrılma bireyleşme süreci, bebeğin anne ile birbirine bağlı simbiyotik durumundan ayrımlaşması ve bireysel, özerk ve farklı bir kimlik edinmesi yolculuğunu kapsar (Göral Alkan, 2010; Mahler vd., 2019). Bu ayrılma-bireyleşme sürecinde yaşanan olumsuzlukların yetişkinlik hayatında da kişilik oluşumu ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalara sebep olabileceği aile ve evlilikte işlev bozukluğu gibi çeşitli sıkıntılarla kendini gösterebileceği öne sürülmüştür (Lapsley ve Stey, 2010; Mahler vd., 2019; Pine, 1979). Evli bireylerde güvensiz bağlanmanın ayrılma bireyleşme sorunlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Tekin, 2022). Aynı zamanda ayrılma-bireyleşme süreçlerinde yaşanan sorunlar evlilik uyumunu ve doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Gör, 2021; Göral, 2002; Haws ve Mallinckrodt, 1998; Özden, 2013). Bu sorunlar evliliğe taşındığında, çatışmaları da beraberinde getirme ihtimali yüksektir (Katz, 1981). Kişilerin ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunları fazlaysa evlilikte yaşanan inişli çıkışlı zorlayıcı olaylarda bağlanma yaralanmaları yaşama ihtimallerinin de fazla olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik esneklik bireylerin yaşadığı zorluklara karşı daha esnek olabilmesi, acıya ve sıkıntıya yer açıp onları kabullenebilmesi, geçmişe ve geleceğe takılı kalmayıp değerleri doğrultusunda ve an ile temas halinde yaşamaları şeklinde tanımlanabilir (Luoma vd., 2010). Psikolojik esneklik de romantik ilişkilerle ve evlilikle ilişkili olan bir kavramdır. Psikolojik esneklik azaldıkça cinsel doyum, ilişki tatmini ve duygusal destek azalmakta; anlaşmazlık ve saldırganlık artmaktadır. Aynı zamanda kişilerde güvensiz bağlanma yüksekse psikolojik esnekliğin düşük olduğu görülmektedir (Daks ve Rogge, 2020). Evlilikte yaşanan travmatik, kırıcı, zorlayıcı olaylarda kişilerin psikolojik olarak esnek olmasının bağlanma yaralanmaları yaşanmaması için koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmüştür. Kişilerin psikolojik esnekliğe sahip olmasının bağlanma yaralanması yaşamalarını azaltabileceğine inanılmaktadır.

Evliliklerinde mutlu olan çiftlerin yaşadıkları çatışmaları tartışma ve iletişim yoluyla çözdükleri bilinmektedir (Ort, 1950). Evlilik gibi yakın bir ilişki içerisinde de iletişimin önemli araçlarından birisi kendini açmadır. Evlilik ilişkisi içinde kişiler duygularını, düşüncelerini, kaygılarını, arzularını, mahremlerini eşlerine açarlar ve bu yakınlığı arttırır. Kendini açma iletişim becerilerini arttırır, sorun çözme tekniklerini geliştirir. (Catona ve Greene, 2016; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Kito, 2005; Reis ve Shaver, 1988). Kişilerin kendini açtıkça evlilik doyumlarının arttığı da görülmüştür (Dowd vd., 2005; Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981). Çiftler yaşadıkları zorluklar hakkında birbirleriyle konuştukça evlilik doyumları yükselmektedir (Burke vd., 1976). Dolayısıyla evliliklerinde yaşadıkları olumsuz kritik olay ve durumlarda birbirlerine kendilerini açarak, tartışarak, iletişim kurarak bunları çözebilen bireylerin bağlanma yaralanmalarının daha az olacağı düşünülmektedir. Evlilikte eşe kendini açmanın bu bağlamda kritik bir rolü olabileceği varsayılmıştır.

Ayrılma bireyleşme sorunları, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın birlikte bir süreç olarak bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrılma bireyleşme sorunlarını oluşturan boyutlardan bir tanesi bölme adı verilen savunma mekanizmasıdır (Göral, 2002; Göral Alkan, 2010). Bölme bireyin kendisini ve dünyayı ‘iyi’ ve ‘kötü’ olarak görme eğilimi olarak tanımlanabilir ve gerçekliğin siyah-beyaz olarak algılanmasına sebep olabilir (Boag, 2017; Kernberg, 1975). Bireyin duygu ve düşüncelerini kabul edebilme ve onlarla başa çıkabilme becerisi olan psikolojik esnekliğin aksine bölme savunma mekanizmasına sahip olan bireyler dünyayı daha katı, daha yargılayıcı ve iki uçlu olarak görme eğilimindedir (Boag, 2017; Kernberg, 1975; Luoma vd., 2017). Dolayısıyla bölmeyi de içeren ayrılma bireyleşme sorunlarının düşük psikolojik esnekliği beraberinde getirmesi muhtemeldir. Ayrılma bireyleşme sorunlarının bir diğer boyutu ise ilişkisel problemlerdir (Göral, 2002; Göral Alkan, 2010). Eşler arasındaki en temel problemlerden birinin iletişim problemleri olduğu düşünülürse de (Broderick, 1981), ayrılma bireyleşme sorunları olan kişilerin eşe kendini açma davranışlarında da sorun yaşayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik esnekliğin de tüm kabul, ayrışma, anda olma ve benzeri becerileri kullanarak değer odaklı adımlar atabilmek olduğu göz önüne alındığında (Harris, 2019; Hayes vd., 2012) düşük psikolojik esnekliğin eşe

kendini açma davranışını azaltan bir faktör olabileceğine inanılmaktadır. Tüm bu faktörlerin birlikte bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesinin de önemli olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı ayrılma bireyleşme sorunlarının, psikolojik esnekliğin ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisini incelemektir. Bağlanma yaralanmalarının evlilik ilişkisinde yaşanan çatışmaları anlamada önemli olduğu düşünülmüştür. Bağlanma yaralanmaları yurt dışı alanyazınında 1990'ların sonundan itibaren yerini almaya başlayan ve daha çok Duygu Odaklı Terapi bağlamında incelenmiş bir kavramdır (Millikin, 2000). Uluslararası alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların daha çok bu yaralanmaları onarma üzerine olduğu görülmektedir (Cannon ve Boccone, 2019; Halchuk vd., 2010; Naaman vd., 2005; Zuccarini vd., 2013). Ulusal alanyazında ise bu kavram, Terzi İlhan ve Işık (2021)'in "Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği" geliştirmesiyle beraber çeşitli tez çalışmalarında yerini almıştır.

Bağlanma yaralanmalarının onarılmasının yanında bu yaralanmaların hangi bireysel ve evlilik içi faktörlerle ilişkili olduğunun anlaşılmasının hem klinik uygulamaya hem de araştırma alanyazınına önemli katkısı olacağı düşünülmektedir. Bağlanma stilleri, affetme esnekliği, cinsel doyum, evlilik doyumu, eşe yabancılaşma, duygu düzenleme güçlüğü gibi çeşitli kavramlarla bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir (Erdoğan, 2023; Fırat, 2021; Günay, 2022; Işık, 2024; Ünal, 2021). Uğur ve Baş (2022), alanyazında ilk kez bağlanma yaralanmaları ve eşe kendini açmayı birlikte kullanmış, mevcut çalışmanın aksine bağlanma yaralanmalarının eşe kendini açmadaki rolüne bakmıştır. Yapılan çalışmada bağlanma yaralanmalarına sahip olan kişilerin eşlerine kendini daha az açtığı görülmüştür.

Toplumsal ve bireysel olarak önemli olan evlilik kavramı içerisindeki olumsuz yaşantıları ve çatışmaları anlayabilmek açısından kritik bir konumda olan bağlanma yaralanmaları üzerine daha fazla araştırma yapmanın önemli olduğu düşünülmüştür.

Mevcut araştırmanın amacı ayrılma bireyleşmenin, psikolojik esnekliğin ve eşe kendini açmanın hem ayrı ayrı hem de birlikte bir süreç olarak bağlanma yaralanmalarındaki rolünü ve ilişkisini anlamaktır. Hem ulusal hem uluslararası alanyazın incelendiğinde bu kavramların birlikte incelendiği hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrılma bireyleşme sorunları ve bağlanma yaralanmalarını içeren hiçbir çalışma bulunmamıştır. Psikolojik esneklik ve bağlanma yaralanmalarının birlikte bulunduğu hiçbir çalışmaya da rastlanmamıştır. Eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları da mevcut araştırmadan farklı bir şekilde incelenmiştir. Çok taze bir kavram olan ve Türkçe'ye yeni kazandırılan bu kavramın farklı değişkenlerle çalışılmasının gelecekteki araştırmalara ışık olacağı varsayılmakta ve alanyazına yeni ve özgün bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Ayrılma-bireyleşme sorunları ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Psikolojik esneklik ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

a) Psikolojik esnekliğin alt boyutu olan 'anda olma' ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

b) Psikolojik esnekliğin alt boyutu olan 'değer ve değer doğrultusunda davranış' ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

c) Psikolojik esnekliğin alt boyutu olan 'kabul' ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

d) Psikolojik esnekliğin alt boyutu olan ‘bağlamsal benlik’ ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

e) Psikolojik esnekliğin alt boyutu olan ‘ayrışma’ ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Eşe Kendini açma ile bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açma bağlanma yaralanmalarını anlamlı şekilde yordamaktadır.



BÖLÜM 1

KAVRAMLAR

1.1 BAĞLANMA YARALANMALARI

1.1.1 Bağlanma Teorisi ve Bebeklikte Bağlanma

İlk olarak psikanalist John Bowlby tarafından ortaya konan bağlanma teorisi, gelişim psikoloğu Mary Ainsworth'un teorik, psikometrik ve ampirik kanıtlarıyla güçlenmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2012). Bowlby (1982) bağlanma kavramını; ayrılık kaygısının nedenlerini, çocuk ve yetişkin yaşı arasındaki benzerlikleri ve savunma süreçlerini açıklayabilmek için geliştirmiştir (akt. Bretherton, 1985 s.4). Bowlby (1969)' e göre bağlanma, çocukların korktukları, endişelendikleri veya savunmasız hissettikleri durumlarda düzenli bakım vereni veya verenleri ile temas kurma ve bu teması rahatlatıcı bulma eğilimlerini ifade eden bir kavramdır (akt. Fearon ve Roisman, 2017 s.3). Bebeklerin beslenme ve ısınma gibi karşılanması gereken birçok fizyolojik ihtiyaçları olduğu gibi aynı zamanda insanla temas halinde olma ve ona tutunma gibi doğuştan bir ihtiyaçları da vardır. Bunun için de tıpkı yemek ve ısınma ihtiyacını karşılamak için olduğu gibi temas ihtiyacını karşılamak için bebeğin bir nesneye ihtiyacı vardır (Bowlby, 1958).

Bebeklerin yaşamlarının ilk aylarında diğer insanlara kıyasla annelerine daha farklı tepkiler verdikleri, annelerine daha çok gülümsedikleri, onu diğer insanlara kıyasla daha uzun süre gözleriyle takip ettikleri ve ona daha kolay sesler çıkardıkları bilinmektedir. Aynı zamanda bebek anneyle yakınlığını da devamlı olarak korumak ister. Bu isteği, annenin odadan ayrılışında bebeğin ağlaması ve onun peşinden gitmek istemesi gibi davranışlarla açıkça görülür. Bebek benzer davranışları tanıdığı diğer erişkinlere de gösterse de anneye yönelişi her zaman daha güçlü, tutarlı ve daha öncedir (Bowlby, 2012). Bowlby ağlama, gülümseme, anneyi izleme, ona yapışma ve

emme davranışlarını içgüdüsel tepkiler olarak adlandırmıştır ve bu tepkilerin bağlanma davranışını oluşturduğunu ileri sürmüştür (Bowlby, 1958). Çocuk eğer birincil bakım vereni yani bağlanma figürü yanında ya da kolayca ulaşabileceği bir noktada ise güvenli hissetmekte ve onun ortaya çıkışını neşeyle karşılamaktadır. Eğer bağlanma figürü yanından ayrılmışsa, kaybetme korkusu çocukta anksiyete yaratır ve ağlama, bağırma, peşinden gitmeye çalışma gibi davranışlarla sonuçlanır (Bowlby, 2012).

Bowlby bağlanma davranışını kavramsallaştırmak için daha net kanıtlara ihtiyaç duymuştur. Harlow ve Zimmerman (1959)'ın bir primat türünde yaptığı çalışmada bebeklerin yiyecek sağlamamasına rağmen yumuşak bir anne kuklasını, yiyecek sağlayan sert bir kuklaya tercih ettiğini bulmaları ile Bowlby'in kavramsallaştırması için güçlü bir destek gelmiştir (akt. Bowlby, 1982 s. 668). Farklı türlerde yapılan çeşitli araştırma sonuçları da benzer sonuçlarla Bowlby'nin bağlanma teorisi için temel oluşturmuştur (Cairns, 1966; Scott, 1963; Shipley, 1963). Deneylerin sonuçlarına göre yiyecek gibi temel ihtiyacın aksine temas ve onun sağladığı rahatlık bağlanma davranışına yol açmaktadır (Bowlby, 2012). İnsanlar ve diğer türler gözlemlendiğinde anne ve yavru ilişkisinin benzer olduğu görülmektedir. Annelerinden ayrılan yavruların ağlama ve bağırma gibi çeşitli tepkiler gösterdiğini gören Bowlby, bu durumun yeni doğan, savunmasız ve anneye bağımlı halde olan yavrunun hayatta kalabilmek için bir başlangıç stratejisi olduğunu tahmin etmiştir. Bağlanma sisteminin evrimleşmesinin gelişimin en tehlikeli olabilecek yıllarında hayatta kalma ihtimalinin artırılmasına bir çözüm olduğunu söylemiştir. Darwin'in önderliğinde Bowlby, bağlanma sisteminin evrimsel süreç içerisinde seçim yoluyla birçok türe aktarıldığını savunmuştur (Bowlby, 2012; Simpson ve Belsky, 2008). Tüm bunlara dayanarak Bowlby bağlanma davranışını, bir bireyin dünyayla daha iyi başa çıktığına inandığı bir kişiye yakınlık duyması ve bu yakınlığı sürdürmesiyle sonuçlanan bir davranış biçimi olarak tanımlanmıştır. Kişinin korktuğunda, yorulduğunda ve hastalandığında bağlanma figürü onu rahatlatıp sakinleştirir. Bağlanma figürünün yakınında mevcut olması güven hissi sağlar böylece kişi o ilişkiye değer verir ve onu sürdürmeye çalışır. Bağlanma davranışı tüm insanlar (ve diğer türler) için ortaktır ve insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır (Bowlby, 1982).

İlerleyen yıllarda, Mary Ainsworth'ün Uganda ve Baltimore'daki doğal gözlemleri ve annenin bakım vermesi üzerine teorik ve açıklayıcı görüşleri bağlanma teorisini güçlendirmiştir. Bağlanma kavramını incelerken ebeveynlik kısmına odaklanılmasını sağlayan şey Ainsworth'ün bağlanma davranışındaki çarpıcı bireysel farklılıkların tanımlanmasına yardımcı olan 'Yabancı Ortam Tekniği' (Strange Situation Procedure)'dir. Yabancı ortam tekniği, çocuğun temel bakım vereninden iki defa kısa süreli ayrılma ve yeniden bir araya gelme durumlarına verdiği tepkilerin laboratuvar ortamında gözlemlenmesidir. Uganda ve Baltimore çalışmalarına dayanan çalışma, yarı yapılandırılmış laboratuvar gözlemleri içermektedir (Ainsworth vd., 2015). Yabancı ortam tekniği, çocukta bağlanma davranışını aktive ederek bağlanma türünün sınıflandırılmasına olanak tanımıştır. 8 bölümden oluşan deneyde çocuk, çocuğa temel bakım veren kişi, çocuğa yabancı bir araştırmacı ve yabancı bir ortam bulunur. Deneyin farklı bölümlerinde çocuğun bakım vereniyle olduğu, yabancıyla yalnız olduğu veya odada tek başına kaldığı senaryolar bulunur. Farklı aşamalarda bakım veren ve yabancı geri döner. Bu deneydeki bileşenler çocuklara stres verir ve bağlanma davranışını ortaya çıkarır. Burada dikkat edilen asıl yer çocuğun bakım vereninin odadan ayrıldığı ve tekrar odaya geldiği andaki bölümlerdir. Kavuşma sırasında çocuğun nasıl yaklaştığı, nasıl temas kurduğu, öfkelenip öfkelenmediği gibi detaylar bağlanma davranışını sınıflandırmada önemli olmuştur (Van Rosmalen vd., 2015).

Bu çalışmayla çocuğun bağlanma davranışı 3 temel sınıfa ayrılmıştır. Bakım verenden ayrıldığında onu özlediğine dair işaretler gösteren, odaya tekrar geldiğinde onu aktif şekilde karşılayan ve sonrasında sakinleşen ve oyuna geri dönen çocuklar *güvenli* bağlanan (kategori B) olarak sınıflandırılmıştır. Bakım vereni odadan ayrıldığında çok az tepki gösteren veya neredeyse hiç tepki göstermeyen, odaya geri geldiğinde aktif olarak bakım vereninden kaçınan ve onu görmezden gelen çocuklar *güvensiz-kaçınan* (kategori A) olarak sınıflandırılmıştır. Bakım vereniyle ayrılma konusunda çok sıkıntı yaşayan, bakım veren geri geldiğinde yakınlık kurma ve temas etme ile etkileşime ve temasa direnme arasında kararsız kalıp bocalayan, belirgin şekilde öfke ve ağlama gösteren çocuklar *güvensiz- kaygılı / kararsız* (kategori C) olarak sınıflandırılmıştır. İlerleyen zamanlarda Main ve Solomun (1986; 1990),

yabancı ortam tekniği sırasında stresle başa çıkmak için düzenli bir güvenli, kaygılı veya kaçınan stratejisi sergilemeyen çocuklar için *düzensiz* (kategori D) olarak etiketlenen dördüncü bir bağlanma kategorisi belirlemiştir. Bu kategoriye bağlanma figürleriyle çatışmalı, tutarsız, korku dolu ve kafaları karışmış şekilde düzensiz davranışlar sergileyen çocuklar dahil edilmiştir (akt. Granqvist vd., 2017 s.4; akt. Paetzold vd., 2015 s.146).

1.1.2 Yetişkinlikte Bağlanma Teorisi ve Stilleri

Bağlanma davranışı en çok erken çocukluk döneminde fark edilse de yaşam döngüsü boyunca devam eden bir süreçtir. Kişiler eski bağlanma figürleriyle ilişkilerini sürdürürken yeni bağlanma figürleri de seçmeye devam ederler (Bowlby, 2012; Bretherton, 1985). Hazan ve Shaver (1987)'in çalışması ile yetişkin romantik ilişkileri ile bağlanma davranışının ve bağlanma biçimlerinin ilişkili olabileceği fikri ele alınmıştır. Hazan ve Shaver yaptıkları çalışmayla bağlanma stillerinin yetişkinlikte de bebeklikteki kadar yaygın olduğunu gözlemlemiştir. Çalışmada yetişkinlikte bağlanma stili olarak da Ainsworth'ün 3 kategorisinden (Ainsworth vd., 2015) yararlanılmıştır. Başkalarıyla ilişki kurmakta, onlara güvenmekte ve güven sağlamakta zorlanmayan; terk edilme veya biriyle yakınlaşma konusunda sık sık endişelenmeyen bireyler *güvenli bağlanma* kategorisinde sınıflandırılmıştır. Başkalarıyla ilişki kurmaktan rahatsızlık duyan, onlara güvenme konusunda zorluklar yaşayan ve yakınlık kurulduğunda gergin hisseden bireyler *kaçınan bağlanma* kategorisinde sınıflandırılmıştır. Sık sık terk edilme ve sevilmemeye endişesi taşıyan ve partnerlerine karşı aşırı yakınlık isteği taşıırken partnerin gösterdiği yakınlıktan tatmin olmayan bireyler *kaygılı/kararsız bağlanma* kategorisinde sınıflandırılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

Yaptıkları çalışma ile Hazan ve Shaver (1987), yetişkin insanların bağlanma stillerine göre farklı ilişki ve aşk deneyimleri ve farklı duygu tecrübeleri olabileceğini öngörmüşlerdir. Çalışmada ayrıca farklı bağlanma stillerine sahip kişilerin ilişkilerinin seyri, partnerlerinin ulaşılabilirliği ve güvenirliliği, kendilerinin sevgiye layık olma durumu gibi konularda farklı inançlara sahip olduğu görülmüştür. Bu

inançların benliklerini ve ilişkilerini etkileyebileceği düşünülmüştür. Bir ilişkideki güvenlik ve kaygı derecelerinin bağlanma stillerine, partnerlere ve koşullara göre değişiklik gösterebileceği sonucuna varılmıştır. Yetişkin ilişkilerinin ve aşk kavramının kavramsallaştırılması konusunda bağlanma teorisinin ele alınması önemli bir adım olmuştur.

İlerleyen yıllarda Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin teorisinden yola çıkarak kendilik modeli ve başkaları modeli olarak iki boyutun kesişimi ile dört kategorili bir bağlanma modeli oluşturmuşlardır (Şekil 1). Kişinin benliğe ilişkin imajı ve başkalarına karşı olan tutumu olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrıldığında güvenli, saplantılı, korkulu ve kaygılı bağlanma şeklinde dört farklı bağlanma tipi ortaya çıkmıştır. Modelde ilk hücre *güvenli bağlanma* stili olarak adlandırılmıştır. Güvenli bağlanma stilinde olumlu benlik algısı ve olumlu öteki algısı mevcuttur. Kişinin kendisinin sevmeye değer olduğuna dair algısı ve başkalarının anlayışlı ve duyarlı olduklarına dair beklentisi vardır. Başkalarıyla yakınlık kurmakta ve onlardan bağımsız olabilmek konusunda rahattırlar. İkinci hücrede bulunan *saplantılı bağlanma* stilinde olumsuz benlik algısı ve olumlu öteki algısı mevcuttur. Başkalarının olumlu değerlendirilmesi, kendisinin ise sevmeye değer görülmemesi ile şekillenen bu stilde kişi başkalarının onayını kazanarak kendini kabul etmeye çalışır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Modelin üçüncü hücresinde *korkulu bağlanma* stili bulunmaktadır. Korkulu bağlanma stilinde olumsuz benlik algısı ve olumsuz öteki algısı mevcuttur. Kendisinin sevmeye değer olmadığına dair bir algı ve başkalarının da güvenilmez ve reddedici olacağına dair bir beklenti vardır. Bu stile sahip kişiler başkalarıyla ilişki kurmaktan kaçınarak reddedilme ihtimaline karşı kendilerini koruma altına alırlar. Yakınlıktan korkan ve sosyal olarak kaçınan davranan bu stilin ismi korkulu-kaçınan olarak da kullanılır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dördüncü hücrede ise *kayıtsız bağlanma* stili bulunur. Bu stilde olumlu benlik algısı ve olumsuz öteki algısı mevcuttur. Bu stile sahip bireyler yakın ilişkilerden kaçınarak özgürlüklerini sürdürürler, incinmekten ve hayal kırıklığından kendilerini korurlar. Yakınlığı reddeden bu stil kayıtsız-kaçınan olarak da adlandırılır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

		KENDİLİK MODELİ	
		OLUMLU	OLUMSUZ
BAŞKALARI MODELİ	OLUMLU	I GÜVENLİ BAĞLANMA	II SAPLANTILI BAĞLANMA
	OLUMSUZ	IV KAYITSIZ BAĞLANMA	III KORKULU BAĞLANMA

Şekil 1.

Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.1.3 Bağlanma ve Romantik İlişkiler

İnsan deneyiminin neredeyse her yönü bağlanma bağlarının kalitesinden etkilenir (Johnson vd., 2001). Bağlanmanın yetişkin yaşamındaki işlevinin temelde bebeklikteki ile benzer olmasının yanı sıra, bağlanma hem dolaylı hem de doğrudan hayatta kalma ve üreme becerilerini arttıran kalıcı bir bağın sağlanmasında da önemli bir konumdadır (Hazan ve Zeifman, 1999). Çiftler arasındaki bağlanma derin fizyolojik ve psikolojik bir süreçtir. Yetişkin çift ilişkilerinin başlama, sağlamlaşma ve sürdürme gibi tüm süreçleri boyunca bağlanma stillerinin etkisi görülür. Kişilerin ilişkinin başında yani flört aşamasında dahi duygu, düşünce ve davranışları bağlanma modelini yansıtabilir. Güvenli bağlanan bireylerin flört ederken ve karşısındaki kişiyi tanımaya çalışırken daha iyimser ve rahat oldukları görülürken, kaygılı bağlanan bireylerin reddedilmeye dair endişelere çok kapılma ve kaçınan bağlanan bireylerin ise kendilerini ifade etmede çekingenlik, dikkat vermeme veya cinselliğe aşırı vurgu yapma gibi davranışlar sergilemesi muhtemel bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2016; Morgan ve Shaver, 1999).

İlişkinin ilerlemesi ve sağlamlaşma sürecine geçmesinde bireylerin olumlu modelleri, ilişkiler hakkındaki inançları, duygu ve düşünceleri etkili olmaktadır. Bu aşamada yakınlık, mahrem bilgilerin paylaşımı, partnere karşı güven gibi konular uzun süreli bir ilişki kurma konusunda önemlidir. Güvenli bağlanan bireylerin partnerlerinin güvenilirliği, destekleyiciliği ve bağlılığı hakkında daha iyimser ve olumlu inançlara sahip olmaları ve yakınlık, samimiyet gibi konularda partnerle etkileşim kurma konusunda daha rahat olmaları olasıdır. Öte yandan güvensiz bağlanan kişilerin olumsuz modelleri, kendilerine odaklı ilgi ve sevgi arayışları, yakınlık ihtiyaçlarını bastırmaları gibi nedenler yakınlık ve bağlılığa müdahale edebilir, uzun süreli ve tatmin edici bir ilişkiyi sağlamlaştırma ve ilerletme şansını azaltabilir. Benzer şekilde uzun süreli bir ilişkiyi sürdürme sürecinde de bağlanma davranışlarının etkisi görülmektedir. Tatmin edici ve istikrarlı bir ilişki sürdürebilmek büyük ölçüde günlük etkileşimlerin kalitesine, partnerlerin ilişkisel sınırları, anlaşmazlıkları ve çatışmaları yönetebilme becerisine bağlıdır. Bu nedenle kişilerarası becerilerdeki bağlanma stillerine bağlı farkların ilişki sürdürebilme becerisine yansımaları muhtemeldir (Hazan ve Zeifman, 1999; Mikulincer ve Shaver, 2016; Morgan ve Shaver, 1999). Uzun, tatmin edici ve sağlam bir ilişki sürdürebilme becerileri evlilik ilişkisi için de kritik bir öneme sahiptir. Bağlanma stilleri, evlilik gibi kalıcı birlikteliklerin sürdürülmesiyle ilişkili gözükmemektedir. Güvenli içsel modellere sahip bireyler güvensiz olanlara göre daha yapıcı duygu düzenleme becerileri göstermiş ve daha yüksek evlilik uyumu bildirmişlerdir (Gallo ve Smith, 2001; Kobak ve Hazan, 1991).

1.1.4 Bağlanma Yaralanmaları

Çiftler arasında duygusal bir bağ olan bağlanma bağı, bağlanma figürüne yakınlık kurmak ve sürdürmek için ortaya çıkan bir dizi bağlanma davranışı ve bir dizi içsel çalışma modeli olarak tanımlanabilir (Baldwin, 1991; Bretherton, 1993 akt. Johnson ve Whiffen, 1999 s.369). Bağlanma tarzlarındaki farklılıklar bireylerin bağlama bilgilerini işleme, duygu durumlarını düzenleme ve ilişkilerinde iletişim kurma biçimlerini etkilemektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Çiftlerde güvenli bağlanma bağı duygusal erişilebilirlik ve duyarlılık ile teşvik edilir (Johnson, 1996 akt. Millikin, 2000 s.1). Erişilebilirlik, kişinin partneri sıkıntıda olduğunda duygusal ve

fiziksel temas için hazır olmayı ifade eder. Duyarlılık ise kişinin partnerinin ihtiyaç ve arzularına yanıt verme istekliliğini ifade eder (Johnson ve Whiffen, 1999). Güvenli bağlanma bağı, partnerlerin birbirlerine karşılıklı olarak güven, rahatlık ve yakınlık sağladığı aktif ve şefkatli bir ilişki bağıdır. Çiftler arasında güvenli bağ oluştuğunda tartışmaları uzlaşarak çözebilir, sorunları daha net ve daha az yıpratıcı hale getirebilirler. Öte yandan, eşlerden birini diğerinin psikofiziksel ihtiyaçlarına erişemediği veya yanıt vermediği durumlarda, güvensiz bir bağlanma oluşabilir. Güvensiz bağ çiftler arasında daha az yakınlığa, daha az güvene ve daha düşük ilişki doyumuna işaret ederken; güvenli bağ erişilebilirlik, güven, duygusal bağlılık ve yüksek ilişki doyumu ile karakterize edilir (Johnson, 2004; Johnson ve Whiffen, 1999; Johnson vd., 2001).

İlişkilerde bazen bağlanma bağlarını zedeleyen, inişli çıkışlı ve önemli olaylar meydana gelebilir. Bağlanma bağları ile ilgili olumsuz olaylar yakın ilişkilerde hasara neden olabilir. Bu olaylar çözülüp iyileştirilmedikleri takdirde güveni ve yakınlığı sınırlamaları nedeniyle travmatik olarak kabul edilirler (Johnson, 2004). Bağlanma teorisinin bir travma teorisi olarak ele alınması ile '*Bağlanma Yaralanmaları*' (*Attachment Injuries*) kavramı ortaya çıkmıştır (Johnson vd., 2001; Johnson, 2004). Bağlanma yaralanmaları, eşlerden birinin bağlanma bağının doğasına zarar veren bir şey yapması veya söylemesi durumunda oluşan deneyimlerdir (Johnson, 1996 akt. Millikin, 2000 s.2). Kuramsal temeli bağlanma teorisi ve her bir partnerin diğerine karşı aldığı pozisyonların altında yatan duygusal deneyime odaklanan Duygu Odaklı Terapiye (DOT; Johnson ve Greenberg, 1985) dayanan bağlanma yaralanmaları kavramı; psikoloji, danışmanlık, aile ve evlilik terapisi alanyazınlarında 1990'ların sonundan itibaren yerini alan yeni bir kavramdır (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanması genel bir güven sorunu değildir; eşlerden birinin, diğer eşin (bağlanma figürlerinden beklenen türde) destek ve ilgiye olan acil ihtiyacı karşısında erişilemez ve tepkisiz olduğu belirli bir olayla ilgilidir. Yaralayıcı olay sürekli olarak diğer partnerin güvenilirliği için bir ölçüt olarak kullanılır. Bu olaylar, çözülmediği takdirde partnerler arasındaki bağlanma bağının doğasına zarar vermekle kalmaz, bu bağın onarılmasını da engeller (Johnson vd, 2001). Bağlanma yaralanması

olayı, partnerin güvenlik ve rahatlık sağlama konusunda güvenilmez olduğu mesajını gönderen bir alarm, bir uyarı sistemi görevi görmektedir. Yaralanan kişi, partnerine olan güven seviyesinde bir düşüş yaşarsa güvenlik ve rahatlık için partnerine ulaşmamaya karar verebilir (Millikin, 2000). DOT teorisine göre bağlanma yaralanmaları, güvenli bağlanma bağlarına ve çiftler arasındaki güvene karşı bir ihanet olarak adlandırılır. Güven kaybının ve buna eşlik eden güvensiz bağlanmanın, çift arasında ciddi evlilik sıkıntısına dönüşebilecek olumsuz etkileşim döngülerine yol açacağı varsayılır (Johnson, 1996 akt. Millikin, 2000 s.4).

Bağlanma yaralanmaları kavramı, acı verici bir olayın spesifik olarak içeriğine değil, bu tür olayların bağlanma açısından önemine odaklanır. Çiftlerin yaşadıkları bazı olaylar bağlanma yaralanması olarak deneyimlenebilirken, diğer olaylar bu şekilde deneyimlenmeyebilir (Johnson vd., 2001). İlişkideki her kritik olay bir bağlanma yaralanması değildir. İki farklı çift aynı deneyimleri aynı şekillerde yaşayabilir fakat bir çiftte çok az sorun ortaya çıkarken diğerinde önemli ilişki hasarları görülebilir. Bazen yaşanan olay bardağı taşıran son damla olmaktadır (Millikin, 2000). Bu yaralanmalar dışarıdan gözlemleyen birine önemsiz görünen bir olay ya da aldatma gibi açık bir güven ihaneti olabilir. Bunlar genellikle kişinin özellikle savunmasız olduğu geçiş aşamaları, kayıplar, fiziksel tehlike ve belirsizliğin yüksek olduğu anlar gibi kritik ihtiyaç anlarında meydana gelir. Örneğin çocuğun doğumu, fiziksel hastalık zamanları, emeklilik veya göç gibi geçiş dönemleri, düşük yapmak veya çocuğun ölümü gibi kayıp zamanları bu yaralanmaların gerçekleşmesine olanak tanıyan olaylar olabilir (Johnson vd., 2001). Bu olayların, çiftler için ilişkinin güvenliğini tanımlayan bir mihenk taşı haline gelmesi olasıdır. Yaralanan eş, sorunu çözüp kapatmak amacıyla olayı tekrar tekrar gündeme getirebilir ve bu durum tartışmadan kaçan eş için itici bir hal alabilir (Johnson ve Whiffen, 1999). Örneğin bir eşin düşük yapan eşinden uzaklaşması ve daha sonra bu olayı tartışmak istememesi, çiftin arasında yinelenen bir odak haline gelmekte ve yeni etkileşimlerin gelişmesini engellemektedir (Johnson vd., 2001).

Birçok çiftin ilişkilerinde genel incinmeler yaşamalarına rağmen bazı çiftlerin bu tür travmatik yaraları vardır (Millikin, 2000). Bir çift için idare edilebilir olan bir

acı başka bir çift için felakete dönüşebilir. Örneğin bir kadının kocası tarafından çekilen aile fotoğrafında yanlışlıkla dışarıda bırakılması gibi küçük ve önemsiz gözükebilecek bir olay o çift için ilişki tanımını tamamen değiştirebilmekte ve hasar bırakabilmektedir. Bireyler yalnızca genel bir sıkıntı için değil, aynı zamanda bu tür olaylara bir kapanış getirmek ve böylece kaybedilen yakınlığı ve güveni yeniden kazanmak amacıyla terapiye gitmektedir. Ancak terapi sürecinde, bağlanma yaralanmaları olarak adlandırdığımız bu olaylar genellikle travmatik bir geri dönüş gibi canlı ve yoğun duygusal bir şekilde yeniden ortaya çıkmakta ve yaralanan partneri bunaltmaktadır. Partneri onarıcı ve güven verici bir şekilde karşılık vermediğinde ya da yaralanan eş böyle bir güvenceyi kabul etmediğinde, yaralanma daha da derinleşmektedir. Çift, bu tür yaralanmaların üstesinden gelme ve aralarındaki bağı onarma girişimlerinde başarısızlık yaşadıkça, umutsuzlukları ve birbirlerine karşı yabancılaşmaları derinleşir (Johnson vd., 2001).

Birçok farklı içerikte yaralanma görülmektedir ama süreç hepsi için benzer şekilde ilerlemekte, güveni ve ilişki doyumunu düşürmektedir (Millikin, 2000). Bağlanma yaralanması hem kişisel hem de kişilerarası faktörleri içermekte ve evlilik ilişkisinde kritik bir olay, bir kopma ve bir travma olarak anlaşılmaktadır (Pelling ve Arvay-Buchanan, 2004). Eşlerden birinin travmatize olduğu ilişkilerde partnerler öfke, mutsuzluk, utanç ve korku gibi olumsuz duygularla mücadele ederler. İlişkilerinde umutsuz ve çaresiz hissetme eğiliminde olan bu çiftler eşleriyle bağlantı kurmak yerine kişisel güvenliklerine ve kendilerini korumaya odaklanmaya başlarlar ve olumlu duygusal etkileşimi sınırlandıran işlevsiz ilişki döngülerine sıkışıp kalırlar (Johnson ve Williams-Keeler, 1998). Örneğin, kocalarına daha az güvenen ve kocalarını psikolojik olarak daha az ulaşılabilir olarak tanımlayan eşler problem çözme sırasında kocalarına karşı daha fazla reddedici tavır sergilemektedirler (Kobak ve Hazan, 1991). Bağlanma yaralanmalarının bir travma teorisi olarak ele alınması ve kavramsallaştırılması; belirli olayların bir ilişkide neden önemli hale geldiğine, bu olayların temel özelliklerinin neler olduğuna, bir çiftin ilişkisini nasıl etkileyeceğine ve bu yaralanmaların nasıl çözülebileceğine dair bir anlayış sunması açısından önemlidir (Johnson vd., 2001).

1.1.5 Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili alışmalar

Bağlanma yaralanmaları ile ilgili alanyazına bakıldığında, ilk olarak Johnson (1996)'nın kavramsallaştırmasından yola çıkılarak bağlanma yaralanmalarının onarılması ile ilgili bir model geliştiren Millikin (2000)'nin doktora tezi ile karşılaşılmaktadır. Daha sonra Johnson ve diğerleri (2001) bağlanma yaralanmalarını yeniden tanımlayarak yorumlamışlardır. Makinen (2004) tarafından yapılan çalışmada çift doyumunun, affetmenin, güvenin ve acının bağlanma yaralanmalarının onarılmasını anlamlı olarak yordadığı görlmüştür. Pelling (2003)'in yaptığı nitel çalışmada bağlanma yaralanmalarına ilişkin 'bakım veren ile ilgili geçmiş, tepkisiz partner, geri döndrlemez değişimler, başka ilişkiler veya manevi inançlar ile başa çıkma, ilişki üzerinde uzun vadeli etki ve benlik üzerinde etki' olmak üzere 6 tema ortaya çıkmıştır. Böylece yaralanan partner için bağlanma yaralanması deneyimi daha derin ve kapsamlı anlaşılmıştır. Makinen ve Johnson (2006) tarafından yapılan diğer bir çalışmada bağlanma yaralanması onarılan çiftlerin onarılmayanlara kıyasla ilişki doyumunu ve affetmede daha fazla ilerleme kaydettiği görlmüştür. İlerleyen zamanlarda bağlanma yaralanmalarının DOT çerçevesinde onarılmasıyla ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Cannon ve Boccone, 2019; Halchuk vd., 2010; Naaman vd., 2005; Zuccarini vd., 2013). Warach ve Joseph (2019) tarafından yapılan çalışmada ise aldatma yaşamanın bağlanma yaralanmasına yol açtığı bulunmuştur ve bu partnerin ihanete bağlı bağlanma travması yaşayabileceğini ne sürmüşlerdir.

Ulusal alanyazına bakıldığında, ilk olarak Terzi (2014)'nin bağlanma yaralanmalarına sebep olabilecek olayları araştırmak için yaptığı nitel çalışma göze çarpmaktadır. Terzi, yapılan görüşmeler sonucunda bağlanma yaralanmasına yol açan veya yol açabilecek 27 olay belirlemiş, bu olayların ilk sıralarında yalan, aldatma/ihanet, hakaret, şiddet, destek olmama, gvenilmeme vb. yer almıştır. Daha sonra Terzi İlhan ve Işık (2021) tarafından 'Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları leği' oluşturulmuştur. Terzi İlhan ve Işık (2022)'in yaptığı diğer bir çalışmada özel gereksinimli çocukları olan çiftlerin kişilik özellikleri, çift uyumları ve bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ulusal düzeyde bağlanma yaralanmaları ile ilgili çalışmalar sınırlı sayıda yüksek lisans tez çalışması kapsamında görülmektedir. Ünal (2021), bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde yüksek düzeyde, bağlanma yaralanmaları ve ikili ilişkilerde güven arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Fırat (2021), kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça bağlanma yaralanmalarının arttığını ve bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin kısmi aracı rolü olduğunu bulmuştur. Günay (2022) bağlanma yaralanmalarının cinsel doyum üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu; Mamatoğlu (2023) ise evlilik kalitesi ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde orta düzey anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Erdoğan (2023), bağlanma yaralanmaları ve eşe yabancılaşma arasında pozitif bir ilişki olduğunu, Çakan (2023) ilişki doyumu ve evlilikte bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Son olarak Işık (2024), duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bağlanma yaralanmalarının da arttığını, öz-şefkat arttıkça ise bağlanma yaralanmalarının azaldığını göstermiştir.

1.2 AYRILMA-BİREYLEŞME

1.2.1 Çocukluk Döneminde Ayrılma Bireyleşme Süreci

İnsanın biyolojik olarak doğumu ile bireyin psikolojik doğumu aynı zamanda gerçekleşmez. Biyolojik doğum sınırları çizilmiş ve gözlemlenebilir bir olayken, psikolojik doğum yavaş yavaş ortaya çıkan içsel bir süreçtir. Bireyin kendisini dış dünyanın hem içinde hem de ondan bağımsız olarak deneyimlemesi, yaşamın bir getirisidir. Bireyin bu psikolojik doğumuna ayrılma-bireyleşme süreci denir. Bu süreç bireyin, onun için dış dünyanın temsili olan birincil sevgi nesnesi ile ayrılarak kendi bedenini fark etmesi ve dünyayla ilişki kurarak kendi benliğini oluşturma süreci olarak tanımlanabilir (Mahler vd., 2019). Ayrılma bebeğin bir bütün olduğu annesinden ayrılması, bireyleşme ise ayrılmayla birlikte bebeğin bireysel özellikler edinmeye başlamasını ifade eder (Pine, 2004).

Bağlanma örüntülerini güvenli ve güvensiz olarak inceleyen bağlanma teorisine kıyasla, nesne ilişkileri teorisi daha çok güvensiz ilişki örüntülerinin işleyişi ve psikopatoloji gelişimi ile ilgilenmektedir (Wright, 1986 akt. Duymaz Sidal, 2018 s.16). Margeret Mahler, nesne ilişkileri ve ego gelişiminin karşılıklı etkileşiminden büyük ölçüde yararlanarak ayrılma-bireyleşme sürecine ilişkin kendi formülasyonlarını geliştirmiştir (Blum, 2004). Mahler, bebek ile bakım veren etkileşimlerine dayanarak bireyin kendilik ve başkalarına karşı zihinsel temsillerin gelişimini anlamaya çalışmış ve bireyin psikolojik doğumunu ele alıp süreci kavramsallaştırmıştır (Mahler vd., 2019).

Her içsel süreç gibi ayrılma-bireyleşme süreci de yaşam boyu devam eden ve aktif kalan bir süreçtir fakat bu sürecin psikolojik kazanımları bireyin yaklaşık olarak dördüncü ayından otuz altıncı ayına kadar olan sürecinde gerçekleşir (Mahler vd., 2019). Ayrılma-bireyleşme süreci insan gelişiminin temel düzenleyici bir ilkesidir ve yaşam boyu uyum sağlayıcı bir işlevsellik üzerinde etkileri vardır. Bireyleşme için yalnızlaşma ve yabancılaşma olmaksızın gelişen olgun bir özerklik ve bağımsızlık duygusu gerekir. Dolayısıyla, bireyleşmenin hedefi, süregelen ilişkisel bağılıklar bağlamında özerk bir benlik kapasitesidir. (Lapsley ve Stey, 2010).

Normal otistik evre ve Ortak yaşamsal (simbiyotik) evre olarak adlandırılan 2 süreç ayrılma bireyleşme sürecinin öncülleri olarak tanımlanır. Normal otistik evre, bebeğin doğumunun ilk haftalarını kapsayan ve psikolojik süreçlerden ziyade fizyolojik süreçlerin baskın olduğu dönemdir. Gününün çoğunu yarı uyku yarı uyanık şekilde geçiren ve sadece açlık ve benzeri temel ihtiyaçları olduğunda uyanan bebek, fizyolojik büyümesini kolaylaştırmak için doğum öncesindeki duruma yakın bir pozisyonda durmaktadır. Bebek bu evrede annenin tam farkında değildir ve ihtiyaçlarını kendi kendine karşıladığı her şeye gücünün yettiği bir sanrı içerisinde. İkinci aydan itibaren ortak yaşamsal (simbiyotik) evre görülmeye başlar. Bu evre, bebeğin ihtiyaçlarının kendisi tarafından karşılanmadığını ve başka bir benlik tarafından geldiğini anladığı sönük bir farkındalık evresidir. Bebek, ihtiyaç giderici nesnenin sönük farkındalığı ile tümgüçlü bir sistemde kendisi ve annesini ortak sınırlar içerisinde ikili bir birlik halinde görme eğilimindedir. Dördüncü beşinci aylarda bebek

bu simbiyotik evrenin tepe noktasına ulaşır ve bu evreden sonra ayrılma-bireyleşme süreci aşamalı olarak başlar (Mahler vd., 2019).

Beşinci ve altıncı aylarda her birinin başlangıcı, sonucu ve riskleri olan 4 alt evreden oluşan ayrılma-bireyleşme süreci başlar. Her alt evre bir sonraki evre ile köprü kurar ve örtüşür. İlk alt evre olan '*Farklılaşma*' evresinde bebeğin dışa dönük algısal faaliyeti ortaya çıkmaya başlar. Bebeğin anneye dair iyi ve kötü anı deneyimleri genişler; annenin saçını çekme, kulakları ve burnuyla oynama, annenin ağzına yemek koyma gibi davranışları gözlemlenir. Bebeğin kabuğunu kırdığı bu dönemde bebeğin kendi bedenini annenin bedeninden ayırt ettiğine dair işaretler vardır. Anne kucağından uzaklaşmaya dair adımlar, yabancı insanlara karşı farkındalık ve yabancı korkusu gibi deneyimler yaşanır. İkinci alt evre '*Alıştırma*' evresidir ve dokuzuncu aydan on beşinci aya kadar sürer. Bu evrede yapabilecekleri artmaya başlayan çocuk, yeni becerileri ve tümgüçlülük algısıyla dünyaya atılır. Emekleme, durma, yürüme gibi becerilerle anneden fiziksel uzaklaşma başlar, dış dünyaya yönelir. Bireyselleşme ve kimlik oluşturma yolunda önemli bir adımdır (Blum, 2004; Mahler vd., 2019; Mitchell ve Black, 2016).

Üçüncü ve ayrılma bireyleşme döneminin en can alıcısı evresi olan alt evre '*Yeniden yaklaşma*' evresidir. On beşinci ve yirmi dördüncü aylar arasındadır. Bu evrede yeni yürüyen çocuk önceki gibi korkusuz değil tedirgindir ve anneyi görüş alanında ister. Keşfettiği yetenekleri ve becerileri anneye göstermeye ve onunla paylaşmaya heveslidir. Çocuk daha aktif bir dönemdedir ve çocukta yetişkin davranışlarının taklitleri görülür. Baba ve diğer yabancılar çocuğun dünyasına dahil olur. Çocuk zaman zaman kendi istekleri ile annesinin isteklerinin örtüşmediğini görür ve hem gidip özgürleşmek ister hem de anneden ayrılma korkusu yaşar. Çocuğun bu evrede büyük bir ruhsal dengesizlik ve kriz yaşadığı görülür. Annenin sürekli bir nesne haline gelmesiyle çocukta ona ulaşabileceğine dair inanç oluşur ve böylece aralarındaki güven gelişir (Mahler vd., 2019; Mcdevitt, 1979; Mitchell ve Black, 2016).

Yirmi dördüncü aydan otuz altıncı aya kadar olan süreç ‘Bireyselliğin pekişmesi ve nesne sürekliliğinin başlaması’ olarak adlandırılır. Çocuk artık annenin iyi ve kötü yönlerini tek bir temsilde birleştirebilir. Bu alt evrenin temel hedefleri çocuğun bir noktaya kadar nesne sürekliliğini ve bir birey olma niteliğini kazanmasıdır. Çocuk, kendi bedeni üzerine düşündüğü, duygularını fark ettiği ve kendi kimliğini oluşturduğu bir aşamadır. Bu evre diğerlerinden farklı olarak sonu açık olan bir evredir yani bir noktada sonlanmamaktadır (Mahler vd., 2019; Mcdevitt, 1979).

1.2.2 Ergenlik Döneminde Ayrılma-Bireyleşme Süreci

Ergenlik dönemi, biyolojik olarak büyümeyi, farklılaşmayı ve psikolojik değişimleri içeren bir dönemdir ve ikinci ayrılma-bireyleşme süreci olarak ele alınmaktadır. Her iki sürecin de ortak noktası kişilik yapısında kırılganlığın artmasıdır. Bebeklikte ‘kabuğu kırmak’ olarak adlandırılan şey, ergenlikte aileye bağlılıktan kurtulma ve toplumun ya da yetişkin dünyasının bir üyesi olmak için çocuksu nesne bağlarının gevşetilmesidir. Bu dönemde sevgi ve nefret nesneleri gibi içselleştirilmiş nesnelerden kopuş, dışsal ve aile dışında olan sevgi ve nefret nesnelerinin bulunmasının yolunu açar (Blos, 1967).

Ayrılma bireyleşme süreci ergenler ve genç yetişkinler için önemli uyumsal sonuçları olduğu varsayılan normal bir gelişimsel görevdir. Bireyleşme yönündeki baskı, ergenin ebeveynleriyle olan bağlarından kurtulmasını gerektirir, ancak bu yakın aile bağlarına zarar vererek olmamalıdır. Bireyleşmenin hedefi daha ziyade ilişkisel özerkliliktir. Bu dönemde istenen şey ergenin aile ve geçmişle bağlarını koparmadan dış dünya ile yeni bağlantılar kurabilmesidir. Bu sürecin iyi yönetilmesinde ergenin bakım verenleriyle ilk ilişkisine dayanan bağlanma biçiminin etkisi vardır. Ergen olgunlaştıkça kendilik ve başkaları modeli dış dünyayla kurduğu etkileşimsel deneyimlerde rol oynayacaktır (Josselson, 1988; Lapsley ve Edgerton, 2002).

1.2.3 Yetişkinlik Döneminde Ayrılma-Bireyleşme Süreci

Çocukluğun ve ergenliğin ayrılma-bireyleşme aşaması geçildikten çok sonra bile yetişkinlik, evlilik, ebeveynlik, emeklilik, yaşlılık gibi duygusal geçiş dönemlerinde benlik ve nesneye ilişkin imgeler ve bunların zihinsel temsilleri değişmeye devam etmektedir (Sternschein, 1973). Colarusso, ayrılma-bireyleşme sürecinin yaşam boyu devam ederek yetişkinlikte de kendini gösterdiği fikrinden yola çıkarak yetişkinlikte ayrılma bireyleşme sürecini 3 ayrı grupta ele almıştır ve 20-40 yaş arasını üçüncü, 40-60 yaş arasını dördüncü ve 60 yaş sonrasını beşinci bireyleşme süreci olarak tanımlamıştır (Colarusso, 1990, 1998, 2000).

Geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başlayan üçüncü ayrılma bireyleşme dönemi (20-40 yaş), birincil nesneler dışındaki bireylerle kurulmaya başlanan ilişkilerle (özellikle cinsel ve duygusal yakınlıkla) karakterize edilir. Ergenlikten farklı olarak yetişkinler daha bağımsızdır, evden uzakta yaşarlar ve kendi ihtiyaçlarını görebilirler. Bu dönemde eğitim, iş, cinsellik ve fiziksel yaşlanmanın belirgin işaretleri ile ilgili deneyimleri benlik ve ötekinin değişmeye başlayan kavramsallaştırmasını etkiler. Ebeveynlik bu dönemin merkezinde yer alır ve çocuksu temaların ve ilişkilerin evreye ve yetişkinlere özgü, gelişimsel görevler ve çatışmalarla ilişkili olarak yeniden işlenebileceği bir durum yaratarak üçüncü bireyleşme sürecini kolaylaştırır (Colarusso, 1990).

Dördüncü bireyleşme dönemi (40-60 yaş); yaşlanma ve hastalığın etkileri, ebeveynlerin ölümü, çocukların büyüüp yetişkin olması, iş yerinde güç kaybı ve torunların doğması ile şekillenir. Kişisel bir sona dair artan farkındalık ve zaman sınırlaması ile ölüm kademeli olarak kabul edilmeye başlanır. Bu aşamada kişilerin gençlikteki hallerinin yasını tutmayı bırakmaları ve bu orta yaş benliklerinin yüksek derecede özerklikle, yetkinlikle, güçle ve başkalarıyla ilişki kurabileceğinin farkına varmaları beklenmektedir (Colarusso, 1998).

Geç yetişkinlik dönemini kapsayan beşinci bireyleşme döneminde (60 yaş ve sonrası), orta yaşta edinilen ölüm farkındalığı ve geç yetişkinlikte yaşlıların ve benliğin

ölümünün gözlemlenmesi ile terk edilmekten terk etmeye doğru güçlü bir içsel değişim meydana gelir. Bu son evrede ölüm giderek daha çok tanınmakta ve kaçınılmaz bir ayrılık olarak görülmektedir. Bu dönemdeki en önemli içsel etki birey hala hayattayken ölümün yaklaşıyor olmasıdır. Geç yetişkin bireylerin bir kısmı kendi ebeveynleriyle, eşiyle, çocuklarıyla ve torunlarıyla olan yakınlıkları ve anılarıyla duygusal olarak beslenmeyi sürdürürken, bir kısmı da yeni arkadaşlıklar ve yeni ilişkiler kurarak kayıplarını telafi etmeye çalışır. Bu dönemde emeklilik, iş kaybı, organların zayıflaması, hastalıklar, işlev kayıpları gibi birçok faktör yeterlilik duygusunu azaltmaktadır ve yetkin, işleyen bedene sahip olma duygusundan ayrılma gerçekleşir (Colarusso, 2000).

1.2.4 Ayrılma-Bireyleşme Süreci ve Evlilik İlişkisi

Annelik tutum ve davranışlarının ve annenin çocukla ilgili zihinsel temsillerinin çocuğun ayrılma bireyleşme sürecindeki etkisi kritiktir. Erken ebeveynlik deneyimleri çocuğun ayrılma bireyleşme sürecini belirlemekte ve bu da yetişkinlikte partnerlerle ilişkiler gibi ilişkisel dünyayı yöneten içsel nesne temsillerinin oluşumunu etkilemektedir (Mahler vd., 2019). Çocuklukta kurulan ilk önemli ilişkiler, gelecekteki tüm ilişkiler için şablonlar oluşturur ve psikolojik gelişim ve kişilik yapılanmasında etkili olur (Zosky, 1999). İnsan gelişiminde önemli bir görev, erken dönem anne-çocuk simbiyotik ikilisinden başarılı bir şekilde bireyselleşmektir. Bu süreçteki saplanmalar ve duraksamalar yetişkin gelişimini ve davranışını etkilemektedir. Tıpkı bağlanma kuramında olduğu gibi, ayrılma bireyleşme sürecinde de çocuk ve bakım veren ilişkisinin yetişkinlikte kurulan yakın romantik ilişkilerle bağlantılı olduğu öne sürülmüştür (Katz, 1981).

Orijinal bakım veren ve çocuk ilişkisinin yetişkinlikteki eşdeğeri evliliğdir. Çocuksu nesne-ilişkilerinin en derin unsurlarını yetişkin ilişkisine taşıma özgürlüğü büyümenin bir koşuludur (Dicks, 1963). Bireyler evlenirken kişiliklerini de beraberlerinde getirirler ve eşlerin erken dönemde ayrılma-bireyleşme ile ilgili sorunları varsa, ilişkilerinde kronik çatışma olabilir. Çözülmemiş saplanmalar, her bir partnerin kişiliğinin doğası tarafından körüklenen bir dizi kişilerarası çatışmayla sık

sık ilişkilerine taşınabilir (Katz, 1981). Evlilik ilişkisinde olgun bir yakınlığa ulaşmak için iki partnerin de ayrılmayı çözümlemiş olmaları gerekmektedir. Ayrılmanın çözümlenmesiyle kişilerin, partnerlerinin gerçek niteliklerini ve sınırlılıklarını algılama ve kabul etme becerileri gelişir. (Modell, 1968 akt. Levitz-Jones ve Orlofsky, 1985 s.157). Böylece, yakınlığın ve bağlılığın özerkliğe bir tehdit oluşturmadığının anlaşılmasıyla bunlar aranan ve keyif alınan özellikler haline gelir. Aynı şekilde, evlilik ilişkisi içinde ve dışında ayrı bireyler olarak karşılıklı büyüme ilerletilebilir çünkü bu tür bir büyüme, bunaltıcı kaybetme ve terk edilme korkularını uyandırmaz (Levitz-Jones ve Orlofsky, 1985).

Alanyazına bakıldığında belirli çalışmalarda ayrılma bireyleşme süreçleri ve evlilik ilişkileri incelenmiştir. Yapılan bir çalışmada, kocaların annelerinden ve babalarından ayrılarak bireyselleşmelerinin çiftin evlilik uyumu ve doyumunu üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür (Haws ve Mallinckrodt, 1998). Diğer bir çalışma aile içi şiddet uygulayan ve uygulamayan erkekleri karşılaştırmış ve aile içi şiddet uygulayan erkeklerin şiddet uygulamayan erkeklere kıyasla önemli ölçüde daha fazla ayrılma bireyleşme patolojisine sahip olduğunu bulmuştur (Zosky, 2006). Göral (2002) yaptığı çalışmada yüksek düzeyde ayrılma bireyleşme patolojisinin; romantik ilişkilerde ayrılık kaygısı, terk edilme korkusu, kendine aşırı güven ve yakınlıktan rahatsızlık gibi ilişki sorunlarının yüksek düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca ayrılma bireyleşme patolojisinin çift ilişkisinde kıskançlığı yüksek düzeyde öngördüğünü göstermiştir (Göral Alkan, 2010). Özden (2013) ise hem kadınlarda hem de erkeklerde ayrılma bireyleşme düzeylerinin çift uyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuş, ayrılma-bireyleşme sürecini başarılı geçiremeyen bireylerin ilişkide çift uyumlarının düştüğünü gözlemlemiştir. Gör (2021); ayrılma bireyleşme sorunlarının çift oynunsallığı, perspektif alma ve empatik düşünce ile negatif yönde, duygu düzenleme güçlü ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuş ve bunların dolaylı yollardan evlilik doyumunu etkileyebileceğini öne sürmüştür.

1.2.5 Ayrılma-Bireyleşme ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi

Ayrılma-bireyleşme teorisi ve bağlanma teorisi, çocukların davranışlarının bakım verenlerle ilişkileri etrafında düzenlendiğini vurgulamaktadır ve bu ilişkilerin yetişkinlikte kurulan diğer ilişkilerin gelişimi ve sürdürülmesinde etkisi olduğu bilinmektedir (Blom ve Bergman, 2013; Hazan ve Shaver, 1987; Katz, 1981). Bebeklikteki bakım veren-çocuk ilişkisine dayanan bağlanma stillerinin yetişkinlikte evlilik doyumu ve evlilik uyumu üzerinde etkisi vardır. Güvenli bir bağlanma gerçekleştiren bireyler evliliklerinde yüksek evlilik uyumu ve doyumu yaşarken, güvensiz bağlanan bireyler daha düşük evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Abbasi vd., 2016; Feeney, 1994; Kobak ve Hazan, 1991; Mohammadi vd., 2016; Senchak ve Leonard, 1992).

Çocuklukta bakım veren ile ilişkili diğer bir süreç olan ayrılma bireyleşme süreci de romantik ilişki ve evlilikle ilişkili bulunmuştur. Tıpkı bağlanma stillerinin şekillenme süreci gibi, ayrılma bireyleşme sürecinde yaşanan takılmalar ve duraksamaların da evlilik uyum ve doyumunu etkilediği görülmektedir (Gör, 2021; Göral, 2002; Haws ve Mallinckrodt, 1998; Özden, 2013). Aynı zamanda, evli bireylerde güvensiz bağlanma ile ayrılma bireyleşme sorunlarının pozitif yönde; güvenli bağlanma ile ayrılma bireyleşme sorunlarının ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuş (Tekin, 2022), bakım veren ve çocuk ilişkisine dayalı bu süreçlerin yetişkinlikte ve evlilik sürecinde birbiriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Bağlanma yaralanmaları kavramı, evlilik ilişkisinde kritik ve önemli bir kavramdır. Bağlanma teorisinden esinlenerek tanımlanan bu kavram evlilik ilişkisinde eşler arasındaki bağlanma bağları ile ilişkilidir. Yaşanan olayların konuşup çözülmemesi, partnerlerin erişilebilir ve duyarlı olmaması ve ilişkisel çatışmalarla durumun alevlenmesi gibi sebeplerle yaralanmalar yaşanabilmektedir. Güvensiz-kaygılı bağlanan eşler belirli bağlanma yaralanmalarında daha takılıyor gibi görünmektedir. Aynı zamanda bağlanma yaralanmaları düşük evlilik doyumuyla ilişkilidir (Johnson, 2004; Johnson ve Whiffen, 1999; Millikin, 2000.).

Bireylerin ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunları ve çözülmemiş meseleleri varsa evliliklerindeki kritik olayların çatışma ile sonuçlanması daha muhtemel olacaktır (Katz, 1981). Ayrılık kaygısı veya bağlılığın bir tehdit olarak algılanması gibi durumlarla ilişkilendirildiğinde ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunların evlilikte bağlanma yaralanmalarının oluşmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bağlanma teorisi ile benzer şekilde bakım veren ve çocuk ilişkisiyle şekillenen bir süreç olması, yetişkinlikte kişilerarası ve romantik ilişkileri etkileyebilmesi, evlilik doyumu ve uyumunun düşük düzeyleriyle ilişkilendirilmesi (Gör, 2021; Göral, 2002; Haws ve Mallinckrodt, 1998; Katz, 1981; Özden, 2013) gibi sebeplerden dolayı bağlanma yaralanmaları ile ilişkili olabileceği öngörülmüş ve mevcut çalışmada ayrılma-bireyleşme bir değişken olarak eklenmiştir. Alanyazında ayrılma bireyleşme ve bağlanma yaralanmalarının birlikte incelendiği hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır.

1.3 PSİKOLOJİK ESNEKLİK

Psikolojik esneklik, felsefi temelini İşlevsel Bağlamsalcılık'tan, kuramsal temelini ise İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan (RFT) alan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) alanyazına katkıda bulunduğu özgün kavramlardan biridir (Aslan ve Türk, 2022; Hayes, 2004). ACT, olmak istenen insan doğrultusunda değerler tarafından yönlendirilen eylemlerle harekete geçmeyi teşvik eder (Harris, 2019). İşlevsel Bağlamsalcılık perspektifine göre psikolojik olaylar; tarihsel ve durumsal bağlamlar arasındaki etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Çevre ve davranış birbirini tamamlayan etkileşimli değişkenler olarak kabul edilir (Hayes, 2015). Bağlamdan kopuk olan bir eylem psikolojik olay olarak değerlendirilemez. Çevrenin içinde ve onunla birlikte olan eylemler çevreden bağımsız değildir ve davranış gerçekleştiği bağlamdan ayrılamaz (Bennett ve Oliver, 2023; Hayes vd., 1999). RFT'ye göre ise insan dilinin ve bilişinin özünde olayları birbirleriyle ilişkilendirebilme yeteneği vardır (Hayes vd., 2006). İki şeyi birbiriyle ilişkilendirebilmek için dil kullanılır. İnsan dilinin merkezinde bu ilişki oluşturma eğilimi yer alır. İlişkisel çerçeve terimi de iki kavramın ilişki doğasını belirlemekte ve aralarındaki ilişkiyi tanımlamaktadır (Bennett ve Oliver, 2023). İlişkisel çerçeve kuramı psikolojik problemlerin dil sebebiyle

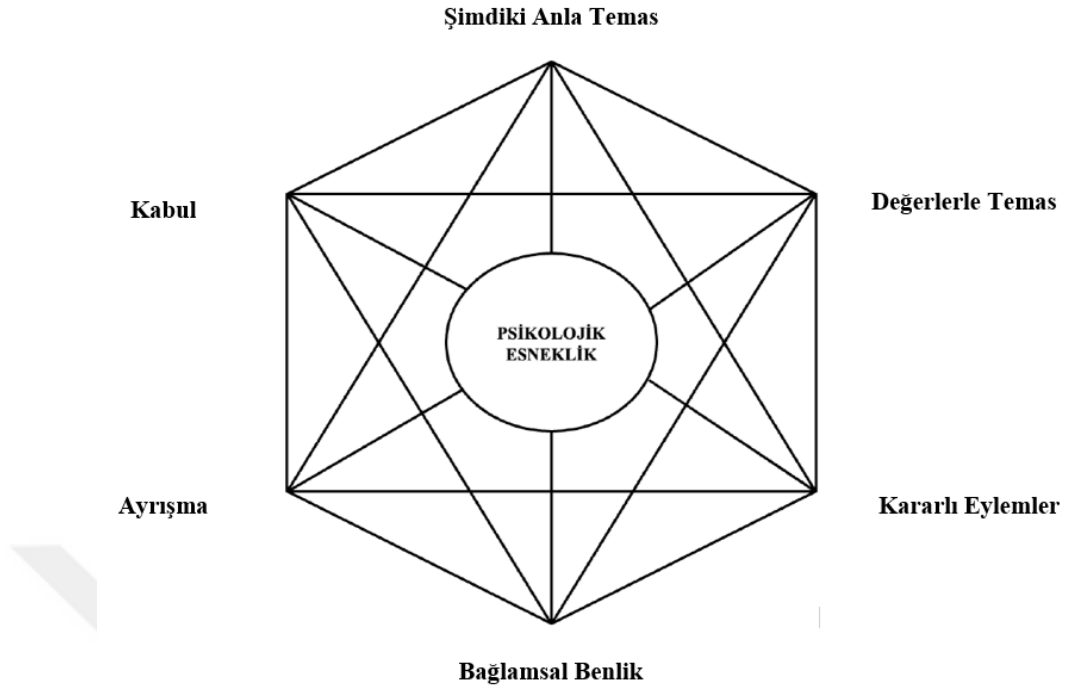
oluşabileceğini ve bunların psikolojik katılığa neden olabileceğini vurgular (Aslan ve Türk, 2022).

1.3.1 Psikolojik Katılık

ACT/RFT bakış açısına göre psikopatolojinin temel kaynağı, dil ve bilişin koşullarla etkileşerek uzun vadeli değer odaklı hedeflere hizmet etme konusundaki sürekliliği veya değişimi engellemesidir (Hayes vd., 2006). İnsan dilinin normal süreçleri insanları psikopatolojiye çekme eğilimindedir. Dil süreçleri bizi duygularımızdan kaçmaya veya kaçınmaya teşvik eder, düşüncelerimize takılıp kalmamıza yol açar ve şimdiki anla esnek bağımızı kaybetmemize neden olur. Tüm bu dinamikler birleştiğinde ‘psikolojik katılık (psychological inflexibility)’ oluşur bu da insanın acısını şiddetlendiren bir süreçtir (Luoma vd, 2017). Kişinin uzun vadeli hedefleriyle uyumlu davranışlar sergileyememesi davranış repertuarının darlığıyla ilişkilidir; psikolojik katılık da bu darlığın düzeyini gösterir (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık 6 boyuttan oluşur. Psikolojik katılığı oluşturan boyutlar: bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybı, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kaçma-kaçınma-dürtüsellik olarak tanımlanır (Hayes vd, 2012; Luoma vd., 2017; Yavuz, 2015).

1.3.2 Psikolojik Esneklik Altıgeni

Psikolojik esneklik, psikolojik katılık kavramının tersidir (Doorley vd., 2020). Psikolojik esneklik kişinin bilinçli ve farkında olarak şimdiki anla temas kurma ve değer odaklı olarak davranışları değiştirebilme veya sürdürebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik modeli, psikolojik katılık modelindeki her bir boyuta karşılık gelen 6 boyuttan oluşur ve Şekil 2’deki gibi bir altıgenle gösterilir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliği oluşturan boyutlar ayrışma, kabul, şimdiki anla temas, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlı (değer odaklı) eylem olarak tanımlanır (Luoma vd., 2017; Harris, 2019; Hayes vd., 2012).



Şekil 2

Psikolojik Esneklik Altıgeni (Hayes vd., 2006).

1.3.2.1 Ayrışma

Birleşme kişide düşünce gibi sözel içeriklerin davranış üzerindeki baskınlığıdır (Yavuz, 2015). Kişi düşüncelerin içeriğine aşırı bağlandığında ve kapıldığında psikolojik esnekliği geliştirmesi, davranışlarını düzenlemek için gereken kaynakları edinmesi ve şimdiki anla temas etmesi zorlaşır (Luoma vd., 2017; Hayes, 2004; Hayes ve Strosahl, 2004). Ayrışma ise psikolojik katılık altıgenindeki birleşme boyutunun tersidir (Luoma vd., 2017). Ayrışma, düşüncelerin arasında kaybolmak yerine bir adım geri çekilmek ve onları izlemek olarak tanımlanabilir (Harris, 2019). Ayrışma, kişinin sıkıntı veren ve istenmeyen olaylar, deneyimler ve düşüncelerle uğraşmaktan kurtulup onları sadece aktif ve devam eden zihinsel aktiviteler olarak görmesini sağlar (Hayes vd, 2012). Düşüncelerin ve olayların içeriğini değiştirmek yerine istenmeyen işlevlerini değiştirmeyi öne sürer ve içeriğe müdahale etmeksizin bilişsel

ilişkilendirme süreçlerinin farkında olunmasını amaçlar (Hayes, 2006; Yavuz, 2015) Kişi ayrışma ile, düşüncelerin etkisi altında kalmadan ve kendisini yönetmelerine izin vermeden onları izleyebilir, kelimeler ya da resimler şeklinde oldukları gibi görebilir ve rehberlik etmelerine izin verebilir. Böylece düşüncelerin içeriğini değiştirmeden davranışının üzerindeki etkisini değiştirebilir (Harris, 2019; Luoma vd., 2017; Yavuz, 2015). Kelimeler ve eylemler arasındaki ilişkiyi gevşeten bu bağlamı yaratmak davranışsal ve psikolojik esnekliğe olanak tanır (Luoma vd., 2017).

1.3.2.2 Kabul

Kabul, psikolojik katılık altıgenindeki yaşantısal kaçınma boyutuna karşılık gelir. Yaşantısal kaçınma; kişinin duygular, düşünceler, bedensel duyumlar gibi öznel deneyimlerle temas halinde kalmak istememesi ve onlardan kaçınmak, onları değiştirmek için adım attığı durumlarda ortaya çıkar (Hayes vd., 2012). Kişi psikolojik ve davranışsal zarara neden olsa bile içsel deneyimlerin biçimini, sıklığını ve durumsal hassasiyetini değiştirme eğiliminde olur (Hayes vd., 1996). Yaşantısal kaçınma, kısa vadede olmasa da uzun vadede yararsız ve kendi kendini güçleştiren bir eğilime sahiptir (Luoma, 2017). Toplum ve kültür tarafından da şekillenen ‘iyi hissetmek’ ve ‘açıdan kaçınmak’ üzerine odaklanan bir doğal dil sürecine dayanır (Hayes vd., 2006). Kabul ise kişinin düşünceler, hisler, dürtüler, anılar gibi öznel deneyimlerine değiştirmeye çalışmadan yer açması, onlarla aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklaşması ve kapsamlı bir şekilde ilgilenecek meraklı bir tutumla onlardan bir şeyler öğrenmeye çalışması demektir (Harris, 2019; Hayes vd., 2006, Hayes vd., 2012). Kabul; tolerans, hoşgörü veya boyun eğme gibi pasif ve kaderci eylemler ile karıştırılmamalıdır. Kabul daha aktif bir şekilde, yargılayıcı olmayan bir farkındalık duruşu sergilemekle ilgilidir (Hayes ve Strosahl, 2004). Kabul başlı başına bir amaç ve bir son değildir, değer odaklı eylemleri arttırmaya giden bir yoldur (Hayes vd., 2006). Kabul odak noktası haline geldikçe kişi kendisi için önemli olan değerler doğrultusunda adımlar atabilir (Hayes ve Strosahl, 2004; Yavuz, 2015).

1.3.2.3 Şimdiki Anla Temas

Kişinin problem çözmeye çok fazla zaman ayırması, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın etkisiyle geçmiş ve geleceğe bağlanması şimdiki anla temasını azaltır (Hayes vd., 2012; Yavuz, 2015). Bu da kişinin esnek farkındalık kapasitesini zayıflatır ve an’da olan hisleri, düşünceleri, algıları ve hatırladıkları hakkındaki bilgisini azaltır. Şimdiki anla temas yetersiz olduğunda kişinin davranışlarına bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma hâkim olur ve davranışları geçmişle aynı sonuçlanır, yeni olasılıklar engellenir (Luoma vd., 2017). Buna karşılık olarak psikolojik esneklik altıgeninde şimdiki anla temas boyutu, psikolojik ve çevresel olaylarla süregiden ve yargılayıcı olmayan biçimde temas etmeyi teşvik eder. Amaç; esnek, akıcı ve gönüllü bir şekilde ‘şimdi ve burada’ ile temas etmektir (Hayes vd., 2006). Herhangi bir şeyin gerçekleştiği tek zaman ve var olan tek zaman şimdiki zamandır ve hayat sorunlardan kurtulunduğu zaman yaşanacak bir şey değil şimdiki anda devam eden bir süreçtir. Geçmiş ve gelecek ancak şimdiki anda düşünceler olarak var olabilir (Harris, 2019; Hayes vd., 2012; Hayes ve Strosahl, 2004). Şimdiki anla temas, değer odaklı bir hayat yaşamak için büyük bir role sahiptir ve deneyimlere anlam, zenginlik ve doluluk katar. Olayları daha doğru algılamak, davranışı sürdürmek veya değiştirmek ile ilgili farkındalık, daha fazla tatmin ve daha etkili eylemler sergilemek için tamamen dahil olmayı ve dikkatte esnekliği içerir (Harris, 2019).

1.3.2.4 Bağlamsal Benlik

İnsanlar yaşadıkları dünya ile sözlü ve bilişsel olarak etkileşime girerek onu yorumlarlar ve değerlendirirler. Kendileri ve çevreleri hakkında hikayeler oluştururlar, baskın niteliklerini belirlerler, kendilerini başkalarıyla kıyaslarlar ve neden-sonuç ilişkileri üretirler. Aynı zamanda kendilerini rolleri, geçmişleri, nitelikleri ve hikayeleri üzerinden tanımlarlar. “Ben bir insanım.” gibi oluşturulan sayısız ifade kişinin kim olduğuna dair tanımlamaları oluşturur (Hayes vd., 2012). Bu tanımlamalar çoğunlukla doğru argümanlardan oluşsa da her zaman yararlı oldukları söylenemez. Kişiler bazen hikayelerine, değerlendirmelerine, tanımlamalarına ve başkalarının yargılarına kapılıp giderler, bu da kişinin esnekliğine ve ilişki kurma

becerilerine müdahale eder (Luoma vd., 2017). Tüm bunlar kavramsal benlik olarak tanımlanır ve kavramsal benlikle birleşme psikolojik esnekliğe müdahale edebileceğinden dolayı problematik olarak görülür. Kişiler kavramsal benlikle birleştikçe olayları çarpıtma, yanlış yorumlama, kendini kandırma, değişime direnç gösterme gibi davranışlar gösterebilirler. Örneğin kişi kendisinin yetersiz olduğuna dair kavramlara bağlanır veya onlarla birleşirse becerilerini ve yeteneklerini geliştirmek için daha az alanı kalır (Hayes vd., 2012).

Psikolojik katılık altıgeninde yer alan bu kavramsal benliğe bağlanma boyutuna karşı psikolojik esneklik altıgeninde bağlamsal benlik boyutu öne sürülür. Bağlamsal benlik tüm olayların deneyimlendiği ve olayları içeren ama aynı zamanda onlardan farklı olan güvenli ve süregiden bir benlik olarak tanımlanabilir (Luoma vd., 2017). Bağlamsal benlik boyutuyla, kişinin deneyimlerine bağlanmadan onlarla “Ben/Şimdi/Burada” bakış açısıyla temas etmesi amaçlanır (Hayes ve Strosahl, 2004; Yavuz, 2015). Bağlamsal benlik farkındalığı teşvik edildiğinde kabul ve ayrışmaya da alan açılır (Hayes vd., 2006). Bağlamsal benlik kısaca psikolojik farkındalığın bağlamıdır. Her zaman orada olan, kişinin gördüğü her şeyi gören, hissettiği ve duyumsadığı her şeyi fark eden bir benliktir. Eğer düşünce ile düşünen, duygu ile hisseden arasında bir ayrım olmazsa bu olayların içeriği kişiyi onlarla mücadeleye yöneltir. Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik de temelde mücadelenin asıl problem olduğuna vurgu yapar (Harris, 2019; Hayes ve Strosahl, 2004).

1.3.2.5 Değerlerle Temas

Değerler, insanların nasıl davranmak istediğini tanımlayan, hayatlarına yön veren ve rehberlik eden uzun dönemli yaşam hedefleridir. Seçilmiş ve anlamlı bir hayat için bir pusula gibi olan değerler, kişinin eylemlerinin arzulanan nitelikleri olarak görülebilir (Luoma vd., 2017; Harris, 2019; Yavuz, 2015). Değerlerle temasın kaybı bir psikolojik katılık boyutu olarak değerlendirilir ve psikolojik esneklik için değerlerle temas boyutunu öne çıkar. “Yaşamınızın neyi temsil etmesini istersiniz?”, “Bu dünyada nasıl davranan biri olmak istiyorsunuz?”, “Hayatınıza yön verebildiğiniz bu dünyada neyi seçerdiniz?” gibi sorular seçilen değerlere vurgu yapar (Harris, 2019;

Hayes, 2004; Hayes ve Strosahl, 2004). Değerlerle temas etmek için kişilerin gündelik sorunlardan bir adım geri durmaları ve hayatlarına neyin anlam kattığına bakmaları gerekir (Luoma vd., 2017). Kişiler; aile, kariyer, ilişkiler, sağlık, kişisel gelişim vb. yaşam alanlarında hayatlarının neyi temsil etmesini istedikleri ve nasıl davranan biri olmak istedikleri gibi konularda düşünmeye yöneltilir (Hayes ve Strosahl, 2004). Değerler psikolojik esnekliğin temel taşıdır. Ayırışma, kabul, anla temas ve bağlamsal benlik tek başlarına bir amaç değildir; daha anlamlı ve değerlerle tutarlı bir yaşama giden yolda davranışlar sergilemenin yolunu açarlar (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015). Kişiler değerlerini keşfedip bir pusula gibi değerlerini kullanarak daha anlamlı bir hayat için harekete geçebilirler (Hayes ve Strosahl, 2004).

1.3.2.6 Kararlı (Değer Odaklı) Eylemler

Ayrışma, kabul, anla, benlikle ve değerlerle temas; değerlere hizmet eden davranışlarda somut değişikliklere yol açabilmektedir. Psikolojik esneklikteki kararlılık; kişinin değer odaklı yolundaki hedefleri belirlemesini, psikolojik engelleri öngörüp onlara yer açarken bu hedeflere göre hareket etmesini içerir (Hayes ve Strosahl, 2004). Başka bir deyişle kararlı eylem, değerlere dayalı bir yaşamı misyon edinmek anlamına gelir (Luoma vd., 2017). Kararlı eylemlerin psikolojik katılık altıgenindeki tersi kaçma, kaçınma ve dürtüselliktir. Rahatsız edici yaşantıları ortadan kaldırmak veya onları azaltmak için kişiler davranışsal aşırılıklara veya kaçınmalara başvurur. Bu davranışlar devam ettikçe de kişilerin bağlama duyarlı olarak davranış geliştirmesi ve değişen koşullara uyum sağlamaları zorlaşmaktadır (Hayes vd., 2012). Kararlı eylemler ve diğer psikolojik esneklik boyutları, değer odaklı davranış repertuarını geliştirmeyi amaçlar. Tüm zorlayıcı ve acı verici düşüncelerin, hislerin ve yaşam olaylarının varlığında gerekeni yapmayı teşvik eder. (Harris, 2019; Luoma vd., 2017; Yavuz, 2015). Değerleri fark edip onlarla temas etmek, psikolojik esneklik boyutlarının yardımıyla eyleme geçmek ve esnek, değerlere dayalı davranışlar geliştirip onları sürdürmek hayatı zengin, dolu ve anlamlı kılacaktır. Psikolojik esnekliğin temel noktası budur (Harris, 2019; Hayes vd., 2012).

Bu altı temel süreç birbirleriyle geçişlidir, birbirlerinden ayrı düşünülemez. Hepsi birlikte psikolojik esnekliği oluşturur. Psikolojik esnekliğin artması hayat kalitesinde artışla ve anlamlı bir yaşamla ilişkilidir. Hayatın zorlayıcı yanlarına ve sorunlarına esnek ve etkili yanıt verebilme psikolojik esneklikle gelişir (Harris 2019; Yavuz, 2015). Düşüncelerden ayrışarak onları bir adım geriden izlemek, zorlayıcı içsel yaşantıları kabul etmek, şimdiki anla esnek bir şekilde temas etmek, ben/şimdi/burada bakış açısıyla psikolojik farkındalığı arttırmak, hayatta önemli olan ve olmak istenilen insan doğrultusundaki değerlerle temas etmek ve tüm bu süreçleri kullanarak psikolojik engellerin varlığında kararlı ve değer odaklı eylemleri hayata geçirebilmek psikolojik esnekliğin temelini oluşturur.

1.3.3 Psikolojik Esneklik ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi

Evlilik ilişkisinde çiftler birçok dışsal ve içsel zorluk yaşayabilmekte ve birçok engelle karşılaşabilmektedirler, bu durum iki partner için de zor ve yorucu olabilmektedir (Sabetroo vd., 2023). Psikolojik esneklik kavramı bireylerin yaşadığı zorluklara karşı daha esnek olabilmesi, acıya ve sıkıntıya yer açıp onları kabullenebilmesi, geçmişe ve geleceğe takılı kalmayıp önem verdikleri şeyler doğrultusunda ve an ile temas halinde yaşamaları olarak özetlenebilir (Luoma vd., 2017).

Düşük düzeyde psikolojik esneklik, romantik ilişkilerde düşük düzeyde cinsel tatmin, ilişki tatmini ve duygusal destek ile ve yüksek düzeyde anlaşmazlık, fiziksel saldırganlık, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular kişilerin yakın romantik ilişkilerinde partnerleriyle nasıl etkileşimde bulunacaklarını şekillendirmede kilit rol oynayabileceğini göstermektedir (Daks ve Rogge, 2020). Ayrıca psikolojik esneklik ve evlilikte tükenmişlik arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Sabetroo vd., 2023). Başka bir çalışmada psikolojik esneklik yüksek pozitif duygulanım ve düşük negatif duygulanım yoluyla ilişki kalitesinin yüksek düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Twiselton vd., 2020).

Bu bulgular ışığında kişilerin psikolojik esneklik seviyelerinin evlilik ilişkileriyle dolayısıyla da bağlanma yaralanmaları yaşama ihtimalleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kişilerin psikolojik esnekliğe sahip olmaları; evlilik ilişkilerinde yaşanan kritik olumsuz olayları daha kolay kabul edebilmelerine, olayla ilgili düşüncelerden ayrışabilmelerine, geçmişe ve yaşanan olaya takılı kalmayıp önem verdikleri evlilikleri doğrultusunda daha çok adım atabilmelerine olanak tanıyabilir. Dolayısıyla, psikolojik esnekliğin bağlanma yaralanmaları ile ilişkili olabileceği öngörülmüş ve mevcut çalışmaya bir değişken olarak eklenmiştir. Alanyazında bağlanma yaralanmaları ve psikolojik esnekliği birlikte inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır.

1.4 EŞE KENDİNİ AÇMA

1.4.1 Kendini Açma

İnsanlar ilişkiler içine doğarlar ve hayatlarını arkadaşlıklar, aile bağları, aşklar, evlilikler ve iş ilişkileri içinde yaşarlar. İnsan davranışının ve gelişiminin hemen hemen her yönü diğer insanlarla ilişkiler bağlamında gerçekleşir ve ilişkilerin insan sağlığı ve refahı üzerinde büyük bir etkisi vardır. İnsanları sosyal birer varlık yapan ve hayatlarını zenginleştiren şey birbirleriyle aralarında olan iletişimdir. İçerikleri fark etmeksizin birbirleriyle kurdukları karşılıklı ve iki yönlü iletişim, çıkan sorunları çözebilme konusunda önemli bir yere sahiptir. Hem toplumsal hem kişisel bir süreç olan iletişim, insanların ilişki oluşturabilmesi için gereklidir. İki insan birbirleriyle iletişim kurmadıkça ilişki var olamaz. Yardıma, teselliye veya güvenceye ihtiyaç duyulan anlarda iletişim kritik bir araçtır (Cüceloğlu, 2002; Guerrero, 2017; Regan, 2011).

Bireyler, kişisel ve özel bilgilerini çeşitli iletişim stratejileri kullanarak birbirlerine aktarırlar. Bu stratejilerin en önemli olanlarından birisi kendini açmadır ve yakın ilişkilerin önemli niteliklerinden biridir (Catona ve Greene, 2016; Kito, 2005). Derlega ve diğerleri (1993) kendini açma kavramını; bir kişinin kendisi hakkındaki bilgileri, düşünceleri, duyguları ve deneyimleri başka bir kişiye sözlü olarak açıkladığı

süreç olarak tanımlar (akt. Dindia vd., 1997 s.388). Kendini açma genellikle sözel bir aktivite olarak incelenirse de bilgiler sözsüz mesajlarla da karşıdaki kişiye iletilebilir (Catona ve Greene, 2016). İnsanların birbirini tanınması ve kişisel ilişkiler kurması bakımından kendini açmaları kritik bir role sahiptir (Critelli ve Dupre, 1978). Altman ve Taylor (1973)' a göre; kişinin içsel benliğiyle ilgili bilgi alışverişi olan kendini açma, insanlar arasındaki ilişkilerin geliştiği ana süreç olarak kabul edilir (akt. Waring vd., 1998 s.817). Kendini açma kavramını ele aldığı kitaplarıyla literatürün öncüsü olan Sidney Jourard (1964,1971); sağlıklı bir kişilik için kişinin, karşılıklı olarak kendini açmanın bulunduğu en az bir ilişkinin içinde var olması gerektiğini savunur (akt. Catona ve Greene, 2016 s.2). Jourard (1964) kendini başkasına açmanın ruh sağlığı için çok önemli olduğunu, üzücü ve sıkıntılı deneyimler yaşayan kişilere faydalı olabileceğini ve kendilerini daha olumlu görmelerine yardımcı olabileceğini savunur (akt. Hamid, 2000 s.1075).

1.4.2 Eşe Kendini Açma

Kendini açma, flört ve evlilik ilişkileri de dahil olmak üzere çoğu yakın ilişkide iletişimin önemli bir yönüdür (Derlega vd., 1993 akt. Sprecher ve Hendrick, 2004 s.858). Kendini açma; ilişkileri heyecan verici hale getirir, açıklığa kavuşturur, canlandırır ve yakınlık oluşturur (McKay vd., 2018). Yakın ilişkilerin uzak ilişkilere kıyasla daha tatmin edici olma sebeplerinden biri daha fazla kendini açma davranışı içermesidir (Seamon, 2003). Kendini açma sadece verilen bir süreç değil aynı zamanda partnerden de alınan bir süreçtir ve her iki iletişim süreci de partnerlerin birbirlerine karşı olan duygularıyla etkileşimlidir (Sprecher, 1987). Kendini açan çiftlerin ilişkiden duydukları memnuniyetlerinin artacağına ve daha verimli ve etkili kişilerarası sorun çözme tekniklerinin teşvik edildiği güçlü bir ilişki temeli inşa etme yolunda ilerleyeceklerine inanılmaktadır. Bu da zamanla daha istikrarlı ve tatmin edici bir ilişki ile sonuçlanacaktır (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Kendini açma yakın ve kişilerarası iletişimin çok önemli bir bileşenidir ve evlilik açısından önemini de anlamak gereklidir (Waring vd., 1998).

Evlilik içinde kurulan iletişim, sorun çözme becerisi ile ilişkilidir Petersen 1969 akt. Gilbert, 1976 .226) ve mutlu çiftlerin yaşadıkları sorunları iletişim kurarak ve tartışarak çözebildikleri görülmüştür. Evlilikteki bu iletişimin en önemli parçalarından birisi de kendini açmadır (Morton vd., 1976 akt. Hendrick, 1981 s.1150) ve evlilik ilişkisinin gelişiminde doyum, güven ve kendini açma süreçleri önemli bir role sahiptir (Milholland, 1979 akt. Çağ ve Yıldırım, 2017 s.2). Evlilikte kendini açma, kişinin partnerine duygularını, algılarını, korkularını ve şüphelerini ifade ettiği, normal günlük etkileşimde açığa çıkmayacak olan nispeten özel ve kişisel bilgilerin ilişkide yüzeye çıkmasına izin verdiği bir süreçtir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Evlilikte eşlerin kişisel arzularını, fantezilerini, kaygılarını ve duygularını birbirlerine açması yakınlığın gelişmesinde önemlidir. Bu süreç eşlerin birbirlerine içsel benliklerini göstermelerine ve önem verdiklerini anlamaya fırsat verir (Reis ve Shaver, 1988). Sağlıklı bir ilişkinin gelişmesi için iki partnerin de ortaya çıkan sorunlarla dürüstçe yüzleşmeye, hoşlanmadıkları ya da rahatsız oldukları deneyimleri aktarmaya ve kendilerini açarak iletişim kurmaya istekli olmaları gerekir. Böylece eşler yardıma olan ihtiyaçlarını belirtebilir, eşine kendisini destekleme ve yardımcı olma fırsatı verebilir ve problem çözme becerilerini geliştirip daha güçlü bir ilişki kurabilirler (Burke vd., 1976; Coupland vd., 1988; McKay vd., 2018).

Eşlerin birbirlerine kendilerini açmaktaki motivasyonları incelendiğinde; duygusal olarak rahatlamak, çözüm ve tavsiye bulma ihtiyacı, yeni bakış açısı ve açıklık arayışı, destek görmek, takdir edilme arayışı ve sorunların konuşulup tartışılmasına değer veriliyor olması gibi sebepler yaygın olarak görülmektedir (Burke vd., 1976). Evlilikte kendini açmanın içeriği de önemli görülen noktalardan biridir. Kişinin kendini eşine açarken pozitif içerikli cümleler kurması yüksek evlilik memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda kişinin kendisini açtığındaki dürüstlüğü ve niyeti evlilik doyumunda önemli bir role sahiptir. Eşlerin ilişkilerini güçlendirmek veya desteklemek gibi niyetlerle kendilerini açmaları ve bunu yaparken dürüst ve samimi olmaları yüksek evlilik doyumuna işaret etmektedir (Dickson-Markman, 1984). Kendini açma esnasında aktarılan bilgilerin mahrem, kişisel, duygusal ve ayrıntılı olması ve aktarılan bilgilerin çeşitliliği eşler arasındaki yakınlığı ve bağlılığı arttırmaktadır (Regan, 2011). Kendini açan evli çiftlerin birbirlerinin

yaşamlarındaki sıkıntıların daha farkında ve daha anlayışlı olma eğiliminde oldukları ve eşlerinin bu sıkıntılarla başa çıkmasına yardımcı olma konusunda daha duyarlı oldukları görülmüştür. Dolayısıyla yaşadıkları zorluklar hakkında birbirleriyle daha kolay iletişim kuran çiftlerin evliliklerinden daha fazla memnuniyet duydukları görülmüştür (Burke vd., 1976).

1.4.3 Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi

Evlilikte yakınlık, güvenilir bir kendini açma ve empatik bir duyarlılık ile karakterize edilir (Wynne ve Wynne, 1986). Bağlanma kavramı üzerinden incelendiğinde güvenli bağlanması olan bireylerin güvensiz bağlanması olanlara göre daha fazla kendini açma davranışı gösterdikleri ve partnerleri kendini açtığında daha duyarlı olma eğiliminde oldukları görülmüştür (Mikulincer ve Nachshon, 1991). Aynı zamanda yapılan araştırmalar kendini açma ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki bulunduğunu ve kendini açma arttıkça evlilik doyumunun arttığını göstermektedir (Dowd vd., 2005; Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981).

Bağlanma yaralanmaları gerçekleşebilmesi için evlilik ilişkisi içinde olumsuz kritik bir olay gerçekleşmesi gereklidir ve bununla birlikte partnerin duyarlı ve erişilebilir olmaması, onarıcı ve güven verici bir yaklaşımda bulunmaması bu yaralanmayı alevlendirir (Johnson vd, 2001; Millikin, 2000). Partnerlerin bu konuyu konuşup tartışmak istememesi ve bundan kaçınması da çift arasında yeni etkileşimlerin oluşmasını engellemekte ve bağlanma yaralanmalarının onarılmasını da geciktirmektedir (Johnson vd, 2001). Eşe kendini açmanın kişilerarası sorun çözme becerilerini teşvik ettiği bilinmekte, böylece çiftlerin birbirlerine yaşadıkları sorunları anlatma, duygularını ifade etme ve bu konu üzerinde sağlıklı bir şekilde konuşma eğilimlerinin arttığı görülmektedir. Ayrıca birbirlerine kendilerini açan ve birbirleriyle sorunları hakkında iletişim kuran çiftlerin evlilikten aldıkları doyum da daha yüksek olmaktadır (Burke vd., 1976; Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Alanyazında eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmalarının birlikte kullanıldığı tek çalışma Uğur ve Baş (2022)'in çalışmasıdır. Bu çalışmada kadınların

ve erkeklerin bağlanma yaralanmalarının eşlerine kendilerini açma düzeylerini negatif yönde yordadığı, yani kişilerin bağlanma yaralanması arttığında eşlerine kendilerini açma düzeylerinin de düştüğü görülmüştür. Ayrıca kadınların ve erkeklerin bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyumları arasında eşe kendini açmanın tam aracılık rolü bulunmuştur. Bu bulgular ışığında, evlilikte eşe kendini açmanın eşler arasındaki güvenli bağı koruma ve sürdürme ile ilişkili olabileceği, sorunların ve yaralanma yaşanma ihtimali olan olayların konuşulmasına ortam açabileceği ve kişilere daha etkili, duyarlı ve empatik sorun çözme becerileri kazandırabileceği varsayılmış, bağlanma yaralanmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve mevcut çalışmaya bir değişken olarak eklenmiştir.



BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın türü nicel, deseni ise korelasyoneldir. İki veya daha fazla değişkenin müdahale edilmeksizin birbirleriyle ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Mevcut çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile ayrılma-bireyleşme düzeylerinin, psikolojik esnekliklerinin ve eşlerine kendilerini açmalarının ilişkileri araştırılmıştır.

2.2 Örneklem

Araştırmanın örneklemini 19-65 yaş arası ve en az 1 yıldır evli olan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplamda 431 kişi katılım göstermiştir. Evlilikte bağlanma yaralanmalarının gerçekleşmesi için kritik ve olumsuz bir olay yaşanması gereklidir (Johnson vd, 2001; Millikin, 2000). Dolayısıyla, katılımcılara “*Evlendiğiniz günden itibaren, evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu?*” (Terzi İlhan ve Işık, 2021) sorusu sorulmuş ve evliliğinde böyle bir olay yaşadığını belirten 215 kişi araştırmaya dahil edilmiş, belirtmeyen 216 kişi araştırmadan çıkarılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen 215 katılımcının yaşları 22-65 arasındadır ve yaş ortalaması 38.28 olarak hesaplanmıştır (SS= 9.5). Bu katılımcıların 188’ini kadın (%87.4) ve 27’sini erkek (%12.6) katılımcılar oluşturmaktadır. Kadınların yaş ortalaması 38.37 (SS= 9.5) ve erkeklerin yaş ortalaması 37.70 (SS=9.7) olarak bulunmuştur. Katılımcılara ait detaylı demografik bilgilere bulgular kısmında yer verilmiştir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada veriler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ), Ayrılma- Bireyleşme Envanteri (ABE), Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama araçları hakkında detaylı bilgi aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-Demografik bilgi formu katılımcıların sosyodemografik bilgilerini edinebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi / biçimi ve çocuk bilgisine dair sorular yer almaktadır. Ayrıca bağlanma yaralanmaları ölçeğine geçmeden önce katılımcılara bağlanma yaralanmaları ölçeğinin başında bulunan evliliklerinde kritik/olumsuz bir olay yaşayıp yaşamadıkları, yaşadılarsa bunun ne olduğu sorusu sorulmuştur.

2.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)

Terzi İlhan ve Işık (2021) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan EBYÖ, evliliklerde kritik bir olay sonrası deneyimlenen bağlanma yaralanmalarını ölçmeyi amaçlanmaktadır. Ölçek ‘Güvensiz bağlanma’ ve ‘Travma’ olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmakta ve 17 madde içermektedir. 9. madde ise ters kodlanmaktadır. Ölçekte 5’li Likert tipi derecelendirme bulunmaktadır (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85’tir. Yüksek puan bireyin bağlanma yaralanmalarının yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Yapılan Açıklayıcı Faktör Analizinde ölçek 19 maddeye indirgenmiştir, toplam açıklanan varyansın %56,7 olduğu bulunmuştur. Bağlanma alt boyutu varyansın %46,6’sını açıklarken; travma alt boyutu ise varyansın %10,1’ini açıklamaktadır. EBYÖ’nün iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Bu katsayı bağlanma alt boyutu için .94, travma alt boyutu için ise .88 olarak

bulunmuştur. Daha sonra Doğrulamalı Faktör Analizi ile 2 madde çıkarılmış ve ölçek 17 maddeli, 2 alt boyutlu son halini almıştır.

2.3.3 Ayrılma-Bireyleşme Envanteri (ABE)

Christenson ve Wilson (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Göral Alkan (2010; Göral, 2002) tarafından yapılan ölçek ayrılma bireyleşme patolojisini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 39 maddeden oluşmakta ve 'Bölme', 'Farklılaşma' ve 'İlişkisel Problemler' olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. 7., 15. ve 18. maddeler ise ters kodlanmaktadır. Ölçekte 10'lu derecelendirme kullanılmıştır (1-Hiç katılmıyorum, 10- Tamamen katılıyorum). Ölçekten alınan puanın yüksek olması ayrılma bireyleşme ile ilgili daha fazla patolojiye işaret etmektedir. Yapılan ilk çalışmada Cronbach alpha katsayısı ölçeğin tamamı için .85; bölme alt boyutu için .64; farklılaşma alt boyutu için .70 ve ilişki problemleri alt boyutu için .64 bulunmuştur (Göral, 2002). Ölçeğin psikometrik özelliklerine dair yapılan çalışma revize edilmiş, test-tekrar test sonuçları doğrultusunda korelasyon tüm ölçek için .85; bölme alt boyutu için .82; farklılaşma alt boyutu için .77 ve ilişkisel problemler alt boyutu için .79 bulunmuştur. Tüm ölçek için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin bölme, farklılaşma ve ilişki problemleri alt boyutları için sırasıyla .78, .80, .65 Cronbach alpha katsayıları ile iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Göral Alkan, 2010).

2.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen; uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılan ölçek, Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının temel kavramlarından olan psikolojik esneklik kavramını ölçmeyi amaçlamaktadır. 28 maddeden oluşan ölçekte 'Anda olma', 'Değer ve değer doğrultusunda davranış', 'Kabul', 'Bağlamsal benlik' ve 'Ayrışma' olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte 7'li derecelendirme kullanılmıştır (1-Hiç katılmıyorum, 7- Tamamen katılıyorum). 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 196 iken en

düşük puan 28'dir. Alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik esnekliği yansıtır. Ölçek varyansın %60'ını açıklamaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda alt boyutlar için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları da sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, anda olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 bulunmuştur.

2.3.5. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ)

Çağ ve Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan EKAÖ, kişilerarası ilişkilerde çok önemli bir yere sahip olan kendini açma kavramının evlilik içerisindeki işleyişini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 29 maddeden oluşmakta ve 'İlişkinin Niteliği', 'Farkındalık' ve 'Açıklık' olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte ters kodlanan maddeler 3, 7, 10, 12, 15, 26 ve 29'dur. Ölçekte 5'li Likert tipi bir skala kullanılmıştır (1-Bana Hiç Uygun Değil, 5-Bana Tamamen Uygun). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan 145'tir. Alınan yüksek puan yüksek düzeyde eşe kendini açmayı göstermektedir. Ölçek toplam varyansın %54'ünü açıklamaktadır. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı Açıklayıcı Faktör Analizinin yapıldığı grupta; .97, Doğrulayıcı Faktör Analizinin yapıldığı grupta ise .95'tir.

2.4 İşlem

Araştırmaya başlanmadan önce İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. Daha sonra ölçek soruları Google Forms üzerinden doldurulmaya uygun hale getirilmiş, sosyal medya ve iletişim kanalları aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Tüm veri seti çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcılara ilk olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış ve katılım koşullarını, gizlilik ve gönüllülük esaslarını içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiş ve onayladıkları takdirde sırasıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, EBYÖ, ABE, PEÖ ve EKAÖ uygulanmıştır. Soruların doldurulması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

2.5 Veri Analizi

Çalışmada toplanan verilerin analiz edilebilmesi için IBM SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce uç değer, normallik ve güvenilirlik analizleri yürütülmüş ve veri incelenmiştir. Daha sonra katılımcılara ait betimsel ve demografik istatistikler incelenmiş ve değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan ayrılma-bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın yordanan değişken olan bağlanma yaralanmaları ile ilişkisini incelemek amacıyla standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1 Ölçek Bilgileri

3.1.1 Ölçeklerin Normallik Analizleri

Verileri analiz etmeden önce normal dağılıma sahip olup olmadıklarını tespit etmek amacıyla normallik testleri uygulanmıştır. İlk olarak tek yönlü aykırı değerleri saptamak amacıyla ölçeklerin z skorları hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2020), z skorları değerlerinin -3,29 ile +3,29 arasında olması gerektiğini, aksi takdirde bu skorların aykırı değer olarak nitelendirileceğini söylemektedir. Bu bilgi göz önünde bulundurularak z skorları incelenmiş ve tüm veriler bu değerler içerisinde kaldığından hiçbir katılımcı analizden çıkarılmamıştır. Buna ek olarak çok yönlü aykırı değerleri tespit edebilmek amacıyla da Mahalanobis uzaklığı yöntemi kullanılmış ve ki-kare tablosunda $p < .001$ değeri baz alınarak kontrol edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Herhangi bir verinin sınırı geçmediği görülmüş ve dolayısıyla tüm katılımcılar analize dahil edilmiştir. Normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2020)'e göre çarpıklık basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında yer almalıdır. Mevcut çalışmada değerler incelendiğinde tüm çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta yer aldığı gözükmemektedir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1*Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları*

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
EBYÖ	Çarpıklık	.28	.17
	Basıklık	-.62	.33
ABE	Çarpıklık	.27	.17
	Basıklık	-.41	.33
PEÖ	Çarpıklık	.03	.17
	Basıklık	-.16	.33
Anda Olma	Çarpıklık	-.04	.17
	Basıklık	-.93	.33
Değer Odaklı Davranış	Çarpıklık	-.67	.17
	Basıklık	-.06	.33
Kabul	Çarpıklık	.55	.17
	Basıklık	-.10	.33
Bağlamsal Benlik	Çarpıklık	-.05	.17
	Basıklık	-.90	.33
Ayrışma	Çarpıklık	-.12	.17
	Basıklık	-.84	.33
EKAÖ	Çarpıklık	-.35	.17
	Basıklık	-.53	.33

Not. EBYÖ: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, ABE: Ayrılma-Bireyleşme Envanteri, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, EKAÖ: Eşe Kendini Açma Ölçeği

3.1.2 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

Ölçeklerin güvenilirliklerini test etmek amacıyla Cronbach's alpha katsayıları değerlendirilmeye alınmıştır. Ölçeklerin güvenilir olması için Cronbach's alpha değerinin .70 üzerinde olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu değer göz önüne alındığında, mevcut çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir olduğu görülmektedir. Tablo 2'de ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach's alpha değerlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 2

Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
EBYÖ	.95	17
ABE	.90	39
PEÖ	.86	28
Anda Olma	.84	7
Değer Odaklı Davranış	.85	10
Kabul	.76	5
Bağlamsal Benlik	.72	3
Ayrışma	.75	3
EKAÖ	.97	29

Not. EBYÖ: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, ABE: Ayrılma-Bireyleşme Envanteri, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, EKAÖ: Eşe Kendini Açma Ölçeği

3.1.3 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Mevcut araştırmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ait minimum ve maksimum değerler, ortalamalar ve standart sapmalar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Min.	Max.	Ort.	SS
EBYÖ	19	84	46.8	15.3
ABE	62	328	161.3	51.1
PEÖ	69	191	128.8	23.7
Anda Olma	10	49	31.2	10.2
Değer Odaklı Davranış	24	70	55.9	10.1
Kabul	5	35	16.1	7.2
Bağlamsal Benlik	3	21	13.1	4.5
Ayrışma	3	21	12.6	4.5
EKAÖ	38	145	103.5	24.7

Not. EBYÖ: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, ABE: Ayrılma-Bireyleşme Envanteri, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, EKAÖ: Eşe Kendini Açma Ölçeği

3.2 Katılımcılara Ait Demografik Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik bilgiler açıklanmış ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Çalışmaya 22-65 yaş arası 188 kadın (%87.4) ve 27 erkek (%12.6) olmak üzere 215 kişi dahil edilmiştir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 38.28 (SS=9.5) olarak bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 23'ünün lisansüstü (%10.7), 135'inin üniversite (%62.8), 41'inin lise (23.7), 4'ünün ortaokul (%1.9) ve 2'sinin ilkokul (%0.9) mezunu olduğu görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların %36.3'ü ($n = 78$) mevcut olarak çalışmamakta, %58.6'sı ($n = 126$) çalışmakta, %5.6'sı ($n = 10$) ise emeklidir. Gelir düzeyleri incelendiğinde 4 kişinin düşük (%1.9), 28 kişinin düşük-orta (%13), 134 kişinin orta (%63.3), 42 kişinin orta-yüksek (%19.5) ve 7 kişinin yüksek gelir (%3.3) düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %74.4'ü ($n = 160$) romantik ilişki /flört şeklinde, %22.8'i ($n = 49$) görücü usulü şeklinde, %2.8'i ($n = 6$) ise diğer şekilde evlendiğini belirtmiştir. Evlilik süreleri incelendiğinde 55 katılımcının 1-5 yıldır (%25.6), 50 katılımcının 6-10 yıldır (%23.3), 41 katılımcının 11-15 yıldır (%19.1), 26 katılımcının 16-20 yıldır (%12.1) ve 43 katılımcının 20 ve üzeri yıldır (%20) evli oldukları görülmüştür. Katılımcıların %95.3'ü ($n = 205$) ilk evlilikleri olduğunu, %4.7'si ($n = 10$) ikinci evlilikleri olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %4.7'si ($n = 10$) daha önce evlendiğini, %54.9'u ($n = 118$) daha önce başka romantik ilişkisinin olduğunu, %40.5'i ($n = 87$) ise daha önce başka bir romantik ilişkisinin olmadığını belirtmiştir. Çocuk sayılarına bakıldığında katılımcıların %18.1'inin ($n = 39$) çocuk sahibi olmadığı, %28.8'inin ($n = 62$) 1 çocuk sahibi olduğu, %43.7'sinin ($n = 94$) 2 çocuk sahibi olduğu, %7.4'ünün ($n = 16$) 3 çocuk sahibi olduğu ve %1.9'unun ($n = 4$) 4 ve üzeri çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Evde kimlerle yaşadıklarına bakıldığında ise 205 kişinin çekirdek ailesiyle (%95.3), 5 kişinin geniş ailesiyle (%2.3), 5 kişinin ise diğer kişilerle (%2.3) yaşadıkları görülmüştür. Katılımcıların %8,4'ü ($n = 18$) hayatlarının büyük bir bölümünü köy/kasabada, %51.2 'si ($n = 110$) şehirde, %40.5'i ($n = 87$) ise büyükşehirde geçirmiştir.

Evlilikte bağlanma yaralanmaları gerçekleşebilmesi için kritik / olumsuz bir olay veya durum yaşanması gerekmektedir. Bağlanma yaralanmasında önemli olan konu olayın içeriği değil, olayın çiftlerin bağlanma bağları açısından önemidir (Johnson vd., 2001). Kişilere evliliklerinde böyle bir olay yaşayıp yaşamadıklarının sorulmasının ardından olay yaşadıklarını belirten kişilere olayın ne olduğu açık uçlu

şekilde sorulmuştur. Terzi'nin (2014) bu olayları sınıflandırdığı nitel çalışmadan da yararlanılarak mevcut çalışmada katılımcıların yazdıkları olaylar sınıflandırılmıştır. Buna göre katılımcıların evliliklerinde, %19.1'inin ($n = 41$) karşı tarafın ailesi veya kendi ailesiyle ilgili bir olay yaşadığı; %14'ünün ($n = 30$) çocuk yapma, gebelik, düşük veya doğumla ilgili bir olay yaşadığı; %10.2'sinin ($n = 22$) iş ve maddiyat konularında bir problem yaşadığı; %8.4'ünün ($n = 18$) taşınma veya şehir /ülke değişikliği ile ilgili bir durum yaşadığı; %8.4'ünün ($n = 18$) eşiyle büyük tartışmalar, iletişim problemleri veya zıt fikirler dolayısıyla sorun yaşadığı; %8.8'inin ($n = 19$) aldatma veya aldatılma ile ilgili bir olay yaşadığı; %8.4'ünün ($n = 18$) yakınlarının vefatı konusunda bir olay yaşadığı; %4.2'sinin ($n = 9$) kendilerinin veya yakınlarının hastalıkları konusunda problem yaşadığı; %3.7'sinin ($n = 8$) ilgisizlik, desteklenmeme, yalnız bırakılma gibi konularda sorun yaşadığı; %2.8'inin ($n = 6$) cinsellikle ilgili sorun yaşadığı; %2.3'ünün ($n = 5$) hakaret veya şiddet içeren kritik bir olay yaşadığı; %2.3'ünün ($n = 5$) yalan ile alakalı kritik bir olay yaşadığı ve %7.4'ün ($n = 16$) diğer konularla alakalı olumsuz ve kritik bir olay yaşadığı görülmektedir. Kişilerin yaşadıkları olayların içeriğinden bağımsız olarak, bu olaydan sonra ne düzeyde bağlanma yaralanması gerçekleştirdikleri önemlidir. Dolayısıyla olayların içerikleri analizlere dahil edilmemiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler		N	%	Ort.	SS
Yaş		215	100	38.3	9.5
Cinsiyet	Kadın	188	87.4		
	Erkek	27	12.6		
Eğitim Düzeyi	Lisansüstü	23	10.7		
	Üniversite	135	62.8		
	Lise	41	23.7		

	Ortaokul	4	1.9
	İlkokul	2	0.9
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	78	36.3
	Çalışıyor	126	58.6
	Emekli	11	5.1
Gelir Düzeyi	Düşük	4	1.9
	Düşük – Orta	28	13
	Orta	134	62.3
	Orta – Yüksek	42	19.5
	Yüksek	7	3.3
Evlenme Biçimi	Romantik İlişki / Flört	160	74.4
	Görücü usulü	49	22.8
	Diğer	6	2.8
Evlilik Süresi	1-5 yıl	55	25.6
	6-10 yıl	50	23.3
	11-15 yıl	41	19.1
	16-20 yıl	26	12.1
	20 yıl ve üzeri	43	20
Evlilik Sayısı	İlk evlilik	205	95.3
	İkinci evlilik	10	4.7
Daha Önceki Romantik İlişki Deneyimleri	Daha önce evlenmiş	10	4.7
	Daha önce ilişkisi olmuş	118	54.9
	Daha önce ilişkisi olmamış	87	40.5
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	39	18.1

	1 çocuk	62	28.8
	2 çocuk	94	43.7
	3 çocuk	16	7.4
	4 ve üzeri çocuk	4	1.9
Hane Bilgisi (Evde kimlerle yaşadıkları)	Çekirdek aile	205	95.3
	Geniş aile	5	2.3
	Diğer	5	2.3
Hayatlarının büyük bir bölümünü nerede geçirdikleri	Köy / Kasaba	18	8.4
	Şehir	110	51.2
	Büyükşehir	87	40.5
Evliliklerinde yaşadıkları kritik / olumsuz olay	Ailelerle yaşanan sorunlar	41	19.1
	Çocuk yapma, gebelik, düşük veya doğumla ilgili sorunlar	30	14.0
	İş / maddiyat problemleri	22	10.2
	Taşınma / şehir veya ülke değişiklikleri	18	8.4
	Tartışmalar / iletişim sorunları / zıt fikirler	18	8.4
	Aldatma / Aldatılma	19	8.8
	Yakınların vefatı	18	8.4
	Kendilerinin veya yakınlarının hastalıkları	9	4.2
	İlgisizlik / desteklenmeme / yalnız bırakılma	8	3.7
	Cinsellik ile alakalı sorunlar	6	2.8
	Hakaret / şiddet	5	2.3
	Yalan	5	2.3
	Diğer problemler	16	7.4

3.3 Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

3.3.1 Ayrılma Bireyleşme ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi

Ayrılma bireyleşmenin bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelendiği Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre ayrılma bireyleşme sorunları ve bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .33$, $p < .01$). Kişilerin ayrılma-bireyleşme ile ilgili sorunları arttıkça bağlanma yaralanması yaşama ihtimalleri de artmaktadır. Korelasyon bulguları Tablo 5'te verilmiştir.

3.3.2 Psikolojik Esneklik ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi

Psikolojik esneklik ve bağlanma yaralanmalarının incelendiği Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre bağlanma yaralanmaları ve psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.34$, $p < .01$). Kişilerin psikolojik esneklikleri yükseldikçe bağlanma yaralanmaları yaşamaları azalmaktadır.

Bağlanma yaralanmaları ve psikolojik esnekliği oluşturan alt boyutlar incelendiğinde bağlanma yaralanmaları ile anda olma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ($r = -.36$, $p < .01$), bağlanma yaralanmaları ile kabul alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ($r = -.30$, $p < .01$) ve bağlanma yaralanmaları ile ayrışma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ($r = -.21$, $p < .01$) saptanmıştır. Psikolojik esnekliğin değer odaklı davranış ($p = .12$) ve bağlamsal benlik ($p = .09$) alt boyutlarının bağlanma yaralanmaları ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bulgulara Tablo 5'te yer verilmiştir.

3.3.3 Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları İlişkisi

Eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları ilişkisinin incelendiği Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre eşe kendini açma ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.54$, $p < .01$). Evli bireylerin

eşe kendini açmaları arttıkça bağlanma yaralanmalarının azaldığı bulunmuştur. Bulgulara Tablo 5'te yer verilmiştir.

3.3.4 Yordayıcı Değişkenler Arası İlişki

Mevcut çalışmada çoklu regresyon analizi öncesi yordayıcı değişkenler arasındaki ikili ilişkiler de incelenmiştir. Bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre ayrılma bireyleşme sorunlarının psikolojik esneklik ile ilişkisi incelendiğinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.55, p < .01$). Bununla beraber, ayrılma bireyleşme sorunlarının eşe kendini açma ile de negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır ($p = .30, p < .01$). Psikolojik esneklik ve eşe kendini açma arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .40, p < .01$). Ayrılma bireyleşme sorunları arttıkça psikolojik esneklik ve eşe kendini açma düşmektedir. Psikolojik esneklik arttıkça da eşe kendini açma artmaktadır.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açma arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çoklu bağlantılılığın yarattığı istatistiksel problemler .90 ve üzeri korelasyonlarda görülebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Mevcut çalışmadaki ilişkiler incelendiğinde tüm değerlerin .90 altında kaldığı görülmektedir. Bununla birlikte değişkenlerin tolerans ve varyans artış faktörü (VIF) değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin tolerans değerlerinin .10'dan büyük olduğu ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür (Büyüköztürk, 2011). Tüm bunlar göz önüne alındığında mevcut çalışmada çoklu bağlantılılık problemi olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5*Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Bulguları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.EBYÖ	1								
2.ABE	.33**	1							
3.PEÖ	-.34**	-.55**	1						
4.PEÖ-Anda Olma	-.36**	-.66**	.79**	1					
5.PEÖ- Değer	-.08	-.25**	.68**	.33**	1				
6.PEÖ-Kabul	-.30**	-.36**	.52**	.44**	-.05	1			
7.PEÖ-Bağlamsal Benlik	-.09	-.13	.58**	.19**	.41**	.19**	1		
8.PEÖ-Ayrışma	-.21**	-.14*	.52**	.27**	.26**	.09	.38**	1	
9.EKAÖ	-.54**	-.30**	.40**	.35**	.35**	.12	.19**	.13	1

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

Not. EBYÖ: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, ABE: Ayrılma-Bireyleşme Envanteri, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, EKAÖ: Eşe Kendini Açma Ölçeği

3.4 Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın yordayıcı değişkenler, bağlanma yaralanmalarının ise yordanan değişken olarak analize girdiği çoklu regresyon analizine dair bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın yordayıcı değişkenler olarak girdiği model anlamlıdır ve bağlanma yaralanmalarının %33’ünü açıklamaktadır ($R^2 = .33$, $F(3, 211) = 34.77$, $p < .001$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), bağlanma yaralanmalarını yordayan değişkenler önem sırasına göre eşe kendini açma ($\beta = -.47$, $t = -7.68$, $p < .001$) ve ayrılma bireyleşme sorunlarıdır ($\beta = .16$, $t = 2.36$, $p < .05$). Psikolojik esnekliğin ise modele anlamlı düzeyde katkısı olmadığı saptanmıştır ($\beta = -.06$, $t = -.83$, $p > .05$).

Analiz sonuçlarına göre ayrılma bireyleşme sorunlarının ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmalarının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrılma bireyleşme sorunları bağlanma yaralanmalarını pozitif düzeyde yordamaktadır yani ayrılma bireyleşmeyle ilgili daha çok sorunu olan kişilerin bağlanma yaralanmaları da yüksek olmaktadır. Öte yandan eşe kendini açmanın yüksek düzeyleri bağlanma yaralanmalarının düşük düzeylerini yordamaktadır. Kişiler eşlerine kendini açtıkça bağlanma yaralanmaları düşmektedir.

Tablo 6*Çoklu Regresyon Analizi Tablosu*

Model	b	SH	β	t	p
Sabit	74.30	8.34		8.90	.000
ABE	.05	.02	.16	2.36	.02
PEÖ	-.04	.05	-.06	-.83	.41
EKAÖ	-.29	.04	-.47	-7.68	.000

Not. ABE: Ayrılma-Bireyleşme Envanteri, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, EKAÖ: Eşe Kendini Açma Ölçeği

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Öncelikle araştırmanın ilk hipotezlerine ait korelasyon analizleri ve sonrasında çoklu regresyon analizi bulguları tartışılmıştır.

5.1 Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

5.1.1 Ayrılma-Bireyleşme ve Bağlanma Yaralanmaları

Yapılan analiz sonuçlarına göre ayrılma-bireyleşme sorunları ve bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerde ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunlar arttıkça bağlanma yaralanmaları da artmaktadır. Alanyazında ayrılma bireyleşmenin ve bağlanma yaralanmalarının birlikte incelendiği bir çalışma bulunamamıştır, dolayısıyla bu bulgunun özgün bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Erken dönem çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma ilişkisinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri ve evliliği etkilediği bilinmektedir. Bağlanma stilleri; evlilik doyumu ve evlilik uyumu ile oldukça ilişkili olduğu gibi (Abbasi vd., 2016; Feeney, 1994; Kobak ve Hazan, 1991; Mohammadi vd., 2016; Senchak ve Leonard, 1992), ayrılma bireyleşme sorunları (Tekin, 2022) ve bağlanma yaralanmalarıyla da ilişkili bulunmuştur (Begum ve Kumar, 2014; Fırat, 2021). Bağlanma yaralanmaları kavramı da bağlanma teorisinin geliştirilip bir travma teorisi olarak ele alınması kapsamında ortaya çıkmıştır (Johnson vd., 2001; Johnson, 2004). Dolayısıyla nesne ilişkileri perspektifinden bakıldığında, yine bakım verenle ilişkili bir süreç olan, güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkilendirilen ve yetişkinlikteki romantik ilişkileri

etkileyebilen ayrılma-bireyleşme sorunlarının bağlanma yaralanmalarıyla ilişkili bulunması tutarlı gözükmetedir.

Ayrılma bireyleşme süreci bebeklik, ergenlik yetişkinlik, yaşlılık gibi gelişimin her evresinde devam etmekte, kurulan bütün ilişkileri ve hayatı etkileyebilmektedir (Sternschein, 1973). Çocuklukta kurulan ilişkilerin gelecek ilişkiler için bir şablon oluşturduğu fikriyle ayrılma bireyleşme sürecinin de ilişkilere ait içsel temsillerin oluşmasında etkili olduğu ileri sürülmektedir (Mahler vd., 2019; Zosky, 1999). Evlilik, bakım veren ve çocuk ilişkisinin yetişkinlikteki karşılığıdır. Ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunların kişilerin karakterleri aracılığıyla evliliğe taşınması çatışmalara zemin hazırlayabilir (Katz, 1981). Bu çatışmaların da yaşanan kritik olaylarla alevlenebildiği ve bağlanma yaralanmalarına sebebiyet verebildiği düşünülmektedir.

Ayrılma bireyleşme sorunları yakınlıktan rahatsızlık, ayrılma kaygısı ve terk edilme korkusu gibi özelliklerle ilişkili bulunmuştur (Göral, 2002). Tıpkı ayrılma bireyleşme sorunu yaşayan bireyler gibi güvensiz bağlanan bireylerde de bu özellikler görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987). Güvensiz bağlanan bireylerin bağlanma yaralanmasının daha fazla olduğu bilinmektedir (Begum ve Kumar, 2014; Fırat, 2021), dolayısıyla ayrılma bireyleşme sorunları yaşayan kişilerin bağlanma yaralanmalarının da yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Gör (2021), ayrılma bireyleşme sorunlarının empatik düşünce, perspektif alma, zihinselleştirme ile negatif, duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğunu, ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunlar arttıkça empatik düşüncenin, perspektif almanın ve zihinselleştirmenin düştüğünü, duygu düzenleme güçlüğüne arttığını bulmuştur. Evlilikte yaşanan inişli, çıkışlı ve travmatik olabilecek olay ve durumlarda kişilerin eşlerinin duygu ve düşüncelerini anlayamaması, empati kuramaması, onların bakış açısından bakamaması yaşananları daha kötümser yorumlamalarına ve farklı anlamlar çıkarmalarına sebep olabilir. Kişilerin duygularını düzenlemede yaşadığı sorunlar aşırı ve yoğun tepkiler vermelerine, iletişim problemlerine, duygusal kaçınmalara ve çatışmalara yol açabilir. Dolayısıyla ayrılma

bireyleşme sorunları yaşayan kişilerin yaralanma alma ihtimallerinin de yüksek olması muhtemeldir.

Mevcut çalışmada toplanan veriler incelendiğinde kişilerin evliliklerinde yaşadıklarını belirttikleri olumsuz ve kritik olayların başında aileler ile ilgili sorunlar gelmektedir. Katılımcıların %19'u eşlerinin veya kendi aileleri ile sorunlar yaşadığını dile getirmiştir (Tablo 4). Bu veri göz önüne alındığında ailelerden ayrışmanın, bireysel ve özerk bir evlilik ilişkisi kurmanın önemi anlaşılmaktadır. Evlilik ilişkisi içerisinde aile faktörlerinin fazla dahil oluyor olması ve onların ayrı tutulup evlilik ilişkisinin bağımsızlaştırılmaması bağlanma yaralanmalarını arttırıyor gibi gözükmektedir. Dolayısıyla bu tarz ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunlar yaşayan bireylerin evlilik ilişkisine bu sorunları taşıması muhtemel gözükmekte ve bunun da bağlanma yaralanmaları ile ilişkili olmasının tutarlı olduğu düşünülmektedir.

5.1.2 Psikolojik Esneklik ve Bağlanma Yaralanmaları

Yapılan analiz sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kişilerin psikolojik esneklikleri arttıkça bağlanma yaralanmalarının azaldığı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esnekliğin alt boyutları olan kabul, ayrışma ve anda olma ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer alt boyutlar olan bağlamsal benlik ve değer ve değer doğrultusunda davranış ile bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında bağlanma yaralanmaları ile psikolojik esneklik ve alt boyutlarını inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çoğu insan, ilişkilerinde incinmeler yaşarlar. Bazen kasıtlı, bazen de yanlışlıkla çevrelerindeki insanlar onları kıracak şeyler yapabilirler. Niyetleri ne olursa olsun kişiler bunlardan acı duyabilir. Bazen yaşanan olaylar çok zor ve acı verici olabilir, bunlar gerçekleştiğinde de geriye dönüp yaşananlar değiştirilemez. Bazen bunlar daha geçici şeyler olabilir ve onlarla yola devam edilebilir. Fakat bazı durumlarda kişiler bu yaşantılara sıkıca tutunur, onları büyütür, tekrar tekrar düşünerek kendi canlarını veya öfkeyle dışa vurarak sevdiklerinin canlarını

yakabilirler. Bu yaşantıların üzerinden zaman geçse bile hatırladıklarında acı verici düşünce ve hislerin ortaya çıkması muhtemeldir (Harris, 2023). Bağlanma yaralanmaları da tam böyle anlarda, eşin bir şey yapması söylemesi veya olumsuz bir olay sonrası destek verici, duyarlı ve kapsayıcı olmadığı durumlarda gerçekleşmektedir (Millikin, 2000).

Gelen düşüncelere sıkı sıkıya bağlanmak, olayı durmadan tekrar tekrar düşünmek, yaşanan acılara ve üzüntülere yapışıp kalmak, geçmişte ne olduğuna ve gelecekte ne olacağına çok fazla takılmak düşük psikolojik esnekliğe işaret eder (Harris, 2023; Luoma vd., 2017). Düşük psikolojik esnekliğin de romantik ilişkilerde düşük cinsel doyum, düşük ilişki tatmini ve düşük duygusal destek ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda psikolojik esneklik düştükçe negatif çatışmalar ve saldırganlık da artmaktadır (Daks ve Rogge, 2020). Dolayısıyla kişilerde psikolojik esnekliğin düşük olması, yaşanan kırıcı ve acı verici olayların gelip geçmelerine izin verememelerine, eşleriyle bu konular hakkında çatışmalarına ve bu olaylardan yaralanmalarına yol açabilir, bu da evlilik doyumunu düşürebilir.

Fırat (2021), yaptığı çalışmada affetme esnekliği ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Çoğu evlilikte yaşanan incinmelerde bir eşin diğerini affetmesi gereken durumlar oluşabilir (Hodgson ve Wertheim, 2007). Affetme incinmeyi onarabildiği için ilişkinin devam etmesine de olanak sağlar (Fincham, 2000). Affetme esnekliği ise yaşanan olaylar veya durumlar sonrası kişinin affetmeyi bilinçli bir şekilde seçmesi ve yaşananların etkilerinden kendisini koruyabilmesini sağlayan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Çolak ve Koç, 2016). Bağlanma yaralanmaları perspektifinden düşünüldüğünde, yaşanan olumsuz ve kritik olayları böyle bir beceriyle kucaklamanın bağlanma yaralanmasını azaltması muhtemeldir. Psikolojik esneklik bir noktada affetme esnekliğini de içermektedir. ACT perspektifinden affetmek; yaşanan ıstırapı dindirip hayata devam etmek, daha önce sahip olunan huzuru ve hoşnutluğu kendine geri vermektir (Harris, 2023). Bu noktada affetme esnekliği gibi, psikolojik esnekliğin de bağlanma yaralanmaları ile negatif yönde ilişkili olması tutarlı gözükmektedir.

Evlilikte bağlanma yaralanmaları ölçeği incelendiğinde bu olaydan sonra eşinin değer vermediğini düşünmek, ilişkide bir kısır döngüye girildiğini düşünmek, eskisi gibi olamayacaklarını düşünmek ile ilgili maddeler olduğu görülmektedir (Terzi İlhan ve Işık, 2021). Bu tarz düşüncelere yapışıp kalmanın, onlarla çok fazla meşgul olmanın psikolojik katılık alt boyutundan ayrışmanın tersi olan birleşme ile ilişkili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda diğer maddeler incelendiğinde eşi tarafından terk edilmiş gibi hissetmek, birbirlerine yabancılaştıklarını hissetmek, paylaşılan şeylerin azaldığını hissetmek, gergin ve tedirgin hissetmek gibi maddeler de görülmektedir (Terzi İlhan ve Işık, 2021). Kişilerin olaylardan sonra bu hislerle meselelerinin devam etmesi ve ilişkiye devamlı olarak taşınması kabulün düşüklüğüne işaret edebilir. Olaylardan sonra görünür neden yokken ağlama krizleri yaşamak, sık sık olayla ilgili rüyalar görmek, herhangi bir nesnenin olayı hatırlatması, uyku problemleri yaşamak gibi maddeler ise (Terzi İlhan ve Işık, 2021) geçmişe çok fazla takılı kalmaya, sorunu ortadan kaldırmak ile ilgili çok fazla zaman harcamaya ve an ile temasın eksikliğine işaret ediyor gibi gözükmektedir. Bağlanma yaralanmaları ile ilgili ölçek maddeleri düşünüldüğünde bu alt boyutların daha çok öne çıktığı görülmektedir. Psikolojik esnekliğin bu 3 alt boyutun bağlanma yaralanmalarıyla negatif yönde ilişkili bulunması bu noktada beklenen bir durumdur. Bağlamsal benlik ve değer odaklı davranış boyutu bağlanma yaralanmalarıyla ilişkili bulunamamıştır. Bağlamsal benlik boyutu, daha çok kişinin benlik etiketleriyle ilişkilidir (Hayes vd., 2012). Kişilerin olumsuz etiketleri çok baskın olmasa da yaşadıkları travmatik olaylar onları incitebilir ve yaralanma yaşamalarına sebep olabilir. Bu sebeple bağlanma yaralanmalarıyla bağımsız olarak anlamlı bir ilişkisi olmaması anlaşılabilir bir durumdur. Değer odaklı davranış boyutuna bakıldığında ise, kişiler için evlilikleri çok önemli ve değerli olabilir, bunu iyileştirmek için çeşitli adımlar atıyor olabilirler fakat yine de yaşadıkları olayda yaralanabilme ihtimalleri yüksek olabilir. Değer odaklı davranış diğer boyutlara çok bağlıdır. Kişiler ayrışarak, kabul ederek, anda olarak ve bağlamsal benliklerinin farkında olarak değer odaklı eylemlerde bulunurlar (Luoma vd., 2017). Dolayısıyla değer odaklı davranış, tek başına evlilikte bağlanma yaralanmaları için anlam ifade etmiyor olabilir.

5.1.3 Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları

Yapılan analiz sonuçlarına göre eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerin eşlerine kendilerini açmaları azaldığında bağlanma yaralanmaları artmaktadır. Alanyazında eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmalarının birlikte incelendiği tek çalışma olan Uğur ve Baş (2022)'ın bulgularına göre eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonucu alanyazın ile tutarlılık göstermiştir.

Çiftler tarafından en çok belirtilen ilişki problemlerinden birisinin iletişim problemleri olduğu görülmektedir (Broderick, 1981). İşlevsiz ve sorunlu iletişimin, çift ilişkilerine en çok zarar veren konulardan biri olduğu bilinmektedir (Geiss & O'Leary, 1981). Çiftler arasındaki etkili iletişim, ilişkinin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için elzemdir (Regan, 2011). Mutsuz çiftlerin evliliklerinde daha çok konudan kaçınma gibi davranışlar gösterdiği görülürken mutlu çiftlerin sorunlarını tartışarak çözebildiği görülmüştür (Ort, 1950). Hem erkekler hem kadınlar, ilişkilerini daha derin yakın ve bağlılık seviyesine taşımak için kendini açma ve çeşitli iletişim stratejileri kullanmaktadırlar (Regan, 2011). Kendini açma yakın ilişkilerde ve özellikle evlilik ilişkisi içerisinde önemli bir kavramdır. İlişkide partnere kendini açmak daha etkili iletişim becerilerini ve sorun çözme tekniklerini teşvik eder. Evlilikte kendini açma bireylerin duygularını, düşüncelerini, korkularını ve kaygılarını ifade etmesi demektir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Evlilikte kendini açma arttıkça evlilik doyumunun da arttığı bilinmektedir (Dowd vd., 2005; Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981).

Çiftler evliliklerinde birçok zorlu olay ve durum yaşayabilmektedir. Yaşanan küçük olaylar bile eşlerden biri için zorlayıcı duygular uyandırabilir. Bu tarz durumlar evlilik ilişkisinde konuşulup çözülmedikçe travmatik ve yaralayıcı olabilirler. Bir eşin konuyu çözebilmek için konuşmak istemesi fakat diğer tarafın tartışmadan kaçması olayları daha da alevlendirebilmektedir. Böylece kişilerde bağlanma yaralanmaları gelişebilmektedir (Johnson, 2004; Johnson ve Whiffen, 1999). Millikin'in doktora

tezinde (2000) paylaştığı çiftlerde bağlanma yaralanmalarını onarmaya dair olan seans örnekleri incelendiğinde, birçok eşin yaralanma yaşadığı konuyu yıllarca taşıdığı, dolaylı yollardan öfkeyle veya tartışmayla eşine yansıttığı ve ancak terapi seanslarında bu olayların tam olarak açığa çıktığı görülmektedir. Kişiler bu tarz olay ve durumları eşlerine anlatıp konuşup duygularını ifade edip çözemedikçe, evliliklerinde dolaylı yollardan başka sorunlar da ortaya çıkıyor gibi gözükmektedir. Diğer eşin bazen eşinin neye kızdığını veya neye üzüldüğünü bile anlayamaması bağlanma yaralanmalarının yıllarca sürmesine ve evlilik ilişkisini derinden etkileyebilmesine sebep olabilmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında kişinin evliliğinde yaşadığı olumsuz, kritik, zorlayıcı olaylardan ve durumlardan sonra bunları eşiyile paylaşmaması, duygularını, düşüncelerini, kaygılarını ifade ederek kendini açmaması bağlanma yaralanması yaşama ihtimalini artırıyor gibi gözükmektedir.

Mevcut çalışmadaki veriler incelendiğinde kişilerin evliliklerinde yaşadıkları olumsuz olaylar kategorisinde iletişim problemleri de yer almaktadır (Tablo 4). Kişiler eşleriyle iletişim kuramadıkça, fikirleri zıtlastıkça ve duygularını açamadıkça yaşadıkları olaylar da daha alevlenebilmektedir. Birbirlerine kendilerini açmadıkça yaşanan olaylardan sonra birbirlerini yanlış anlamaları da muhtemel olacaktır. Eşe kendini açma ölçeğinin maddeleri incelendiğinde olumsuz duyguları eşe anlatmak, yapılan hataları eşe söylemek, üzülen durumları eşle paylaşmak ile ilgili maddeler görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2017). Kişilerin yaşanan olaylardan sonra duygularını, düşüncelerini paylaşmasının, üzüldüklerinde bunu açıkça ifade etmelerinin, bir hata yaptıklarında bunu eşleriyle konuşabilmelerinin bağlanma yaralanmaları yaşama ihtimallerini azaltacağı düşünülmektedir.

Kendini açmanın içeriği ve niyeti de önemli gözükmektedir. Eşlerin daha pozitif içerikli cümlelerle ilişkilerini güçlendirmek adına dürüst ve samimi bir şekilde kendilerini açtıklarında daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları bilinmektedir (Dickson-Markman, 1984). Daha az stres yaşayan çiftlerle karşılaştırıldığında, stresli çiftlerin iletişim kurarken daha çok şikâyet etme ve eleştirme davranışları gösterdiği görülmektedir (Fichten ve Wright, 1983). Dolayısıyla olumsuz kritik bir olayın ardından, şikâyet etme, söylenme, eleştirme gibi niyetler doğrultusunda, öfkeli,

saldırgan bir tavırla ve olumsuz içeriklerle eşe kendini açma yaralanmayı daha derin hale getirebilir.

5.2 Çoklu Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada, değişkenlerin bağlanma yaralanmalarını açıklamadaki gücünü test etmek amacıyla ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın yordayıcı değişkenler olarak, bağlanma yaralanmalarının da yordanan değişken olarak analize sokulduğu bir çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi öncesinde yordayıcı değişkenler arasındaki ikili ilişkilere de bakılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre yüksek düzeyde ayrılma-bireyleşme sorunları ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde, ayrılma bireyleşme sorunları ile eşe kendini açma arasında negatif yönde ve psikolojik esneklik ile eşe kendini açma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre modelin anlamlı olduğu ve bağlanma yaralanmalarını %33 oranında açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarına bakıldığında bağlanma yaralanmalarını en güçlü yordayan değişkenin eşe kendini açma olduğu, ikinci sırada ayrılma bireyleşme sorunlarının geldiği görülmüştür. Psikolojik esneklikle bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı ilişki olmasına rağmen, eşe kendini açma ve ayrılma bireyleşme ile modele girdiğinde psikolojik esnekliğin anlamsızlaştığı görülmüştür.

Regresyon katsayılarına bakıldığında bağlanma yaralanmalarını daha güçlü yordayan değişkenin eşe kendini açma olduğu görülmektedir. Alanyazında daha önce bağlanma yaralanmaları ve eşe kendini açma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu, bağlanma yaralanmalarının eşe kendini açmayı negatif yönde yordadığı ve eşe kendini açma ile ilişki doyumu arasında bağlanma yaralanmalarının aracı rolü olduğu bulunmuştur (Uğur ve Baş, 2022). Mevcut çalışma ile beraber eşe kendini açmanın da bağlanma yaralanmalarını negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgu ile beraber eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmalarının birbirlerini karşılıklı yordayan iki değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani kişilerin eşlerine kendilerini

açmaları azaldıkça bağlanma yaralanmaları artabilir ve bağlanma yaralanmalarının artmasıyla eşlerine kendileri açmaları daha da azalabilir. Bu da belki de evlilikte geri dönülmez sonuçlar doğrulanabilir, çift arasındaki iletişime büyük bir zarar verebilir ve ilişki doyumunu ciddi şekilde düşürebilir. Bu bulgunun klinik anlamda önem arz ettiği düşünülmekte ve gelecek araştırmalarda bu iki değişkenin derinlemesine incelenmesi için temel hazırladığına inanılmaktadır.

Mevcut çalışmada bağlanma yaralanmalarını yordayan diğer değişkenin ayrılma bireyleşme sorunları olduğu görülmektedir. Ayrılma bireyleşme sorunları bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde yordamaktadır. Yani, ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunların artmasıyla, evlilikte de yaşanan inişli çıkışlı durumlardan sonra kişilerin bağlanma yaralanmalarının da arttığı görülmüştür. Alanyazında daha önce bu iki değişkenin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu yeni ve özgün bir bulgudur. Kişilerin bakım verenleriyle ilişkilerinin yansımaları evlilikte de gün yüzüne çıkmaktadır (Katz, 1981; Zosky, 1999). Bağlanma stillerinde olduğu gibi, ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunların da evlilik çatışmalarına zemin hazırlaması ve yaşanan kritik olayların ve durumların bu kişiler için daha zor, daha travmatik ve daha yaralayıcı olması muhtemeldir. Kişilerin çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi tüm süreçlerinde ayrılma bireyleşme ile ilgili meselelerin etkisi görülmekte (Sternschein, 1973), dolayısıyla evlilikte de kurulan iletişimde ve yaşanan olaylarda bu meselelerin gün yüzüne çıkabildiği düşünülmektedir. Katılımcıların belirttiği problemler arasında da en yüksek oranın aileler ile ilgili sorunlar olduğu göz önüne alındığında bu bulgu tutarlı ve beklenen bir bulgudur.

Ayrılma bireyleşme sorunları ve eşe kendini açmanın birlikte bağlanma yaralanmalarını açıkladığı görülmüştür. Kişilerin hem ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunları olması hem de eşlerine kendilerini daha az açmaları daha fazla bağlanma yaralanması yaşamalarına yol açmaktadır. Ayrılma bireyleşme ile ilgili meseleleri daha fazla olan kişilerin yakınlıktan rahatsızlık, terk edilme korkusu gibi özellikler gösterdiği, empati yapma ve perspektif alma becerilerinin daha düşük olduğu bilinmektedir (Gör, 2021; Göral, 2002). Dolayısıyla eşleriyle iletişim kurabilme, duygularını düşüncelerini ifade edebilme, eşinin de duygularını düşüncelerini

anlayabilme ve daha sağlıklı bir iletişim kurma konusunda daha çok sorun yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Ayrılma bireyleşme envanteri incelendiğinde “En derin düşüncelerimi söyleyip paylaşacak olsaydım içimde bir boşluk hissederdim” maddesi olduğu görülmektedir (Göral, 2002; Göral Alkan, 2010). Ayrılma bireyleşme sorunları yüksek olan bireylerin derin duygu ve düşüncelerini paylaşmakta zorlanması, bunu yaptıklarında içlerinde boşluk hissediyor olmaları eşlerine kendilerini açmalarını azaltan bir faktör olabilir. Sonuç olarak, ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunları olan kişilerin eşlerine kendilerini daha az açma ihtimalleri olduğu göz önüne alındığında bağlanma yaralanmaları yaşama ihtimalleri de daha fazla olacaktır.

Yapılan çoklu regresyon analizinde ayrılma bireyleşme ve eşe kendini açma ile birlikte analize giren psikolojik esnekliğin bağlanma yaralanmalarını yordamada anlamsız olduğu görülmüştür. Yapılan korelasyon analizinde psikolojik esneklik ve bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamı bir ilişki bulunduğu halde diğer değişkenlerle birlikte analize girdiğinde anlamsızlaşması birkaç farklı şekilde yorumlanabilir. İlk olarak, psikolojik esneklik alanyazında daha çok aracı değişken olarak çalışılmaktadır (Gür ve Çapri, 2023; Hostutler vd., 2023; Novaes vd., 2018; Ruiz ve Odriozola-González, 2017; Trindade vd., 2020; Uğur, 2023; Yaşar ve Aydoğdu, 2022; Yıldırım, 2023). Belli yaşantılar kişilerin psikolojik esnekliklerini arttırıp azaltabilmekte ve bu da kişilerin yaşamlarının farklı alanlarını etkileyebilmektedir. Çoğu çalışmada başlı başına bir sonuçla ilişkilendirilmekten çok belli süreçler üzerinden psikolojik esnekliğin aracılığının değerlendirildiği görülmektedir. Mevcut çalışma incelendiğinde çocukluk döneminde yaşanan ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunların kişilerin psikolojik esnekliklerini düşürebileceği ve dolayısıyla eşe kendini açmayı azaltacağı ve bağlanma yaralanmalarının artmasına zemin hazırlayabileceği düşünülebilir. Bu sebeple gelecek çalışmalarda psikolojik esnekliğin aracı değişken olarak analiz edilmesi de önemli bir bulgu sağlayabilir.

Bir diğer yorum ise psikolojik esnekliğin bağlanma yaralanmalarının üzerindeki etkisinin zaten ayrılma bireyleşme ve eşe kendini açma tarafından açıklanabiliyor oluşu olabilir. Korelasyon analizlerine bakıldığında ayrılma bireyleşme ve psikolojik esneklik arasında negatif, eşe kendini açma ve psikolojik

esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerin birbirleriyle etkileşim halinde olduğu gözükmemektedir. Ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunlar psikolojik katılıktaki boyutlarla ilişkili olabilir ve zaten ayrılma bireyleşme sorunları psikolojik katılığı içeriyor olabilir. Aynı zamanda eşe kendini açma da psikolojik esnekliğin bir davranışsal hedefi olabilir. Yani psikolojik esnekliğin temel amacının altıgen boyutlarının yardımıyla kişilerin değer odaklı eylemler sergilemesi olduğu düşünüldüğünde (Harris, 2019; Hayes vd., 2012), eşe kendini açma da bir değer odaklı eylem olarak görülebilir. Özetle, ayrılma bireyleşme ve eşe kendini açma zaten psikolojik esneklik boyutlarıyla ilişkili süreçler olabileceğinden ikisinin birlikte bağlanma yaralanmalarını psikolojik esneklik olmadan da açıklayabildiği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada psikolojik esnekliğin her alt boyutu da bağlanma yaralanmaları ile ilişkili çıkmamıştır. Çoklu regresyon analizine psikolojik esneklik bütün halinde toplam puan olarak sokulmuştur ve anlamsız çıkmıştır. Bu noktada, bağlanma yaralanmalarıyla belli boyutların daha ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda psikolojik esnekliğin bağlanma yaralanmalarıyla daha ilişkili olabileceği düşünülen ve bu çalışmada da ilişkili bulunan kabul, ayrışma, anda olma boyutları regresyon analizine sokulabilir. Tüm bunlara ek olarak psikolojik esneklik ölçeğiyle ilgili de bazı soru işaretleri olabilir. Orijinal ölçeğin 3 alt boyut ve 23 maddeden oluşmasına rağmen, Türkçeye uyarlanan ölçeğin 28 madde ve 5 alt boyuttan oluştuğu görülmektedir (Francis vd., 2016; Karakuş ve Akbay, 2020). Bu durumun maddelerin uyarlanması ile ilgili ve ölçmek istenen şeyi ölçüp ölçmediğiyle alakalı sorunlara yol açabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda psikolojik esnekliği ölçmeyi hedefleyen farklı ölçeklerden de yararlanılabilir. Sonuç olarak psikolojik esnekliğin çoklu regresyon modelinde anlamsız çıkmasında birçok sebep ve faktör rol oynamış olabilir. Gelecek araştırmalarda mevcut araştırmanın bulgularından da yararlanılarak daha iyi araştırma modelleri tasarlanması ve bağlanma yaralanmalarıyla ilgili alanyazına katkıda bulunulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Mevcut araştırma ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisini incelemiştir. Bulunan sonuçlara göre bağlanma yaralanmaları ile ayrılma bireyleşme arasında pozitif yönlü, bağlanma yaralanmaları ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü ve bağlanma yaralanmaları ile eşe kendini açma arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik esnekliğin alt boyutları olan ayrışma, kabul ve anda olma ile bağlanma yaralanmaları arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrılma bireyleşme sorunları ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmalarını anlamlı şekilde yordadığı görülmüş, ayrılma bireyleşme sorunları fazla olan ve eşe kendini açması düşük olan bireylerin daha fazla bağlanma yaralanmalarına sahip olduğu bulunmuştur.

Alanyazına henüz yeni bir kavram olan ve Türkçeye yeni kazandırılan bağlanma yaralanmaları üzerine ulusal ve uluslararası alanyazında sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Hem evlilik içi çatışmaları derinlemesine incelemek, hem de yaşanan bazı incinmelerin nasıl yıllarca sürebildiğini ve evlilik doyumunu etkileyebildiğini anlayabilmek açısından bağlanma yaralanmaları önemli bir kavramdır. Yurtdışı alanyazınında daha çok çeşitli terapilerle bağlanma yaralanmalarının onarılması üzerine çalışıldığı görülmüştür. Ulusal alanyazında ise sınırlı sayıda değişkenle bağlanma yaralanmalarının ilişkisi incelenmiştir. Bu bakımdan mevcut çalışmada daha önce çalışılmayan kavramlarla bağlanma yaralanmalarının incelenmesinin hem teorik hem de klinik olarak önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

Klinik Önem

Hem çift terapilerinde hem de bireysel terapilerde evliliğiyle ilgili olumsuz, kritik, travmatik olay veya durum yaşayan kişilerle çalışırken bağlanma yaralanmalarının göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Kişilerin ayrılma ve bireyleşmelerinin çözümlenmesi, psikolojik esnekliklerinin artırılması ve

eşlerine kendilerini açmaları için becerilerinin geliştirilmesi var olan bağlanma yaralanmalarını onarmada veya yaşanan olaylardan sonra bağlanma yaralanmaları yaşamamalarına yardımcı olmada önemli etkenler olarak gözükmektedir. Bu minvalde mevcut çalışmanın alanda çalışan klinisyenler için bir yol haritası sunduğuna inanılmaktadır.

Kişilerin ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunları çözmeleri evliliklerinde olgun bir yakınlığa ulaşmalarına ve eşlerinin gerçek niteliklerini ve sınırlılıklarını algılayıp kabul edebilme becerilerinin gelişmesine olanak tanıyabilmektedir (Modell, 1968 akt. Levitz-Jones ve Orlofsky, 1985 s.157). Ayrılmanın çözümlenmesiyle kişilerin varsa bağlanma yaralanmaları onarılabilir ve yeni yaralanmaların oluşması da engellenebilir. Bunun da evliliklerinden aldıkları doyumunu arttırabileceği düşünülmektedir. Terapistlerin evli bireylerle çalışırken ayrılma-bireyleşme süreçlerine dikkat etmesi ve göz önünde bulundurmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin psikolojik esnekliğini arttırmanın hem bağlanma yaralanmaları yaşanma ihtimalini azaltacağına hem de evlilik doyumunu arttıracağına inanılmaktadır. Kişilerin çeşitli egzersiz ve metaforlarla psikolojik esneklik becerilerini öğrenmeleri; zorlayıcı hayat yaşantılarını daha esnek karşılayabilmelerine, duygu, düşünce ve geçmişin kancasına takılmayıp onlara alan açmalarına ve önem verdikleri evlilikleri için affetme gibi değer odaklı adımlar atmalarına yardımcı olabilir. Alt boyutlara ilişkin bulgular ışığında, evliliklerinde zorlayıcı ve olumsuz olaylar ve durumlar yaşamış kişilerle veya çiftlerle terapide psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik çalışma yaparken kabul, ayrışma ve anda olma boyutları öncelenebilir veya onlara daha fazla ağırlık verilebilir. Elbette, psikolojik esnekliğin bir bütün olarak ele alınması gerektiği ve her boyutun birbiriyle geçişli ve tam olarak ayrılan süreçler olmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır (Yavuz, 2015).

Klinik açıdan incelendiğinde bireylerin etkili iletişim becerilerini geliştirebilmek, özellikle duyguları, düşünceleri ve yaşadıkları zorlukları eşlerine açabilmelerini arttırabilmek hem evliliklerinden aldıkları doyumunu yükseltmede hem de bağlanma yaralanması yaşama ihtimallerini azaltmada faydalı olabilir. Bir

bağlanma yaralanması yaşanmasını engellemek, yaralanma varsa da bunu onarabilmek adına ve pozitif içerikli cümlelerle, dürüst ve samimi bir şekilde kendini açma becerilerinin gelişmesi evliliklerin sürdürülebilmesi için önemli gözükmektedir. Bağlanma yaralanması yaşayan veya yaşamaya yatkın bireylerle çalışırken eşe kendini açma becerilerinin geliştirilmesinin terapi hedeflerinden biri olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Mevcut çalışmanın alanyazına sunduğu teorik ve klinik açıdan anlamlı katkıların yanında bazı sınırlılıklarının da olduğu düşünülmektedir. Bunlardan ilki katılımcı sayısıdır. Çalışmaya katılan 431 kişi olmasına rağmen bağlanma yaralanmaları ölçeğinin kullanılabilmesi ve bağlanma yaralanmalarının ölçülebilmesi amacıyla kişilere sorulan evliliklerinde olumsuz ve kritik bir olay yaşayıp yaşamadıkları sorusu ile böyle bir olay belirtmeyen 216 kişi araştırmadan çıkarılmıştır. Çalışma evliliklerinde kritik ve olumsuz bir olay veya durum yaşadığını belirten 19-65 yaş arası en az 1 yıldır evli olan 215 kişi ile sınırlıdır. İleriki çalışmalarda daha yüksek katılımcı sayısı ile araştırma yinelenabilir.

Çalışmaya katılan katılımcıların %87.4'ü kadın, %12.6'sı erkektir. Cinsiyet dağılımının orantısız olması çalışmanın diğer bir sınırlılığıdır. Diğer sosyodemografik değişkenlerin normal dağılmadığı görülmüştür. İleriki çalışmaların daha orantılı bir örnekleme yapılmasının genellenebilirliği arttıracığı düşünülmektedir.

Çalışmadaki veriler öz bildirim dayalı ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Öz bildirim dayalı ölçeklerde veriler kişilerin yanlılıklarından etkilenebilmektedir. Evlilikte yaşanan kritik bir olay üzerine de sorulan sorular olduğu için kişiler bu konularda özelini yansıtmamak adına yanlı cevaplar vermiş olabilirler. Dolayısıyla veriler, katılımcıların cevap verdiği EBYÖ, ABE, PEÖ ve EKAÖ ile sınırlıdır. Ayrıca ölçeklerin doldurulmasının nispeten uzun olmasının katılımcı yükünün artmasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Bu durumların çalışmanın ölçümlerini etkilemesi

muhtemeldir. Gelecek çalışmaların bu sınırlılıklara dikkat edilerek tasarlanması önerilmektedir.

Çalışmaya en az 1 yıldır evli olan bireyler katılmıştır. Çalışmaya katılım bireysel gerçekleştirilmiştir. Evlilik 2 kişinin etkileşimde olduğu karşılıklı bir süreçtir. Yaşanan kritik olaylar her iki eşi de etkilemektedir. Dolayısıyla böyle olaylar yaşayan çiftlerin birlikte incelenmesi aynı olayı yaşayan kişilerin yaralanmasındaki bireysel faktörleri daha rahat ortaya koyabilir. İleriki çalışmalarda çiftlerin aynı anda incelendiği bulguların ortaya konmasının önemli olabileceği düşünölmektedir.

Bu çalışmada ayrılma bireyleşme, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Alanyazında bağlanma yaralanmalarının henüz yeni bir kavram olması sebebiyle mevcut çalışma belli sayıda çalışma bulgusu çerçevesinde tartışılmıştır. İleriki çalışmalarda farklı değişkenlerin bir arada incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A., & Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-2778>
- Aghili, S. M., Shakoory, F., & Asghari, A. (2022). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment on rumination in women with a history of marital infidelity. *Psychology of Woman Journal*, 3(4), 63-73.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. (Classic Edition). Psychology Press.
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Begum, R., & Kumar, K. B. (2014). The role of attachment style and marital quality in attachment injury couples. *Proceedings Journal of Education, Psychology and Social Science Research*, 1(1), 97–101. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3063348>
- Bennett, R., & Oliver, J.E. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi: 100 anahtar kavram teknik* (Çev. Ciceralli, E.E ve Çabuk, B.). Litera Yayıncılık.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162- 186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>

- Blum, H. P. (2004). Separation-individuation theory and attachment theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 535-553. <https://doi.org/10.1177/00030651040520020501>
- Boag, S. (2017). Splitting (Defense Mechanism). İçinde: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1427-1
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, ev.). Pinhan Yayıncılık.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 3. <https://doi.org/10.2307/3333824>
- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas for assessment in marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 9(2), 25-34. <https://doi.org/10.1080/01926188108250394>
- Burke, R. J., Weir, T., & Harrison, D. (1976). Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners. *Psychological Reports*, 38(2), 531-542. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.38.2.531>
- Büyüköztürk, ř. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

- Cairns, R. B. (1966). Development, maintenance, and extinction of social attachment behavior in sheep. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 62(2), 298–306. <https://doi.org/10.1037/h0023692>
- Cannon, J. L. & Boccone, P. J. (2019). Addressing attachment injuries with bisexual clients and their monosexual partners during the coming out process. *Journal of Bisexuality*, 19(1), 120- 127. <https://doi.org/10.1080/15299716.2019.1567434>
- Catona, D., & Greene, K. (2016). Self-Disclosure. İçinde *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 1- 5. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic162>
- Christenson, R.M. & Wilson, W.P. (1985). Assessing pathology in the separation-individuation process by means of an inventory: A preliminary report. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 173, 561-565.
- Colarusso, C. A. (1990). The third individuation: The effect of biological parenthood on separation-individuation processes in adulthood. *The Psychoanalytic study of the Child*, 45(1),179-194. <https://doi.org/10.1080/00797308.1990.11823516>
- Colarusso, C. A. (1998). Separation-individuation processes in middle adulthood: The fourth individuation. *Psychoanalysis*, 9(2), 229-246.
- Colarusso, C. A. (2000). Separation-individuation phenomena in adulthood: General concepts and the fifth individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1467- 1489. <https://doi.org/10.1177/00030651000480040601>
- Coupland, N., Coupland, J., Giles, H., Henwood, K., & Wiemann, J. (1988). Elderly self-disclosure: Interactional and intergroup issues. *Language &*

Communication, 8(2), 109–133. [https://doi.org/10.1016/0271-5309\(88\)90010-9](https://doi.org/10.1016/0271-5309(88)90010-9)

Critelli, J. W., & Dupre, K. M. (1978). Self-disclosure and romantic attraction. *The Journal of Social Psychology*, 106(1), 127- 128. <https://doi.org/10.1080/00224545.1978.9924155>

Cüceloğlu, D. (2002). Yeniden insan insana (27. bs). Remzi Kitabevi.

Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2017). Eşe kendini açma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), ISSN: 1302-1370.

Çakan, E. (2023). *Evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

Çolak, T. S., & Koç, M. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14- 30. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2016.01.002>

Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214–238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>

Dicks, H. V. (1963). Object relations theory and marital studies. *British Journal of Medical Psychology*, 36(2), 125–129. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1963.tb01274.x>

- Dickson-Markman, F. (1984). How important is self disclosure in marriage? *Communication Research Reports*, 1(1), 7- 14. <https://doi.org/10.1080/17464099.1984.12289886>
- Dindia, K., Fitzpatrick, M. A., & Kenny, D. A. (1997). Self-Disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations analysis. *Human Communication Research*, 23(3), 388-412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1997.tb00402.x>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Dowd, D. A., Means, M. J., Pope, J. F., & Humphries, J. H. (2005). Attributions and marital satisfaction: The mediated effects of self-disclosure. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 97(1), 22.
- Duymaz Sidal, G. (2018). *The effects of early adverse experiences on relational and emotional difficulties as predictors of well being of university students*. (Unpublished doctoral dissertation). Dogus University. Şuradan erişildi: <https://hdl.handle.net/11376/3345>
- Erdoğan, M. (2023). *Evli bireylerde eşe yabancılaşma ve bağlanma yaralanmalarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>
- Fearon, R. M. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: Progress and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 15, 131-136. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.002>

- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333–348. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x>
- Fırat, İ. (2021). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>
- Fichten, C. S., & Wright, J. (1983). Problem-solving skills in happy and distressed couples: Effects of videotape and verbal feedback. *Journal of Clinical Psychology*, 39(3), 340-352.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gallo, L. C., & Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263–289. <https://doi.org/10.1177/0265407501182006>
- Geiss, S. K., & O’Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(4), 515–520. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01407.x>

Gilbert, S. J. (1976). Self disclosure, intimacy and communication in families. *The Family Coordinator*, 25(3), 221. <https://doi.org/10.2307/582335>

Girgis, S., George, R. P., & Anderson, R. T. (2011). What is marriage? *Harv. JL & Pub. Pol'y*, 34, 245.

Gör, N. (2021). *Ayrılma-bireyleşme sorunları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sosyo-duygusal ve oyuna yönelik değişkenlerin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr/>

Göral Alkan, F. S. (2010). *Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

Göral, F. S. (2002). *The second separation- individuation process of the Turkish young adults: The relationships between the perceived maternal parenting attitudes, second separation individuation, expanding self and experiences in the romantic relationships*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi.

Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van Ijzendoorn, M., ... & Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & human development*, 19(6), 534- 558. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>

Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2017). *Close encounters: Communication in relationships*. (5th ed.). Sage Publications.

Günay, Y. (2022). *Evlilikte bağlanma yaralanmalarının cinsel doyuma etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

Gür, M., & Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 379-393.

Halchuk, R. E., Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of couple & relationship therapy*, 9(1), 31-47. <https://doi.org/10.1080/15332690903473069>

Hamid, P. N. (2000). Self-disclosure and occupational stress in Chinese professionals. *Psychological Reports*, 87, 1075-1082. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.87.3f.1075>

Hansen, J. E., & Schuldt, W. J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 923-926. <https://doi.org/10.2307/352541>

Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional response in the infant monkey. *Science*, 130(3373), 421- 432. <https://doi.org/10.1126/science.130.3373.421>

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Harris, R. (2023). *Sevgiyle yürümek* (Çev. Sap, H.). Litera Yayıncılık.

- Haws, W. A., & Mallinckrodt, B. (1998). Separation-individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples. *American Journal of Family Therapy*, 26(4), 293– 306. <https://doi.org/10.1080/01926189808251108>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. (2015). *The ACT in context: The canonical papers of Steven C. Hayes*. Routledge.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Ed.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 64(6), 1152- 1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. İçinde J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336–354). The Guilford Press.
- 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>
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949. <https://doi.org/10.1177/0265407507084191>
- Hostutler, C. A., Snider, T., Wolf, N., & Grant, R. (2023). ACEs screening in adolescent primary care: Psychological flexibility as a moderator. *Families, Systems, & Health*, 41(2), 182-191. <https://doi.org/10.1037/fsh0000717>
- Işık, B. (2024). *Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 313-317. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>

- Johnson, S. M., & 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., & Williams-Keeler, L. (1998). Creating healing relationships for couples dealing with trauma: The use of emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(1), 25-40. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01061.x>
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & 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>
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection (2nd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>
- Jorgensen, S. R., & Gaudy, J. C. (1980). Self-disclosure and satisfaction in marriage: The relation examined. *Family Relations*, 29(3), 281. <https://doi.org/10.2307/583847>
- Josselson, R. (1988). The embedded self: I and thou revisited. İçinde: Lapsley, D.K., Power, F.C. (eds) *Self, Ego, and Identity*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-7834-5_5
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

- Katz, B. (1981). Separation-individuation and marital therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18(2), 195- 203. <https://doi.org/10.1037/h0086080>
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kito, M. (2005). Self-disclosure in romantic relationships and friendships among American and Japanese college students. *The Journal of Social Psychology*, 145(2), 127-140. <https://doi.org/10.3200/socp.145.2.127-140>
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.861>
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29 Ekim Özel Sayısı). <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Lapsley, D. K., & Edgerton, J. D. (2002). Separation-Individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(4), 484-492. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00215.x>
- Lapsley, D. K., & Stey, P. (2010). Separation-individuation. İçinde: Weiner, I. & Craighead, E. (Eds.), *Corsini's Encyclopedia of Psychology*, 4
- Levitz-Jones, E. M., & Orlofsky, J. L. (1985). Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 156-169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.156>

Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (2019). The psychological birth of the human infant. İçinde *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780429482915>

Makinen, J. A. & 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>

Makinen, J. A. (2004). *Resolving attachment injuries in couples: Relating process to outcome* (Doctoral dissertation). University of Ottawa (Canada). Şuradan erişildi: <http://hdl.handle.net/10393/29138>

Mamatoğlu, B. (2023). *Çiftlerin evlilik kalitesinin, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

McDevitt, J. B. (1979). The role of internalization in the development of object relations during the separation-individuation phase. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 27(2), 327- 343. <https://doi.org/10.1177/000306517902700202>

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2018). *Messages: The communication skills book*. (4th ed.) New Harbinger Publications.

- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (Second edition). Guilford Press.
- Millikin, J. W. (2000). *Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: a process study*. (Doctoral Dissertation). Virginia Polytechnic Institute and State University. Şuradan erişildi: <http://hdl.handle.net/10919/27740>
- Mohammadi, K., Samavi, S. A., & Ghazavi, Z. (2016). The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4). <https://doi.org/10.5812/ircmj.23839>
- Morgan, H. J., & Shaver, P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. İçinde: *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 109-124). Springer Science & Business Media.
- Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D. & 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>
- Novaes, V. P., Ferreira, M. C., & Valentini, F. (2018). Psychological flexibility as a moderator of the relationships between job demands and resources and occupational well-being. *The Spanish journal of psychology*, 21, E11. doi:10.1017/sjp.2018.14

Ort, R. S. (1950). A study of role-conflicts as related to happiness in marriage. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 45(4), 691–699. <https://doi.org/10.1037/h0055107>

Özden, M. S. (2013). *Önceden edinilmiş ve sonradan kazanılmış gelişim özelliklerinin evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146-156. <https://doi.org/10.1037/gpr0000042>

Pelling, C. (2003). *Women's lived experiences of attachment injury within their couple relationship* (Doctoral dissertation). University of British Columbia. Şuradan erişildi: <https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0053851>

Pelling, C., & Arvay-Buchanan, M. (2004). Experiences of attachment injury in heterosexual couple relationships. *Canadian Journal of Counselling*, 38(4), 289-303.

Pine, F. (2004). Mahler's concepts of "symbiosis" and separation-individuation: revisited, reevaluated, refined. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 511-533. <https://doi.org/10.1177/00030651040520021001>

Regan, P. C. (2011). *Close relationships*. Routledge, Taylor & Francis Group.

Reis, H. T. ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. İçinde: S. W. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships* (s. 367-389). Wiley.

- Ruiz, F. J., & Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universitas Psychologica*, 16(4), 282-289.
- Sabetroo, M., Zahraakar, K. & Asadpour, E. (2023). Predicting marriage burnout based on mindfulness, psychological flexibility and coping styles (Persian). *Journal of Family Relations Studies*, 3 (10): 44-53. <https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.12497.1111>
- Scott, J. (1963). The process of primary socialization in canine and human infants. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 28(1), 1. <https://doi.org/10.2307/1165508>
- Seamon, C. M. (2003). Self-esteem, sex differences and self-disclosure: A study of the closeness of relationships. *The Osprey Journal of Ideas and Inquiry*, 99(1), 153-167.
- Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 51–64. <https://doi.org/10.1177/0265407592091003>
- Sevim, S. A. (1999). Evlilik ilişkilerini geliştirme programları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(11), 19-25.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). *Attachment theory*. İçinde: Handbook of Theories of Social Psychology (Vol. 2). (s.160–179) Sage Publications Ltd.
- Shipley, W. U. (1963). The demonstration in the domestic guinea pig of a process resembling classical imprinting. *Animal Behaviour*, 11(4), 470–474. [https://doi.org/10.1016/0003-3472\(63\)90263-x](https://doi.org/10.1016/0003-3472(63)90263-x)

- Simpson, J. A., & Belsky, J. (2008). Attachment theory within a modern evolutionary framework. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 2, 131-157.
- Sprecher, S. (1987). The effects of self-disclosure given and received on affection for an intimate partner and stability of the relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(2), 115- 127. <https://doi.org/10.1177/0265407587042001>
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>
- Sternschein, I. (1973). The experience of separation-individuation in infancy and its reverberations through the course of life: Maturity, senescence, and sociological implications. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21(3), 633-645. <https://doi.org/10.1177/000306517302100310>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2020). *Using multivariate statistics* (6. Baskı) (Çev.Baloğlu, M.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tekin, Y. (2022). *Evli çiftlerin ayrılma-bireyleşme düzeyleri, bağlanma stilleri, kaygı düzeyleri ve aile işlevselliği arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>
- Terzi İlhan, S., & 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., & Işık, Ş. (2022). 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, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108. Şuradan erişildi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/26088/274926>

Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>

Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D., & Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880–906. <https://doi.org/10.1111/pere.12344>

Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

Uğur, Z., & Baş, A. U. (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>

Ünal, E. (2021). *Evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, ruminasyon, ilişkilerde güven ve ilişki doyumunun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>

- Van Rosmalen, L., Van Der Veer, R., & Van Der Horst, F. (2015). Ainsworth's strange situation procedure: The origin of an instrument. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(3), 261-284. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21729>
- Warach, B., & Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: A review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 68-90. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961>
- Waring, E. M., Holden, R. R., & Wesley, S. (1998). Development of the marital self-disclosure questionnaire (MSDQ). *Journal of Clinical Psychology*, 54(6), 817-824.
- Wynne, L. C., & Wynne, A. R. (1986). The quest for intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12(4), 383-394. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1986.tb00671.x>
- Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. Türkiye Klinikleri *Journal of Psychiatry - Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, E. D. (2023). *Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi. Şuradan erişildi: <https://tez.yok.gov.tr>
- Zadeh, F. A., & Shakerian, A. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing stress, anxiety and depression in married females experiencing infidelity (emotional-sexual). *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 4(6), 8-14. <https://doi.org/10.21859/ijpn-04063>

Zosky, D. L. (1999). The application of object relations theory to domestic violence. *Clinical Social Work Journal*, 27, 55-69. <https://doi.org/10.1023/A:1022861331105>

Zosky, D. L. (2006). Disruptions in the separation-individuation process of domestically violent men: An empirical examination of Mahler's theory. *Journal of human behavior in the social environment*, 12(4), 43-60. https://doi.org/10.1300/J137v12n04_02

Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dalglish, T. L. & Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: The client change process and therapist interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148-162. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00287.x>

EKLER

EK.1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tezli Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Dr. Öğr. Üye. Gökçen Duymaz danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Edanur Gürbüz tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı evli bireylerde ayrılma-bireyleşme düzeyleri, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisini incelemektir. Bu kapsamda 19-65 yaş arası ve en az 1 yıldır evli bireylerle bu çalışma yürütülecektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmamızda sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir ve cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacaktır. Mevcut çalışma sonucunda elde edilen bilimsel bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecek, bilimsel çalışma ve yayınlarda kullanılacak ve başka kimseyle paylaşılmayacaktır.

Çalışma yaklaşık 15 dakika sürecektir. Araştırma sonucunda sağlıklı bilgiler edinilebilmesi adına soruları eksiksiz ve samimiyetle cevaplamanız oldukça önemlidir. Lütfen her ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun şekilde cevaplayınız. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Ankete devam etmek istemediğiniz takdirde soruları yanıtlamayı bırakabilirsiniz.

Formu onayladığınız takdirde araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum ve paylaştığım bilgilerin araştırmacı tarafından bilimsel yayınlarda kullanılmasına izin veriyorum.

[] Evet, kabul ediyorum.

EK.2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

2. Yaşınız:

.....

3. Eğitim Düzeyiniz:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Ön lisans/Üniversite ()

Lisansüstü ()

4. Çalışma durumunuz:

Çalışıyorum ()

Çalışmıyorum ()

Emekliyim ()

5. Gelir Düzeyiniz:

Düşük ()

Düşük- Orta ()

Orta ()

Orta- Yüksek ()

Yüksek ()

6. Evlenme Biçiminiz (Nasıl evlendiniz?):

Görücü usulü ()

Romantik ilişki (Flört) ()

Diğer ()

7. Evlilik süreniz (Kaç yıldır evlisiniz?):

1-5 ()

6-10 ()

10-15 ()

15-20 ()

20 ve üzeri ()

8. Kaçınıcı evliliğiniz?

1 ()

2 ()

3 ()

4 ve üzeri ()

9. İlk evliliğiniz ise, eşinizden önce başka romantik ilişkiniz oldu mu?

Evet ()

Hayır ()

10. Çocuğunuz var mı?

Var ()

Yok ()

11. Çocuğunuz var ise kaç tane?

.....

12. Evde kimler ile yaşıyorsunuz?

Çekirdek aile ()

Geniş aile ()

Diğer ()

14. Yaşamınızın büyük bir bölümünü nerede geçirdiniz?

Köy/ Kasaba ()

Şehir ()

Büyükşehir ()



EK.3: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği – Örnek Maddeler

Not: “Evlendiğiniz günden itibaren, evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu? (Düşük yapma, kronik/hayati bir hastalık, bir yakının kaybı, is değişikliği, yaşanan yer değişikliği taşınma gibi.) Oldu ise bu nedir?”

.....

Yönerge: Aşağıda sizin için uygun olan şekilde işaretlemeniz gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen sizin için uygun olan şekilde yanıtlayınız. Lütfen boş bırakmayınız.

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, **evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek** yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek, katılıp katılmama durumunuzu 1 – 5 arasında değerlendiriniz (1 – Tamamen Katılmıyorum, 5 – Tamamen Katılıyorum).

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
7. Gün içerisinde herhangi bir olay ya da nesne bana bu olayı hatırlatabiliyor.	1	2	3	4	5
11. Yaşadığımız bu olayda eşim tarafından terk edilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
15. Bu olaydan sonra eşimin hayatında önemli biri olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
16. Bu olaydan sonra eşimle paylaştığımız şeylerin azaldığını hissediyorum	1	2	3	4	5

EK4: Ayrılma Bireyleşme Envanteri- Örnek Maddeler

Aşağıdaki cümleler genel olarak insanlarla ve kendimizle ilgili düşüncelerimizi yansıtmaktadır. Her ifadeyi aşağıda verilen 10 dereceli ölçeği kullanarak değerlendiriniz. Yaptığınız derecelendirmeyi cümlenin yanındaki boş kutuya yazınız. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

Hiç katılmıyorum											Tamamen katılıyorum
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	→

1. İnsanlar birine gerçekten çok değer verip bağlandığında, sıklıkla kendileri hakkında daha kötü hissederler.	
3. İnsanlar birine gerçekten öfkелendiğinde genelde kendilerini değersiz hisseder.	
6. İnsanları tanıdıkça değişmeye başladıklarını hissederim.	
9. İnsanlar bana karşı çoğu zaman sanki ben yalnızca onların her isteğini yerine getirmek için oradaymışım gibi davranıyor.	
10. Kendimden gerçekten hoşlanmak ile kendimi hiç beğenmemek arasında ciddi anlamda gidip geliyorum.	
11. Kendi başıma olduğumda bir şeylerin eksik olduğunu hissederim.	
14. Herkes gibi ben de ne zaman gerçekten saygı duyduğum ve hürmet ettiğim biriyle karşılaşsam kendimi daha kötü görürüm, kendimle ilgili daha kötü hissederim.	
16. Anne babamdan ne kadar farklı olduğumu fark ettiğim zamanlarda çok rahatsızlık duyarım.	
25. Ne zaman biriyle kavgalı ya da birine çok kızgın olsam kendimi değersiz hissederim.	
28. Anne- babama ne kadar çok benzediğimi fark ettiğim zamanlarda kendimi çok rahatsız hiss ediyorum.	
30. Başkalarını aynı anda hem iyi hem kötü özelliklere sahip insanlar olarak görmek benim için zordur.	
34. Fiziksel yakınlığı ve şefkati almak, kendi başına, onu bana kimin verdiğinden daha önemliymiş gibi olabiliyor.	

EK5: Psikolojik Esneklik Ölçeği- Örnek Maddeler

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

Hiç katılmıyorum -1 Tamamen katılıyorum -7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek ya da onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16. Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK6: Eşe Kendini Açma Ölçeği – Örnek Maddeler

MADDELER	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
2. Zor durumlarda eşimin desteğini arkamda hissederim.	1	2	3	4	5
4. Olumsuz duygularımı eşime rahatlıkla söylerim.	1	2	3	4	5
5. Kişisel görüş ve düşüncelerimi eşime açıklarım.	1	2	3	4	5
6. Duygularımı açıkladığımda eşimin memnun olacağını bilirim.	1	2	3	4	5
9. Tereddütsüz her konuda eşimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14. Zor durumlarda eşimle daha fazla kenetlendiğimizi hissederim.	1	2	3	4	5
17. Yaptığım bir hatayı eşimin nazikçe karşılayacağını bilirim.	1	2	3	4	5
19. Eşime kendimden söz etmeyi severim.	1	2	3	4	5
21. Eşimle sohbet etmeye can atarım.	1	2	3	4	5
24. Eşimle iyi bir çift olduğumuza inanırım.	1	2	3	4	5
27. Beni üzen şeyleri eşime anlatırım.	1	2	3	4	5

EK7: Etik Kurul Onayı

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>Evli Bireylerde Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri, Psikolojik Esneklik ve Eşe Kendini Açmanın Bağlanma Yaralanmaları ile İlişkisinin İncelenmesi</i>			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Edanur GÜRBÜZ			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Yüksek Lisans Öğrencisi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ PLANI			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
Karar Bilgileri	Karar No: 165		Tarih: 07/11/2022	
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.			

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişkisi	Katılım *	İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Doç. Dr. İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Ela ARI	Psikoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	Görüş Bildirmedi

* :Toplantıda Bulunma

Sosyal Bilimler
 Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
 Burcu Sena TOSUN