



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ VE
KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN, EVLİLİK KALİTESİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI GÜCÜ**

Dilek YALÇINSOY

Yüksek Lisans Tezi

**KONYA
Aralık, 2023**

EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ VE
KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN,
EVLİLİK KALİTESİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI GÜCÜ

Dilek YALÇINSOY

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hatice YALÇIN

Konya
Aralık, 2023

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹
- Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³⁴

Aralık 2023

Dilek YALÇINSOY

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Doç. Dr. Hatice YALÇIN danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Aralık 2023

Dilek YALÇINSOY

Beni hep kalbinin ve zihninin en güzel yerinde taşımış, hayatımın her safhasında emeği ve hakkı olan; değerleri, erdemleri, yufka yüreği ve sonsuz sevgisiyle yaşamımda iz bırakan köy enstitüsü mezunu, gerçek bir eğitimci biricik dedem merhum Tefvik ÇANAK' a ithafen..

TEŞEKKÜR

Bu zorlu süreçten geçerken hem ders hocam olan hem de tez danışmanım olmayı kabul eden kıymetli hocam Doç. Dr. Hatice YALÇIN' a en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince ilgisini, desteğini ve yol göstericiliğini hep yanımda hissettim. Değerli tecrübelerini ve mesleki birikimlerini şefkatli bir halde aktarması, mesleğine olan adanmışlığı, akademik hayattaki titizliği, özeni, işine olan saygısı ve öğrencilerine hissettirdiği değeri ile yolumda en güzel örneğim olacak.

Değerli vakitlerini ayırarak, ilgili geri bildirimlerini paylaşan ve çok önemli yol gösterici katkılar sunan sayın jüri üyesi hocam Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN ve sayın jüri üyesi hocam Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BAYAR' a saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Seminer ve ders döneminde paylaştığı bilgileri ve desteği için sayın hocam Doç. Dr. Seher AKDENİZ' e saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmanın gerçekleşmesi için anketlere göstermiş oldukları duyarlılık ve sundukları katkı ile tanışım ve tanımadığım tüm değerli katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçte destekleriyle ve varlıklarıyla bana güzel enerjiler verip moralimi ve motivasyonumu yükselten sevgili arkadaşlarıma ve değerli büyüklerime sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Üzerimde hakkı ve emeği olan tüm öğretmenlerime ve hayatımda anlamlı bir yeri olan ilkokul öğretmenim kıymetli Müberra AKOVA' ya hürmetlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Hayatım boyunca benden desteklerini, sevgilerini, şefkatlerini ve dualarını eksik etmeyen sevgili aileme en derin sevgilerimi sunuyorum.

Son olarak; bana olan inancını her fırsatta gösteren, yaşadığım zorlukları içtenlikle paylaşan ve yanımda olan değerli yol arkadaşım, can yoldaşım Erkan YALÇINSOY' a; iyiki varsın.. Sonsuz teşekkürler...

Aralık 2023

Dilek YALÇINSOY

ÖZET

Dilek YALÇINSOY

Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat Düzeyleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Süreçleri Arasındaki İlişkinin, Evlilik Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Gücü

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2023

Aile danışmanlığı hizmetlerinin sunulmasında bağlanma stilleri, öz şefkat farkındalığı, kişiler arası duygu düzenleme becerileri kavramlarını içeren müdahalelerin geliştirilmesi önemlidir. Bu araştırmada; evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücü incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Çalışma grubu 18 yaş ve üzerindeki evli bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada veri elde etmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde alt amaçlara uygun olarak, verilerin parametrik olup olmama durumlarına göre veriler değerlendirilmiştir. Çalışma grubundaki bireylerin veri toplama araçlarına verdikleri cevaplar incelendiğinde; şefkat, birliktelik ve bağlanma özelliklerinin evlilik kalitesini önemli ölçüde etkilediği saptanmıştır. Ayrıca olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme özellikleri ile evli bireylerin duygu düzenleme becerileri arasında kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundaki 18-24 yaş grubu katılımcılar, 55 ve üzeri yaş grubu katılımcılara göre evlilik ilişkilerinde tartışmayı daha fazla tercih etmektedirler. Benzer şekilde geliri az olan katılımcılar partnerleri ile daha fazla tartışmaktadırlar. Çocuğu olmayanların evlilik kalitesi, fazla çocuğa sahip olanlara göre daha yüksektir. Evlilik ilişkilerinde kaçınmacı ve kaygılı bağlanma; ilköğretim düzeyindeki katılımcılarda ve geliri az olanlarda daha fazladır. Geliri az olan katılımcıların öz-şefkat düzeyleri daha fazladır. Çalışmanın sonunda aile danışmanlığı uygulamalarında yetişkinlerin bağlanma stilleri, öz şefkat farkındalığı, kişiler arası duygu düzenleme kavramları hakkında psikoeğitim yapılmasına yönelik öneriler sunulmuştur. Bu çalışmanın aile danışmanlığı alanında çalışan profesyonellere önemli oranda bilgi altyapısı oluşturacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bağlanma stilleri, öz şefkat, duygu düzenleme, evlilik kalitesi

ABSTRACT

Dilek YALÇINSOY

The Predictive Power of the Relationship Between Attachment Styles, Self-Compassion Levels, and Interpersonal Emotion Regulation Processes of Married Individuals on Marriage Quality
Master's Thesis
Konya, 2023

In providing family counseling services; Interventions that include the concepts of attachment styles, self-compassion awareness, and interpersonal emotion regulation skills are very important. In this study; The predictive power of the relationship between married individuals' attachment styles, self-compassion levels and interpersonal emotion regulation processes on marital quality was examined. The research was conducted in the relational screening model. The study group includes married individuals aged 18 and over. In order to obtain data in the research, "Demographic Information Form", "Marriage Quality Scale", "Experiences in Close Relationships Inventory-II", "Self-Compassion Scale" and "Interpersonal Emotion Regulation Scale" were applied. In accordance with the sub-objectives in the analysis of the data, the data were evaluated according to whether the data was parametric or not. When the answers given by the individuals in the study group to the data collection tools are examined; It has been determined that compassion, togetherness and attachment characteristics significantly affect the quality of marriage. Additionally, it has been determined that there is a strong relationship between the characteristics of increasing positive emotions and gaining perspective and the emotion regulation skills of married individuals. Participants in the 18-24 age group in the study group prefer discussion in marital relationships more than participants in the 55 and above age group. Similarly, participants with low income argue more with their partners. The marriage quality of those who do not have children is higher than those who have more children. Avoidant and anxious attachment in marital relationships; It is higher among participants at primary school level and those with low income. Participants with low income have higher levels of self-compassion. At the end of the study, suggestions were made for providing psychoeducation about adults' attachment styles, self-compassion awareness, and interpersonal emotion regulation concepts in family counseling practices. This study; It is anticipated that it will create a significant information infrastructure for professionals working in the field of family counseling.

Keywords

Attachment styles, self-compassion, emotion regulation, marital quality

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	3
1.3.Araştırmanın Alt Amaçları	4
1.4.Araştırmanın Önemi	4
1.5.Araştırmanın Varsayımları	5
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7.Tanımlar	7
2. KONU İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Bağlanma.....	8
2.1.1.Bağlanma Kavramının Bebeklikte Gelişimi.....	9
2.1.2.Yetişkinlikte Bağlanma	13
2.1.3.Yetişkinlerde ve Çocuklardaki Bağlanmanın Benzerlikleri	14
2.1.4.Dörtlü Bağlanma Modeli	18
2.1.5. Güvensiz Bağlanma Stilleri ve Görülme Sıklığı	21
2.1.6. Güvenli Bağlanma ve Aile Danışmanlığı.....	22
2.2. Öz Şefkat	25
2.2.1. Öz Şefkat Kavramının Kapsamı	25
2.2.2. Nörobilişsel Kuram ile Öz-Şefkat	27
2.2.3. Öz şefkat ve Bilinçli Farkındalık.....	29
2.2.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Etkileri.....	30
2.2.5. Öz Şefkat ve Aile Danışmanlığı	32

2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme	34
2.3.1. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Kavramının Kapsamı	34
2.3.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	37
2.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme	38
2.3.4. Kişiler Arası Duygu Düzenleme ve Aile Danışmanlığı	39
2.4. Evlilik Kalitesi.....	41
2.4.1.Evlilik Kalitesi Kavramı.....	41
2.4.2. Evlilik Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	43
3.YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2.Çalışma Grubu.....	46
3.3.Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri ve Sınırlılıkları.....	47
3.4.Veri Toplama Araçları.....	48
3.5. Verilerin Toplanması.....	50
3.6.Verilerin Analizi.....	51
4. BULGULAR.....	52
5. TARTIŞMA	73
5.1. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişkili Tartışma	74
5.2. Evli Bireylerde Öz Şefkat ile İlişkili Tartışma.....	76
5.3. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme ile İlişkili Tartışma.....	79
5.4. Evlilik Kalitesi ile ilişkili Tartışma	81
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	825
KAYNAKLAR	91
EKLER.....	106
ÖZGEÇMİŞ	120

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Bağlanma stillerinde sık görülen davranışlar ve görülme sıklığı	22
Tablo 2. Bireyin hislerini tanımlanan beş temel duygunun örnek duygusal anahtar kelimeleri.....	36
Tablo 3. Çalışma grubundakilerin demografik değişkenleri.....	46
Tablo 4. Çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumu çift yönlü korelasyon analizi sonuçları	54
Tablo 5. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı farklılığı ölçen tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	56
Tablo 6. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir farklılığı gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	61
Tablo 7. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Öz-Anlayış Ölçeği arasındaki anlamlı farklılığı gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	64
Tablo 8. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında anlamlı farklılığı gösteren tek yönlü varyans analizinin sonuçları.....	66
Tablo 9. Çalışma grubundakilerin Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri arasındaki korelasyon	70
Tablo 10. Çalışma grubundakilerin Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Öz-Anlayış Ölçeği arasındaki korelasyon.....	71
Tablo 11. Çalışma grubundakilerin Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki korelasyon	71
Tablo 12. Çalışma grubundakilerin Öz-Anlayış Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasındaki korelasyon	72
Tablo 13. Çalışma grubundakilerin Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki korelasyon	72
Tablo 14. Çalışma grubundakilerin Kişilerin Öz Anlayış düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme becerileri arasındaki korelasyon	72

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bağlantı sisteminin temel dinamiğinin kontrol sistemleri modeli	10
Şekil 2. Temel bağlanma boyutları ve kategorileri	16
Şekil 3. Dörtlü Bağlanma Modeli	18
Şekil 4. Duygu düzenleme sistemleri.....	28
Şekil 5. Bilinçli farkındalık becerilerinin yararlı olduğu durumlar ve zihin sağlığına bilinçli farkındalık uygulamalarının etkisi	31
Şekil 6. Kişiler arası duygu düzenleme.....	35
Şekil 7. Duygu düzenleme becerilerinde duyguların oluşum süreci.....	38
Şekil 8. Araştırmanın kuramsal modeli.....	45



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
APA	American Psychiatric Association
DSM-V	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EKÖ	Evlilik Kalitesi Ölçeği
KDDÖ	Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği
ÖZAN	Öz-anlayış Ölçeği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
YİYE-II	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

1. GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Yetişkinlik döneminde bağlanma; bireyin ilişkilerini, sosyal davranışlarını ve duygu düzenlemesini nasıl yönlendireceğini anlamak açısından önemlidir. Bağlanma stillerinin yaşam boyu psikososyal işlevsellik için önemli olduğunu ve kişilerarası duygu düzenleme gibi kavramların evlilik uyumuna yansıdığını vurgulayan pek çok araştırma bulunmaktadır (Bowlby, 2018; Cantazaro & Wei, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007). Ancak yetişkin bağlanma stilleri ile öz şefkat düzeyi, kişiler arası duygu düzenleme süreçleri ve evlilik kalitesi ile ilişkili süreçler konusunda araştırmalar sınırlıdır.

Bağlanma teorisi, kişilerarası yakın ilişkilerin doğasını anlamaya yardımcı olmaktadır ve bağlanma bireylerin davranışlarını etkileyen farklı 'tarzlar' veya çalışma modelleri olarak işlevselleştirilmektedir. Yetişkin bağlanma stilleri, bebeklik döneminde bakım veren kişi ile kurulan ilişkiye bağlı olarak değişmektedir (Bowlby, 2018: 265). Bakım verenleriyle ilgi ve desteğe dayalı ilişki kuran bireyler güvenli bağlanmaktadır. Güvenli bağlanma kurabilen bireylerde bağlanma kaçınmaları ve kaygı düzeyleri düşüktür. Bu bireylerin duygularını düzenleme ve kendilerini rahatlatılabilme yetenekleri de gelişmiştir (Mikulincer & Shaver, 2004; Shaver & Mikulincer, 2009). Güvenli tarzda bağlanan bireylerin stres düzeylerinin artması durumlarında etkili bir destek arama davranışı gösterdikleri ve kendilerine karşı şefkatli davrandıkları saptanmıştır (Fraley & Shaver, 2000). Buna karşın yüksek bağlanma kaygısı olan kişilerin kendilerini olumsuz görme eğilimleri sıktır (Mikulincer & Shaver, 2007). Çoğunlukla olumsuz bakış açısı sergileyen ve daha çok öz-eleştiren yüksek bağlanma kaygısı olan bireyler genellikle kendilerini sakinleştirme ve duygularını düzenlemede güçlük çekerler (Mikulincer & Shaver, 2007; Shaver & Mikulincer, 2009; Cantazaro & Wei, 2010).

Araştırmalar öz-anlayış düzeyleri yüksek olan kişilerin güvenli bağlanma stiline; düşük düzeyde olanların ise güvensiz bağlanma stiline sahip olduklarını göstermiştir (Neff & McGehee, 2010). Güvenli ortamlarda yetişen, bakım verenlerle destekleyici ve doğrulayıcı ilişkiler kuran bireyler, kendilerine karşı daha şefkatli olabilir ve şefkatli bir şekilde ilişki kurabilirler. Buna karşılık, güvensiz, stresli veya tehdit edici ortamlarda yetişen bireylerin gelişmiş benlik yatıştırıcı sisteme ve içselleştirilmiş şefkat modeline sahip olma olasılıkları azdır (Gilbert & Procter, 2006).

Kişilerin bağlanma stillerini öğrenmesi, bunlarla ilgili farkındalık geliştirmesi kişinin kendisiyle, başkalarıyla kurduğu ilişkiyi daha iyi anlayıp anlamlandırabilmesini de sağlamaktadır. Aynı zamanda kişinin diğer insanlara göstermiş olduğu anlayışı, nezaketi ve desteği kendisine de sunabilmeyi öğrenip bu beceriyi kazanabilmesi duygu regülasyonunu yapabilmelerini kolaylaştırmaktadır. Tüm bunların sonucunda kişiler arası iletişimde de duyguları düzenleyip yönlendirebilme becerisi kazanılmış olur. Böylelikle sağlıklı bir temel ile kurulan partner ilişkilerinin sonucunda gerçekleşen evliliklerin ise daha uyumlu ve uzun süreli birliktelikler ile sonuçlanmaktadır. Dolayısıyla daha doyumlu ve üretken bir halde yaşanan birbirine temas etme sürecinin evlilik kalitesi üzerinde anlamlı bir gücü olduğu söylenebilir.

Bağlanma kavramıyla ilişkili olan “öz şefkat”; bireyler için yaşamın iç ve dış gerçeklikleriyle uyumu sürdürmekle önemli ölçüde ilgisi olan, önleyici ve teşvik edici güçlere sahip, ümit verici öz kaynaklardan birini temsil etmektedir (Tiwari vd., 2020). Neff ve Dahm (2015) öz-şefkati yaşamın acı, başarısızlık, olumsuzluk ve yetersizlikleri sırasında harekete geçen bir dizi olumlu öz tutum olarak kavramsallaştırmışlardır. Aynı zamanda öz-şefkatin iki kutuplu boyutları olan üç bileşenden oluştuğunu; bireyin kendine karşı nezaket, öz yargılama, farkındalık ve aşırı özdeşleşme ile öz şefkatin ilişkili kavramlar olduğunu belirtmişlerdir. Öz şefkat kendini anlamayı sağlayan duygudur (Williams vd., 2008: 37).

Evlilik iki kişinin birlikteliğidir. Evliliğin çocukların varlığı, olumlu ilişkiler, güvenlik, anlamlılık ve üretken hedefler gibi bir dizi farklı kavramlar aracılığıyla mutluluğu artırdığı öne sürülmektedir (Amato, 2009). Alanyazın incelendiğinde, evli bireyler ile gerçekleştirilen bağlanma stilleri, öz şefkat ve kişiler arası duygu düzenlemenin bir evliliğin kalitesine ne oranda etkilediğine ilişkin araştırmalarının sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme sadece evli çiftler arasında değil, aynı zamanda günlük yaşamda sürekli olarak gerçekleşmektedir ve arkadaşlıkların ve ilişkilerin başarısında rol oynayan bir faktördür. Kişilerarası duygu düzenleme, bir bireyin başka bir kişinin duygusal deneyimini değiştirmek için çaba gösterdiği süreci ifade eder (Zaki, 2013: 296). Duygular sosyal etkileşimlerde çok önemli bir rol oynar (Ochsner & Gross, 2005: 243) ve bu nedenle duygu düzenlemesi sadece evli çiftlerde değil aynı zamanda kişilerarası bağlamda incelenmelidir (Butler & Randall, 2013: 202).

Duygu düzenleme süreci genellikle ikili ilişkiler içerisinde meydana gelmektedir. Duygu düzenlemesi içsel veya dışsal olarak tanımlanmaktadır. Dışsal duygu düzenleme, bir kişinin başka bir kişinin duygularını düzenlemeye çalışmasıyla anlaşılabilirken, içsel duygu düzenleme, bireyin duyguları deneyimlemesi ve bunların başka biri tarafından düzenlenmesini

sağlamasıdır (Vural Yüzbaşı ve Akgül, 2021: 532). Bu ilişkiler çiftlerin birbirleri ve başkalarıyla etkileşimlerine de yansdığından, çiftlerin kişiler arası duygu düzenleme süreçlerinin bilinmesi önemlidir.

Evlilik kalitesi de çiftlerde bağlılık, öz şefkat, kişiler arası duygu düzenleme kavramlarını kapsayan bir kavramdır. Genellikle evlilik uyumunun yanı sıra mutluluk ve tatmini de içeren bir anlamda kullanılmaktadır. Uyum, eşlerin her birinin yaşadığı bir duygudan ziyade, eşler arasındaki ilişkinin bir yönüdür (Neff & Beretvas, 2013). Çatışma, iletişim ve etkinliklerin paylaşılması gibi uyum göstergeleri, eşlerin farklı evliliklerdeki duygularıyla, hatta aynı evlilikteki karı kocanın duygularıyla farklı şekilde ilişkili olabilir (Özbeklik, 2006). Evlilik uyumu ile evlilik mutluluğu kavramları oldukça yakından ilişkilidir (Addo & Sassler, 2010: 409). Benzer şekilde evlilik mutluluğu ve evlilik doyumu terimleri de birbiriyle yakından ilişkilidir ancak eşanlamlı değildir (Erdoğan, 2007). Her iki kavram da eşin evlilikten aldığı olumlu duygularla ilişkilidir ve hem mutluluk hem de tatmin, keyif, haz ve memnuniyet gibi kavramlardan daha geniş ve daha genel anlamlara sahiptir (Yalçın, 2014: 251).

Çiftler, ilişkilerinde çözmesi çok zor olan belli sorunlarla karşılaştıklarında veya duygusal bir problem yaşadıklarında yetişkin bağlanma stilleri, öz şefkat ya da kişiler arası duygu düzenleme gibi önemli konularda bilgi ve deneyimi olan bir aile danışmanının yönlendirmesine ihtiyaç duyabilmektedirler. Aile ve çift danışmanlığı, ilişkilerde olumlu ve kalıcı değişimler yaratmaya yönelik olarak uygulanan tarafların işbirliği ve orta noktada buluşmaya yönelik motivasyonu ile başarısı artan bir psikolojik yardım biçimidir. Aile danışmanlığı uygulamalarında bağlanma stilleri, öz şefkat, kişilerarası duygu düzenleme kavramlarının ele alındığı bir danışmanlık dinamiğinde; çiftler birbirlerini daha iyi anlayabilir; aynı zamanda kendi davranışlarının kaynaklarını keşfedebilir. Bu bilgiler ışığında evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesine ve bu süreçlerin de evlilik kalitesine etkisinin olup olmadığının incelenmesine ihtiyaç duyulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

- Çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumları arasında bir ilişki var mıdır?
- Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, herhangi bir işte çalışma durumu, ekonomik düzeyi, ilk evliliği olma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi özellikler) ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Öz-anlayış Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Öz-anlayış Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre Öz-anlayış Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre Kişilerin öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

1.4.Araştırmanın Önemi

Bireylerin nasıl ilişki kurdukları, ilişkilerinde öz şefkat kavramının bulunup bulunmadığı, kişilerarası ilişkilerde duygu düzenleme becerileri ve çiftlerin evlilik kalitelerinin bilinmesi;

ilişkilerinin sağlıklı şekilde sürdürüldüğüne dair değerli bilgiler sağlayarak sosyal ve duygusal işlevselliği iyileştirmeyi sağlar. Aile danışmanlığı hizmetlerinin sunulmasında bağlanma stilleri, öz şefkat farkındalığı, kişiler arası duygu düzenleme becerileri kavramlarını içeren müdahalelerin geliştirilmesi önemlidir. Kişilerin bağlanma stillerini öğrenmesi, bunlarla ilgili farkındalık geliştirmesi kişinin kendisiyle, başkalarıyla ve dünyayla kurduğu ilişkiyi daha iyi anlayıp anlamlandırabilmesini sağlar. Aynı zamanda kişinin diğer insanlara göstermiş olduğu anlayışı, nezaketi ve desteği kendisine de sunabilmeyi öğrenip bu beceriyi kazanabilmesi duygu düzenlemesi yapabilmesini kolaylaştırır. Aile danışmanlığı uygulamalarında yetişkinlerin bağlanma stilleri, öz şefkat farkındalığı, kişiler arası duygu düzenleme kavramlarının psikoeğitim halinde çiftlere aktarılması; bireylerin psikolojik sağlamlığını artıracak, ilişki memnuniyetini fazlalaştıracak, birbirlerine ve yaşama uyum sürecinde kendilerini daha mutlu hissettireceği öngörülmektedir. Alanyazın incelendiğinde evlilik uyumu, evlilik kalitesi kavramlarına ilişkin pek çok araştırma yapıldığı belirlenmiştir. Ancak evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünü inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Oysa profesyonel aile danışmanlığı; aile üyeleri arasındaki ilişkilerin geliştirilmesine odaklanan bir danışmanlık şeklidir ve verilen hizmetler bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçlerini kapsamaktadır. Aile danışmanlığı, özellikle çiftlerin ruh sağlığını ve işleyişini etkileyen sorunlara yardımcı olmak için tasarlanmış bir danışmanlık türüdür. Bireysel aile üyelerinin daha güçlü ilişkiler kurmasına, iletişimi geliştirmesine ve aile sistemi içindeki çatışmaları yönetmesine yardımcı olabilir. Aile danışmanlığı, aile üyelerinin birbirleriyle nasıl etkileşim kurduğunu ve ilişki kurduğunu iyileştirerek yakın ilişkilerdeki değişimi teşvik edebilir. Bu nedenle evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünü incelenmesi önemlidir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin veri toplama araçlarını içten ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
- Veri toplama araçlarının, evli bireylerin bağlanma stillerini, öz şefkat düzeylerini, kişiler arası duygu düzenleme süreçlerini ve evlilik kalitesini ölçecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

-Evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri, kişiler arası duygu düzenleme süreçleri ve evlilik kalitesi kavramları, bilimsel olarak ölçülebilen kavramlar olarak varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma; Eylül 2023- Kasım 2023 tarihleri arasında ulaşılabilen, 18 yaş ve üzeri olan, google form ve yazılı form aracılığı ile ulaştırılan veri toplama araçlarındaki sorulara cevap verme konusunda gönüllü olan evli bireyler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Evlilik Kalitesi: Evliliğin iletişim, kendini açma, duygusal yakınlık ve arkadaşlık gibi olumlu yönleriyle çatışma gibi olumsuz yönlerini bir arada içeren kapsayıcı ve küresel bir değerlendirmesidir. Evlilik kalitesi, bireylerin evliliklerinin ne kadar iyi olduğuna ilişkin algılarıdır (Dinçer, 2022). Evlilik kalitesi; evli bireylerin o evlilikten duyduğu memnuniyet derecesi ve tükenmişlik yaşamamaları ile psikolojik, fiziksel ve zihinsel iyi oluşlarını da kapsayan geniş bir kavramdır (Kurt, 2018, s. 85). Yüksek evlilik kalitesi çiftler arasında iyi uyum, yeterli iletişim, evlilik ilişkisinde yüksek doyum ve mutluluk derecesi ile ilişkili olmaktadır. Aynı zamanda çiftlerin aile ile ilgili görev ve sorumlulukları yerine getirmesinin, çocuklarla eşlerin beraber ilgilenmesinin, eşlerin birbirlerine karşılıklı sevgi, saygı vermesinin, boş zamanlarını birlikte geçirmenin, problemlere birlikte göğüs germenin, birbirlerine destekleyici davranmalarının, birlikte aile ekonomisine katkıda bulunmalarının, etkili iletişim içinde olmalarının, evlilikte kaliteyi olumlu yönde etkilediğine ve evlilikte kaliteyi artırdığına ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır (Göktaş, 2021; Lichter & Carmalt, 2009; Proulx, Helms & Buehler, 2007).

Öz Şefkat: Bireyin kendisine karşı şefkatli bir yabancının pozisyonunu üstlenerek yaşanan durumun insani olduğunu hatırlatan bir merhamet gösterimidir (Germer & Neff, 2013: 856). Öz şefkat, kişinin kendisiyle iyi bir arkadaş ve dost olması becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Kişinin kendi özüne karşı anlayışlı, nezaketli ve destekleyici olmasıdır. Bir zorlanmanın, acının, sıkıntının olduğu yerde kişiye son derece destek olabilecek bir içsel tutumdur (Calderon, Ahern & Pruzinsky, 2018, s. 216). Fiziksel, psikolojik ve ruhsal gelişimi destekleyen eylemlerle gelişen kendini takdir etme hali olan öz-şefkat; bireyin kendini sevgi ve saygıya layık bir insan olarak değer vermesiyle ilgili bir durumdur. Kendini sevmek, kendine şefkatten daha istikrarlı bir yapıdır. Bireyin kendine karşı her an şefkatli olmayı seçebiliyor olması, geliştirilmesi gereken bir duygudur (Gilbert, 2009, s. 199). Öz-şefkati iyi olan kişilerin

beden memnuniyetleri, mutluluk seviyeleri ve yaşam doyumları diğer bireylere göre daha yüksektir (Neff & McGehee, 2010, s. 226). Öz-şefkat düzeyi yüksek kişiler partnerleri tarafından daha samimi, konuşmaya açık ve ilgili olarak tanımlanmıştır (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017, s. 109). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kadın ve erkek katılımcılar ile yapılan çalışmalarda kişilerin ilişkilerinde partnerlerine daha fazla özerklik ve özgürlük sağladığı vurgulanmaktadır (Germer & Neff, 2013: 858).

Kişiler Arası Duygu Düzenleme: Kişilerarası duygu düzenleme; başka bir kişinin varlığı ile olumsuz duygunun azaltılmasıdır. Kişinin kendi duygularını sosyal etkileşim yoluyla düzenlemesi olarak da tanımlanmaktadır (Ochsner & Gross, 2005, s. 243)). Evlilik kişinin sadece partneri ile değil kendisi ile de yürüttüğü bir süreçtir. Bu süreçte partnerine yönelik sergilemesi beklenen olumlu, destekleyici, anlayışlı ve şefkatli tavrı kişi kendisi için de sergilediğinde ya da sergilemediğinde evlilikten aldığı doyumun değişip değişmediği araştırılarak sağlıklı toplum yapısı için evlilik kurumunun iyileştirilmesi sağlanabilir. Şefkatin temelinde bir duygu olması öz-şefkatin de kişinin kendine yönelik şefkat duygusunu içermesi öz-şefkat ile duygular arasında bir bağ olduğunu göstermektedir (Tuna ve Bozo, 2012, s. 564). Kişinin öz-şefkat temelli davranış örüntüsü duygular ile olduğu kadar duygu düzenleme becerileri ile de bağlantılıdır (Christensen & Haynos, 2020, s. 27).

Bağlanma Kuramı: John Bowlby tarafından geliştirilen ve temeli etiyoloji, psikoanalitik gibi kuramlardaki kavramlara dayanan bir kişilik gelişim kuramıdır. Bowlby, bağlanma kavramını, bireylerin kendileri için özel ve değerli olan kişilere karşı geliştirdikleri güçlü, duygusal bağ olarak tanımlamaktadır (Gültekin, 2012: 134; Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma stilleri bireylerin özel olarak atfettikleri bakım veren kişilere yönelik geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır. Bakım veren ve çocuk arasındaki ilişki örüntüsü yetişkinlikte romantik ilişkilerle benzerlik göstermektedir ve yetişkinler genel olarak güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç tür bağlanma stili geliştirmektedirler (Cantazaro & Wei, 2010, s. 1136). Bağlanma stillerine göre; güvenli bağlanan yetişkinler, yakınlık kurma ve terk edilme korkusu yaşamazken, eşlerini ve kendilerini sevmeye layık bulurken kaygılı bağlanan yetişkinler terk edilmekten yüksek düzeyde korkmaktadırlar ve kendilerinin sevmeye değer olup olmadıklarını sürekli sorgulamaktadırlar. Kaçınan bağlanma stili geliştiren bireyler ise partnerleri ile yakınlık kurmaktan ve kendini açma davranışları göstermekten sakınılmaktadırlar (Bartholomew & Moretti, 2002, s. 163). Bu nedenle bağlanma stilleri evlilik ilişkilerini etkileyen önemli bir faktördür.

2. KONU İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Bağlanma

Bağlanma, iki kişi arasında her birinin yakınlık aradığı ve bağlanma figürünün yanında kendini daha güvende hissettiği derin ve kalıcı bir duygusal bağ olarak tanımlanabilir (Özteke, 2015). Bebekler ve bakım veren birincil bakıcıları arasındaki ilk ve belki de en önemli duygusal bağ çok önemlidir. Çocuklarda ve yetişkinlerde bağlanmayı karakterize eden sıkıntılı veya tehdit edildiğinde yakınlık arama/kaçınma gibi davranışlar, bağlanma figürüyle ilişkilidir (Yıldız, 2005).

Bağlanma teorisinin kökleri John Bowlby'nin öncü çalışmasında bulunmaktadır. Bowlby, Londra'daki Çocuk Rehberlik Kliniğinde psikiyatrist olarak çalışırken duygusal açıdan sorunlu çok sayıda çocuğu tedavi etmekteydi. Oradaki deneyimleri, bir çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini şekillendirmede annesiyle olan ilişkisinin önemini göstermiştir. Anneden erken ayrılma ve ardından gelen uyumsuzluk arasındaki bağlantıya dair anlayışını şekillendirmiştir ve bağlanma teorisini geliştirmesine yol açmıştır (Ainsworth & Bowlby, 1991: 334).

Bağlanma bağı tesadüfi değildir. Temel amacı, bir bakıcının sürekli varlığını gerektiren savunmasız bebeğin hayatta kalmasını sağlamaktır (Cantazaro & Wei, 2010: 1136). Bu açıdan bakıldığında bağlanma evrimsel bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Yakınlık arama davranışı evrensel olarak kültürler arasında gözlemlenmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007: 49).

Bağlanma davranış sistemi, bireyin stres zamanlarında güvenlik arama eğilimiyle ilgilidir, bu stres açlık, yorgunluk, hastalık gibi “içsel” olabilir veya tehdit edici uyaranlar gibi çevrenin dışsal özelliklerinden kaynaklanabilir (Soysal ve İşeri, 2012). Stres ne kadar aşırı olursa, bağlanma sistemi aktivasyonu da o kadar yoğun olmaktadır. Bağlanma sistemi, yüksek düzeyde kırılganlık ve bağımlılığın olduğu bir dönem olan yaşamın ilk beş yılında en kolay şekilde etkinleştirilmektedir. Bağlanma sistemi etkinleştirildiğinde bebek, kendisini fiziksel veya duygusal zarardan korumak için önemli kişilere, diğer deyişle “bağlanma figürlerine” yakınlık aramaya motive olmaktadır (Pepping vd. 2014). Bu hedefe ulaşıldığı takdirde bebekte emniyet ve emniyet duyguları gelişmektedir ve bu durumda bağlanma sistemi devre dışı kalır. Bebek, bağlanma figürüne yakınlık kazanmak amacıyla bir dizi bağlanma davranışı gösterecektir (Açık, 2008).

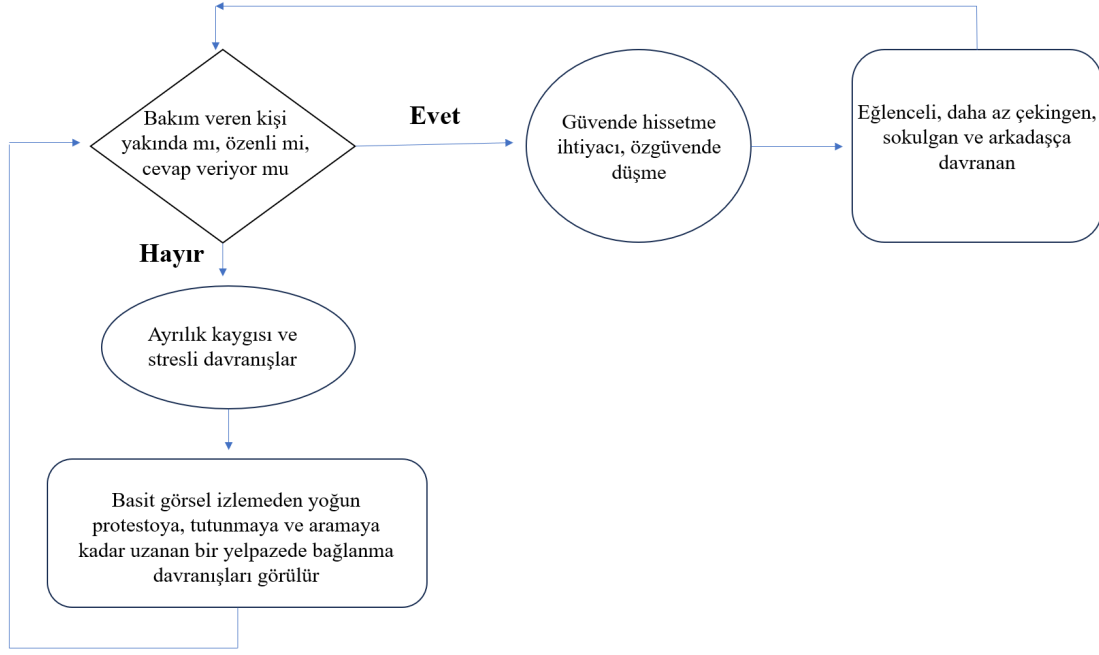
2.1.1. Bağlanma Kavramının Bebeklikte Gelişimi

Bağlanma teorisi ilk olarak ebeveynlerinden ayrılan bebeklerin yaşıdığı yoğun sıkıntıyı anlamaya çalışan İngiliz psikanalist John Bowlby (1907 - 1990) tarafından geliştirilmiştir. Bowlby, ayrılmış bebeklerin ebeveynlerinden ayrılmayı önlemek veya kayıp bir ebeveynle yeniden yakınlık kurmak için ağlama, sarılma, çılgınca arama gibi olağanüstü çabalara gittiklerini gözlemlemiştir. Bowlby'nin ilk yazıları sırasında, psikanaliz yazarları bu ifadelerin duygusal acıyı bastırmak için çalışan olgunlaşmamış savunma mekanizmaları olduğunu savunmuşlardır ancak Bowlby bu tür ifadelerin çok çeşitli memeli türlerinde ortak olduğunu kaydetmiştir ve bu davranışların duygusal acıyı bastırabileceği yönünde açıklamalar yapmıştır (Öztekin, 2012: 319; Saymaz, 2003).

Bowlby, etolojik teoriden yararlanarak, ağlama ve arama gibi bağlanma davranışlarının, destek, koruma ve bakım sağlayan birincil bağlanma figüründen ayrılmaya verilen uyumsal tepkiler olduğunu öne sürmüştür (Eryorulmaz, 2012: 297). Etolojik kuram; eğer bağlanma olumlu ve güvenli ise kişinin muhtemelen çocukluk ve erişkinlikte olumlu bir gelişim göstereceğini, ancak eğer bağlanma olumsuz ve güvensiz ise yaşam boyu gelişimin büyük olasılıkla kaçınan bağlanma olabileceğini ortaya koyan bir kuramdır (Ronnlund & Karlsson, 2006).

İnsan yavruları da diğer memeli yavruları gibi kendilerini besleyemedikleri ve koruyamadıkları için daha deneyimli yetişkinlerin bakım ve korumasına bağımlıdırlar. Bowlby, evrimsel tarih boyunca bağlanma davranışları yoluyla bağlanma figürüne yakınlığı koruyabilen bebeklerin üreme çağına kadar hayatta kalma olasılıklarının daha yüksek olacağını savunmuştur (Roelofs vd., 2006: 332).

Bağlanma davranışı sistemi bağlanma teorisinde önemli bir kavramdır çünkü insan gelişiminin etolojik modelleri ile duygu düzenleme ve kişilik hakkındaki modern teoriler arasındaki kavramsal bağlantıyı sağlamaktadır. Çocuk bağlanma figürüyle arzu edilen düzeyde fiziksel veya psikolojik yakınlığı yeniden kurana kadar veya uzun süreli bir ayrılık veya kayıp bağlamında olabileceği gibi çocuk "yıpranana" kadar devam eder. Böyle durumlarda Bowlby, küçük çocukların derin bir umutsuzluk ve depresyon yaşadıklarına inanmaktadır (Erdoğan, 2007).



Şekil 1. Bağlantı sisteminin temel dinamiğinin kontrol sistemleri modeli

Şekil 1'deki modele göre bağlanma sisteminin iki temel bileşeni vardır. Bunlardan ilki, reddedilme veya terk edilmeye işaret eden ipuçlarını tespit eden ve değerlendiren bir değerlendirme bileşenidir. İkincisi, kaçınma odaklı hedeflere veya yakınlık arayışına yönelik hedeflere göre davranışı ve dikkati organize etmekten sorumlu bir davranışsal seçim bileşenidir (Fraley & Shaver, 2000: 134).

Bowlby'ye göre bağlanma sistemi esasen “bağlanma figürü yakında mı, ulaşılabilir ve özenli mi” ilkesini temel almaktadır. Çocuk bu sorunun cevabını "evet" olarak algırsa sevildiğini, güvende olduğunu ve kendinden emin olduğunu hisseder ve davranışsal olarak çevresini keşfetme, başkalarıyla oynama ve sosyalleşme eğilimi gösterir. Ancak çocuk bu sorunun cevabını "hayır" olarak algırsa, kaygı yaşar ve davranışsal olarak muhtemelen basit görsel aramadan aktif takip ve sesli sinyal vermeye kadar değişen bağlanma davranışları sergiler (Moss vd., 2006: 427).

Bowlby bağlanma davranış sisteminin yaşam boyunca önemli olmaya devam ettiğini ve yetişkinlik dönemindeki stres zamanlarında yetişkinleri yakınlık aramaya motive edeceğini öne sürmektedir (Sığırcı, 2010). Bağlanma figürü 'güvenli bir sığınak' olarak görülmektedir ve bakım verenlerin rolü, güvenlik duygularını teşvik ederek bebeğin bağlanma sistemini devre dışı bırakmak için tepki verme düzeylerini buna uygun olarak değiştirir (Wei vd., 2011: 193)

Mikulincer ve Shaver (2007) bağlanma figürünün bebeğin bağlanma sistemine verdiği bu karşılıklı tepkiyi 'bakım verme' sistemi olarak adlandırmaktadırlar. Bowlby, bakım verme sisteminin, duyarlı ve duyarlı bakım sağlayarak yardıma ihtiyacı olan diğer kişilere koruma ve destek sağlamak için var olduğunu öne sürmektedir. Bakım verme sistemi, birey desteğe ihtiyaç duyduğunu ifade ettiğinde veya bağlanma sistemi etkinleştirildiğinde etkinleşir, bakım alan kişi güvenli bir durumda görüldüğünde devre dışı kalır (Shaver ve Mikulincer, 2006). Etkinleştirildikten sonra bakıcı, diğer kişinin refahını iyileştirmeye, hissettiği güvenliği yeniden sağlamaya ve baş etme çabalarını kolaylaştırmaya yönelik çeşitli davranışsal stratejiler kullanabilir (Hamarta, 2004).

Bakım verme stratejileri, kişinin endişelerini doğrulamayı, fiziksel yakınlık ve şefkat sağlamayı ve kişinin sevildiğini ve değer verildiğini iletmeyi içerir (Sümer ve Güngör, 1999: 73). Bakım verme sistemi bağlanma davranışlarının yanı sıra keşfedici davranışları da destekleyebilir (Selçuk, 2005).

Bağlanma stilleri ve ilişkilerde oynadıkları roller insanların düşünce ve davranış kalıplarını anlamaya yönelik kişisel dürtülerinde geniş çapta ilgi çeken bir konudur. İlişkilerdeki farklı bağlanma stilleri kişilerarası etkileşimleri benzersiz şekillerde etkilemektedir. Bağlanma türleri yaşamın erken dönemlerinde gelişmektedir ve genellikle zaman içinde sabit kalır. Ancak bireyin farkındalığı doğrultusunda daha güvenli bağlanma biçimlerine de dönüştürülebilmektedir (Demir, 2016). Bağlanma ile ilişkili farkındalığın ilk adımı, güvensiz bağlanmanın nasıl geliştiğini ve yaşamdaki önemli ilişkiler içindeki düşünce ve eylemleri nasıl etkilediğini öğrenmektir (Arslan, 2008).

Çiftlerin yaşamında olumsuz ve duygusal açıdan zorlayıcı davranışlardan oluşan bir model fark edildiyse, bireylerin çocukluk dönemindeki yaşantılarına ve yakın ilişkilerindeki insanlara nasıl bağlandığını keşfetmek yararlı olabilir (Kaplan, 2012).

Birincil bakım veren bireyin (genellikle ebeveynlerin) çocuğun ihtiyaçlarına yönelik nasıl davrandığı ve bu ihtiyaçları nasıl karşıladığı, çocuğun yakın ilişkilerde nasıl algıladığı ve davrandığı, bağlanma kuramının temelini oluşturmaktadır. Bir çocuğun bakım veren bireye ya da bireylere bağımlı olması ve onlardan rahatlık, rahatlama ve destek istemesi bağlanma ile ilişkilidir. Bakım veren bireyler sıcak ve şefkatli bir ortam sunarsa ve çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlarsa bu ihtiyaçlar açıkça ifade edilmese bile çocuk güvenli bir şekilde bağlanır (Harma, 2012). Ayrıca bakıcıların çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına yönelik yanlış uyumunun güvensiz bağlanmaya yol açma olasılığı yüksektir. Bakım veren

bireylerin uyumsuzluğu kasıtlı olmayabilir, ancak çocuk yine de ihtiyaçlarının karşılanmadığı şeklinde bir algıya sahip olabilir (Gültekin, 2012: 127).

Bağlanma teorisi, bebeklik ve romantik ilişkileri anlamak için kalıcı ve üretken bir çerçevedir. Bir yaşam boyu fenomeni olarak bağlanma araştırması, büyük ölçüde gelişimsel süreçlere ve bebeklikteki bağlanmaların daha sonraki yakın ilişkilerle nasıl bağlantılandırılacağına odaklanmıştır, ancak özellikle romantik bağlanmaların evrimsel kökenleri ve işlevselliğine yönelik olarak nispeten daha az akademik ilgi olmuştur. Brown ve Whiteside (2007) bebek bağlanmaları ile romantik bağlanmaların etiyolojik olarak farklı seçim baskılarına tepki olarak gelişen farklı sistemler oluşturduğunu, farklı evrimsel işlevlere hizmet ettiğini ve işleyiş ve gereklilik açısından doğası gereği temelde farklı olduğunu öne sürerek bağlanmaya iki sistemli bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu iki sistemli yaklaşımın gelecekteki bağlanma araştırmaları için, özellikle de romantik bağlanma sisteminin yaşam boyu nasıl geliştiği ve romantik bağlanmaların yetişkinlikte ilişkilerin oluşumunu ne ölçüde yönlendirdiği konusunda etkileri vardır.

Bağlanma çocuğun gelişim evrelerinde farklı şekillerde oluşur.

Doğum öncesi dönemde bağlanma: Doğum öncesi dönemde ebeveynler ve bakım verenler çocuklarıyla bir bağ kurabilirler. Doğumdan önce oluşan herhangi bir bağ, çocuk doğduktan sonra bebekler ve onlara bakan kişiler arasındaki ilişki üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Pepping vd., 2014).

Doğumdan sonra 6. haftaya kadar olan dönem: Bu dönem bağlanma öncesi aşama olarak da adlandırılır çünkü bebek herhangi bir bakıcıya bağlılık göstermiyor gibi görünmektedir. Ancak besleyici bir ortam sağlayan ve bebeklerinin ihtiyaçlarına duyarlı olan ebeveynler ve bakıcılar, güvenli bağlanmanın temelini oluşturabilir (Ronnlund & Karlsson, 2006: 49)

6. haftadan 6.-8. aya kadar olan dönem: Gelişiminin bu aşamasında bebek, birincil ve ikincil bakıcılarını (genellikle anne ve babayı) tercih etmeye başlayabilir.

6.-8. aydan 18. ay-2 yaşına kadar olan dönem: Bu dönemde çocuk, birincil bakıcılarına güçlü bir bağlılık göstermeye başlar. Bebekler bu aşamada ayrılık kaygısı geliştirmeye başlarlar ve bakıcıları kısa süreliğine de olsa ayrıldıklarında üzülebilirler.

18. ay – 2 yıl ve sonrası olan dönem: Bu noktada çocuklar, özellikle de bakıcının geri döneceğinden ve ihtiyaç anında duyarlı olacağından emin olduklarında, birincil bakıcılarına daha az bağımlı olmaktadır (Kart, 2002; Tüzün ve Sayar, 2006).

Çocuklarla ve ailelerle çalışan herkesin, ebeveynleri ve bakıcıları çocuklarıyla olumlu ilişkiler kurma konusunda desteklemesi önemlidir. Bakım veren bireylerle olumlu etkileşimde bulunmak ve oyun oynamak, çocuğun beyninin sağlıklı bir şekilde gelişmesine yardımcı olabilir (Solmuş, 2003). Ebeveynler kendi sorunlarıyla mücadele ediyorsa, bu onların çocuklarıyla bağ kurmalarını ve tutarlı ve duyarlı bakım sağlamalarını zorlaştırabilir. Eğer çocuğa bakım veren bireyler travma ya da istismar yaşadılarsa, uyuşturucu ve/veya alkol bağımlılığı varsa, zihinsel sağlık sorunları bulunuyorsa bağlanma ile ilişkili problemler oluşabilir (Mikulincer & Shaver, 2004).

2.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bowlby öncelikle bebek-bakıcı ilişkisinin doğasını anlamaya odaklanmış olsa da bağlanmanın insan deneyimini "beşikten mezara" karakterize ettiğini vurgulamaktadır. Ancak 1980'lerin ortalarına kadar bağlanma süreçlerinin yetişkinlikte de ortaya çıkma durumu ele alınmamıştır. Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin fikirlerini romantik ilişkiler bağlamında araştıran ilk araştırmacılar olarak değerlendirilmiştir. Hazan ve Shaver'a göre yetişkin romantik partnerler arasında gelişen duygusal bağ, kısmen bebekler ve onlara bakan kişiler arasındaki duygusal bağı doğuran aynı bağlanma davranış sisteminin bir fonksiyonudur. Günümüzde pek çok araştırmada bebekler ve bakıcılar arasındaki ilişkinin ve yetişkin romantik partnerler arasındaki ilişkinin benzer özellikleri paylaştığı vurgulanmaktadır (Moreira vd., 2016: 371; Taycan ve Kuruoğlu, 2013). Bebeklikte de yetişkinlikte de diğeri yakında ve duyarlı olduğunda ikisi de kendini güvende hissetmektedir; her iki yaş grubu da yakın, mahrem, bedensel temasa girmektedir; diğeri erişilemez olduğunda her iki yaş grubunda da birey kendini güvensiz hissetmektedir; her iki yaş grubunda da keşiflerini birbirleriyle paylaşmaktadırlar; her iki yaş grubunda da birbirlerinin yüz özellikleriyle oynamakta ve birbirlerine karşılıklı hayranlık ve ilgi göstermektedirler; her iki yaş grubunda da "bebek konuşması" yapılmaktadır (Mikulincer & Shaver, 2004).

Hazan ve Shaver (1987), bu paralelliklerden yola çıkarak yetişkin romantik ilişkilerinin de bebek-bakıcı ilişkileri gibi bağlanma olduğunu ve romantik aşkın da bağlanma davranış sisteminin ve bakım verme ve bakım verme davranışını doğuran motivasyon sistemlerinin bir özelliği olduğunu ileri sürmüşlerdir (Brown & Whiteside, 2007: 264). Romantik aşkın bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılabileceği öne sürülmüştür (Cantazaro & Wei, 2010: 1136). Bu perspektiften bakıldığında, bireyler "romantik ilişkilerinde terk edilme konusunda ne ölçüde endişe duydukları" ve "karşılıklı bağımlılık ve yakınlıktan ne ölçüde rahatsız oldukları"

olmak üzere iki temel bağlanma boyutunda farklılık göstermektedir (Selçuk vd., 2005). Araştırmalar, insanların, yetiştirilme ortamını, romantik bağlanma stillerinin temel nedeni olarak algıladıklarını göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999 Tolan ve Soygüt, 2002; Yoraz, 2012).

2.1.3. Yetişkinlerde ve Çocuklardaki Bağlanmanın Benzerlikleri

Romantik ilişkilerin bağlanma ilişkileri olabileceği fikri, yakın ilişkiler üzerine yapılan modern araştırmalar üzerinde derin bir etkiye sahip olmuştur. Bu fikrin en az üç kritik sonucu bulunmaktadır.

İlk olarak, eğer yetişkinlerin romantik ilişkileri bağlanma ilişkileri ise, o zaman Ainsworth ve Bowlby'nin (1991) bebek-bakıcı ilişkilerinde gözlemlediği aynı türden bireysel farklılıkları yetişkin ilişkilerinde de gözlemlenmelidir. Örneğin bazı yetişkinlerin ilişkilerinde güvende olmalarını, ihtiyaç duyulduğunda partnerlerinin yanlarında olacağından emin olmalarını ve başkalarına güvenmeye ve başkalarının da kendilerine bağımlı olmasını sağlamaya açık olmaları beklenebilir. Diğer yetişkinlerin ise ilişkilerinde güvensiz olmaları beklenebilir. Örneğin, bazı güvensiz yetişkinler kaygıya karşı dirençli olabilmektedirler. Başkalarının onları tamamen sevmeyebileceğinden endişelenirler ve bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında kolayca hayal kırıklığına uğrarlar veya öfkelenirler. Diğerleri ise kaçınmacı olabilir: Yakın ilişkilere çok fazla önem vermiyor gibi görünebilirler ve diğer insanlara çok fazla bağımlı olmamayı ya da başkalarının kendilerine çok bağımlı olmasını tercih edebilirler.

İkincisi, eğer yetişkinlerin romantik ilişkileri bağlanma ilişkileri ise, o zaman yetişkin ilişkilerinin "işleyişi", bebek-bakıcı ilişkilerinin işleyişine benzer olmalıdır. Başka bir deyişle, çocuklarda keşfetmeyi kolaylaştıran aynı tür faktörler (örneğin, duyarlı bir bakıcıya sahip olmak), yetişkinlerde de keşfetmeyi kolaylaştırmalıdır (örneğin, duyarlı bir partnere sahip olmak). Bağlanma figürünü bebekler için tepki verme, ulaşılabilirlik şeklinde "arzu edilir" kılan durumlar, yetişkinlerin romantik partnerlerde de arzu edilir bulması gereken faktörlerdir. Kısacası bağlanmadaki bireysel farklılıklar, çocuklukta olduğu gibi yetişkinlikte de ilişki ve kişisel işleyişi etkilemelidir.

Üçüncüsü, bir yetişkinin yetişkin ilişkilerinde güvende mi yoksa güvensiz mi olduğu, onun birincil bakıcılarıyla olan deneyimlerinin kısmi bir yansıması olabilir. Bowlby, bir çocuğun ilişkilerle ilgili olarak sahip olduğu zihinsel temsillerin veya beklentiler, inançlar, davranış ve düşünme şekillerinin onun bakım verme deneyimlerinin bir işlevi olduğuna inanmaktadır.

Güvenli bir çocuk, önceki deneyimlerinin onu bu sonuca sürüklemesi nedeniyle başkalarının onun yanında olacağına inanma eğilimindedir. Bir çocuk bu tür beklentiler geliştirdikten sonra, bu beklentilerle tutarlı ilişkisel deneyimler arama ve başkalarını bu inançlarla renklenmiş bir şekilde algılama eğiliminde olacaktır. Bowlby'ye göre bu tür bir süreç, yaşam boyunca bağlanma örüntülerinin sürekliliğini teşvik etmelidir; ancak bir kişinin ilişkisel deneyimleri beklentileriyle tutarsızsa bağlanma örüntüsünün değişmesi de mümkündür. Kısacası yetişkin ilişkilerinin bağlanma ilişkileri olduğu varsayılırsa çocuklukta güvende olan çocukların, romantik ilişkilerinde de güvende olmaları mümkündür veya bununla bağlantılı olarak, yetişkinliklerinde ebeveynleriyle ilişkilerinde güvenli olan kişilerin yeni partnerlerle güvenli ilişkiler kurma olasılıkları daha yüksek olacaktır (Cantazaro & Wei, 2010: 1136; Fraley & Shaver, 2000: 134; Morsünbül, 2005).

İnsanın başkalarında temas, sevgi, destek ve rahatlık arama arzusuna, yani doğuştan gelen "ait olma ihtiyacına" ve bunun bireylerin eylemlerinin arkasındaki ana itici güçlerden biri bağlanmadır. Ait olma ihtiyacına rağmen, aşk ve ilişkiler nadiren istediğimiz kadar mükemmel ve sorunsuzdur ve kişilerarası sorunların çoğunun kökeni, bağlanma stili türleriyle ilişkili sorunlara kadar uzanabilir.

Çocuklarda gözlemlenen bağlanma kalıplarının aynısı yetişkinlerde de görülebilmektedir (Stackert & Bursik, 2003: 1419). Yetişkinlerin bağlanmasına ilişkin ilk araştırmalar, yetişkinlerin bağlanmasındaki bireysel farklılıklar ile insanların kendi ilişkileri hakkındaki düşünceleri ve ebeveynleriyle olan ilişkilerinin nasıl olduğuna dair anıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi içermektedir. Hazan ve Shaver (1987) bu bireysel farklılıkları ölçmek için araştırma deneklerinden üç paragraftan oluşan bir yazıyı okumalarını ve hangi paragrafın hangisi olduğunu belirtmelerini istemişlerdir. Yakın ilişkilerde düşünme, hissetme ve davranma biçimlerini en iyi karakterize eden:

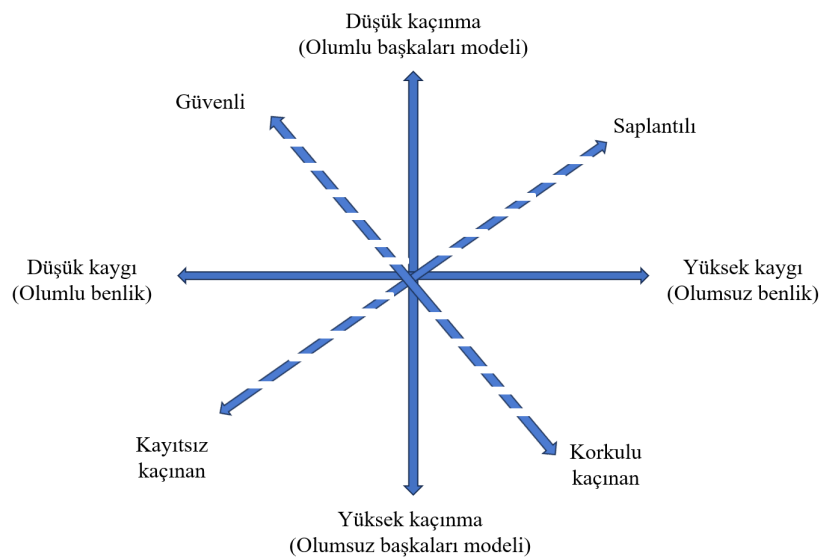
*A.Başkalarına yakın olmaktan biraz rahatsızım; onlara tamamen güvenmeyi zor buluyorum, onlara bağımlı olmama izin vermekte zorlanıyorum. Biri bana çok yaklaştığında gergin oluyorum ve çoğu zaman başkaları benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı istiyor.

*B.Başkalarına yakınlaşmayı nispeten kolay buluyorum ve onlara bağlı kalmaktan ve onların bana bağlı olmasından rahatım. Terk edilmekten ya da birisinin bana fazla yaklaşmasından endişe duymuyorum.

*C.Başkalarının benim istediğim kadar yaklaşma konusunda isteksiz olduklarını görüyorum. Partnerimin beni gerçekten sevmediğinden veya benimle kalmak istemeyeceğinden sıklıkla endişeleniyorum. Partnerime çok yakın olmak istiyorum ve bu bazen insanları korkutup kaçırıyor.

Bu üç kategorili ölçüme dayanarak Hazan ve Shaver (1987), kategori dağılımının bebeklik döneminde gözlemlenen bağlanma davranışlarına benzer olduğunu saptamışlardır. Yetişkinlerin yaklaşık %60'ı kendilerini güvenli olarak sınıflandırmaktadır (*B paragrafi*), yaklaşık %20'si kendilerini kaçınmacı (*A paragrafi*) ve yaklaşık %20'si kendilerini kaygıya dirençli (*C paragrafi*) olarak tanımlamaktadırlar.

Bu ölçüm, bağlanma stilleri ile ilişki işleyişi arasındaki ilişkiyi incelemek için yararlı bir yol olarak hizmet etse de bebeklerde gözlemlenen aynı türden bireysel farklılıkların yetişkinler arasında da ortaya çıkabileceği hipotezi tam olarak test edilmemiştir. Sonraki araştırmalar bu hipotezi çeşitli şekillerde araştırmıştır. Brennan ve diğer araştırmacılar (1998) yaptıkları araştırmada bir dizi ifadeyi toplamışlardır: (İhtiyacım olduğunda başkalarının benim için orada olacağına inanıyorum vb) ve bu ifadelerin istatistiksel olarak "birbirine bağlı kalma" şeklini incelemiştir. Bu bulgularda iki boyut ortaya konmaktadır. Biri çocuğun kaygısındaki ve direncindeki değişkenliği, diğeri ise çocuğun ebeveyni kullanma isteğindeki değişkenliği belirtmektedir. İşlevsel olarak bu boyutlar yetişkinler arasında ortaya çıkarılan bağlanma ile ilişkili iki boyuta benzemektedir. Brennan ve diğer araştırmacılar (1998) araştırma sonunda yetişkinlerin bağlanma kalıplarına ilişkin iki temel boyut olduğunu ileri sürmüşlerdir (Şekil 2).



Şekil 2. Temel bağlanma boyutları ve kategorileri

Şekil 2’de “kaygı” ve “kaçınma” boyutları kullanılarak kişiler dört bağlanma kategorisi içinde sınıflandırılmaktadır. Kaygı boyutu ile benlik modeli, kaçınma boyutu ile de başkaları modelinin yüksek düzeyde ilişkili olacağı öngörülmüştür (Brennan vd., 1998).

Güvenli bağlanma stili düşük düzeyde kaygı ve kaçınma boyutunda tanımlanırken, bunun zıt kutbunda yer alan korkulu bağlanma, her iki boyutun da yüksek düzeyleriyle tanımlanmaktadır. Bu değişkende yüksek puan alan kişiler, partnerlerinin ulaşılabilir, duyarlı, özenli vb. olup olmadığı konusunda endişelenme eğilimindedir. Bu değişkenin düşük ucunda puan alan kişiler, partnerlerinin algılanan yanıt verme yeteneği konusunda daha güvencedirler. Diğer kritik değişken ise bağlanmayla ilgili kaçınma olarak adlandırılmaktadır. Bu boyutun üst ucundaki insanlar başkalarına güvenmemeyi veya başkalarına açılmamayı tercih etmektedirler. Bu boyutun alt ucundaki insanlar, başkalarıyla yaklaşma konusunda daha rahattırlar ve başkalarının kendilerine bağımlı olması ve onlara bağımlı olması daha güvenlidir. Prototip güvenli bir yetişkin bu boyutların her ikisinde de düşüktür (Brennan vd., 1998; Mikulincer & Shaver, 2004).

Yetişkinlerin romantik ilişkilerinin, bazı dikkate değer istisnalar dışında, bebek ile bakıcı ilişkilerine benzer şekillerde işlediğini öne süren araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. Havaalanında partnerinden ayrılan yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, bağlanmaya ilişkin protesto ve bakım vermenin göstergesi olan davranışların belirgin olduğunu ve bu davranışların düzenlenmesinin bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Fraley ve Shaver, 2000). Örneğin, ayrılan çiftler genellikle ayrılmayan çiftlere göre daha fazla bağlanma davranışı gösterirken, yüksek düzeyde kaçınmacı yetişkinler, daha az kaçınmacı yetişkinlere göre çok daha az bağlanma davranışı göstermektedir.

Bebek-bakım veren ilişkileri ile yetişkinlerin romantik ilişkilerinin işleyişi arasındaki paralellikler, “iş ortağı seçiminde” ve “güvenli üs/ güvenli liman arayışında” da görülmektedir (Bartholomew & Moretti, 2002: 163).

İş ortağı seçimi; Kültürlerarası çalışmalar, bebeklikteki güvenli bağlanma modelinin evrensel olarak anneler tarafından en çok arzu edilen model olarak kabul edildiğini göstermektedir (Fraley, Waller & Brennan, 2000: 351). Uzun süreli ilişkiler arayan yetişkinler, dikkat, sıcaklık ve duyarlılık gibi duyarlı bakım verme niteliklerini, potansiyel flört partnerlerinde en "çekici" olarak tanımlamaktadırlar (Simpson & Rholes, 1998). İnsanların bağlanma ilişkilerine ilişkin mevcut inançlarını doğrulayan partnerlerle ilişkiler kurduğunu gösteren araştırmalar vardır (Collins & Read, 1990; Ijzendor, 1995; Jacobvitz vd., 2002).

Güvenli üs ve güvenli liman davranışı; Bebeklik döneminde, güvenli bebekler nispeten dirençli olmaları, akranlarıyla iyi geçinmeleri ve çok sevimli olmaları anlamında en iyi uyum sağlayan olma eğilimindedir. Yetişkinlere bağlanma üzerine yapılan araştırmalarda da benzer türde modeller ortaya çıkmıştır. Genel olarak güvenli yetişkinler, güvensiz yetişkinlere göre ilişkilerinden daha fazla tatmin olma eğilimindedir. İlişkileri daha uzun ömür, güven, bağlılık ve karşılıklı bağımlılık ile karakterize edilir (Lai & Carr, 2018) ve romantik partnerleri dünyayı keşfetmek için güvenli bir üs olarak kullanma olasılıkları daha yüksektir (Mitchell, 2018: 89; Üretmen, 2003).

2.1.4. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bağlanma kuramına göre bireyin gençlik dönemi yapılarında kendisi ve geliştirilen geliştirilmiş şemalar bireylerin kişisel deneyimleridir. Bu yapılanma süreci, kişinin kendisine ve kendisine yönelik algılarını, inançlarını, kişiler arası ilişkilerde, beklentileri ve tutumlarını şekillendirmekte ve yaşam boyu süren sosyal yaşamlarda bireylerin bilişlerini, kalıcı ve yaşadıkları görülmektedir. Güvensiz bireyleri başkalarını güvenilmez ve reddedici görürken, yaptıklarını değersiz olarak algılayıp kendi değerlerini sorgulamaktadırlar. Öte yandan, güvenli bir şekilde bireyleri, kişiler arası sayıda başkalarını güvenli ve sorumlu olarak değerlendirirken, kendileri bağımsız, sevimli ve sahiplenici olarak görmektedirler (Açık, 2008; Demir, 2016).

Bağlanma teorisine göre “Güvenli”, “Kaygılı (kafası meşgul olarak da anılır)”, “Kaçınan (aynı zamanda reddeden olarak da anılır)” ve “Korkan ve dağınık (korkulu-kaçınma olarak da anılır)” olmak üzere dört bağlanma stili tanımlanmıştır (Şekil 3).



Şekil 3. Dörtlü Bağlanma Modeli (Kang vd., 2015, s. 1404)

Şekil 3’de belirtilen dört bağlanma stili “Dört tür bağlanma stili: (1) Güvenli; (2) Kaçınan (diğer adıyla küçümseyen veya çocuklarda kaygılı-kaçınan); (3) Kaygılı (diğer adıyla meşgul veya çocuklarda kaygılı-kararsız); (4) Düzensiz (hem korku hem kaçınmanın olduğu, kaçınan, kaygılı ve düzensiz bağlanma stilleri) bağlanma stilleri olarak kabul edilmektedir (Kang vd., 2015, s. 1404).

Bireyin kendisine olumlu başkalarına da olumlu bağlandığı güvenli bağlanma stili, kendine olumlu, başkalarına olumsuz olarak bağlandığı kayıtsız bağlanma stili, kendine olumsuz diğer insanlara karşı olumlu bağlanma gerçekleştirdiği saplantılı bağlanma stili ve hem kendine hem de diğerlerine karşı olumsuz bağlanma gerçekleştirdiği korkulu bağlanma stili olarak belirlenmiştir (Arslan, 2008).

Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanma stili olumlu ve olumlu başkaları temeline dayanır. Güvenli bağlanan bireylerin benliklerine karşı yani kendilerine karşı olumlu algıları vardır ve kendilerinin sevmeye değer olduklarını düşünürler, benlik değerleri yüksektir. Aynı zamanda diğer insanlara karşı da olumlu tutum içerisindedirler ve diğer insanların da kabul edici, destekleyici, ulaşılabilir, iyi niyetli ve güvenilir olduğunu dair inançlar geliştirmişlerdir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, başkaları ile kolaylıkla yakınlık kurabilir ve yakın ilişkilerde özerk kalarak ilişkiyi daha sağlıklı yürütebilirler. Bu bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişkilerde ve romantik süreçlerde kendilerini rahat ve mutlu hissederler. Yakın ilişki kurmakta zorlanmaz ve çekinmezler. Özsaygı ve bağımsızlık düzeyleri yüksektir. Eşleriyle olan ilişkilerinde yakınlık ve bağımsızlıklarını dengeli bir biçimde koruyabilirler. Güvenli bağlanan bireyler yalnızlık ya da terk edilme korkusu yaşamazlar. Terk edilme ya da yalnız kalma gibi bir durumla karşılaştıklarında ise süreci yönetme konusunda başarılıdırlar (Arslan, 2008; Sığırcı, 2010).

Saplantılı bağlanma: Saplantılı bağlanma stili olumsuz benlik ve olumlu başkaları temeline dayanır. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler, kendilerine karşı olumsuz bir algıya sahip olduklarından kendilerini değersiz ve sevmeye değer görmezken, diğer insanları değerli ve sevmeye layık olarak kabul ederler. Saplantılı bağlananlar, kendilerini değersiz gördükleri için, yakın ilişkilerinde varlığını kanıtlama ve kendini kabul ettirme çabası içinde olurlar. İlişkilerinde takıntılıdırlar. Saplantılı kişiler, diğer insanlar tarafından güven ve kabul görmek konusunda kaygı yaşarlar. Bu yüzden bu tarz bağlanma özelliği gösteren bireyler, yakın ilişkilerinde kendi değerini bulmak için çalışırlar (Arslan, 2008; Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanmış bireyler, romantik ilişkilerinde yakınlıktan rahatsızlık duymazlar. Yakınlık istekleri, karşısındaki kişi tarafından karşılanmadığında bağımlı kişilik özellikleri sergiledikleri söylenebilir. Bununla beraber terk edilmekten korkma ve eşlerine karşı aşırı kıskançlık, yoğun öfke duyma eğilimleri oldukça fazladır (Açık, 2008).

Kayıtsız bağlanma: Kayıtsız bağlanma stilinde bireyin olumlu benlik ve olumsuz başkaları düşüncesi vardır. Olumlu benlik ve olumsuz diğerleri temeline dayanmaktadır. Kayıtsız bağlanan bireylerin kendilerine ait algıları olumludur ve kendilerini değerli görürken, diğer insanlara karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptir ve olumsuz tavır sergilerler. Kayıtsız bireyler diğer insanlara karşı olumsuz inançlarından dolayı sıklıkla yakınlık kurmaktan kaçarlar. Bu bireyler için özerklik en önemli değerlerden birisidir ve bazen sırf özerkliklerini korumak için ilişki kurmaktan kaçarlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler için, reddedilmek ve yalnız kalmak kaygı yaratan bir durumdur. Bu kaygıyla baş etmemek için yakın ilişkilerden uzak durma eğiliminde olurlar. Yüksek benlik saygısına sahiptirler ve yakın ilişkilerde diğer kişiler tarafından kırılmak ya da üzülmek istemedikleri için belirli bir sınır belirleyerek inanlardan uzak durarak kendilerini korumaktadırlar (Arslan, 2008). Başkalarının güvenilmez ve yardım vermeye isteksiz olduğu düşüncesi vardır. Kayıtsız bağlanan kişiler duygularını göstermekten kaçınan, duygularını bastıran bireylerdir (Açık, 2008).

Korkulu bağlanma: Korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve olumsuz başkaları temeline dayanmaktadır. Güvenli bağlanma stiline tam tersidir. Bireyin hem kendine karşı olumsuz bir algısı hem de başkalarına karşı olumsuz bir tutumu vardır. Korkulu bağlanan bireyler, hem kendilerinin sevilmeye değer olmadıklarını düşünürler hem de diğer insanların güvenilmez ve reddedici olduğuna dair inanç geliştirmişlerdir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin, başkaları tarafından kabul ve onaylanma istekleri ve beklentileri yüksektir. Bu sebeple saplantılı bağlanma stiliyle benzerlik gösterirler. Fakat saplantılı stiline tam tersine reddedilme ve kaybetme korkusuna engel olmak için yakınlık kurmaktan uzak dururlar (Sümer ve Güngör 1999). Bu modele göre, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerinin olumlu benlik algısıyla ilişkili olduğu, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin ise olumsuz benlik algısını desteklediği görülmektedir. İnsanlarla olan ilişki ve diğerlerine değer ve önem verilmesi konusunda ise güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin etkili olduğu korkulu ve kayıtsız stiline ise insan ilişkilerinde olumsuz bir tavır benimsediği söylenebilir (Arslan, 2008).

Dört bağlanma stiline her birinin kendine has özellikleri ve karakteristikleri vardır. Ancak bir kişi mutlaka tek bir kategoriye %100 uymayabilir. Bağlanma bir spektrumdur ve belirli bir stiline “profilini” tam olarak eşleştiremeyebilir. Ancak sağlıklı davranışları belirlemek ve evlilik

ilişkilerini geliştirmek için bağlanma stillerinin bilinmesi önemlidir. Bağlanma türünün özelliklerini ve bunların nasıl geliştiğini anlamak aile ve eş ilişkilerini kolaylaştırabilir.

2.1.5. Güvensiz Bağlanma Stilleri ve Görülme Sıklığı

Yüzyıllar boyunca insan ilişkilerine dair anlayışımız, büyük ölçüde, bireyin ilişkilerinde ve toplumdaki işlevselliğini belirlemede genetiğin veya çevrenin üstünlüğüne ilişkin tartışmalar tarafından yönetilmiştir. Bağlanma teorisi bize insanın hem biyolojinin hem de çevrenin karmaşık bir etkileşimi olduğunu belirtir. Aslında bireylerin ilişki tarzı, beyin fonksiyonunu değiştiren ve böylece yetişkin ilişkileri için bir ilişki modeli oluşturan erken etkileşimlerin sonucudur. Modern anlayışları nöroplastisite, genetik ve ebeveyn yetiştirme deneyimleriyle birleştiren Bağlanma Teorisi, daha sonraki evliliklerde birçok yıkıcı ilişki modelinin ve davranışının altında yatan nedenleri aydınlatır (Beier vd., 2019).

Yaşamın ilk üç yılı boyunca çocuğun ihtiyaçları tutarlı ve güvenilir bir şekilde karşılanmazsa çocuk “güvensiz bağlanma” stili geliştirebilir. Bu, çocuğun güvenli bir üs ve güvenli sığınağın yokluğuyla başa çıkmak için geliştirdiği kendini koruma adaptasyonudur. Güvensiz bağlanma stilleri üç biçimden birini alabilir:

Kaygılı (veya kaygılı–kararsız) birey; muhtaç ve talepkâr hale gelir, güvenceye ve bakıcının desteğine ihtiyaç duyar. Bir yetişkin olarak, *güvensiz kaygılı* kişi genellikle bir ilişkide talepkârdır ve partnerinin güvenilirliği ve dikkati hakkında uzun uzun düşünür. Nüfusun ortalama %20'si bu bağlanma kategorisine girmektedir.

Kaçınmacı birey; kendini koruyan bir bağımsızlık geliştirir. Yetişkinler olarak bu bireyler genellikle umursamaz davranırlar ve özerkliklerini korumak adına yakınlığa direnirler. Nüfusun yaklaşık %25'ini etkileyen *güvensiz kaçınmacı* kişinin empatisi daha düşüktür ve partnerlerine karşı mesafeli ve soğuk görünebilir.

Dağınık birey; endişeli ve kaçınan davranışlar arasında gidip gelir. Nadir de olsa (%3-5) bu bireyler, ilişkileri kaotik olan ve sürekli stres altında olan yetişkinler haline gelir. Bu kategori, işlevsiz ilişkiler ve zihinsel sağlık sorunları açısından yüksek risk olarak kabul edilir (Collins & Read, 1990: 644; Roelofs vd., 2006). Bağlanma stillerinde sık görülen davranışlar ve görülme sıklığı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Bağlanma stillerinde sık görülen davranışlar ve görülme sıklığı

Bağlanma stilleri	Ortak Davranışların Tanımı	Görülme sıklığı
Güvenli bağlanma	İhtiyaçlarını ve isteklerini kolaylıkla ifade eder. Yakınlıktan, bağımlı olmaktan ve kendisine bağımlı olan birisiyle rahattır.	%50
Güvensiz Endişeli (Kaygılı Kararsız)	İnsanları güvenilmez veya yetersiz tepki veren kişiler olarak algılar. Partnerini yoğun bir şekilde izler ve yakınlığı sürdürmek için güçlü çaba gösterir. Rahatlık konusunda partnerlerine aşırı bağımlıdırlar. Aşırı dikkat ve özen ister.	%20
Güvensiz Kaçınan	Duygusal destek ihtiyacını tetikleyebilecek olumsuz duygusal durumlardan kaçınır. Bağlanma ihtiyaçlarını reddeder ve kompulsif bir kendine güven sergiler. Mesafeyi, kontrolü ve özgüveni korurken ihtiyaç duydukları şeyi elde etmeye çalışır. Daha yüksek düzeyde rastgelelik ile ilişkilendirilebilir.	%25
Güvensiz Dağınık	– Aşırı kaygılı ve aşırı kaçınma davranışları arasındaki salınımla karakterize edilir. Düzensiz bir şekilde sahiplenici taleplerden umursamaz bağımsızlığa geçiş yapar. Kaotik ve öngörülemez tepkiler. Genellikle birincil bakıcı tarafından çocuklukta yaşanan istismarın veya kronik ihmalin sonucudur.	%3-5

Güvensiz bağlanma davranışları kişiden kişiye değişmektedir. Her kategoride insanlar, belirgin davranışların derecesinde farklılıklar sergiler. Güvensiz bağlanma stili bir ilişkide yalnızca kendini koruma davranışlarının bir stres etkeni tarafından tetiklenmesi durumunda sorunlu hale gelir. Bunlar yaşamı tehdit eden bir hastalık, iş kaybı, sevilen birinin ölümü gibi büyük olaylar veya partnerin geç kalması veya önemli bir yıldönümünü unutması gibi basit günlük olaylar olabilir. Güvensiz bağlanma stilini tetiklemek için 'stres etkeni eşiği' ne kadar düşükse, bireyin düzenli ilişkisel sıkıntı yaşama olasılığı da o kadar yüksektir (Ronnlund & Karlsson, 2006, s. 48).

2.1.6. Güvenli Bağlanma ve Aile Danışmanlığı

Bağlanma temelli aile danışmanlığı (Attachment-Based Family Counseling-ABFC), bir ruh sağlığı uzmanının ebeveyn ve çocuğun ilişkilerindeki kopuklukları onarmasına yardımcı

olmayı ve duygusal açıdan güvenli bir ilişki geliştirmek veya yeniden inşa etmek için çalışmasını amaçlayan bir tür aile terapisisidir (Rosenstein & Horowitz, 1996: 245). Bağlanma teorisine dayanan bu yaklaşım kaygı bozukluğu, intihar düşüncesi ve/veya depresyon yaşayan bireyler için etkili bir tedavi olduğu deneysel olarak desteklenmiştir (Siqueland vd., 2005: 362).

Bağlanma temelli aile danışmanlığı, süreç ilerledikçe ele alınan ve tamamlanan beş terapötik görevden oluşmaktadır:

İlk görev, genellikle tamamlanması bir oturum süren ilişkiyeniden çerçevelemedir. İlişkisel yeniden çerçeve, odağı tanımlanan semptomlardan iki birey arasındaki ilişkinin iyileştirilmesine kaydırmak için tasarlanmıştır. Bu görevin amacı, bireylerin, tedavinin ilk amacının, ilişkideki güvene neyin zarar verdiğini keşfetmek olduğunu anlamaya başlamasıdır.

İkinci ve üçüncü görevler ittifak kurmaya odaklanmaktadır. Tipik olarak 2-4 seans süren ittifak kurma görevi, danışmanın bireysel seanslarda bireyin güçlü yönlerini ve ilgi alanlarını öğrenerek ve ayrıca bireyin kopuşları anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olarak bireyle terapötik ittifakı geliştirmeye çalışmasını içerir. Üçüncü görev, danışmanın diğer birey ile empati ve destek sunarak ve bireylerin sahip olabileceği bağlanma sorunlarını ve bu sorunların becerilerini nasıl etkileyebileceğini araştırarak bir ittifak kurulmasını içerir.

Dördüncü görev; terapötik ittifaklar kurulduktan sonra bireylerin endişelerini tartışmak için tekrar bir araya gelinmesini kapsar. Bağlanma kopmalarını çözen dördüncü görev, bağlanma temelli aile danışmanlığının merkezi mekanizmasıdır. 1-4 seans sürebilecek bu görevin tamamlanmasına yönelik çalışırken terapist, ebeveynleri empati ve anlayış ifade etmeye teşvik ederken, bireyin endişelerini ve şikayetlerini olgun, duygusal olarak düzenlenmiş bir şekilde ifade etmesi konusunda rehberlik eder. Bu görev, düzeltici bir bağlanma deneyimi sağlamayı ve bireyler arasında daha güvenli bir ilişkinin temelini oluşturmayı amaçlamaktadır.

Bağlanma temelli aile danışmanlığında son görev bireyde özerkliği teşvik etmek ve bireylerin birbirlerine destek sağlamak ile bireyin kendi davranışlarını ve seçimlerini yapmasına ve bunlar için uygun sorumluluğu almasına izin vermek arasında bir denge bulmasına yardımcı olmaktadır (Rosenstein & Horowitz, 1996; Siqueland vd., 2005).

Bağlanma temelli aile danışmanlığı sertifikası almak isteyen danışmanların, kodlama için eğitimli süpervizörlerle çalışmaları gerekir ve kendi çalışmalarını göndererek kılavuzu takip ettiklerini ve terapötik görevleri tamamladıklarını kanıtlamaları gerekir (www.therapistaid.com). Bu eğitim aile danışmanları, psikiyatristler, psikologlar, sosyal hizmet

uzmanları da dahil olmak üzere, yardım mesleklerinde çalışan çok çeşitli kişiler için uygun olabilir.

Bağlanma temelli aile danışmanlığı özellikle kaygı bozuklukları, depresyon ve intiharı tedavi etmek için tasarlanmıştır. Depresyonu tedavi etmek için bilişsel davranışçı terapi gibi diğer terapi türleri yaygın olarak kullanılırken, bağlanma temelli aile danışmanlığı, depresyon, intihar eğilimi ve travmayı ele almanın bir yolu olarak aile müdahalelerini kullanması açısından uygundur. Bireylerde kaygı bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak aile ilişkilerini ele almak için özel olarak tasarlanmış, ampirik olarak desteklenen tek aile danışmanlığı modelidir (Johnson & Whiffen, 2003).

Bağlanma temelli aile danışmanlığı geliştiricileri, yaklaşımın çift etkileşimlerini olumlu yönde değiştirdiğine ve bunun diğer zihinsel sağlık sorunlarına da yardımcı olabileceğini vurgulamaktadırlar. Ayrıca bağlanma temelli aile danışmanlığı; aile üyeleri arasındaki temel çatışmalara, aile üyeleri arasındaki ilişkilerde meydana gelen yanlış anlaşılmalara ve başarısızlıklara ve hem seansta hem de seans dışında ortaya çıkan hassas duygulara odaklanmaktadır. İnsanların başkalarına güvenli bir şekilde bağlı olduklarını hissetmeleri ve bu bağlılığı değişim için birincil mekanizma olarak kullanmaları yönündeki içgüdüsel arzu vurgulanmaktadır. Böylece, bu tedaviye katılan aileler aile ilişkilerinin genel olarak iyileşmeye başladığını görebilirler (Kobak & Sceery, 1988).

2.2. Öz Şefkat

2.2.1. Öz Şefkat Kavramının Kapsamı

Öz-şefkat, basitçe şefkati içe döndürme süreci olarak tanımlanmaktadır (Germer & Neff, 2013: 856). Başarısız olduğunda, hata yapıldığında veya bireyin kendini yetersiz hissettiğinde sert bir şekilde özeleştiri yapmak yerine nazik ve anlayışlı davranmayı kapsayan bir kavramdır (Moreira vd., 2016: 369). Yaşamda zorluklar ve zorluklar ortaya çıktığında soğuk ve yargılayıcı olmak yerine bireyin kendine destek ve cesaret vermesi, öz şefkattir (Bacanlı ve Çarkıt, 2020).

Öz şefkat aynı zamanda acının ortak bir gerçek olarak anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Bireyin yaşadığı şimdiki âna odaklanmayı kolaylaştırmakta, benliğin özünden yayılan pozitif ve aralıksız enerji zincirinin serbest bırakılmasını sağlamakta; aynı zamanda yargılayıcı, sert ve eleştirel tutumu başarılı bir şekilde engellemektedir. Öz şefkat; kendine karşı nezaket, sıcaklığın, koşulsuz kendini kabulün, yararlı öz sevginin ve üretken olmayan özeleştirisinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Yamaguchi vd., 2014, s. 67).

Öz şefkat kavramı; paylaşılan insan deneyimlerinin gerçekleşmesini teşvik eden, yaşamın gerçeklerini, bağlılığı, kusurları ve yaşam hatalarını genişleten, böylece bireyin iyi oluş halini sağlayan bir kavram olarak ifade edilmektedir (Zessin vd., 2015, s. 341). Bilinçli farkındalık, insanın çektiği acıların netliğini ve dengesini artırır, mevcut deneyimlerin anlık bir yönünün farkındalığını kolaylaştırır. Öz şefkat, yaşamdaki başarı ya da başarısızlıkları, yaşamdaki anlamın önemini, bağlılığı ve işbirliğini anlamaya ve açıklamaya yardımcı olur ve sonuçta bireyin haz duyan refahı elde etmesine yol açabilir.

Araştırmalar, öz şefkatin bireyin elindeki en güçlü başa çıkma ve dayanıklılık kaynaklarından biri olduğunu ve zihinsel ve fiziksel sağlığını kökten iyileştirdiğini göstermektedir (Neff & Dahm, 2015, s. 124; Williams, Stark & Foster, 2008). Öz şefkat, birey yetersiz olduğu için değil, önemsendiği ve mutlu olmayı istediği için bireyi değişiklik yapmaya ve hedeflerine ulaşmaya motive etmektedir (Neff & Beretvas, 2013, s. 79).

Öz-şefkat, kişinin kendi sağlığına ve iyiliğine olan arzusunu içerir ve kişinin hayatında gerekli değişiklikleri yapmak için daha fazla kişisel inisiyatifle ilişkilidir. Öz-şefkat ile depresyon, kaygı ve stres arasında büyük bir etki büyüklüğü bulan çalışmalar vardır (Aydın, 2015; Çetin, 2017; Esen, 2017). Leary ve diğer araştırmacılar (2007) öz şefkat ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişler ve benzer şekilde negatif etki büyüklüğü bulmuşlardır. Zessin, Dickhäuser ve Garbade (2015) öz şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişki konusunda bir meta-analiz

konulu çalışmalarında öz şefkat ile iyi oluş arasında pozitif bir genel etki büyüklüğü bulmuşlardır. Öz şefkat temelli müdahalelerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Brown Ryan & Creswell, 2007).

Öz şefkat üzerine yapılan çalışmaların öz şefkatin koruyucu etkisine destek sağladığı söylenebilir. Öz anlayış/öz şefkat düzeyi cinsiyet farklılıkları açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere göre öz-anlayış düzeyinin daha düşük olduğu yönünde hipotezler bulunmaktadır. Kadınlar daha bağımlı bir benlik duygusuna sahip oldukları için daha yüksek düzeyde öz şefkat gösterebilmektedirler. Öte yandan, daha fazla özeleştiri ve ruminasyona yatkınlık, kadınlarda daha az öz-anlayışla sonuçlanabilmektedir (Neff & McGehee, 2010, s. 226).

Öz şefkat ile ilişkili yapılan araştırmalarda kadınların öz-anlayış düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilirken (Kuzu, 2011), bazı çalışmalarda ise öz anlayışta cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Kara, 2018; Öztürk, 2017). Bu nedenle gelecek çalışmalarda öz-anlayışı cinsiyete göre inceleyen çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Yarnell ve diğer araştırmacılar (2015) öz şefkat düzeyindeki olası cinsiyet farklılıklarını meta-analizle incelemişler ve erkeklerin kadınlara göre biraz daha yüksek öz şefkat düzeylerine sahip olduklarını bildirmişlerdir. Kuzey Amerika'daki etnik azınlıklar arasında bu farkın erkekler lehine daha fazla olduğu belirtilmiştir. Öz şefkat, bireyin ruh sağlığını korumada önemli bir kişilik özelliğidir (Neff & Beretvas, 2013, s. 79).

Öz şefkatli bireyler başarısız olduklarında hoşgörü ile karşıladıkları için, hatalarını daha kolay kabul edebilmektedir, verimsiz davranışları değiştirebilmekte ve yeni zorluklara göğüs gerebilmektedirler. Benzer şekilde öz şefkatli bireyler öğrenmeye ve gelişmeye motive olmaktadır, ancak bunlar sosyal onay almak istedikleri için değil, içsel nedenlerden dolayıdır (Bacanlı ve Çarkıt, 2020). Ayrıca öz-şefkat, artan benlik saygısıyla ilişkili olumsuz etkileri yaratmadan psikolojik faydalar sağlamaktadır. Örneğin, Germer ve Neff (2013) öz saygının özerklik düzeyleriyle karşılaştırıldığında, öz şefkatin zaman içinde daha koşulsuz ve istikrarlı öz değer duygularıyla ilişkili olduğunu, aynı zamanda sosyal karşılaştırmalara, kamusal benliğe karşı daha güçlü bir koruma sağladığını bulmuşlardır. Bu çalışmada, benlik saygısının tam tersine, öz-şefkatin narsisizmle hiçbir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Öz şefkatle ilgili araştırmalar ebeveynlik davranışlarının öz şefkatin gelişimine katkıda bulunduğunu da göstermektedir. Neff ve McGehee (2010) ergenler ve genç yetişkinler arasında öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık konusunda yaptıkları araştırmada; anne desteğinin, uyumlu

aile işleyişinin ve güvenli bağlanmanın gençler arasında daha yüksek düzeyde öz şefkati öngördüğünü bulmuşlardır. Benzer şekilde, ergen benmerkezciliği gibi gelişimsel faktörler, öz şefkati olumsuz yönde yordamaktadır (Esen, 2017). Ayrıca öz şefkatin aile faktörleri, ergen benmerkezciliği ve depresyon, kaygı ve bağlılık açısından ölçülen refah düzeyi arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiği gösterilmiştir. Bu sonuçlar aile ve bilişsel-gelişimsel faktörlerin ergenin işleyişini etkilemesinin tek yolunun, öz şefkatli ve özeleştirel iç diyalogları teşvik etmek olduğunu göstermektedir (Deniz ve Sümer, 2010; Öztürk, 2017).

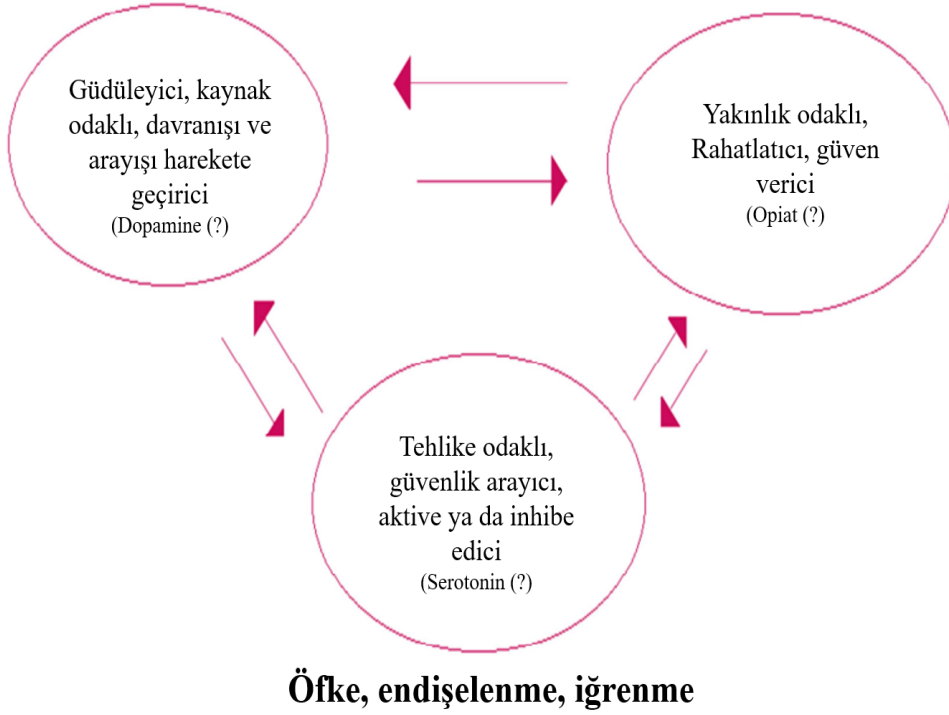
Öz şefkat aynı zamanda olgunluğun önemli bir yönü olabilir. Araştırmalar öz şefkatin yaşla küçük ama anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Aydın, 2015; Germer & Neff, 2013; Gilbert & Procter, 2006; Leary vd., 2007). Daha da önemlisi, öz şefkat, duygusal zeka ve bilgelik ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Neff & Dahm, 2015, s. 126). Öz şefkat varoluş biçiminin somut bir örneğidir ve bu temel prensibe göre birey ve aileyle çalışan profesyonellerin yaşam boyu sağlıklı öz ilişki biçimlerini anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir (Siqueland Rynn & Diamond, 2005).

2.2.2. Nörobilişsel Kuram ile Öz-Şefkat

Başarılı sosyal yaşam için başkalarının duygusal deneyimlerini anlama ve paylaşma kapasitesi önemlidir. Başkalarının acılarına maruz kalmak iki farklı türde tepkiyi ortaya çıkarır: empatik sıkıntı ve şefkat (Singer ve Klimecki, 2014). Başkalarının kötü duygularını paylaştığımızda, sıklıkla etkileşimden çekilme arzusunun eşlik ettiği, kendimize yönelik empatik sıkıntı duyguları yaşayabiliriz. Bunun tersine, bireyler başkalarının bakış açlarına saygı duyduğunda ve sıkıntının kaynağının başkalarında olduğunu belirlediklerinde, bu, değer odaklı empatik ilgi duygularını ortaya çıkarır, böylece insanları başkalarının sıkıntısını hafifletmek için harekete geçmeye motive eder (Lamm vd., 2019, s. 51). Bu öteki odaklı tepkiye şefkat adı verilmektedir (Singer ve Klimecki, 2014). Öz-şefkat kavramını evrimsel bir bakış açısıyla ele alan Gilbert (2009: 199), çeşitli hissetme ve sosyal ilişki kurma biçimlerinin nasıl evrildiğini üç duygu düzenleme sistemi üzerinden açıklamaktadır. Şekilde her bir sistem ile ilişkili olduğu düşünülen nörotransmitterler yanlarında soru işaretleriyle gösterilmiştir (Şekil 4).

Dürtü, heyecan, canlılık

Hoşnut, güvenli, bağlayıcı



Şekil 4. Duygu düzenleme sistemleri (Gilbert, 2005, s. 26)

Şekil 'de (1) hissetme ve sosyal ilişki kurma biçimleri; üç temel duygu düzenleme sistemi (1) öfke, endişelenme, iğrenme (2) dürtü, heyecan, canlılık ve (3) hoşnut, güvenli bağlayıcı ifadeleriyle açıklanmaktadır (Gilbert, 2005: 26). Bu duygu düzenleme sistemleri, belli amaçlara ulaşmada rol oynamaktadır. Bu sistemler; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları kapsar; birbirleriyle etkileşim halindedir, aynı zamanda bireyin kendisiyle ve başkalarıyla ilgili öz şefkatine de yansır (Rood vd., 2011, s. 74).

Son zamanlarda, giderek artan sayıda araştırma, meditasyona dayalı şefkat eğitiminin hem kişinin kendisi hem de başkaları için sıkıntı duygularını azaltma olasılığına odaklanmıştır (Calderon, Ahern & Pruzinsky, 2018; Kirby vd., 2017). Mevcut davranışsal ve nörogörüntüleme literatürü, şefkat eğitiminin duygusal durumları iyileştirmede ve duygu, acı ve zihinselleştirme ile ilişkili bölgelerdeki beyin aktivitesini değiştirmede etkili olabileceğini öne sürmektedir. Nörogörüntüleme çalışmaları, şefkat eğitiminin ardından sıkıntı içindeki diğer kişileri tasvir eden görsel uyarınları içeren görevler sırasında medial orbitofrontal kortekste aktivitenin arttığını tutarlı bir şekilde bildirmiştir (Ashar vd., 2019; Engen ve Singer, 2015).

Başkalarının duygusal durumlarına ilişkin bakış açısı, empatik yaklaşım sıkıntının kaynağını belirlemede çok önemlidir ve motive edebilir. Bireylerin başkalarının acılarını hafifletmesini

sağlar (Lamm vd., 2019; Majdandzic vd., 2016). Ayrıca, nörogörüntüleme kanıtlarıyla tutarlı olarak, psikofizyolojik çalışmalar, parasempatik aktivasyonunun öz şefkat duygularını provake ettiğini belirtmektedir (Stellar vd., 2015).

2.2.3. Öz şefkat ve Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, belirli bir şekilde, bilinçli olarak, şu anda ve yargılamadan dikkati vermektir. Bireyin gerçekten hayatta olabileceği tek zaman olan şimdiki âna geri dönmesini, yaşadığı âna odaklanmasını, bedenini ve kendi zihnini tanımasını içerir (Bohlmeijer vd., 2010, s. 539). Her ânı tamamen olduğu gibi kabul etmeye odaklanır, bu da daha büyük bir huzur ve sükunet duygusuna yol açabilir. Farkındalık, bireyin gerçek benliğiyle olan daha derin bağlantı duygularıdır. Duygu düzenleme ile bağlantılı olarak bilinçli farkındalık becerileri de artan dürtü kontrolü ve zor olaylara karşı duygusal tepkilerin azalması olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık, zihnin hem uyanık hem de çevresinin farkında olduğu iki yönlü bir varoluş halidir (Schmidt vd., 2011, s. 364).

Bilinçli farkındalık terimi “öz-farkındalık” ve “mindfulness” kavramları ile ilişkilidir. Bireyin kendi kişiliğinin veya bireyselliğinin deneyimi olarak değerlendirilmektedir. “Bilinç” kavramı ise kişinin çevresinin, bedeninin ve yaşam tarzının farkında olması iken, öz farkındalık bu farkındalığın tanınmasıdır. Farkındalık, bir anlamda yaşam çizgisinin farkında olunmasıyla da ilişkilidir; zihnin yaşanan ânda olup olmadığıyla ilişkilidir. Bulunulan ana ve o andaki en önemli duruma odaklanmayı sağlar (Işık, 2019)

İçsel beden duyumunun farkındalığına erişmek için kişinin içsel duyuları nasıl algılayacağını bilmesi gerekir. Ancak bunu yapabilme yeteneği alışılmadık veya zorlayıcı olabilir. Bu genellikle duyulardan kaçınma (çoğunlukla duygudan korunma olarak karakterize edilir) veya yüksek stres veya kronik ağrıya sahip kişiler arasında çok yaygın olan bir tür tepki olan derealizasyon / duyarsızlaşma nedeniyledir (Webb vd., 2012, s. 776).

Kabat-Zinn (1994) bilinçli farkındalığın; zihnin ayık olması, özen ve şuurla dikkati yönlendirmek olduğunu belirtmektedir. Bu dikkatlilik, bireyin dikkatini yönlendirdiği şeyi yargılamadan, yaftalamadan, damgalamadan görmesi anlamına gelmektedir. Kabat-Zinn bilinçli farkındalığı merak ve gözlemlerle bakmak, duymak, işitmek, koklamak, tatmak olarak ifade etmektedir ve an itibarıyla doğmakta olan deneyime dikkatini vermenin temel prensip olduğunu vurgulamaktadır. Bilinçli farkındalığın diğer bir özelliği olan ayırımçı olmayan farkındalık; bireyin yaşadığı olayları ve deneyimleri kategorize etmeden, karşılaştırma

yapmadan basit bir şekilde farkındalık alanına girmesine izin verme durumudur. Farkındalık ve dikkat; duruma göre daha geniş veya daha dar zihin durumlarına doğru hareket edebilir olduğundan esnek yapıdadır (Ögel, 2012).

2.2.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Etkileri

Bilinçli farkındalık uygulamaları stresi hafifletmeye, kalp hastalığını tedavi etmeye, kan basıncını düşürmeye, kronik ağrıyı azaltmaya, uykuyu iyileştirmeye ve mide-bağırsak zorluklarını hafifletmeye yardımcı olan etkinlikler olduğundan sağlık kurumlarında, hasta tedavisi ve rehabilitasyonu amacıyla sık uygulanmaktadır (Carlson & Brown, 2005, s. 31).

Düşünceler; günlük yaşamı büyük oranda etkilemektedir. Eğer düşünceler değiştirilebilirse yaşamda pek çok değişiklikler yaratılabilir. Farkındalık; içsel ve çevresel bilinç arasındaki ilişkidir ve düşüncelere odaklanarak davranışların da değiştirilebilmesinde etkili olan bir beceridir (Bower & Irwin, 2016).

Manyetik rezonans görüntüleme taramaları, bilinçli farkındalık uygulamalarından biri olan meditasyonun beyindeki duygusal ve bilişsel merkezlerin aktivasyonu ile birlikte beyinde yaygın değişikliklere yol açtığını göstermiştir (Afonso vd., 2020: 94). Bilinçli farkındalık geliştirmek için sık uygulanan bir teknik olan meditasyon, genç ve orta yaşlı bireylerde yaşa bağlı beyin yaşlanması konusunda umut verici sonuçlar vermiş ve biliş ve diğer yürütücü işlevler de dahil olmak üzere çeşitli beyin fonksiyonlarını iyileştirmiştir. Mutlu düşüncelerin sürekli pekiştirilmesinin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığa iyi geldiği görülmektedir (Alexander, Aragon & Bookwala, 2021, s. 223).

Bilinçli farkındalığın biyolojik düzeydeki bu tür değişiklikleri, düşüncelerin fiziksel sistem üzerinde de etkiye sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesiyle sakin, rahat ve memnun hissetme sağlanabilir. Şimdiki âna dikkat odaklanır. Özellikle stresli, endişeli veya kaygılı hissedildiğinde meşgul zihini ve birbiriyle yarışan düşünceleri sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Farkındalık aynı zamanda bireyin kendini ve etrafındaki dünyayı takdir etmesine de yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık becerilerinin yararlı olduğu durumlar ve zihin sağlığına bilinçli farkındalık uygulamalarının etkisi Şekil 5’de gösterilmektedir.



Şekil 5. Bilinçli farkındalık becerilerinin yararlı olduğu durumlar ve zihin sağlığına bilinçli farkındalık uygulamalarının etkisi (Jamil vd., 2023)

Şekil 5’de görüldüğü gibi, birey odaklanma sorunları, ruh halindeki değişiklikler, uyku sorunları, sosyal kaygı bozuklukları, yalnızlık duygusu, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, depresyon, özgüven sorunları, hatta intihar düşünceleri durumlarında bilinçli farkındalık uygulamaları ile ruh halinde iyileşmeler sağlayabilmektedir (Jamil vd., 2023).

Farkındalık temelli stres azaltma programları stres yaşayan bireyler ve bakım vericiler için kullanılabilir ve güvenilir bir seçenektir. Özellikle sağlık alanında ve özel gereksinimi bulunan bireylere bakım verme alanında kullanımı son yirmi yılda artan bir ilgi ile yaygınlaşmaktadır (Janssen vd., 2018). Farkındalık temelli stres azaltma programlarına dayalı çalışmalar kanser, depresyon, zihinsel engeli bulunan bireylere bakım verme, anksiyete bozuklukları ve kalp hastalıkları başta olmak üzere pek çok alanda ruh sağlığı profesyonelleri tarafından kullanılmaktadır (Wamsler vd., 2018, s. 144).

Türkçapar (2014), bilişsel ve davranışçı terapilerin duygusal rahatsızlıkların bilişlerden ve algılardan kaynaklandığını ve bunun duygu ve davranışlardaki etkileri de beraberinde getirdiğini vurgulamaktadır. Türkçapar, bireye uygulanan bilişsel davranışçı terapi uygulamalara ilişkin verdiği örnekte bir grup insanın başına gelenleri dış güçlerin sonucunda gördüklerini, başka bir grubun ise kendi yaptıklarının sonucu olarak gördüklerini; bireyin

olaylara karşı ne şekilde pekiştirildiği kadar bu pekiştirmeyi kendisinin nasıl algıladığının da önemli olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bireyin düşünce, duygu ve davranışı sonucunda iki kişi aynı sonucu yaşasa bile bunu kendi davranışına mı yoksa diğer etkenlere mi bağladığına göre kişinin bilişleri ve sonraki davranışları değişmektedir. Bilinçli farkındalık bu bağlamda bilişsel davranışçı terapilerle örtüşen uygulamaları kapsamaktadır.

Araştırmalarda, kendiliğin farklılaşması ile iyi oluş arasında pozitif, kendiliğin farklılaşması ile sıkıntı göstergeleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Peleg ve Grandi, 2019: 817; Peleg ve Zoabi, 2014). Benlik farklılaşması düzeyi düşük olan yani başkalarına duygusal tepki veren, ilişkilerinde en az "ben" pozisyonunu alabilen, duygusal olarak başkalarıyla bağlantısı kopmuş veya kaynaşmış bireylerin, daha ciddi kişilerarası sorunları bulunmaktadır. Aynı zamanda kendini farklılaştırmanın alt boyutlarından olan duygusal kopukluk ve benlik pozisyonunun bu bireylerin iyi oluşlarının en önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Skowron vd., 2009).

2.2.5. Öz Şefkat ve Aile Danışmanlığı

Öz şefkat ile ilgili yapılan müdahaleler, çeşitli psikoterapötik modelleri dikkate almaktadır. Şefkat Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy-CFT) ve Şefkatli Farkındalık Eğitimi (Compassionate Mindfulness Training-CMT) sık uygulanan yöntemlerdir (Bethany, 2021).

Şefkat Odaklı Terapide özel müdahale taktikleri ve seans içi etkinlikler kullanılmaktadır. Rekabetçi öz saygıyı empatik öz şefkatten ayıran psikoegitim verilmelidir. Bu danışmanlık tekniği; kişinin şefkatli sesini bulmak için içsel benliği iç eleştirmenden ayırma, yumuşat-izin ver-yatıştırma farkındalık egzersizi yoluyla zor duyguları yönetme, öz takdiri ve minnettarlığı artırma ve rehberlik sağlamayı içermektedir (Bluth ve Eisen-Moul, 2017, s. 109).

Şefkat Odaklı Terapi; normalleştirmeye yönelik duygulanım düzenleme yöntemlerini içermektedir. Bu terapi yönteminde bireyin kendi kendine bir arkadaş gibi konuşması; kendi içindeki bağlamı tanımlaması; yavaş, derin nefes alma gibi kendini sakinleştiren yöntemler kullanması; yararsız başa çıkma stratejilerinin yargılayıcı olmayan bir şekilde belirlenmesi; farkındalık uygulamalarını ve meditasyonu kullanması; güvenli yer tanımlama ve Gestalt boş sandalye teknikleri gibi yöntemler uygulanmaktadır (Coaston, 2017, s. 285).

Şefkat Odaklı Terapide genel olarak şefkatin hissedilen deneyimine yol açan şey, şefkatli eylemin kendisinden ziyade kendine şefkatli davranmak olduğu vurgulanmaktadır (Baker & McNulty, 2010, s. 665). Bu uygulama çözüm odaklı terapi diliyle birlikte kullanılabilir (Sklare,

2015). Şefkat Odaklı Terapide müdahaleler terapötik bir ortamda gerçekleştiğinden, katılımcılara her şeyden önce sorun yaşayan bireyler olarak saygı duyulmaktadır. Aile danışmanı; bu rolün doğasında olan gizlilik yasalarına, kurallarına ve düzenlemelerine uymalıdır (Pinto-Gouveia vd., 2016).

Şefkatli Farkındalık Eğitimi ise kişinin merhamet duygusunu geliştirmek için uygulanan programdır (Gilbert, 2014). Şefkat odaklı çalışmalar, kişide imajinasyon yoluyla beynin çeşitli bölgelerini uyararak duygu yaratma etkisini sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu teknikte öncelikli olarak güvenli yer tekniği oluşturulur. İnsanın içinde kızgın yön, endişeli yön, sevilen yön gibi çok sayıda yön bulunmaktadır. Şefkatli zihin ile bu her bir yönün farkına vararak ve onları kabul ederek danışmanlığa başlanmaktadır (Rose, McIntyre & Rimes, 2018, s. 583)

Şefkatli Farkındalık Eğitimi yönteminde; bireysel ya da grup halinde benlik geliştirme çalışmaları ile öz şefkat becerileri kazandırılmaktadır. Bu şekilde, öz şefkatin ne olduğu, şefkatli dikkatin, şefkatli düşünmenin, şefkatli davranmanın ve şefkatli duygular hissetmenin ne olduğu öğrenilmektedir. Öz şefkati temel alan mektup yazma tekniği uygulanarak bu sayede kişinin kendini daha iyi anlamasına, daha iyi kabul etmesine ve zorluklarla mücadele ederken daha cesur olmasına yardım edilir (Pinto-Gouveia vd., 2016). Bireyin her gün bir tane kendine ve başkalarına iyiliği içeren spontan bir davranışta bulunması, günlük yazmasının önemi vurgulanır ve ev ödevleri verilir (Gilbert, 2014).

2.3.Kişiler Arası Duygu Düzenleme

2.3.1.Kişiler Arası Duygu Düzenleme Kavramının Kapsamı

Duygu, bilinçli bir çaba yerine kendiliğinden ortaya çıkan ve sıklıkla belirgin fizyolojik değişikliklerin eşlik ettiği zihinsel bir durum olarak değerlendirilmektedir (Webb, Miles & Sheeran, 2012, s. 778). Duyguları çoğu zaman davranışları oluşturan en iyi rehberler olarak kabul eden yayınlar vardır (Vingerhoet, Zeelenberg & Nyklicek, 2010). Duygular, bireyi durum için doğru olanı yapmaya ve söylemeye yönlendirmektedir. Ancak bu yönlendirme, her zaman herkes için aynı olmayabilir çünkü öfke veya korku gibi bazı duygular kişiyi bunaltabilir. Bu nedenle duyguların, çok yönlü olmaları ve çoklu sistem değişikliklerini içermeleri nedeniyle kişinin düşünme ve hissetme şekli üzerinde çok büyük etkileri olmaktadır (Torrence & Connelly, 2019).

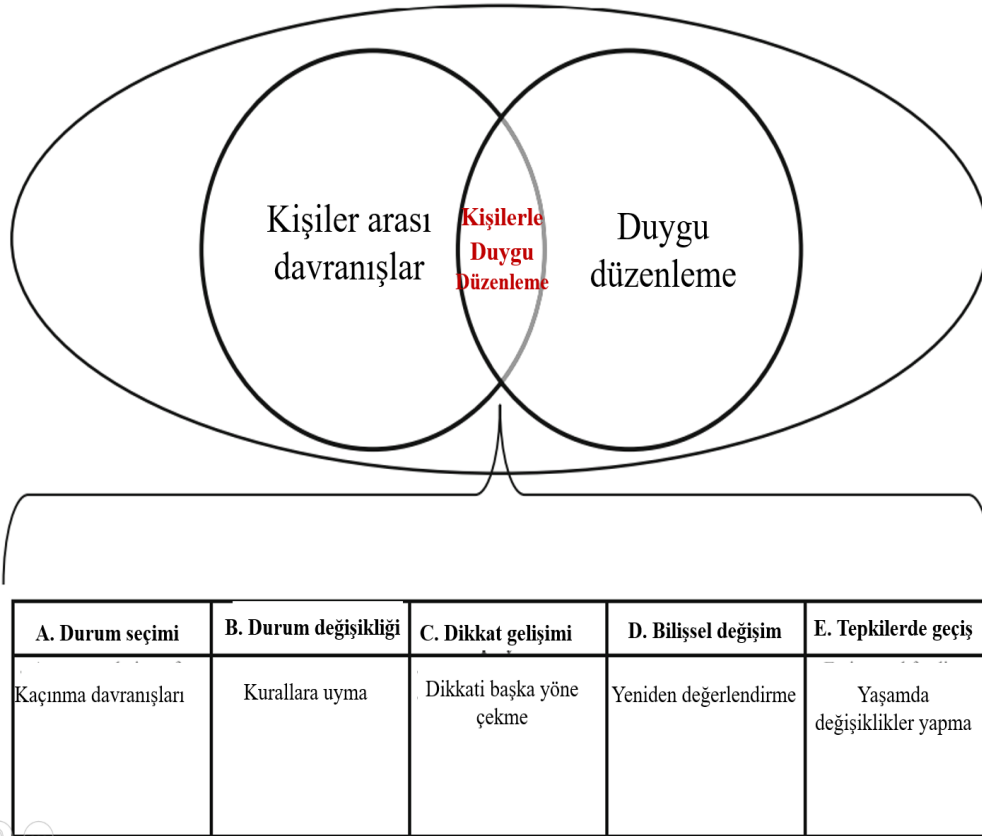
Duyguların hepsinin bir amacı bulunmaktadır. Duygu mesajları bireyin zihnine bilgi vermek üzere tasarlanmıştır. Bu mesajlar; bireyin dikkatini yaşamda olup biten önemli durumlara çekmektedir. Örneğin yoğun sevgi duyguları bireye çocuğuyla ilgilenmesi gerektiğini ifade eder. Park cezasına duyulan öfke bireye gelecekte bu durumdan kaçınması gerektiğini söyler. Dolayısıyla duygular bireylerin davranışlarını yönlendirir (Vingerhoet, Zeelenberg & Nyklicek, 2010).

İnsanların duyguları "iyi" veya "kötü" veya "olumlu" ve "olumsuz" olarak düşünmesi yaygındır. Hoş ya da hoş olmayan şekilde olabilmelerine rağmen tüm duyguların yararlı bir rolü vardır. İnsanlar çok çeşitli duyguları deneyimleyecek şekilde gelişmiştir. Her duygunun farklı bir mesajı vardır. Bunlar bireyin belirli şekillerde tepki vermesini sağlamak için tasarlanmıştır. Çoğu zaman duygu yanıtları bilinç altında gelişir ve otomatiktir çünkü duygular; o anda olup bitene hızlı tepki verilmesini sağlar (Webb, Miles & Sheeran, 2012, s. 776). Tipik bir örnek korkudur. Tehlike tespit edildiğinde otomatik olarak korku hissedilir. Korku genellikle bireyi bu durumdan kaçmaya teşvik eder (Torrence & Connelly, 2019).

Kişiler arası duygu düzenleme, bireyin duygularını değiştirmek için insanların birbiriyle kasıtlı olarak etkileşim kurma yollarından ve bunun, ikilinin her bir üyesinin daha sonraki duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkilerini nasıl şekillendirdiğinden oluşur (Zaki & Williams, 2013, s. 804). Her ne kadar kişilerarası yakın ilişkilerin güvenlik veya sıcaklık duyguları gibi farklı yönlerinin, başkalarının duygusal sağlığını nasıl etkilediğine dair uzun bir ilgili geçmişi olsa da, kişilerarası iyi oluş teorisi (Okur ve Totan, 2019), nesne-ilişkileri teorisi (Volkan ve Çevik,

1992: 14) ve öz şefkat (Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Esen, 2017), insanların duygusal deneyimlerini değiştirmek için kişilerarası olarak kullandıkları spesifik stratejileri içeren kavramlar olarak değerlendirilmektedir.

Kişiler arası duygu düzenleme duygu yönetimi dinamiklerini anlamaya yönelik geniş bir çerçevedir. Aldao (2013), kişiler arası duygu düzenlemenin bağlanma, sosyal destek ve duygusal tepki gibi diğer ilgili yapılarla benzerlikler taşıdığını ancak bireyin duygusal tepkisini değiştirmeye çalışırken kasıtlı olmayı gerektirmesi bakımından farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır. Bir kişi bir sunum konusunda gerginse, bir arkadaşından güvence almak için ona başvurabilir ve bu da kaygısını azaltır. Buna karşılık, arkadaşının kaygısının neden olduğu sıkıntı da azaltılabilir, bu da ikilinin iki üyesi arasında çift yönlü, etkileşimli bir süreçle sonuçlanır. Bu tür etkileşimler birçok ilişkide yaygındır ve sıklıkla ikilinin her iki üyesine de yarar sağlar; ancak kişilerarası duygu düzenlemenin esnek olmayan, verimsiz veya uygun olmayan şekilde kullanılması, bireylerde ve ilişkilerinde bozulmalara neden olabilir (Tyra vd., 2021).



Şekil 6. Kişiler arası duygu düzenleme (Christensen & Haynos,2020)

Şekil 6’da kişilerarası duygu düzenleme, kişilerarası davranışlar ile duygusal düzenlemenin kesişim noktasındadır. Kişilerarası davranışların, duygusal düzenlemenin ve kişilerarası duygu düzenlemenin uyumlu veya uyumsuz olup olmadığını değerlendirmek için kişisel hedefler, kültür, demografik özellikler ve iyileşme aşaması gibi bağlamsal faktörler dikkate alınmalıdır.

Duyguları ifade eden duygu aralıkları, bireyleri temelden etkiler. Duyguları tanımlayan pek çok keli bulunmaktadır. Tüm duygular, “kızgınlık, korku, üzüntü, utanma ve mutluluk” olmak üzere beş temel duygunun türevleri halinde ifade edilmektedir. Bu temel duyguların karmaşıklığı, duyguların yoğunluk biçimlerini etkiler (Alexander vd., 2021, s. 223).

Tablo 2. Bireyin hislerini tanımlanan beş temel duygunun örnek duygusal anahtar kelimeleri (Kang vd., 2015)

Kızgınlık	Korku	Üzüntü	Utanma	Mutluluk
Öfke	Korkma	Yalnızlık	Utangaçlık	Heyecan
Hayal kırıklığı	Çaresizlik	Perişanlık hissi	Berbatmış hissi	Güzel hisler
Kıskançlık	Boşluk hissi	Kırgınlık	Sıkılma	Harikaymış hissi
Hiddet	Ürkme	Karışık hisler	İğrençlik hissi	En iyi olma hissi
Huysuz	Stresli hisler	Berbatmış hissi	Hantallık hissi	Eğlenceli olma
Keyifsiz	Kapatılmış hissi	Depresif	Acınacak biri	Mutlu olma
Berbat olma hissi	Savunmasız	Bitkinlik	olma hissi	Sevgi dolu olma

Tablo 2’de verilen temel duygu mesajları vücudumuzla (fiziksel duyumlarla), akıl ile (düşünceler, anılar, hayal gücüyle) ve davranışlarla (dürtüler ve eylemlerle) üç farklı yoldan ulaşmaktadır (Kang vd., 2015). Duygular, örneğin üzgün hissedildiğinde ve yardıma ihtiyaç duyulduğunda başkalarıyla iletişim kurulmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca önemli durumlarda hızlı hareket edilmesine de yardımcı olabilirler. Örneğin, caddenin karşısına geçmek üzereyken hızla gelen bir araba görüldüğünde korku duygusu, bireyi tekrar kaldırıma atlamasına neden olur (Karimi vd., 2013, s. 178).

Duygu düzenleme ise insanların kişisel ve sosyal amaçlar için duygusal deneyimleri nasıl yönettikleriyle ilgilidir. Karmaşık ve çok yönlü bir süreçtir ve gelişimsel olarak önemlidir çünkü sosyal yeterliliğin, psikolojik sağlığın ve duygusal psikopatoloji riskinin merkezinde yer alır (Değer Çakmak-Tolan ve Yazar, 2022, s. 836).

İnsan yaşamının ayrılmaz bir parçası olan duygular, bireyin gelişimi boyunca şekillenen ve yaşamın birçok yönünü etkileyen bireysel tepkilerdir. Duyguların yoğun olarak yaşandığı gelişim dönemlerinde; sosyal, duygusal, bilişsel ve cinsel alanlarda değişiklikler meydana gelir (Engen & Singer, 2015, s. 1293). Yüksek coşku, duygusal coşku, hızla kurulan veya bozulan sosyal etkileşimler, bağımsızlık ihtiyacı, ilgi odağı olma arzusu, sosyal standartlara aykırı davranışlar sergileme ve kimlik gelişimi gibi farklı tepkilerin temelinde duygular bulunmaktadır (Kang vd., 2015).

Duygu düzenleme kavramı; Thompson (1994) tarafından geliştirilen bir kavramdır. Thompson'a göre duygu düzenleme; duyguların bastırılması değil, duyguların sürdürülmesiyle ilgilidir. Ayrıca duygu düzenlemenin hem iç hem de dış boyutları olabilir. İçsel duygu düzenleme, bireyin kendi duygularına ve iç dünyasına dayalı bir düzenleme anlamına gelirken, dışsal duygu düzenleme stilleri, duyguların dış dünyaya dayalı olarak düzenlenmesi olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle duygu düzenleme, duygusal tepkilerin doğal ve yeterli bir şekilde ifade edilmesidir (Gross, 2002: 281).

2.3.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Bu süreç modeli, duygusal deneyimlere verilen yanıtların düzenlenebileceği “durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepki değişikliği” olmak üzere beş ana düzenleyici süreç ailesini ayrıntılarıyla anlatmaktadır (Karimi vd., 2013, s. 178).

Duygusal tepki oluştuktan sonra, bireyin tepkilerini değiştirme veya sonrasında duygularını etkileme fırsatı hâlâ vardır. Birey hem bilişsel deneyimlerini hem de vücudunun fizyolojik tepkilerini değiştirmek için duyguları bastırmayı veya uyuşturucu bir madde ya da veya alkol kullanmayı seçebilir. Bu yanıt modülasyonlarının çoğu, kaçınma stratejilerini içermektedir (Hofmann vd., 2016, s. 342).

Bu süreç modelinin önerdiği duygu düzenleme noktalarının çoğunun öncül odaklı olduğunu veya duygu tepkisinden önce gerçekleştiğini fark etmiş olabilirsiniz. Yalnızca tepki modülasyonu tepki odaklıdır ve duygusal tepkiden sonra meydana gelir. Gross (2002) özellikle öncül ve tepki odaklı düzenleme stratejileri arasındaki farkı incelemiş ve her iki yöntemin de duygu ifadesini azaltmada etkili olmasına rağmen, tepki stratejileri (bastırma) duyguyu tetiklerken yeniden değerlendirmeyi içeren öncül stratejilerin duygu deneyimini azaltmada daha iyi olduğunu belirtmiştir. Bu durum, işlenen öncül ve tepki odaklı duygu düzenlemenin farklı amaç ve mekanizmalara sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Duygular beyindeki nöronlardaki değişikliklerle; sinir, kas, otonom sistemindeki ya da kan dolaşımı, kalp atımı, vücut sıcaklığındaki değişikliklerle, bireyin önceden yaşadığı deneyimlerle ilişkilidir. Bu temel nedenler bireyin yüz ve beden diline, konuştuğu kelimelere ya da bireyin hareketlerine yansır. Bu değişiklikleri ve tepkileri bireyin önceki deneyimleri, düşünce ve inançları tetikleyen yorumları da etkiler. Aynı zamanda bireyin dikkati ve farkındalığını tetikleyen olaylar, bireyde oluşan ikincil duygular ve bireyin tepkilerinin ardından ortaya çıkan yeni düşünce ve duygular da bu döngüde önemli etkenlerdendir. Birey, duygu düzenleme becerilerini duyguların oluşum sürecini tanıyarak gerçekleştirir (Linehan, 2015).

2.3.4. Kişiler Arası Duygu Düzenleme ve Aile Danışmanlığı

Duygu düzenlemeye odaklanan aile danışmanlığı uygulamaları; aile çatışmasını, aileye yakın ve bağlı hissetme ihtiyacından kaynaklanan, duygusal işlemeden kaynaklanan, olumsuz etkileşim döngüleri olarak kavramsallaştırılır. Bu kapsamda kişiler arası duygu düzenlemeyi kapsayan uygulamalarda danışman; bireyin ihtiyaçlarını, motivasyonlarını ve önceliklerini tanımladıktan sonra, duyguya öncelik vererek bireye danışmanlık hizmeti verir (Newsome, Mitchell & Awosan, 2018).

Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı uygulamalarında aile danışmanı; sorunu bağlanma terimleriyle çerçeveleyerek ve ailenin sıkıntısını bağlanma krizinden kaynaklanan bir durum olarak normalleştirerek aileye rehberlik eder. Dolayısıyla uyumsuz biçimde gelişen aile sorunları, ebeveynler veya çocuklardan ziyade, bağlanma mücadelesinden kaynaklanır. Birbirini suçlamak ne yazık ki ailelerin tedaviye başlamasının yaygın bir yoludur. Bağlanma mücadelesinin temel alınması; ailenin kendisini ya da birbirini suçlamak yerine kendi sorununu bir kalıp olarak görmeye başlamasına yardımcı olur (Anderson vd., 2009; Softas-Nall & Hanna, 2013).

Bireyler olumsuz davranış kalıpları oluşturabilirler. Birbirlerine sorunları sürdüreceğ şekilde tepki vermeye başlayabilirler. Aile danışmanı yardımıyla, ailede yakınlaşmayı engelleyen olumsuz döngüler anlaşılabilir, böylece ailedeki herkesin birbirine bağlı olduğu, sevildiği, dinlendiği ve anlaşıldığı hissedilir. Daha sağlıklı, olumlu etkileşimlerin yeni kalıpları oluşturulur. Duygu düzenlemeye odaklanan bu anlayış, suçu atamak yerine duyguyu tanımayı ve farklı değerlendirmeyi sağlar (Alsancak-Akbulut vd., 2023).

Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı; bireylerin dinleme becerilerini geliştirmekte, özellikle de duygularına ve ihtiyaçlarına yönelik olarak birey güçlendirilmekte ve diğer bireylere yönelik tepkisel, çoğunlukla verimsiz ve yerleşik tepkilerini azaltmalarına yardımcı olunmaktadır. Birey asıl sorunun kendisi haline gelen olumsuz etkileşim döngülerine takılıp kalabilmektedir. Dolayısıyla, sorunların ana kaynağı olarak olumsuz döngüleri "suçlayabilir". Ancak duygu odaklı aile danışmanlığında bireyin daha olgun ve daha fazla duygusal kaynaklar ve düzenleme becerileriyle donatılması amacını taşıyan görüşmeler yapılır. Danışan dışında ailede veya bireyin yakın çevresindeki kişilerinde üzerlerine düşeni yapmaları için danışanda ve yakın çevresinde farkındalık oluşturulur; danışana hedef bireyle bağ kurması için duygusal riskler alması adına destek olunur (Newsome, Mitchell & Awosan, 2018).

Duygulardan kaçmak için yapılan davranışlar anksiyeteyi artırmaktadır. Aynı zamanda depresyon, dürtü kontrolü, aşırı uyuma, uykusuzluk, aşırı yeme, yetersiz yeme gibi belirtileri şiddetlendirmektedir (Coan, 2011, s. 615). Duygulardan kaçmak için davranışlar geliştiren bireylerde dikkati odaklama süresi kısalmış, hafıza zayıflar, konsantrasyon zarar görür (Karimi vd., 2013, s. 178). Duygu düzenleme bozukluklarının pek çok ruhsal bozukluğun oluşumunda ve devam etmesinde önemli yer aldığı bilinmektedir. Uygun duygu düzenleme becerilerine sahip olmayan kişiler, kendilerine zarar veren duygu düzenleme tekniklerini kullanmaktadırlar. Bu bireylere uygun duygu düzenleme tekniklerini öğretmek ya da zarar veren stratejilerin kullanıldığı zamanları düzeltmek anlamlıdır (Okur ve Totan, 2019, s. 3). Özellikle kabul, sıkıntıya dayanma ve olumsuz duyguların aktif değiştirilmesi (active modification of negative emotions) stratejilerinin öğrenilmesi ruh sağlığının korunması ve danışmanlık sonuçları için özellikle önemlidir (Anderson vd., 2009, s. 756).

2.4.Evlilik Kalitesi

2.4.1. Evlilik Kalitesi Kavramı

Evlilik kalitesi sıklıkla evlilik uyumunun yanı sıra mutluluk ve tatmini de içeren bir anlamda kullanılmaktadır (Troxel vd., 2007). Evlilik çoğu zaman hastalık ve sağlık boyunca bir arada kalma konusunda kamunun taahhüdünü içerir ve evliliğin kendisi de hastalık ve fiziksel sağlığı etkileyebilir. Evli olmak, evli olmamaya kıyasla daha iyi bir fiziksel sağlıkla ilişkilidir. Bununla birlikte, bu etki muhtemelen yapılan seçimler, paylaşılan kaynaklar, ortak ekonomik, psikososyal ve toplumsal faydalar ve olumsuzluk da dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır (Wunderer & Schneewind, 2008, s. 463).

Evlilik kalitesi, evli çiftler arasındaki ilişkinin çeşitli boyut ve değerlendirmelere göre subjektif olarak değerlendirilmesi olarak tanımlayan araştırmalar da vardır (Proulx vd., 2007: 576). Benzer şekilde Lichter ve Carmalt (2009) evlilik kalitesinin, çiftin evliliğe veya partnerine ilişkin öznel ve değerlendirici yargılarında yansıyan duyguları olduğunu ifade etmişlerdir.

Evlilik kalitesi, aile yaşamının refahı şekillendiren önemli bir yönüdür. Evlilik kalitesi aynı zamanda evliliğin sona ermesinin önemli bir belirleyicisidir (Amato, 2009). Buna karşılık, evliliğin dağılması ve bunun sonucunda aile yapısında ortaya çıkan değişiklikler, haneler arasındaki ekonomik eşitsizliği ve çocukların refahını şekillendirir (Lichter & Carmalt, 2009: 168).

Evlilik kalitesinin, evliliğin "iyi" yönlerinin varlığı ve buna eşlik eden "kötü" yönlerin yokluğunun kısaltması olduğu konusunda yaygın bir görüş birliği vardır. Bununla birlikte, bir evliliğin hangi yönlerinin iyi ve kötü yönlerin ilgili örnekleri olduğu konusunda daha az fikir birliği vardır. Evlilik kalitesinin tüm araştırmalarda kullanılan tek ve standart bir ölçüsü yoktur. Son yıllarda evliliğin kalitesinde refahın belirleyicilerine ve sonuçlarına artan bir ilgi vardır (Proulx vd., 2007).

Evlilikte kalitenin ve refahın yordayıcıları evlilik kalitesi, başarı, mutluluk, tatmin, geçimsizlik, uyum ve refah gibi çeşitli şekillerde etiketlenmiştir. Bu değişkenler, genellikle eşlerin kişisel refahına bağlanmaktadır. Evlilik kalitesi ile kişisel refah arasındaki ilişkileri inceleyen literatür, hangi değişkenin diğerine örnek teşkil ettiği konusunda karışık sonuçlar sunmaktadır. Özellikle evlilik kalitesi ile depresif belirtiler arasındaki bağlantılara odaklanan çeşitli teorik bakış açıları, bu bulguların aydınlatılmasına yardımcı olmuştur; en önemlisi stres oluşturma modeli ve depresyona ilişkin evlilik uyumsuzluğu modelidir (Russell-Chapin, 2001, s.259).

Evlilik sürecinde depresif belirtiler yaşayan bireylerin kısmen eşleriyle stresli etkileşimlerine neden olduğu ve bunun da daha fazla depresif belirtilere yol açtığı öne sürülmektedir (Troxel vd., 2007, s. 389).

Evlilik ilişkilerinde stres yaratma süreci hem depresif semptomları hem de evlilik tatminsizliğini sürdüren devam eden bir döngüdür. Evlilik kalitesinin kişisel iyi oluşa yol açtığı hipotezi öncelikle depresyona ilişkin evlilik uyumsuzluğu modeli tarafından desteklenmektedir (Wunderer & Schneewind, 2008, s. 462). Evlilikteki mutluluğun derecesi veya evliliğin kalitesi aynı zamanda fiziksel sağlıkla da ilgilidir (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001). Benzer şekilde ekonomik durumun, eşlerin birbirlerine duygu ifadeleri kullanmalarının, cinsel uyum ve sosyal duygusal genel durum da evlilik kalitesinin belirleyicileri olarak değerlendirilmektedir (Russell-Chapin, 2001, s. 261).

Evlilikteki doyum, evlilik uyumunun bir göstergesi olabilmektedir. Oysa evlilik doyumunu, evlilik kalitesini tanımlamak için sıklıkla başvurulan özel bir terminolojidir. Benzer şekilde evlilik mutluluğu ve evlilik doyumunu, evlilik kalitesini ölçmek için sık kullanılan bağımsız terimlerdir. Ancak farklı durumlarda bu iki terim sıklıkla birbirini tanımlamak için kullanılmaktadır. Örneğin evlilik tatmini, kişinin evlilik mutluluk düzeyi de dahil olmak üzere evlilik ilişkilerine ilişkin genel değerlendirme değerlendirilmesi kullanılarak ölçülür (Russell-Chapin, 2001).

Evlilik mutluluğu ve evlilik doyumunu terimleri birbiriyle yakından ilişkilidir ancak eşanlamlı değildir (Campbell, Converse ve Rodgers 1976). Her ikisi de eşin evlilikten aldığı olumlu duygulara gönderme yapar ve hem mutluluk hem de tatmin, keyif, haz ve memnuniyet gibi kavramlardan daha geniş ve daha genel anlamlara sahiptir.

Angus Campbell, Philip Converse ve Willard Rodgers'a (1976) göre, evlilik mutluluğu duygusal bir değerlendirmeye dayanırken, evlilik doyumunu kişinin koşullarının bir standartla ilişkisini içeren daha bilişsel bir temele sahip gibi görünmektedir. Evlilik mutluluğunun örgün eğitimle pozitif yönde değiştiğini, en yüksek eğitilmiş kişilerin daha az eğitilmiş olanlara göre daha az evlilik doyumunu bildirdiğini buldular. Ancak evlilik mutluluğu ve doyumunu yüksek düzeyde ilişkilidir ve genel olarak diğer değişkenlerle de benzer bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur; bu nedenle, literatür taramalarında iki terimi birbirinin yerine kullanma şeklindeki yaygın uygulama özensizdir, ancak çok ciddi bir hata değildir (Plopa, Kazmierczak & Karasiewicz, 2019, s. 171). Genel mutluluk ile evlilik kalitesi arasında güçlü bir ilişki vardır (Proulx vd., 2007), evlilik mutluluğu ile genel mutluluk ve yaşam doyumunu arasında da güçlü

bir ilişki vardır (Chapman & Guven, 2016: 533). Ancak evlilik ile genel mutluluk arasındaki ilişkinin sağlık ve uzun ömürlülüğü ne ölçüde şekillendirdiğine dair kanıtlar yetersizdir. Medeni durum ve evlilik kalitesinin sağlık ve uzun ömür üzerindeki etkisinin temelinde genel mutluluk yatıyor olabilir. Eğer evlilikteki mutluluk hayatta mutluluğa yol açıyorsa ya da tam tersi, o zaman genel mutluluk, evlilikteki mutluluğun sağlığa olan faydalarını açıklayabilir. Buna karşılık, eğer evlilikteki ve genel mutluluğun sağlık açısından farklı mekanizmaları varsa, evlilikteki ve genel mutluluğun ayrı, bağımsız etkileri olduğu bulunabilir (Troxel vd., 2007, s. 389).

Evlilik kalitesi aynı zamanda evlilik ilişkisinde eşlerin ihtiyaçlarını nasıl ve ne ölçüde karşıladıklarına ilişkin algıları da kapsamaktadır (Collins & Read, 1990: 644). Evlilik kalitesi çiftlerin sevgi, rahatlık, yakınlık gibi psikolojik ihtiyaçları ile cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda dengenin yeniden sağlanmasıyla ilişkilidir. Aynı zamanda evlilik kalitesi; evlilik kurumunun var olan bireysel ve çevresel boyutlardan çiftlerin hissettiği duyguların yoğunluğunu da içeren bir kavramdır (Özügürlü, 1996). Bireysel faktörler ise eşlerin tutumları, kendini ifade etme biçimleri, cinsel doyumu, sevgi biçimleri ve iletişim biçimleridir. Çevresel faktörler; eşlerin hakimiyeti, sorunların paylaşılma koşulları, iş ve gelir durumu, herhangi bir konuda karar verirken eşitlik durumudur (Özbeklik, 2006; Plopa vd., 2019, s. 171).

Spanier ve Lewis (1980) “yüksek kalite/yüksek stabilite”, “yüksek kalite/düşük stabilite”, “düşük kalite/yüksek stabilite” ve “düşük kalite/düşük stabilite” olmak üzere dört tür evlilik belirlemiştir. Evlilik kalitesinin belirleyicilerinin araştırılması, evlilik araştırmalarında merkezi bir yer tutmaktadır.

2.4.2. Evlilik Kalitesini Etkileyen Faktörler

Evlilik kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi, evlilik kalitesi araştırmalarında kullanılan belirleyici faktörlere bakılarak yapılmaktadır. Bu faktörler kültürlere, sosyal çevreye, bireylerin bakı açısına göre değişse de genel özellikler birbirine benzemektedir.

Evlilikte geçiş ve çocukların varlığı; Evliliğin kalitesini etkileyen bir faktör olarak evliliğe geçiş aslında uzun zamandır araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Son yıllarda yapılan araştırmaların sonuçları, çocuğun varlığı nedeniyle ebeveynliğe geçişin çiftlerin evlilik kalitesini etkilediği yönündeki önceki sonuçları güçlendirmiştir. Zaman geçtikçe, ebeveynliğe geçiş sırasında ve ailede çocukların bulunması durumunda evlilik doyumunun azalma eğilimi

vardır (Claxton vd., 2012, s. 375). Ancak evlilik kalitesindeki düşüşün genel olarak evlilik yaşamında değil, yalnızca çiftin cinsel yaşamında meydana gelmesi muhtemeldir (Ahlborg, Persson ve Hallberg, 2005).

Çocuklar küçükken sıklıkla çocuklarıyla aynı yatağı veya odayı paylaşırlar. Geçiş döneminde çatışmanın ortaya çıkmasının da evlilik ilişkilerinin kalitesinin bozulmasına neden olabileceği ifade edilmiştir (Abalı ve Kömürcü, 2022). Ayrıca hamilelik sırasında çatışma sıklığının artması, ebeveynliğe geçiş sırasındaki ilişkinin kalitesinin düşük olmasıyla da ilişkilidir (Kluwer ve Johnson, 2007).

Kişilik; Çeşitli çalışmalar çiftin kişiliğinin evlilik kalitesini etkilediğini göstermiştir (Sümer, 2006; Yalçın, 2014; Yoraz, 2012). Nevrotiklik, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve olumlu ifade, evliliğin kalitesiyle ilişkilidir (Kurt, 2018).

Bryant, Conger ve Meehan (2001) yaptıkları araştırmada, yüksek nevrotiklik, düşük uyumluluk, düşük sorumluluk ve olumlu ifade eksikliğinin evlilik tatminsizliğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Kişilik açısından bağlanma stili araştırmacıların özel ilgisini çekmektedir. Başlangıçta bağlanma, bakım veren (genellikle anne) ile çocuk arasındaki bağ olarak tanımlanırken daha sonra romantik ilişkiler bağlamında da kullanılmaya başlanmıştır. Çiftler arasındaki duygusal bağlanma veya ilişkinin evliliğin kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Anderson vd., 2009; Christensen & Haynos, 2020; Levine & Hennessy, 1990). Bir evlilik ilişkisinin tatmini kişinin bağlanma stilinden, çiftin bağlanma stilinden ve her ikisinin birleşiminden tahmin edilebilir (Hofmann, Carpenter & Curtiss, 2016, s. 341).

Tüm bu bilgiler ışığında, bu araştırmada; evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesine ihtiyaç duyulmuştur.

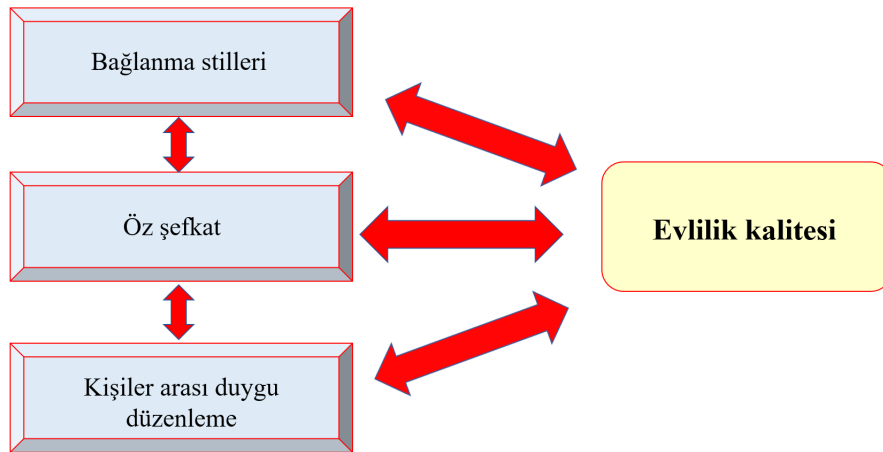
3.YÖNTEM

Evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koymayı amaçlayan araştırmada; bu bölümde araştırmanın türü, evren ve örneklem, verilerin toplanması, verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemeye yönelik, ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modeli türlerinden ilişkisel tarama modelinde olay, nesne veya bireyler değiştirilmemekte, onlara deneysel bir müdahale yapılmadan aynen var oldukları gibi tanımlanmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2013). Araştırma geçmişte ve halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçladığı, sosyal davranışların bireylerin kendi koşulları içinde var olduğu gibi tanımlamaya çalışacağı ve herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası göstermeyeceği için; model olarak tarama modeli seçilmiştir (Karasar, 2013, s.77).

Araştırmada evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücü incelenmiştir. Farklı kavramların evlilik kalitesine etkisinin belirlenmesi, aşağıdaki kuramsal diyagram ile özetlenmiştir (Şekil 8).



Şekil 8. Araştırmanın kuramsal modeli

Araştırmanın bağımlı değişkeni evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişki; bağımsız değişkenleri ise evlilik kalitesidir. Aynı zamanda çalışma grubundakilerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, evliliğin süresi, çocuk sayısı ve kaçınıcı evliliği olduğuna ilişkin demografik değişkenler de bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu 18 yaş ve üzeri olup, araştırmacı tarafından Google form ve yazılı form aracılığı ile ulaştırılan veri toplama araçlarındaki sorulara cevap verme konusunda gönüllü olan evli bireyler çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma hakkında detaylı bilgi verildikten sonra araştırmaya katılmaya gönüllü olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma grubunun demografik değişkenleri ile ilgili bilgiler Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Çalışma grubundakilerin demografik değişkenleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	104	80
Erkek	26	20
Yaş		
18-24 yaş arasında	5	3,8
25-34 yaş arasında	38	29,2
35-44 yaş arasında	48	36,9
45-54 yaş arasında	33	25,4
55 ve üzeri yaş arasında	6	4,6
Eğitim Durumu		
İlköğretim	7	5,4
Lise	19	14,6
Üniversite	104	80
Ekonomik Durum		
Gelir giderden az	23	17,7

Gelir gidere denk	77	59,2
Gelir giderden fazla	30	23,1
Evlilik		
İlk evliliğim	121	93,1
İkinci ve üzeri evliliğim	9	6,9
Çalışma Durumu		
Evet	90	69,2
Hayır	40	30,8
Çocuk sayısı		
Çocuğum yok	25	19,2
1 çocuk	38	29,2
2 çocuk	42	32,3
3 çocuk	22	16,9
4 ve üzeri	3	2,3
Evlilik Süresi		
5 yıldan az	29	22,3
6-15	39	30
16-25	42	32,3
26 yıl ve üzeri	20	15,4

3.3.Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri ve Sınırlılıkları

Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- 18 yaş ve üzerinde olması
- Evli olması
- Gönüllü olarak çalışmaya katılması

Araştırmanın Sınırlılıkları;

-Çalışma 18 yaş ve üzeri evli olan bireylerle sınırlandırılmıştır.

-Çalışma evli bireylerin kişisel ve ailesel özelliklerine ait bilgiler kendilerine verilen bilgi toplama formlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen katılımcıyı tanımlamayı amaçlayan, demografik özelliklerin de içinde bulunduğu 'Demografik Bilgi Formu' ve Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Öz-Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ) uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan 'Katılımcı Bilgi Formu' katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ekonomik durum, evlilik sayısı, evlilik süresi, çocuk sayısı) toplamak amaçlı hazırlanmıştır. Bununla birlikte araştırmanın gizlilik esasına dayanması sebebiyle katılımcılardan kimlik ve iletişim bilgileri istenmeyecektir.

Evlilik Kalitesi Ölçeği

Evlilik Kalitesi Ölçeğinin orijinal, Türkçeye Kurt (2018) tarafından uyarlanmıştır. 30 maddeden oluşan ve 4'lü likert tipinde (1: Çok Nadir, 2: Bazen, 3: Sık Sık, 4: Genellikle) derecelendirilmiş olan bu ölçek, yapı geçerliği analizi sonucunda Türkiye örneklemi için 27 maddeye indirilmiştir. Ölçekten çıkarılan maddeler, faktör yükleri sebebiyle 9, 15 ve 18. maddeler olmuştur. Bunun yanında ölçeğin 3 faktörlü yapısı korunmuştur. Bu faktörler ise; tartışma, şefkat ve birliktelik/iletişim alt boyutlarıdır (Kurt, 2018, s.91-92). Orijinal formundaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; tartışma alt ölçeği için .93, şefkat için .91, birliktelik/iletişim için .88 ve toplam puan içinse .95 olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak Çift Uyum Ölçeği ile .85 düzeyinde korelasyona sahiptir (s.88). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, tartışma alt boyutunun .87, şefkat alt boyutunun .91 ve birliktelik/iletişim alt boyutunun .88, toplam puanınsa .80 değerinde bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca Spearman Brown yarı test güvenirlik katsayılarının; tartışma alt boyutunda .85, şefkat alt boyutunda .90, birliktelik/iletişim alt boyutunda .83 ve toplam puanın .77 olduğu belirlenmiştir. Ek olarak gerçekleştirilen birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri ile modelin normal bir dağılım gösterdiği ve gereken uyum düzeyine sahip bulunduğu ifade

edilmiştir. Yani Evlilik Kalitesi Ölçeği, diğer dillerdeki (İngilizce, İtalyanca ve Fransızca) formuna benzer şekilde Türkçe formunda da geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak ortaya koyulmuştur. Bunların yanı sıra ölçeğin, Evlilik Uyum Ölçeği (Tutarel-Kışlak, 1999) ile .82 düzeyinde korelasyona sahip olduğu gösterilmiştir (Kurt, 2018, s.91-92). Ayrıca Evlilik Kalitesi Ölçeğinin, evlilik kurumu içerisindeki hem çatışma (“tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz”) hem de yakınlık (“uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız”) ve iletişim (“bana duygularını ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum”) konularını içeren maddelere sahip olması, bu araştırma kapsamında kullanım sebebidir. Bu sayede evliliğin çok boyutlu bir değerlendirilmesi ve birçok noktayla temasta bulunmak mümkün olabilmektedir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Ölçek Selçuk ve diğer araştırmacılar tarafından (2005) Türkçeye uyarlanmıştır. Betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin bağlanmada kaçınma ve kaygı davranışlarını temsil eden iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Kaçınma ve kaygı boyutlarının ilgili diğer değişkenlerle gösterdiği ilişki, ölçeğin geçerliğini desteklemektedir. Ayrıca, ölçek ile ölçülen boyutların yüksek düzeyde iç tutarlığa ve test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu bulunmuştur. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir. “Kaçınmacı Bağlanma Boyutu” çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. “Kaygılı Bağlanma Boyutu” tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Ters kodlanan maddeler 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36. Maddelerdir. Ölçek 7’li derecelendirme yöntemine göre 1=Hiç katılmıyorum 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum 7=Tamamen katılıyorum şeklinde işaretlenmektedir. Ölçek maddelerinin bazılarında “yakın olmak” veya “yakınlaşmak” ifadeleri geçmektedir. Cronbach alpha değeri .83 olarak belirlenmiştir. Bu ifadelerle kastedilen bireyin partneriyle duygusal yakınlık kurmak, düşüncelerini veya başından geçenleri partnerine açmak, partnerine sarılmak ve benzeri davranışlardır. İlgili maddeler bu tanıma göre cevaplandırılmaktadır.

Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz Anlayış Ölçeği toplamda 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçektir. Ölçekte işaret edilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman: 1” ve “Hemen hemen her zaman: 5” puan arasında değişen 5’li Likert tipinde derecelendirmeleri istenir. 2003 yılında Neff’in geliştirdiği Öz-anlayış Ölçeği’nin Türkçe’ye

güvenirlilik ve geçerlilik çalışmasını 2008 yılında Deniz, Kesici ve Sümer yapmıştır. Türkçe'ye uyarlanan Öz Anlayış Ölçeği orijinalinden farklı bir şekilde tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı=.89 ve test-tekrar test sonuçları $r = .83$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliği çalışmasında, öz-anlayış ile yaşam doyumu arasında $r = .45$, benlik saygısı arasında $r = .62$, pozitif duygu arasında $r = .41$ ve negatif duygu arasında ise $r = -.48$ düzeyinde ilişki bulunmuştur (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Özyeşil, 2011). Ölçekte tersten puanlanan 11 madde bulunmaktadır (1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23). Sümer, yaptığı çalışmada Öz-Anlayış Ölçeği puan ortalamasını 78.37, standart sapmasını 13.18 bulmuştur. ≤ 65 puan, düşük puan, 66- 90 puan, orta düzey puan ve ≥ 91 puan, yüksek öz-anlayış puanı olarak tanımlamıştır (A. S. Sümer, 2008). Yapılan çalışmada Öz-Anlayış Ölçeği için $\alpha = .94$ olarak bulunmuştur. Yapılan DFA'nın uyum iyiliği değerleri: $df: 236, X^2 = 510.86$ ($p < 0.001$), $RMSEA = .056$, $NFI = .97$, $NNFI = .98$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$, $RMR = .080$, $Standardized RMR = .044$, $GFI = .90$ 'dır.

Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)

Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği, Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016: 342) tarafından; insanların duygularını düzenlerken hangi kişiler arası stratejileri kullandıklarını değerlendirebilmek için geliştirilmiştir. Bu ölçek; yatıştırılma, sosyal model ama, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme olarak dört kişiler arası duygu düzenleme boyutunu ölçer. 5'li likert tipte bir ölçektir ve cevaplar; 1= benim için hiç doğru değil ve 5 = benim için tümüyle doğru şeklindedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger (2019) tarafından yapılmıştır. Croanbach Alfa katsayıları tatmin edicidir, bu katsayılar; .81 ve .89 arasında değişmektedir (Gökdağ ve ark., 2019: 63). Ölçeğin test tekrar test güvenirliği tatmin edicidir (Gökdağ ve ark., 2019: 63). Ölçeğin birinci faktörü sosyal model alma; altı maddeden (1, 2, 5, 11, 15, 20), ikinci faktörü yatıştırılma; beş maddeden (4, 9, 12, 16, 19), üçüncü faktörü olumlu duyguları artırma; beş maddeden (3, 6, 8, 13, 18), dördüncü faktörü bakış açısı edinme; dört maddeden (7, 10, 14, 17) oluşmaktadır (Gökdağ vd. 2019: 60).

3.5. Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan kişilerle görüşmeye başlamadan önce araştırmacı, çalışmada kullanılan araçlar konusunda bilgilendirme yapmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması yüz yüze ve elektronik ortamda yapılmıştır. Örneklem grubuna 18 yaş ve üzeri evli bireyler dahil edilmiştir. Eylül 2023 ile Kasım 2023 tarihleri arasında veriler elektronik ortamda ve yüz yüze

toplanmıştır. Evli bireylerin cevaplarının gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilerek, onlardan içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir. Uygulamada gönüllülük esas alınmış, evli bireylerin bilgileri kilitli bir dosya halinde bilgisayarda kayıtlı saklanmıştır.

3.6.Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan kayıp veri ve z puanları üzerinden uç değerler için gerekli işlem ve düzenlemeler yapılmıştır. Analize hazır hale getirilen veriler, alt amaçlara uygun olarak verilerin parametrik olup olmama durumlarına göre incelenmiştir. Bunun için değişkenlerin karşılaştırma yapılacak her alt grupta normal dağılım gösterip göstermediği betimsel istatistiklerle (aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri) incelenmiştir. Her ölçeğin alt boyutlarında kişisel verilere ilişkin ortalama karşılaştırmaları yapılırken demografik değişkenlerden iki kategorili olanlardan parametrikliği sağlayanlar bağımsız gruplar için t testi, sağlamayanlar Mann-Whitney U testi ile; ikiden çok kategorili olanlardan parametrikliği sağlayanlar bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA, sağlamayanlar Kruskal-Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Gerekli olması halinde de post-hoc testleri ile anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğu incelenmiştir. Araştırmanın ana amacına yönelik olarak öncelikle bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki korelasyon değerleri, normalliğin sağlanması halinde Pearson Korelasyon Katsayısı, sağlanmaması halinde ise Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelenip anlamlı çıkan korelasyonlara göre regresyon denklemi oluşturulmuştur. Regresyon denkleminde bağımsız değişken olan evlilik kalitesi, bağımlı değişken olarak ise bağlanma stilleri, öz sefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri alınmıştır. Bu değişkenlerle oluşturulan denklem çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan anlamlı yordayan bağımsız değişkenlerle nihai regresyon denklemi kurulmuş ve sonuç literatürle tartışılmıştır. Yapılan analizler için SPSS 25.0 istatistik programından yararlanılmıştır.

4.BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi amacı doğrultusunda “Evlilik Kalitesi Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” ile elde edilen verilerin analizi ve yorumlarına yer verilmiştir.

-Çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumları arasında bir ilişki var mıdır?

Bu amaç doğrultusunda çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar;

Evlilik Kalitesi Ölçeği ile şefkat alt boyutu, birliktelik alt boyutu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerden şefkat alt boyutu ve birliktelik alt boyutu ilişki düzeyleri orta olarak (sırasıyla $r=-0,543$ $p<0,001$ ve $r=-0,526$ $p<0,001$), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu ilişki düzeyleri ise zayıf olarak (sırasıyla $r=-0,205$ $p=0,02$ ve $r=-0,224$ $p=0,01$) tespit edilmiştir.

Şefkat alt boyutu ile birliktelik alt boyutu, tartışma alt boyutu alt boyutu, kaçınmacı bağlanma alt boyutu ve kaygılı bağlanma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerden birliktelik alt boyutu ilişki düzeyleri kuvvetli olarak ($r=0,839$ $p<0,001$), tartışma alt boyutu, kaçınmacı bağlanma alt boyutu ve kaygılı bağlanma alt boyutu ilişki düzeyleri zayıf olarak (sırasıyla $r=-0,372$ $p<0,001$, $r=0,229$ $p=0,009$ ve $r=-0,298$ $p=0,001$) tespit edilmiştir.

Birliktelik alt boyutu ile tartışma alt boyutu alt boyutu, kaçınmacı bağlanma alt boyutu ve kaygılı bağlanma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirlenen ilişkilerin ilişki düzeyleri zayıf olarak (sırasıyla $r=-0,398$ $p<0,001$, $r=0,298$ $p=0,001$ ve $r=-0,220$ $p=0,012$) tespit edilmiştir. Tartışma alt boyutu ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, kaygılı bağlanma alt boyutu ve Öz-Anlayış Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerden kaygılı bağlanma alt boyutu ilişki düzeyleri orta olarak ($r=0,437$ $p<0,001$), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Öz-Anlayış Ölçeği ilişki düzeyleri zayıf olarak (sırasıyla $r=0,238$ $p=0,006$ ve $r=-0,210$ $p=0,016$)

tespit edilmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile kaçınmacı bağlanma alt boyutu, kaygılı bağlanma alt boyutu, Öz-Anlayış Ölçeği ve yatıştırılma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerden kaçınmacı bağlanma alt boyutu ve kaygılı bağlanma alt boyutu ilişki düzeyleri kuvvetli olarak (sırasıyla $r=0,730$ $p<0,001$ ve $r=0,861$ $p<0,001$), Öz-Anlayış Ölçeği ilişki düzeyi ise zayıf olarak ($r=-0,296$ $p=0,001$) tespit edilmiştir.

Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ile kaygılı bağlanma alt boyutu, yatıştırılma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerin ilişki düzeyi zayıf olarak (sırasıyla $r=0,281$ $p=0,001$, $r=0,203$ $p=0,02$ ve $r=-0,215$ $p=0,014$) tespit edilmiştir.

Kaygılı bağlanma alt boyutu ile öz-anlayış ölçeği, yatıştırılma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerde Öz-Anlayış Ölçeği ilişki düzeyi orta olarak ($r=-0,461$ $p<0,001$), yatıştırılma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu ilişki düzeyi zayıf olarak (sırasıyla $r=0,243$ $p=0,005$ ve $r=0,231$ $p=0,008$) tespit edilmiştir. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ile sosyal model alma alt boyutu, yatıştırılma alt boyutu, olumlu duyguları arttırma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerde sosyal model alma alt boyutu ve yatıştırılma alt boyutu ilişki düzeyi çok kuvvetli olarak (sırasıyla $r=0,901$ $p<0,001$ ve $r=0,907$ $p<0,001$), olumlu duyguları arttırma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu ilişki düzeyi kuvvetli olarak (sırasıyla $r=0,823$ $p<0,001$ ve $r=0,881$ $p<0,001$) tespit edilmiştir. Sosyal model alma alt boyutu ile yatıştırılma alt boyutu, olumlu duyguları arttırma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerde yatıştırılma alt boyutu ilişki düzeyi kuvvetli olarak ($r=0,721$ $p<0,001$) olumlu duyguları arttırma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu ilişki düzeyi orta olarak (sırasıyla $r=0,674$ $p<0,001$, $r=0,696$ $p<0,001$) tespit edilmiştir. Yatıştırılma alt boyutu ile olumlu duyguları arttırma alt boyutu ve bakış açısı edinme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkilerde olumlu duyguları arttırma alt boyutu ilişki düzeyi orta olarak ($r=0,670$ $p<0,001$) bakış açısı edinme alt boyutu ilişki düzeyi yüksek olarak ($r=0,713$ $p<0,001$) tespit edilmiştir. Olumlu duyguları arttırma alt boyutu ile bakış açısı edinme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirtilen ilişkide bakış açısı edinme alt boyutu ilişki düzeyi orta olarak ($r=0,458$ $p<0,001$) tespit edilmiştir.

Tablo 4. Çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumu çift yönlü korelasyon analizi sonuçları

	Evlilik Kalitesi Ölçeği	Şefkat alt boyutu	Birliktelik alt boyutu	Tartışma alt boyutu	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	Kayıplı bağlanma alt boyutu	Öz-Anlayış Ölçeği	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği	Sosyal model alma alt boyutu	Yatıştırılma alt boyutu	Olumlu duyguları arttırma alt boyutu
Evlilik Kalitesi Ölçeği	<i>r</i> 1										
	<i>p</i>										
Şefkat alt boyutu	<i>r</i> -,543**	1									
	<i>p</i> 0,000										
Birliktelik alt boyutu	<i>r</i> -,526**	,839**	1								
	<i>p</i> 0,000	0,000									
Tartışma alt boyutu alt boyutu	<i>r</i> -0,159	-,372**	-,398**	1							
	<i>p</i> 0,071	0,000	0,000								
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	<i>r</i> -,205*	-0,091	0,001	,238**	1						
	<i>p</i> 0,020	0,304	0,991	0,006							

	Evlilik Kalitesi Ölçeği	Şekil alt boyutu	Birliklilik alt boyutu	Tartışma alt boyutu	Yakın İlişkilerde Yaşantılar	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	Kaygılı bağlanma alt boyutu	Öz-Anlayış Ölçeği	Kişiler Arası Duygu Düzlenme Ölçeği	Sosyal model alma alt boyutu	Yatıştırılma alt boyutu	Olumlu duyguları arttırma alt boyutu
Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	<i>r</i> -0,224*	,229**	,298**	-0,137	,730**	1						
	<i>p</i> 0,010	0,009	0,001	0,120	0,000							
Kaygılı bağlanma alt boyutu	<i>r</i> -0,120	-,298**	-,220*	,437**	,861**	,281**	1					
	<i>p</i> 0,172	0,001	0,012	0,000	0,000	0,001						
Öz-Anlayış Ölçeği	<i>r</i> -0,021	0,134	0,133	-,210*	-,296**	0,061	-,461**	1				
	<i>p</i> 0,814	0,127	0,131	0,016	0,001	0,492	0,000					
Kişiler Arası Duygu Düzlenme Ölçeği	<i>r</i> 0,035	-0,018	0,025	0,021	0,170	0,141	0,134	-0,001	1			
	<i>p</i> 0,690	0,841	0,778	0,809	0,053	0,110	0,129	0,991				
Sosyal model alma alt boyutu	<i>r</i> 0,061	0,017	0,007	0,019	0,017	0,013	0,013	0,070	,901**	1		
	<i>p</i> 0,492	0,852	0,940	0,828	0,851	0,880	0,879	0,426	0,000			
Yatıştırılma alt boyutu	<i>r</i> 0,002	-0,031	0,049	0,047	,281**	,203*	,243**	-0,138	,907**	,721**	1	
	<i>p</i> 0,980	0,729	0,579	0,597	0,001	0,020	0,005	0,117	0,000	0,000		
Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	<i>r</i> 0,088	-0,039	0,021	-0,050	0,033	0,072	-0,008	0,135	,823**	,674**	,670**	1
	<i>p</i> 0,320	0,661	0,814	0,575	0,711	0,414	0,932	0,127	0,000	0,000	0,000	

* <0,05 ve ** <0,01

-Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, herhangi bir işte çalışma durumu, ekonomik düzeyi, ilk evliliği olma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi özellikler) ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, evlilik kalitesi ölçeği ve alt boyutları olan tartışma, birliktelik ve şefkat ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, evlilik sayısı, yaş, eğitim durumu ve evlilik süresi demografik değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Tartışma alt boyutu ile yaş ve ekonomik durum değişkenlerinin ayrıca çocuk sayısı ile evlilik kalitesi ölçeği ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (sırasıyla; $F(130)=3,002$ $p<0,05$, $F(130)=6,698$ $p<0,01$, $F(130)=2,489$ $p=0,0047$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; 18-24 yaş grubu katılımcıların tartışma alt boyutu ortalamaları 55 ve üzeri yaş grubu katılımcılardan yüksektir ($p=0,007$). Geliri giderinden az olduğunu beyan eden katılımcıların tartışma alt boyutu ortalamaları geliri giderine denk ve geliri giderinden fazla olduğunu beyan eden katılımcılardan yüksektir (sırasıyla $p=0,049$ ve $p=0,001$). Çocuğunun olmadığını, tek ve iki çocuğunu beyan eden katılımcıların evlilik kalitesi ölçeği ortalamaları 4 ve üzeri çocuğu olduğunu beyan eden katılımcılardan yüksektir (sırasıyla $p=0,041$, $p=0,022$ ve $p=0,046$).

Tablo 5. -Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı farklılığı ölçen tek yönlü varyans analizi sonuçları

						% 95 Güven		t	p
		n	Ort.	S	Aralığı				
					Alt	Üst			
		Sınır	Sınır						
Cinsiyet	Şefkat alt boyutu	Kadın	104	24,90	6,66	-0,861	5,053	1,403	0,163
		Erkek	26	22,81	7,43				
	Birliktelik alt boyutu	Kadın	104	23,61	6,91	-4,043	2,024	-0,658	0,511
		Erkek	26	24,62	7,34				
	Tartışma alt boyutu	Kadın	104	16,43	6,23	-5,155	1,020	-1,325	0,188
		Erkek	26	18,50	9,98				
		Kadın	104	69,33	11,55	-4,905	5,867	0,177	0,860

	Evlilik Kalitesi Ölçeği	Erkek	26	68,85	15,47				
Çalışma durumu	Şefkat alt boyutu	Evet	90	24,13	7,14	-3,716	1,433	-0,877	0,382
		Hayır	40	25,28	6,11				
	Birliktelik alt boyutu	Evet	90	23,66	7,04	-3,127	2,138	-0,372	0,711
		Hayır	40	24,15	6,92				
	Tartışma alt boyutu	Evet	90	16,90	6,98	-2,519	2,869	0,129	0,898
		Hayır	40	16,73	7,56				
Evlilik kalitesi ölçeği	Evet	90	69,76	12,89	-2,953	6,364	0,724	0,470	
	Hayır	40	68,05	11,17					
Evlilik sayısı	Şefkat alt boyutu	İlk evliliği	121	24,57	6,80			0,522	0,603
		İkinci ve üzeri evliliği	9	23,33	7,66				
	Birliktelik alt boyutu	İlk evliliğim	121	23,74	6,99	-5,709	3,863	-0,382	0,703
		İkinci ve üzeri evliliği	9	24,67	7,19				
	Tartışma alt boyutu	İlk evliliğim	121	16,79	6,89	-5,777	4,014	-0,356	0,722
		İkinci ve üzeri evliliği	9	17,67	10,37				
Evlilik kalitesi ölçeği	İlk evliliği	121	69,20	11,63	-8,956	8,019	-0,109	0,913	
	İkinci ve üzeri evliliği	9	69,67	20,92					
Yaş	Şefkat alt boyutu	18-24	5	27,60	1,67	25,52	29,68	0,847	0,498
		25-34	38	25,71	6,61	23,54	27,88		
		35-44	48	23,96	7,01	21,92	25,99		
		45-54	33	23,70	6,42	21,42	25,98		
		55 ve üzeri	6	22,67	11,13	10,99	34,35		
	Birliktelik alt boyutu	18-24	5	27,20	1,10	25,84	28,56	1,586	0,182
		25-34	38	25,34	7,29	22,94	27,74		
		35-44	48	23,71	7,09	21,65	25,77		
		45-54	33	22,36	6,34	20,12	24,61		
		55 ve üzeri	6	20,00	8,41	11,17	28,83		
	Tartışma alt boyutu	18-24	5	10,00	1,22	8,48	11,52	3,002	0,021
		25-34	38	16,63	7,10	14,30	18,97		
		35-44	48	16,65	6,69	14,70	18,59		
		45-54	33	17,06	7,01	14,57	19,55		

		55 ve üzeri	6	24,33	9,44	14,43	34,24			
		18-24	5	69,80	3,11	65,93	73,67	0,312	0,870	
	Evlilik	25-34	38	68,32	13,19	63,98	72,65			
	Kalitesi	35-44	48	68,42	13,17	64,59	72,24			
	Ölçeği	45-54	33	71,09	11,50	67,01	75,17			
		55 ve üzeri	6	70,83	11,62	58,64	83,03			
Eğitim durumu	Şefkat alt boyutu	İlköğretim	7	7,91	2,99	17,11	31,75	1,371	0,258	
		Lise	19	7,40	1,70	18,54	25,67			
		Üniversite	104	6,64	0,65	23,63	26,22			
	Birliktelik alt boyutu	İlköğretim	7	7,82	2,96	14,91	29,37	1,000	0,371	
		Lise	19	6,92	1,59	18,72	25,39			
		Üniversite	104	6,93	0,68	22,89	25,59			
	Tartışma alt boyutu	İlköğretim	7	6,95	2,63	11,29	24,14	2,447	0,091	
		Lise	19	8,45	1,94	15,98	24,12			
		Üniversite	104	6,79	0,67	14,88	17,52			
	Evlilik Kalitesi Ölçeği	İlköğretim	7	16,10	6,09	53,82	83,61	0,104	0,901	
		Lise	19	14,21	3,26	63,57	77,27			
		Üniversite	104	11,87	1,16	66,74	71,36			
	Ekonomik durum		Gelir giderden az	23	23,09	7,84	19,69	26,48	1,013	0,366
		Şefkat alt boyutu	Gelir gidere denk	77	24,40	7,08	22,80	26,01		
			Gelir giderden fazla	30	25,77	5,20	23,83	27,71		
Birliktelik alt boyutu		Gelir giderden az	23	22,26	7,94	18,83	25,70	0,739	0,480	
		Gelir gidere denk	77	24,00	7,08	22,39	25,61			
		Gelir giderden fazla	30	24,50	5,89	22,30	26,70			
Tartışma alt boyutu		Gelir giderden az	23	20,74	8,27	17,16	24,32	6,698	0,002	

		Gelir gidere denk	77	16,87	6,89	15,31	18,43		
		Gelir giderden fazla	30	13,80	5,34	11,81	15,79		
		Gelir giderden az	23	68,35	16,68	61,13	75,56	0,182	0,833
	Evlilik Kalitesi Ölçeği	Gelir gidere denk	77	69,06	12,09	66,32	71,81		
		Gelir giderden fazla	30	70,33	9,19	66,90	73,76		
		Çocuğum yok	25	5,95	1,19	23,82	28,74	1,630	0,171
	Şefkat alt boyutu	1 çocuk	38	7,15	1,16	21,44	26,14		
		2 çocuk	42	7,00	1,08	21,15	25,52		
		3 çocuk	22	6,47	1,38	22,04	27,78		
		4 ve üzeri	3	7,23	4,18	13,36	49,30		
			Çocuğum yok	25	5,82	1,16	23,08	27,88	1,582
	Birliktelik alt boyutu	1 çocuk	38	7,07	1,15	21,70	26,35		
		2 çocuk	42	7,25	1,12	19,81	24,33		
		3 çocuk	22	7,31	1,56	20,80	27,29		
		4 ve üzeri	3	4,51	2,60	18,47	40,87		
Çocuk sayısı		Çocuğum yok	25	6,52	1,30	11,59	16,97	2,295	0,063
	Tartışma alt boyutu	1 çocuk	38	6,60	1,07	14,07	18,41		
		2 çocuk	42	7,10	1,09	15,34	19,76		
		3 çocuk	22	7,58	1,62	15,00	21,73		
		4 ve üzeri	3	10,44	6,03	-0,94	50,94		
		Çocuğum yok	25	10,03	2,01	65,86	74,14	2,489	0,047
	Evlilik kalitesi ölçeği	1 çocuk	38	13,56	2,20	66,80	75,72		
		2 çocuk	42	11,66	1,80	65,58	72,85		
		3 çocuk	22	12,38	2,64	62,15	73,13		
		4 ve üzeri	3	11,27	6,51	21,01	76,99		
Evlilik süre		5 yıldan az	29	26,76	6,86	24,15	29,37	1,587	0,196
	Şefkat alt boyutu	6-15	39	23,59	6,05	21,63	25,55		
		16-25	42	24,40	6,93	22,25	26,56		
		26 yıl ve üzeri	20	23,10	7,74	19,48	26,72		
	Birliktelik alt boyutu	5 yıldan az	29	26,55	6,85	23,94	29,16	2,515	0,061
		6-15	39	23,90	6,85	21,68	26,12		
		16-25	42	22,90	6,69	20,82	24,99		

	26 yıl ve üzeri	20	21,55	7,23	18,17	24,93		
	5 yıldan az	29	14,72	7,08	12,03	17,42	1,839	0,143
Tartışma alt boyutu	6-15	39	16,26	6,11	14,28	18,24		
	16-25	42	17,86	7,70	15,46	20,26		
	26 yıl ve üzeri	20	18,95	7,42	15,48	22,42		

-Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ile cinsiyet, çalışma durumu, evlilik durumu, yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$). Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ile eğitim durumu ve eğitim durumu arasında, kaygılı bağlanma alt boyutu ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (sırasıyla; $F(130)=5,050$ $p < 0,01$ ve $F(130)=6,292$ $p < 0,01$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; ilköğretim düzeyinde eğitim alan katılımcıların kaçınmacı bağlanma alt boyutu ortalamaları lise ve üniversite düzeyi eğitim alan katılımcılardan, lise düzeyi eğitim alanların ortalamaları üniversite düzeyi eğitim alan katılımcılardan yüksektir (sırasıyla $p=0.005$ ve $p=0.02$). Ayrıca geliri giderinden az olduğunu beyan eden katılımcıların kaçınmacı bağlanma alt boyutu ortalamaları gelirin giderine denk ve fazla olduğunu belirten katılımcılardan düşük, geliri giderinden az olduğunu beyan eden katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyutu ortalamaları gelirin giderinden fazla olduğunu belirten katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla $p=0.002$, $p=0.019$, $p=0.034$).

Tablo 6. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir farklılığı gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları

		Değişkenler	n	Ort.	S	% 95 Güven Aralığı		t	p
						Alt Sınır	Üst Sınır		
Cinsiyet	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	Kadın	104	4,61	0,74	-0,464	0,214	-0,731	0,466
		Erkek	26	4,73	0,92				
	Kaygılı bağlanma alt boyutu	Kadın	104	3,64	1,02	-0,732	0,174	-1,217	0,226
		Erkek	26	3,92	1,13				
	Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	Kadın	104	4,13	0,71	-0,520	0,116	-1,256	0,212
		Erkek	26	4,33	0,82				
Çalışma durumu	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	Evet	90	4,63	0,83	-0,286	0,302	0,056	0,955
		Hayır	40	4,63	0,67				
	Kaygılı bağlanma alt boyutu	Evet	90	3,80	1,03	-0,066	0,716	1,645	0,102
		Hayır	40	3,48	1,06				
	Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	Evet	90	4,22	0,76	-0,109	0,443	1,195	0,234
		Hayır	40	4,05	0,67				
Evlilik durumu	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	İlk evliliğim	121	4,64			0,734	0,742	0,459
		İkinci ve üzeri evliliğim	9	4,44	0,73				
	Kaygılı bağlanma alt boyutu	İlk evliliğim	121	3,67	1,04	-1,156	0,272	-1,224	0,223
		İkinci ve üzeri evliliğim	9	4,11	1,17				
	Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	İlk evliliğim	121	4,16	0,73	-0,625	0,383	-0,474	0,636
		İkinci ve üzeri evliliğim	9	4,28	0,87				
Yaş	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	18-24	5	5,00	0,71	4,12	5,88	0,953	0,436
		25-34	38	4,71	0,77	4,46	4,96		
		35-44	48	4,63	0,84	4,38	4,87		
		45-54	33	4,58	0,71	4,32	4,83		
		55 ve üzeri	6	4,17	0,75	3,38	4,96		

	18-24	5	3,60	1,14	2,18	5,02	0,204	0,936	
Kaygılı bağlanma alt boyutu	25-34	38	3,66	0,97	3,34	3,98			
	35-44	48	3,79	1,09	3,47	4,11			
	45-54	33	3,61	1,12	3,21	4,00			
	55 ve üzeri	6	3,83	0,98	2,80	4,87			
	18-24	5	4,30	0,57	3,59	5,01	0,244	0,913	
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	25-34	38	4,18	0,71	3,95	4,42			
	35-44	48	4,21	0,78	3,98	4,43			
	45-54	33	4,09	0,77	3,82	4,36			
	55 ve üzeri	6	4,00	0,63	3,34	4,66			
Eğitim durumu	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	İlköğretim	7	5,430	0,98	4,53	6,33	5,050	0,008
		Lise	19	4,370	0,83	3,97	4,77		
		Üniversite	104	4,630	0,73	4,48	4,77		
	Kaygılı bağlanma alt boyutu	İlköğretim	7	4,140	1,57	2,69	5,60	2,165	0,119
		Lise	19	4,050	1,03	3,56	4,55		
		Üniversite	104	3,610	1,00	3,41	3,80		
	Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	İlköğretim	7	4,790	1,19	3,69	5,88	2,849	0,062
		Lise	19	4,210	0,80	3,82	4,60		
		Üniversite	104	4,120	0,67	3,98	4,25		
	Ekonomik durum	Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	Gelir giderden az	23	4,13	0,69	3,83	4,43	6,292
Gelir gidere denk			77	4,75	0,78	4,58	4,93		
Gelir giderden fazla			30	4,70	0,70	4,44	4,96		
Kaygılı bağlanma alt boyutu		Gelir giderden az	23	4,09	1,04	3,64	4,54	3,207	0,044
		Gelir gidere denk	77	3,71	1,09	3,47	3,96		
		Gelir giderden fazla	30	3,37	0,85	3,05	3,68		
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	Gelir giderden az	23	4,11	0,72	3,80	4,42	0,884	0,416	
	Gelir gidere denk	77	4,23	0,81	4,05	4,42			
	Gelir giderden fazla	30	4,03	0,52	3,84	4,23			
Çocuk sayısı	Çocuğum yok	25	4,68	0,63	4,42	4,94	0,143	0,966	

Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	1 çocuk	38	4,68	0,87	4,40	4,97		
	2 çocuk	42	4,57	0,70	4,35	4,79		
	3 çocuk	22	4,59	0,96	4,17	5,02		
	4 ve üzeri	3	4,67	0,58	3,23	6,10		
	Çocuğum yok	25	3,72	1,02	3,30	4,14	0,499	0,737
Kaygılı bağlanma alt boyutu	1 çocuk	38	3,71	0,90	3,42	4,01		
	2 çocuk	42	3,57	0,97	3,27	3,87		
	3 çocuk	22	3,82	1,44	3,18	4,45		
	4 ve üzeri	3	4,33	1,15	1,46	7,20		
	Çocuğum yok	25	4,20	0,61	3,95	4,45	0,367	0,832
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	1 çocuk	38	4,20	0,68	3,97	4,42		
	2 çocuk	42	4,07	0,69	3,86	4,29		
	3 çocuk	22	4,20	1,04	3,74	4,67		
	4 ve üzeri	3	4,50	0,50	3,26	5,74		
Kaçınmacı bağlanma alt boyutu	5 yıldan az	29	4,76	0,87	4,43	5,09	1,567	0,201
	6-15	39	4,64	0,71	4,41	4,87		
	16-25	42	4,69	0,78	4,45	4,93		
	26 yıl ve üzeri	20	4,30	0,73	3,96	4,64		
Evlilik yıl	5 yıldan az	29	3,76	1,12	3,33	4,19	1,666	0,178
	6-15	39	3,51	0,97	3,20	3,83		
	16-25	42	3,95	1,13	3,60	4,30		
	26 yıl ve üzeri	20	3,45	0,83	3,06	3,84		
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II	5 yıldan az	29	4,26	0,81	3,95	4,57	2,065	0,108
	6-15	39	4,08	0,61	3,88	4,28		
	16-25	42	4,32	0,85	4,06	4,59		
	26 yıl ve üzeri	20	3,88	0,48	3,65	4,10		

-Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Öz-Anlayış Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların öz anlayış ölçeği ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($p>0,05$). Gelir durumu ve öz anlayış ölçeği ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir ($F(130)=6,098$ $p<0,001$). Farkın kaynağını incelemek için yürütülen Tukey çoklu karşılaştırma analizleri sonuçlarına göre; geliri giderinden az olduğunu beyan eden

katılımcıların öz anlayış ölçeği ortalamaları gelirinin giderinden fazla olduğunu belirten katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.002$).

Tablo 7. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Öz-Anlayış Ölçeği arasındaki anlamlı farklılığı gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları

		Değişkenler	N	Ort.	S	% 95 Güven Aralığı		t	p
						Alt Sınır	Üst Sınır		
Cinsiyet	Öz anlayış ölçeği	Kadın	104	79,11	16,45	-	2,292	-1,337	0,184
		Erkek	26	83,88	15,65	11,850			
Çalışma durumu	Öz anlayış ölçeği	Evet	90	81,57	15,72	-1,220	11,003	1,584	0,116
		Hayır	40	76,68	17,41				
Gelir durumu	Öz anlayış ölçeği	Gelir giderden az	23	71,91	13,16	-	-0,661	-2,167	0,033
		Gelir gidere denk	77	79,75	15,77	15,020			
Yaş	Öz anlayış ölçeği	18-24	5	85,80	25,33	54,35	117,25	1,492	0,209
		25-34	38	77,16	17,98	71,25	83,07		
		35-44	48	83,96	14,70	79,69	88,23		
		45-54	33	77,94	15,30	72,52	83,36		
		55 ve üzeri	6	74,17	12,09	61,48	86,85		
Eğitim durumu	Öz anlayış ölçeği	İlköğretim	7	71,71	11,130	61,42	82,01	2,778	0,066
		Lise	19	74,11	15,000	66,87	81,34		
		Üniversite	104	81,71	16,560	78,49	84,93		
Gelir durumu	Öz anlayış ölçeği	Gelir giderden az	23	71,91	13,16	66,22	77,61	6,098	0,003
		Gelir gidere denk	77	79,75	15,77	76,17	83,33		

		Gelir giderden fazla	30	87,10	17,36	80,62	93,58		
Çocuk sayısı	Öz anlayış ölçeği	Çocuğum yok	25	78,24	17,18	71,15	85,33	0,660	0,621
		1 çocuk	38	79,95	15,63	74,81	85,09		
		2 çocuk	42	82,40	17,19	77,05	87,76		
		3 çocuk	22	79,41	16,21	72,22	86,59		
		4 ve üzeri	3	68,67	1,53	64,87	72,46		
		5 yıldan az	29	78,97	17,32	72,38	85,55	1,044	0,375
Evlilik süre	Öz anlayış ölçeği	6-15	39	83,21	18,42	77,23	89,18		
		16-25	42	80,07	13,71	75,80	84,34		
		26 yıl ve üzeri	20	75,50	15,64	68,18	82,82		

-Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Bu soruya yanıt bulmak için bağımsız örnekler T testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları olan sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, gelir durumu, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların evlilik durumları ile yatıştırılma alt boyutu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($t=-2,017$ $p<0,05$).

Tablo 8. Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında anlamlı farklılığı gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Değişkenler	n	Ort.	S	% 95 Güven		t	p	
					Aralığı				
					Alt Sınır	Üst Sınır			
Cinsiyet	Sosyal model alma alt boyutu	Kadın	104	16,44	3,73	-1,756	1,410	-0,216	0,829
		Erkek	26	16,62	3,29				
	Yatıştırılma alt boyutu	Kadın	104	12,60	3,88	-3,119	0,157	-1,789	0,076
		Erkek	26	14,08	3,32				
	Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	Kadın	104	15,74	3,42	-1,823	1,150	-0,448	0,655
		Erkek	26	16,08	3,43				
	Bakış açısı edinme alt boyutu	Kadın	104	9,63	2,80	-1,994	0,340	-1,402	0,163
		Erkek	26	10,46	2,18				
	Kişiler arası Duygu Düzenleme Ölçeği	Kadın	104	54,41	11,94	-7,902	2,267	-1,096	0,275
		Erkek	26	57,23	10,77				
Çalışma durumu	Sosyal model alma alt boyutu	Evet	90	16,73	3,63	-0,531	2,198	1,209	0,229
		Hayır	40	15,90	3,61				
	Yatıştırılma alt boyutu	Evet	90	13,29	3,77	-0,131	2,708	1,797	0,075
		Hayır	40	12,00	3,78				
	Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	Evet	90	16,11	3,28	-0,291	2,263	1,528	0,129
		Hayır	40	15,13	3,65				
	Bakış açısı edinme alt boyutu	Evet	90	10,00	2,80	-0,363	1,663	1,270	0,207
		Hayır	40	9,35	2,43				
	Kişiler arası duygu	Evet	90	56,13	11,62	-0,620	8,136	1,699	0,092
		Hayır	40	52,38	11,69				

Evlilik durum	düzenleme ölçeği								
	Sosyal model	İlk evliliğim	121	16,35	3,63	-4,348	0,598	-1,500	0,136
	alma alt boyutu	İkinci ve üzeri evliliğim	9	18,22	3,38				
	Yatıştırılma alt boyutu	İlk evliliğim	121	12,71	3,76	-5,195	-0,050	-2,017	0,046
		İkinci ve üzeri evliliğim	9	15,33	3,84				
	Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	İlk evliliğim	121	15,77	3,47	-2,906	1,777	-0,477	0,634
		İkinci ve üzeri evliliğim	9	16,33	2,65				
	Bakış açısı edinme alt boyutu	İlk evliliğim	121	9,72	2,67	-3,012	0,672	-1,257	0,211
		İkinci ve üzeri evliliğim	9	10,89	3,06				
	Kişiler arası duygu düzenleme ölçeği	İlk evliliğim	121	54,55	11,81	-14,208	1,743	-1,546	0,125
	İkinci ve üzeri evliliğim	9	60,78	9,26					
Yaş		18-24	5	18,00	4,47	12,45	23,55	0,572	0,683
	Sosyal model	25-34	38	16,34	3,79	15,10	17,59		
	alma alt boyutu	35-44	48	16,35	3,61	15,31	17,40		
		45-54	33	16,85	3,46	15,62	18,07		
		55 ve üzeri	6	15,00	3,69	11,13	18,87		
	Yatıştırılma alt boyutu	18-24	5	14,80	4,21			0,963	0,431
		25-34	38	12,71	3,58	11,53	13,89		
		35-44	48	12,81	3,61	11,76	13,86		
		45-54	33	13,33	4,31	11,81	14,86		
		55 ve üzeri	6	10,67	3,56	6,93	14,40		
	Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	18-24	5	18,60	2,61	15,36	21,84	1,912	0,113
		25-34	38	15,50	3,59	14,32	16,68		
		35-44	48	15,98	3,35	15,01	16,95		
		45-54	33	15,97	3,16	14,85	17,09		

		55 ve üzeri	6	13,17	3,60	9,39	16,95		
		18-24	5	11,00	2,83	7,49	14,51	1,453	0,221
	Bakış açısı	25-34	38	9,34	2,41	8,55	10,13		
	edinme alt	35-44	48	9,85	2,84	9,03	10,68		
	boyutu	45-54	33	10,36	2,73	9,40	11,33		
		55 ve üzeri	6	8,17	2,64	5,40	10,94		
		18-24	5	62,40	12,95	46,32	78,48	1,437	0,226
	Kişiler arası	25-34	38	53,89	11,51	50,11	57,68		
	duygu	35-44	48	55,00	11,42	51,68	58,32		
	düzenleme	45-54	33	56,52	11,95	52,28	60,75		
	ölçeği	55 ve üzeri	6	47,00	11,78	34,64	59,36		
	Sosyal model	İlköğretim	7	14,86	4,85	10,38	19,34	0,750	0,474
	alma alt	Lise	19	16,42	3,99	14,50	18,34		
	boyutu	Üniversite	104	16,60	3,49	15,92	17,28		
		İlköğretim	7	13,00	4,36	8,97	17,03	0,024	0,976
	Yatıştırılma	Lise	19	13,05	4,71	10,78	15,32		
	alt boyutu	Üniversite	104	12,86	3,63	12,15	13,56		
	Olumlu	İlköğretim	7	14,43	4,89	9,90	18,95	1,564	0,213
	duyguları	Lise	19	14,89	4,03	12,95	16,84		
	arttırma alt	Üniversite	104	16,07	3,17	15,45	16,68		
	boyutu								
	Bakış açısı	İlköğretim	7	10,29	3,59	6,96	13,61	0,165	0,848
	edinme alt	Lise	19	9,95	3,49	8,27	11,63		
	boyutu	Üniversite	104	9,74	2,50	9,25	10,23		
	Kişiler arası	İlköğretim	7	52,57	16,83	37,01	68,14	0,205	0,815
	duygu	Lise	19	54,32	14,77	47,20	61,43		
	düzenleme	Üniversite	104	55,26	10,82	53,16	57,36		
	ölçeği								
		Gelir	23	16,30	3,42	14,83	17,78	0,032	0,969
		giderden az							
	Sosyal model	Gelir gidere	77	16,51	3,81	15,64	17,37		
	alma alt	denk							
	boyutu	Gelir	30	16,53	3,44	15,25	17,82		
		giderden							
		fazla							
	Yatıştırılma	Gelir	23	11,87	3,81	10,22	13,52	1,074	0,345
	alt boyutu	giderden az							

	Gelir gidere denk	77	13,19	3,91	12,31	14,08			
	Gelir giderden fazla	30	12,90	3,53	11,58	14,22			
Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	Gelir giderden az	23	14,57	3,58	13,02	16,11	2,214	0,113	
	Gelir gidere denk	77	15,91	3,40	15,14	16,68			
	Gelir giderden fazla	30	16,50	3,17	15,32	17,68			
Bakış açısı edinme alt boyutu	Gelir giderden az	23	9,09	2,33	8,08	10,10	1,213	0,301	
	Gelir gidere denk	77	10,06	2,78	9,43	10,70			
	Gelir giderden fazla	30	9,67	2,73	8,65	10,69			
Kişiler arası duygu düzenleme ölçeği	Gelir giderden az	23	51,83	11,11	47,02	56,63	1,009	0,367	
	Gelir gidere denk	77	55,68	12,19	52,91	58,44			
	Gelir giderden fazla	30	55,60	10,91	51,53	59,67			
Çocuk sayısı	Çocuğum yok	25	3,46	0,69	15,81	18,67	1,047	0,386	
	Sosyal model alma alt boyutu	1 çocuk	38	3,70	0,60	15,18	17,61		
	2 çocuk	42	3,76	0,58	15,59	17,93			
	3 çocuk	22	3,26	0,70	13,74	16,63			
	4 ve üzeri	3	5,13	2,96	3,92	29,41			
Yatıştırılma alt boyutu	Çocuğum yok	25	3,93	0,79	11,38	14,62	0,583	0,676	
	1 çocuk	38	3,51	0,57	12,27	14,57			
	2 çocuk	42	4,23	0,65	11,56	14,20			
	3 çocuk	22	3,48	0,74	10,32	13,41			
	4 ve üzeri	3	3,46	2,00	4,39	21,61			

Olumlu duyguları arttırma alt boyutu	Çocuğum yok	25	3,86	0,77	14,37	17,55	1,425	0,230
	1 çocuk	38	3,02	0,49	15,56	17,55		
	2 çocuk	42	3,28	0,51	14,79	16,83		
	3 çocuk	22	3,65	0,78	13,02	16,25		
	4 ve üzeri	3	3,51	2,03	4,94	22,39		
Bakış açısı edinme alt boyutu	Çocuğum yok	25	2,55	0,51	8,55	10,65	0,157	0,959
	1 çocuk	38	2,86	0,46	9,03	10,91		
	2 çocuk	42	2,65	0,41	9,08	10,73		
	3 çocuk	22	2,89	0,62	8,22	10,78		
	4 ve üzeri	3	2,65	1,53	3,43	16,57		
Kişiler arası duygu düzenleme ölçeği	Çocuğum yok	25	12,00	2,40	50,85	60,75	0,755	0,556
	1 çocuk	38	10,83	1,76	52,78	59,90		
	2 çocuk	42	12,37	1,91	51,50	59,21		
	3 çocuk	22	11,61	2,47	46,04	56,33		
	4 ve üzeri	3	14,57	8,41	17,14	89,53		

-Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Soruya yanıt bulmak için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Belirlenen ilişki düzeyi zayıf olarak ($r=-0,205$ $p=0,02$) tespit edilmiştir.

Tablo 9. Çalışma grubundakilerin Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasındaki korelasyon

		<i>r</i>	<i>p</i>
Evlilik Kalitesi Ölçeği	Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği	-0,205	0,020

-Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Öz-Anlayış Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Soruya yanıt bulmak için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Öz Anlayış Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Çalışma grubundakilerin Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Öz-Anlayış Ölçeği arasındaki korelasyon

		<i>r</i>	<i>p</i>
Evlilik Kalitesi Ölçeği	Öz-Anlayış ölçeği	-0,021	0,814

-Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Soruya yanıt bulmak için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 11. Çalışma grubundakilerin Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki korelasyon

		<i>r</i>	<i>p</i>
Evlilik Kalitesi Ölçeği	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği	0,035	0,690

-Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre Öz-Anlayış Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Soruya yanıt bulmak için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuç Öz-Anlayış Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Belirlenen ilişki düzeyi zayıf olarak ($r=-0,296$ $p=0,001$) tespit edilmiştir.

Tablo 12. Çalışma grubundakilerin Öz-Anlayış Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasındaki korelasyon

		<i>r</i>	<i>p</i>
Öz-Anlayış Ölçeği	Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği	-0,296	0,001

- Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Soruya yanıt bulmak için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuç Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ile Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$).

Tablo 13. Çalışma grubundakilerin Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki korelasyon

		<i>r</i>	<i>p</i>
Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği	0,170	0,053

-Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre kişilerin şefkat alt boyutu düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Soruya yanıt bulmak için çift yönlü korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuç şefkat alt boyutu ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. Çalışma grubundakilerin kişilerin şefkat alt boyutu düzeyleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki korelasyon

		<i>r</i>	<i>p</i>
Şefkat alt boyutu	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği	-0,018	0,841

5.TARTIŞMA

Bu araştırmada evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücü incelenmiştir. Araştırmada uygulanan veri toplama araçlarından elde edilen sonuçlara göre bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin evlilik kalitesini farklı düzeylerde etkilediği ve bu ölçütlerin evlilik kalitesinin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, kaçınma puanları düşük olan evli bireylerin algıladıkları evlilik kalitesinin daha yüksek olduğuna inanma eğiliminde olduklarını düşündürmüştür. Bu bulgu, bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleme ile evlilik kalitesi ve çift uyumu arasındaki ilişkiye işaret eden önceki çalışmaları tekrarlamaktadır. Bu çalışmalarda, yakınlık konusunda rahatlık ve ilişki konusunda düşük kaygı güvenli bağlanan kişilerin daha fazla evlilik doyumunu bildirdikleri (Demir, 2016; Eryorulmaz, 2012; Harma, 2012; Solmuş, 2003; Wei vd., 2011) ve daha fazla aile uyumu bildirdikleri belirlenmiştir. Evlilikteki iletişimin niteliği, birlikte sorumlulukları paylaşmaya ilişkin duygu, inanç ve kişisel tutumların değerlendirilmesi, evlilik kalitesinin belirlenmesi için önemli kriterlerdir (Lichter & Carmalt, 2009, s. 171). Çiftin ilişkilerindeki iletişim düzeyi ve türü konusunda farkındalıklarını ve birlikte yaşama ile ilişkili memnuniyet düzeylerini ya da iletişimden memnuniyetsizlik durumlarını belirlemeye yönelik bazı araştırmalar bulunmaktadır (Burpee & Langer, 2005; Greenstein, 1990; Laurent & Powers, 2007; Özmen & Atik, 2010; Stackert & Bursik, 2003; Taniguchi vd., 2006; White & Keith, 1990; Yelsma & Sherilyn, 2003).

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bulguların genellenebilirliği sınırlıdır ve katılımcıların çoğunluğu kadın ve lisans mezunudur. İkinci olarak, bu çalışmanın bulguları bireylerin öz bildirimlerine dayanmaktadır, ileriki çalışmalarda eşlerin öz bildirimlerine de yer verilerek çiftlerin öz bildirimleri arasında bazı karşılaştırmalar yapılabilir. Bu aynı zamanda tutarlılık yanlılığı ya da sosyal tepki eğilimleri gibi özellikleri de azaltır. Benzer şekilde bağlanmanın, öz-şefkatin ve duygu düzenleme gibi evlilik kalitesinde önemli belirleyici olan kriterlerin, evlilik kalitesini ve çiftlerin uyumunu nasıl değiştirebileceğinin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

Birçok aile danışmanlığı ve insan psikolojisini içeren çalışmada olduğu gibi, bu araştırmada da kişisel değerlendirmeye dayalı ölçekler kullanılmış olması ve özellikle ölçeklerin bağlanma, öz-şefkat, duygu düzenleme, evlilik kalitesi gibi, kişilerin özel hayatlarına dair soruları barındırıyor olması, araştırmanın bir sınırlılığıdır. Gelecek araştırmalarda, kişisel değerlendirmelere dayalı ölçeklerin kullanımı yanında, bağlanma, öz-şefkat, duygu düzenlemeye dair hipotetik görevlerin verilerek kişilerin gözlemlendiği ortamlarda yapılan ölçümlere ve kişilerin kendilerine ve eşlerine yönelik algılarını da barındıran ölçeklere yer verilmesi, bu sınırlılığın ortadan kalkmasına yol açabilir.

Bu bağlamda araştırmanın bu bölümünde evli bireylerin bağlanma stillerine, öz-şefkat durumlarına ve duygu düzenleme becerilerine ilişkin tartışma ve yorum ayrı başlıklar halinde ele alınmıştır.

5.1. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişkili Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen evlilikte bağlanma stilleri alt boyutları ile kaçınma bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu geçmiş araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Bartholomew & Moretti, 2003; Jacobvitz vd., 2002; Kang vd., 2015). Evlilik ilişkilerinde bağlanma stillerinin önemli olduğu (Johnson & Whiffen, 2003; Öztekin, 2012), bağlanmada kaçınma davranışının akılcı olmayan inançları azalttığı (Soysal ve İşeri, 2012, s. 27) ve aynı zamanda evli bireylerin duygusal bağımsızlığını koruduğu (Beier vd, 2019;) ifade edilmektedir. Bağlanma ile ilişkili olarak “kaçınma” boyutunun yüksek olması, güvensiz bağlanma stili oluştuğunu göstermektedir (Pepping vd., 2014; Selçuk vd., 2005). Bu sonuca göre, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik ilişkilerinde daha olumsuz tutum ve beklentiler geliştirebileceği söylenebilir.

Kaçınmalı bağlanma stiline sahip bireyler herhangi bir çatışma durumunda eşlerinin isteklerini göz ardı etmektedirler ve çatışma ile baş etme becerileri düşük olduğu için bu çatışma durumunu önemsiz gösterme eğiliminde olmaktadır. Ayrıca bu bireyler ilişkilerinde yoğun korku ve güvensizlik duygusu yaşadıkları için ilişkilerinde eşleri ile yakınlık kurmaktan kaçınmalarına neden olmaktadır (Laurent & Powers, 2007, s. 62). Dolayısıyla ilişkilerde kaçınmalı bağlanan bir bireyin yakınlık kurmaktan kaçınma, eşine olan güvensizlik ve korku duyguları onların uyumlu bir evlilik süreci yaşamalarına engel

olmuş olabilir. Elde edilen bu sonuç, bireylerin ilişkilerindeki terk edilmeye karşı kaygı ve yakınlık kurmaktan kaçınma duygularının ilişkilerindeki uyum düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle bireylerin ihtiyaç duymalarına karşın hayal kırıklığı yaşamaktan korktukları için bir partnerle yakınlık kurmaktan kaçınmalarının onların ilişkilerinde uyum sorunları yaşamalarına neden olduğu söylenebilir.

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde “Evlilik Kalitesi Ölçeği” ile “Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği” arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yakın İlişkilerden Yaşantılar Envanteri-II arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 9). Benzer şekilde Collins ve Read (1990) evli bireylere bağlanma, çatışma modelleri ve flört eden çiftlerde ilişki kalitesi konusunda araştırma yapılmıştır. Araştırmacılara göre kayıtsız bağlanan bireyler yakın ilişkiler kurmada, evlilik beklentilerinde belirsizlik ve sorunlar yaşarken güvenli bağlananlar bu konuda daha kararlı tutumlar sergilemektedir. Mikulincer ve Shaver (2007) tarafından yapılan yetişkinlikte bağlanmada yapı, dinamikler ve değişim konusundaki çalışmada da mevcut araştırma sonuçlarına benzer sonuçlar ortaya konmuştur.

Mevcut çalışmada Evlilik Kalitesi Ölçeği ile “şefkat”, “birliktelik” alt boyutları ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve “kaçıncı bağlanma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışma grubundaki bireylere uygulanan “Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği” ile cinsiyet, çalışma durumu, evlilik durumu, yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde benzer ve farklı sonuçlar olduğu belirlenmiştir. Özmen ve Atik (2010) Türk evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik uyumu başlıklı çalışmalarında cinsiyetin bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu ve çalışmalarında erkeklerin kadınlara göre evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Türk cinsiyet rollerinin aynı zamanda evlilik ilişkisinin geleneksel yönlerini de yansıttığı ve bu durumun, erkek katılımcıların evlilik doyumunda daha yüksek puanlar almasına katkıda bulunabileceği düşünülebilir. Bunun nedeninin, eşler arasındaki eşitliğin tartışılmasında ve ihtiyaçlar ve beklentiler hakkında konuşulmada daha az esnek olan geleneksel evlilik ilişkisinden erkeklerin faydalanabilmesi olarak düşünülmektedir.

Hamamcı (2005) geleneksel Türk cinsiyet rollerine göre kadınların evlilik ilişkisinde kendini açma ve yakınlık gösterme olasılığının erkeklere göre daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Açık (2008) tarafından yapılan araştırmada ise kadınların kaçınan bağlanma stiline sahip olduklarında evlilikte doyumsuzluk yaşama olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçlar, evli danışmanların aile danışmanlığı yapan profesyonellere yönelik özellikleri hakkında bazı ipuçları verebilir. Örneğin danışmanlar, partnerleriyle çatışma yaşayan veya evlilik ilişkilerinde zorluk yaşayan evli bireylerin bağlanma stillerini keşfederek ve bu faktörleri dikkate alan bir tedavi planı hazırlayarak yardımcı olabilirler.

Bağlanma stillerini tanıyan ve evlilik ilişkilerini bu temel doğrultusunda düzenleyebilen bireyler, evlilik sürecindeki çatışmaları çözmek için daha fazla çaba göstermektedir (Çakmak Tolan, 2021, s. 6092; Stackert & Bursik, 2003, s. 1421). Yapılan bir araştırmada evli bireylerin yaşam doyumu ile dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Fırat, 2021). Bu bulgu doğrultusunda evli bireyler için yılmazlık düzeyinin önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, yapılan çalışmada güvenli bağlanma stillerine sahip evli bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin tutumlarının ise evlilik kalitesine olumsuz etki ettiği ortaya konmuştur. Bu kapsamda bireylerin evlilik kararlarında kendileri ve eşlerinin bağlanma stillerini, evlilik tutumlarını dikkate almaları mutlu ve uyumlu bir aile oluşturmalarının anahtarı olabilir.

Evlilik kalitesine ve bağlanma stillerinin etkisi ile ilgili Türkiye’de yapılmış benzeri çalışmaların sınırlı sayıda olmasını göz önünde bulundurarak, araştırmanın Aile Danışmanlığı alanında faydalı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2. Evli Bireylerde Öz Şefkat ile İlişkili Tartışma

Bu araştırmanın sonucunda öz-şefkatin evlilikte kişilerarası ilişkileri etkilediği ve evlilik kalitesini yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre evlilik kalitesinin açıklanmasında bireyin öz-şefkat seviyesinin yüksek olmasının etkili olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde bireylerin kişilerarası ilişkilerde ve evlilik ilişkilerinde farkındalıkları arttıkça öz-şefkat düzeylerinin de yükseldiğinin vurgulandığı görülmüştür

(Calderon vd., 2018, Coaston, 2017; Kanov, 2004; Moreira vd., 2016). Bu durumun evlilikte kalite ile öz anlayış arasındaki ilişkiye bir temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumları arasında bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde; Evlilik Kalitesi Ölçeği ile “şefkat”, “birliktelik” alt boyutları ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve “kaçınmacı bağlanma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Şefkat alt boyutu ve birliktelik alt boyutu ilişki düzeyleri orta düzeyde; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu ilişki düzeyleri ise zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öz-şefkat; bireyin olumsuz deneyimlerine ve eksikliklerine rağmen kendisini anlaması ve acı veren durumları reddetmeden bilinçli olarak kabul etmesidir ve evlilik ilişkilerinde bu özelliğin önemi pek çok araştırmada vurgulanmaktadır (Çoban, 2021; Fowers, 1991; Kanov vd., 2004). Evlilik uyumuna kadınlarda çocukluk çağı travmaları, erkeklerde ise hem çocukluk çağı travmaları hem de öz şefkat düzeyi katkı yapmaktadır (Neff & Beretvas, 2012). Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan çalışmada; öz-anlayışı yüksek olan bireylerde depresyon, kaygı ve stresin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öz-şefkatin bir başa çıkma stratejisi olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003). Bu açıdan bakıldığında öz-şefkatin dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli bir belirleyici olabileceği söylenebilir.

Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin başkalarına karşı daha empatik olmaları (Ryff & Heidrich, 1997), sosyal çevrede arkadaşlarıyla daha iyi anlaşmaları (Pandey vd., 2019) ve çatışmaları çözme konusunda daha istekli olmaları (Ünal ve Akgün, 2022) evlilik ilişkilerini nitelikli şekilde sürdürmelerinde etkili olabilir.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılan korelasyon analizi sonucunda “öz-şefkat” ile “birliktelik” alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde de öz-şefkatin evlilik kalitesi değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mevcut çalışmada yapılan tek yönlü varyans sonucunda öz-şefkatin ilişki süresine, eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mevcut araştırma sonuçları ile benzer ve farklı sonuçların vurgulandığı araştırmalar bulunmaktadır. Bacanlı ve Çarkıt (2020), öz-şefkatin cinsiyete göre incelenmesi; meta

analiz çalışması başlıklı araştırmaları sonucunda öz-şefkat ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bethany (2021) “romantik ilişki memnuniyetini etkilemek için öz şefkati kullanmak: kadınlarla ilgili bir örnek olay” başlıklı çalışmasında öz-şefkat ve evlilik ilişki doyumunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucunu vurgulamaktadır. Gilbert ve Procter (2006) şefkatli zihin eğitimi ve terapi yaklaşımına genel bakış konusunda yaptıkları çalışmada, ilişki doyumunun ve ilişki kalitesinin bireylerin ilişki süresine ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ancak eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmektedirler.

Öz-şefkat düzeyi yüksek kişiler romantik ilişki içerisinde şefkat duygularını açığa vurmaktan kaçınmamaktadırlar. Kişilerin hatalı davranışlarının partneri tarafından şefkatle karşılanması savunmacı yaklaşımı azaltarak karşılıklı kabullenmeye olanak sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2003). Öz-şefkat düzeyi yüksek kişiler, kendisinin ihtiyaç duyduğu anlayış, rahatlık ve ait hissetme ihtiyaçlarını tek başına karşılayabildikleri için partnerlerinden ileri düzeyde bir beklentiye girmeyerek partnerlerine daha fazla özgürlük alanı sağlamaktadırlar (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017, s. 109). Öz-şefkat ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar; öz şefkatli bireylerin ilişkilerinde daha özenli davranışlar sergilediği ve kişinin kendisine şefkatli, nazik, anlayışlı olması eşine karşı da bu tavırları sergileyebilmesini sağladığını göstermiştir. Bu bağlamda çiftlerin daha özerk ve sağlıklı duygusal ilişki kurabilme ve ilişkidен yüksek doyum sağlama konusunda öz şefkatin rolünün yadsınamaz olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalar öz-şefkat düzeyi yüksek olanların, öz-şefkat düzeyi düşük olanlara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını da göstermiştir (Ashar vd., 2019; Coaston, 2017; Çolakkadıoğlu & Eken, 2023; Neff & Beretvas, 2013). Ayrıca, yüksek düzeyde öz şefkate sahip olanlar, artan düzeyde mutluluk, iyimserlik, yaşam doyumu ve içsel dürtü sergilemektedirler. Benzer şekilde daha yüksek düzeyde duygusal zeka, başa çıkma becerileri, bilgelik ve dayanıklılık göstermektedirler (Neff vd., 2015, s. 129). Mevcut literatür göz önüne alındığında, evlilik kalitesi ile öz-şefkat düzeyi arasında bir ilişki olduğu açıktır. Raque-Bogdan ve diğer araştırmacılara (2011) göre, güçlü bir öz-şefkat düzeyine sahip bireyler, çatışma çözümünü etkili bir şekilde yönlendirme, yapıcı problem çözme ile meşgul olma ve evlilik ilişkilerinde olumlu istikrarı sürdürme

yeteneğine sahiptir. Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin öz değerlendirmelerinin doğruluğu daha yüksek olabilir (Tiwari vd., 2020). Ayrıca, öz-şefkat düzeyi yüksek olanlar, özellikle hatalarla karşılaştıklarında veya başarısızlıkla karşılaştıklarında, kendilerini kayıtsız şartsız benimseme konusunda daha büyük bir eğilim göstermektedirler (Gilbert & Procter, 2006, s. 361). Fahimdanesh ve diğer araştırmacılar (2020), 20 ila 40 yaş aralığındaki çiftlerden oluşan bir grup arasında öz şefkat, affetme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın bulguları, öz-şefkatin evlilik kalitesi ve evlilik doyumu düzeyleriyle ilişkili olarak yordayıcı yeteneklere sahip olduğunu göstermektedir. Maleki ve diğer araştırmacılar (2019), öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin evlilik doyumlarının da daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Bu çalışmanın sonuçları öz-şefkat ve çiftlerin ilişkilerinde kalite ya da doyum konusunda çalışma yapacak araştırmacılara destekleyici olarak kullanılabilir. Ayrıca araştırma esnasında fark edilen ve öz-şefkat geliştirme gibi programların henüz ülkemizde uygulanmaya başlanmamış olması da araştırmacılara fikir verebilir. Bu sayede öz-şefkat düzeyi geliştirme çalışması sonrasında tekrar ilişki doyumunun analiz edilebileceği ve yordayıcılığının da artabileceği düşünülmektedir.

5.3. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme ile İlişkili Tartışma

Araştırma kapsamında yapılan analizlerde duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ve uyumsuz boyutları ile evlilik kalitesi arasındaki korelasyonel ilişkiyi inceleyen analizler; evlilik kalitesi, uyumlu duygu düzenleme stratejileri değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişiler olaylar karşısında verdikleri bilişsel ve duygusal tepkileri daha kolay düzenleyebilmektedirler (Gökdağ vd., 2019, s. 58). Duygularını düzenleyebilen bireyler yaşanan olaya bağlı kalmayarak yeni düşünce şekilleri ve çözüm yolları bulabilmektedirler (Şentürk, 2018). Duygularını tanıyan ve yönetebilen bireyler esnek düşünce tarzları sayesinde evlilik içinde yaşanılacak olası çatışmaları da farklı açılardan ele alarak daha kolay çözüme ulaştırabilmekte, sorunun krize dönüşmesini engelleyebilmektedirler. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişiler ise olayları karamsar bir bakış açısı ile değerlendirmeye meyilli oldukları için duygularını düzenleyebilmek adına kendilerini veya bir başkasına suçlamaya hazır bir yapıdadırlar. Tekrar eden düşünceler ve suçluluk duygusu kişinin yaşadığı stresi,

gerginliği ve çaresizlik hissini artırabilir. Olumsuz duygu durumun ağırlıkta olduğu durumlarda yeni planlar kurmak, farklı bir açıdan değerlendirmek, yapıcı çözümler geliştirmek ya da sevecen ve nazik olmak kişi için oldukça zor olabilmektedir (Tuna ve Bozo, 2012, s. 566).

Mevcut çalışmada “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” ile “sosyal model alma” alt boyutu, “yatıştırılma” alt boyutu, “olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerde “sosyal model alma” alt boyutu ve “yatıştırılma” alt boyutu ilişki düzeyinin çok kuvvetli olduğu saptanmıştır. Ayrıca “olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin arasında kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde evlilik ve duygu düzenleme ile ilişkili yapılmış araştırmalar incelendiğinde mevcut çalışmamızın sonuçlarına benzer ve farklı sonuçlar ortaya konulduğu belirlenmiştir. şentürk’e (2018) göre bilişsel duygu düzenleme becerilerinin aktif kullanılması ile evlilikten alınan doyum birbiri ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Alsancak-Akbulut ve diğer araştırmacıların (2023) duygu düzenlemenin aile bağlamında incelenmesi: Türkiye’den karma yöntemli bir çalışma konulu çalışmada duygu düzenleme becerilerini aktif kullanan kadınların evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Duygular; kişilerin davranışlarını, söylemlerini ve düşüncelerini etkileyebilir. Kişilerin yaşanılan olaylar karşısında verecekleri tepkileri düzenleyebilmesi için uygun duygu düzenleme stratejilerini aktif ve işlevsel kullanması çözüme ulaşmada fayda sağlayabilir (Değer vd., 2022, s. 836). Duygularını düzenlemede başarılı olabilen kişiler sorunla karşılaştıklarında etkili iletişim şekillerini kullanarak daha yapıcı şekilde çözüme ulaşabilirler. Kişilerin duygularının farkında olması ve bunu uygun şekilde yönetebilmesi evlilik sürecinde yaşanabilecek olası sorunlar ve stres kaynakları ile karşılaştıklarında evliliklerinin daha az zarar görmesini sağlayabilir. Böylelikle kişiler ilişki içerisinde hem kendileri hem partnerleri hem de ilişkileri için koruma sağlayarak evlilikten daha fazla doyum almalarını sağlayabilirler (Karataş, 2019).

Bu çalışmada duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilebilmesinde uygulanan ölçeğin “sosyal model alma” alt boyutu ile “yatıştırılma” alt boyutu, “olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişkilerde yatıştırılma alt boyutu ilişki düzeyinin kuvvetli olduğu saptanmıştır. Ayrıca “olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt

boyutu ilişki düzeyinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın yüksek düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip olan evli kişilerin, duygularını yönetebilmeyi daha etkin bir şekilde kullanarak evlilik kalitesini artırırılar varsayımını düşündürmektedir.

Bulgular incelendiğinde “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” ile “sosyal model alma” alt boyutu, “yatıştırılma” alt boyutu, “olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca “olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin arasında kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında, bakış açısı geliştirme düzeyi arttıkça, bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Şendil ve Korkut, 2012). Butler ve Randall (2013) düzenli olarak yaşanan olaylar ile ilgili pozitif yeniden gözden geçirme, planlama ve tekrar odaklanmanın bireylerde alışkanlık haline geldiğini ve bunun evlilikteki ilişki iklimini etkilediğini belirtmişlerdir. Kişilerin, pozitif bakış açısına alışmalarıyla birlikte yaşamsal, çevresel ve bireysel ilişkileri kuvvetlenmektedir ve böylece evlilik ilişkilerinde iyilik hali artmaktadır (Karimi vd., 2013, s. 177).

Duygu düzenleme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalar, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin aktif kullanılması ile evlilik doyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur (Şentürk, 2018). Karataş (2019) yaptığı çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygu düzenleme güçlüğü çeken katılımcıların ilişki doyumlarında azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadınların duygu düzenleme becerilerinin evlilikteki dengeyi etkilediği ve duygu düzenleme becerilerine sahip kadınların evliliklerinden daha fazla doyum sağladıkları görülmüştür (Lamm vd., 2019).

5.4. Evlilik Kalitesi ile ilişkili Tartışma

Evliliğin kalitesinin bağımsız değişken veya bağımlı değişken olarak yer aldığı çeşitli çalışmalar uzun süredir çok çeşitli değişkenlerle yapılmasına rağmen kavramsal olarak sonuçlar pek tatmin edici değildir. İlişki tatmini ve uyum, neredeyse tüm çift araştırmaları ve aile danışmanlığı bilim alanında terapi için hedef sonuç değişkenleri olmuştur. Buna karşılık, evliliklerde ilişki kalitesinin değerlendirilmesine çok daha az önem verilmiştir.

Bu çalışma, davranışsal olarak bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleme üzerine temellendirilmiş özellikleri tanıtmaktadır. Evli çiftlerde bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleme boyutlarının evlilik kalitesi üzerine etkisini tek başına ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak evli çiftlerde bağlanma (Beier vd, 2019; Jacobvitz vd., 2002; Johnson & Whiffen, 2003; Pepping vd., 2014; Selçuk vd., 2005; Stackert & Bursik, 2003; Öztekin, 2012), bireylerin romantik ilişkilerinde öz-şefkat (Barutçu-Yıldırım vd., 2021), evlilik ilişkilerinde duygu düzenleme (Hofmann vd., 2016; Laurent, H., Powers, vd., 2007) gibi faktörlerin evlilik kalitesine yönelik etkileri olduğunu ayrı ayrı vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır.

Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, herhangi bir işte çalışma durumu, ekonomik düzeyi, ilk evliliği olma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi özellikler) ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuçlar, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve alt boyutları olan “tartışma, birliktelik ve şefkat” ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, evlilik sayısı, yaş, eğitim durumu ve evlilik süresi demografik değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Evlilik Kalitesi Ölçeğinin “tartışma” alt boyutu ile yaş ve ekonomik durum değişkenlerinin ayrıca çocuk sayısı ile Evlilik Kalitesi Ölçeği ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; 18-24 yaş grubu katılımcıların tartışma alt boyutu ortalamaları 55 ve üzeri yaş grubu katılımcılardan yüksektir. Geliri giderinden az olduğunu beyan eden katılımcıların “tartışma” alt boyutu ortalamaları geliri giderine denk ve geliri giderinden fazla olduğunu beyan eden katılımcılardan yüksektir. Çocuğunun olmadığını, tek ve iki çocuğunu beyan eden katılımcıların Evlilik Kalitesi Ölçeği ortalamaları 4 ve üzeri çocuğu olduğunu ifade eden katılımcılardan yüksektir. Dinçer (2022) evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmasında 26-33 yaş ile 42 yaş ve üzerinde bireyler arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmiştir. Aynı çalışmada 26-33 yaş arası bireylerin 42 yaş ve üzeri bireylere kıyasla evlilik kalitelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Göktaş (2021) tarafından yapılan çalışma sonucunda da eş desteği ile evlilik kalite düzeyleri arasında ilişki vurgulanmaktadır. Gürsoy (2004), Erberk ve diğerleri (2005), Kışlak ve Çabukça (2002), tarafından yapılan çalışmalarda evlilik kalitesi ve yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu bağlamda bireylerin yaşı arttıkça, evliliğe yönelik bireysel düşünceleri gerçekleştirmenin

ve toplumsal kurallar dışında hareket etmenin kısıtlandığı, toplumsal grubun tercihlerine bağlı kalındığı (Kodan, 2013) daha gelenekselci tutumu benimsemeleri, buna karşın yaşı küçük olan bireylerin daha gelişime açık ve vizyonlarının geniş olması ve evliliğin ilk yıllarında sorumlulukların fazla olmaması ile açıklanabilir. Kurt (2018) evlilik kalitesini, her biri ayrı ayrı ölçülen olumlu (mutluluk, doyum, etkileşim vb.) ve olumsuz (çatışma, sorunlar, boşanma vb.) kavramları bir araya getiren şemsiye bir terim olarak tanımlamıştır. Evlilik kalitesi kişilerin evliliklerine dair mutluluk ve memnuniyetlerini aynı zamanda bireylerin iyimser tutumlarını ifade etmektedir (Yılmaz, 2019). Evlilik kalitesi yüksek çiftler evliliklerinden ve bağlılıklarından kendilerini mutlu ve memnun hissetmektedirler. Bu durumda güvenli bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleyebilme gibi becerilerin evlilik kalitesinin olumlu olarak algılanmasında önemli bir etkisinin olduğu düşünülebilir.

Evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelendiği araştırmaların sonuçları birden çok değişkenin doyumunu etkilediğini göstermiştir. Bu değişkenler; evlilik yaşı, evlilik şekli, ailenin ekonomik durumu, çocuk sahibi olup olmamak ve eşlerin arasındaki yaş farkı şeklinde sıralanmıştır (Özbeklik, 2006; Plopa, Kazmierczak & Karasiewicz, 2019). Acar (1998) tarafından yapılan bir çalışma 149 evli birey ile yürütülmüştür. Yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlilik şekli gibi demografik değişkenlerin ve partnerlerin bireysel sorunlarının evlilik doyumunu yordamadığı ancak ortak paylaşım, sevgi gösterme, cinsel yaşam gibi ilişki ile ilgili faktörlerin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Troxel ve diğer araştırmacılar (2007) eşlerin kişisel ve sosyal kaynaklarının, yaşam tarzlarından aldıkları doyumların ve evlilikte aldıkları ödüllerin evlilik doyumunu yordadığını ortaya koymuştur.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koymayı amaçlayan araştırmada; sonuç olarak araştırmanın değişkenleri arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Evlilik kalitesini güvenli bağlanma, öz şefkat ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken uyumsuz duygu düzenleme stratejileri evlilik kalitesini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Çalışma grubundakilerin %80'i kadındır. %36,9'u 35-44 yaşındadır. %80'i üniversite mezunudur. %59,2'si ekonomik olarak gelirlerinin giderlerine denk olduğunu belirtmişlerdir. %93,1'inin ilk evliliğidir. %69,2'si çalışmaktadır. %32,3'ünün iki çocuğu bulunmaktadır. %32,3'ü 16-25 yıllık evlidir.

Çalışma grubundaki bireylerin evlilik kalitesi, bağlanma stilleri, öz anlayış durumları ve kişiler arası duygu düzenleme durumları arasında bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde; Evlilik Kalitesi Ölçeği ile “şefkat”, “birliktelik” alt boyutları ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve “kaçıncı bağlanma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Şefkat alt boyutu ve birliktelik alt boyutu ilişki düzeyleri orta düzeyde; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve kaçıncı bağlanma alt boyutu ilişki düzeyleri ise zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

“Şefkat” alt boyutu ile “birliktelik” alt boyutu; “tartışma”, “kaçıncı bağlanma” alt boyutu ve “kaygılı bağlanma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerden “birliktelik” alt boyutu ilişki düzeylerinin kuvvetli; “tartışma”, “kaçıncı bağlanma” ve “kaygılı bağlanma” alt boyutlarının ilişki düzeylerinin zayıf düzeyde olduğu belirlenmiştir.

“Birliktelik” ile “tartışma” alt boyutu, “kaçıncı bağlanma” ve “kaygılı bağlanma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirlenen ilişkilerin ilişki düzeylerinin zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

“Tartışma” alt boyutu ile “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “kaygılı bağlanma” alt boyutu ve “Öz-Anlayış Ölçeği” arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerden “kaygılı bağlanma” alt boyutu ilişki düzeyleri orta düzeyde, “Yakın

İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” ve “Öz-Anlayış Ölçeği” arasındaki ilişki düzeyleri zayıf düzeyde tespit edilmiştir.

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” ile “kaçıncı bağlanma”, “kaygılı bağlanma” alt boyutu, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “yatıştırılma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerden “kaçıncı bağlanma” ve “kaygılı bağlanma” alt boyutu ilişki düzeyleri kuvvetli düzeyde ilişkilidir. “Öz-Anlayış Ölçeği” ilişki düzeyinin ise zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

“Kaçıncı bağlanma” ile “kaygılı bağlanma” alt boyutu, “yatıştırılma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerin ilişki düzeyinin zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

“Kaygılı bağlanma” alt boyutu ile “Öz-Anlayış Ölçeği”, “yatıştırılma” ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerde “Öz-Anlayış Ölçeği” ilişki düzeyi orta düzeyde ilişkilidir. “Yatıştırılma” ve “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin zayıf düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

“Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” ile “sosyal model alma” alt boyutu, “yatıştırılma” alt boyutu, “olumlu duyguları artırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerde “sosyal model alma” alt boyutu ve “yatıştırılma” alt boyutu ilişki düzeyinin çok kuvvetli olduğu saptanmıştır. Ayrıca “olumlu duyguları artırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin arasında kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

“Sosyal model alma” alt boyutu ile “yatıştırılma” alt boyutu, “olumlu duyguları artırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerde yatıştırılma alt boyutu ilişki düzeyinin kuvvetli olduğu saptanmıştır. Ayrıca “olumlu duyguları artırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. “Yatıştırılma” alt boyutu ile “olumlu duyguları artırma” alt boyutu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkilerde “olumlu duyguları artırma” alt boyutunun ilişki düzeyinin orta düzeyde olduğu ve “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

“Olumlu duyguları arttırma” alt boyutu ile “bakış açısı edinme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirtilen ilişkide “bakış açısı edinme” alt boyutu ilişki düzeyinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, herhangi bir işte çalışma durumu, ekonomik düzeyi, ilk evliliği olma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi özellikler) ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuçlar, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve alt boyutları olan “tartışma, birliktelik ve şefkat” ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, evlilik sayısı, yaş, eğitim durumu ve evlilik süresi demografik değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. “Tartışma” alt boyutu ile yaş ve ekonomik durum değişkenlerinin ayrıca çocuk sayısı ile Evlilik Kalitesi Ölçeği ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; 18-24 yaş grubu katılımcıların tartışma alt boyutu ortalamaları 55 ve üzeri yaş grubu katılımcılardan yüksektir. Geliri giderinden az olduğunu beyan eden katılımcıların “tartışma” alt boyutu ortalamaları geliri giderine denk ve geliri giderinden fazla olduğunu beyan eden katılımcılardan yüksektir. Çocuğunun olmadığını, tek ve iki çocuğunu beyan eden katılımcıların Evlilik Kalitesi Ölçeği ortalamaları 4 ve üzeri çocuğu olduğunu ifade eden katılımcılardan yüksektir (Tablo 5).

Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile “Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği” arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuçlar, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” ve alt boyutları olan “kaçınmacı bağlanma”, “kaygılı bağlanma” ile cinsiyet, çalışma durumu, evlilik durumu, yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. “Kaçınmacı bağlanma” alt boyutu ile eğitim durumu ve eğitim durumu arasında, “kaygılı bağlanma” alt boyutu ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; ilköğretim düzeyinde eğitim alan katılımcıların “kaçınmacı bağlanma” alt boyutu ortalamaları lise ve üniversite düzeyi eğitim alan katılımcılardan; lise düzeyi eğitim alanların ortalamaları üniversite düzeyi eğitim alan katılımcılardan yüksektir. Ayrıca geliri giderinden az olduğunu ifade eden katılımcıların “kaçınmacı” bağlanma alt boyutu ortalamaları gelirinin giderine denk ve fazla olduğunu belirten katılımcılardan düşük; geliri giderinden az olduğunu ifade eden katılımcıların “kaygılı bağlanma” alt boyutu

ortalamları gelirinin giderinden fazla olduğunu belirten katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile “Öz-Anlayış Ölçeği” arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuçlar, katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir. Gelir durumu ve Öz Anlayış Ölçeği ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; geliri giderinden az olduğunu ifade eden katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği ortalamaları gelirinin giderinden fazla olduğunu belirten katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Çalışma grubundaki bireylerin demografik değişkenleri ile “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuçlar, katılımcıların “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” ve alt boyutları olan “sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı edinme” ortalamaları ile cinsiyet, çalışma durumu, gelir durumu, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir. Katılımcıların evlilik durumları ile “yatıştırılma” alt boyutu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir (Tablo 8).

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde “Evlilik Kalitesi Ölçeği” ile “Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği” arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yakın İlişkilerden Yaşantılar Envanteri-II arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Belirlenen ilişki düzeyinin zayıf olduğu belirlenmiştir (Tablo 9).

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde “Evlilik Kalitesi Ölçeği” ile “Öz-Anlayış Ölçeği” arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Yakın İlişkilerden Yaşantılar Envanteri-II arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır (Tablo 10).

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilerde “Evlilik Kalitesi Ölçeği” ile “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 11).

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre “Öz-Anlayış Ölçeği” ile “Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği” arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelendiğinde; elde edilen sonuç Evlilik Kalitesi Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ancak belirlenen ilişki düzeyinin zayıf düzeyde olduğu saptanmıştır (Tablo 12).

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” ile “Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ölçeği” arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuç Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ile Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri-II arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 13).

Çalışma grubundakilerden elde edilen verilere göre kişilerin öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuç “şefkat” alt boyutu ile” Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 14).

Elde edilen sonuçlara göre araştırma kapsamında bazı öneriler sunulmuştur:

Araştırmacılara yönelik öneriler

-Bu araştırmadan elde edilen veriler belirli bir şehirde ikamet eden bireyler ile sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda daha güvenilir ve kapsamlı sonuçların elde edilebilmesi için daha büyük çalışma grupları ile çalışmak faydalı olabilir.

-Araştırmadan elde edilen veriler evlilik kalitesini, evli bireylerin bağlanma stillerini, öz-şefkat durumlarını ve duygu düzenleme becerilerini ölçmede kullanılan ölçekler ve istatistiksel analizler ile sınırlıdır. Bundan sonraki araştırmalarda nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma çalışmalar yapılabilir.

-Gelecek çalışmalarda evli bireylerde evlilik kalitesinin değerlendirilmesinde; çatışma yönetim biçimlerinin de ele alınması ve nitel araştırma tekniği uygulanarak evli bireylerin çatışma çözme stillerinin bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleme özellikleri ile birlikte ele alınarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

-Yapılması planlanan araştırmalarda evlilik kalitesinin sadece bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleme açısından değil aynı zamanda daha geniş kapsamlı ölçekler ile ölçülmesi, ya da bu konu hakkında ölçek geliştirilmesi yerinde olacaktır.

-Bağlanma stillerini olumsuz etkileyen faktörlere yönelik nitel araştırmalar yapılabilir.

-Evlilikte bağlanma stilleri, öz-şefkat ve duygu düzenleme ilişkisi konusunda nicel yöntemlerle gerçekleştirilen bu çalışma nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine incelenebilir.

-Araştırmanın farklı coğrafi bölgelerdeki örneklem gruplarıyla ve empati, çatışma yönetimi, özsaygı gibi kavramları da dahil ederek çalışılması evlilik kalitesini etkileyen faktörleri daha fazla belirlenmesi adına fayda sağlayabilir.

-Farklı araştırma desenleriyle çalışılmasının evli çiftlerde bağlanma, öz-şefkat, duygu düzenleme ve ilişki doyumu kavramlarının çok yönlü değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

-Bu araştırma örneklemindeki erkek ve kadın sayıları arasındaki fark çalışmanın bir sınırlılığıdır. Bu farklılık ve erkek sayısının azlığı, cinsiyetler arası farklılıklarla ilgili sonuçları etkilemiş olabilir. Gelecek çalışmalarda katılımcıların, bu sorun giderilecek biçimde ayarlanması doğru olacaktır.

Aile danışmanlarına yönelik öneriler

-Aile danışmanlığında evlilik kalitesinin önemine ilişkin uygulamaların önemi artmaktadır. Bu konu dikkate alınarak hem aile danışmanlığı eğitimi veren kurumlarda evlilik kalitesine yönelik eğitimlerin artması hem de aile danışmanlığı alanında profesyonel hizmet veren çalışanların belirli aralıklarla bağlanma, öz-şefkat, duygu düzenleme, empati, çatışma yönetimi gibi farklı konularda hizmet içi eğitim almaları gerekmektedir. Bu eğitimlerin yaygınlaştırılmasının önemi de gittikçe artmaktadır.

-Evlü bireylerde bağlanma, öz-şefkat ve duygu düzenleme gibi özellikler konusunda farkındalık çalışmalarının yapılması; aile ve bireylerin aile

danışmanlığı desteği alması konusunda bireylerin teşvik edilmesinin konuya yönelik bilgi düzeyinin artması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir

-Eşler arasındaki ilişkinin iyileştirilmesine yönelik yapılacak çalışmalar sağlıklı bireylerin yetişmesi için de önem arz etmektedir. Eşlerin kendilerine ve birbirine karşı daha nazik, anlayışlı ve sevecen yaklaşımlarına katkı sağlayacağı düşünülen güvenli bağlanma, öz-şefkat, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi üzerine psikoeğitim programları hazırlanarak evlenmiş ya da evlenecek kişilerin bu eğitim programlarından faydalanması sağlanabilir.

-Türk kültüründe duygularını ifade etmekten kaçınmanın, duygularını baskılamanın ve yok saymanın güçlü olmak şeklinde öğretildiği ve pekiştirildiği durumlar oldukça yaygındır. Kişilerin bu konuda bilinçlenmesini ve farkındalık kazanmasını sağlamak üzere geniş kapsamlı psikoeğitim programları da düzenlenebilir.

-Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak, evlilik terapisi ve danışmanlığında çiftlerin ilişkinin niteliğine, sadece kendilerinin değil aynı zamanda partnerinin öz-şefkati ile ilişkili bakış açısına, güvenli bağlanma ile ilişkili farkındalık geliştirmelerine, problem çözümünde birbirlerine saygı gösterilmesine ve duygu düzenleme becerilerinin artırılmasına önem vermeleri; birbirlerinin sınırlarına saygı duymaları konusunda ne bilinçli olmalarının dikkate alınması önerilmektedir. Aile danışmanlığı alanında hizmet veren profesyonellerin bu konuda farkındalık geliştiren bir uzman olmasının önemi büyüktür.

KAYNAKLAR

- Abalı, N. ve Kömürcü, N. (2022). Evlilikteki cinsel sorunlar boşanma nedeni midir? *Kadın Cinsel Sağlığı*. at: <https://www.researchgate.net/publication/365182996>
- Açık, Ö. (2008). Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Addo, F.R., & Sessler, S. (2010). Financial arrangements and relationship quality in low-income couples. *Family Relations*, 59, 408-423. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00612.x>
- Afonso, R.F., Kraft, I., Aratanha, M.A., Kozasa, E.H. (2020). Neural correlates of meditation: a review of structural and functional MRI studies. *Front Biosci*. 12, 92-115. <https://doi.org/10.2741/S542>
- Ahlborg, T., Persson, L., & Hallberg, L. R. M. (2005). Assessing the quality of the dyadic relationship in first-time parents: Development of a new instrument. *Journal of Family Nursing*, 11(1), 19-37. <https://doi.org/10.1177/1074840704273462>
- Ainsworth, M. & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*. 46, 333-347
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research capturing context. *Perspect Psychol Sci*. 8(2), 155–172
- Alexander, R., Aragon, O.R. & Bookwala, J. (2021). The neuroscience of positive emotions and affect: implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neurosci Biobehav Rev*. 121, 220-249. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.12.002>
- Alsancak-Akbulut, C., Elibol-Pekaslan, N., Bayram Gülaçtı, H. G., ve Şahin-Acar, B. (2023). Examination of emotion regulation in the family context: A mixed method study from Turkey. *Journal of Clinical Psychology Research*. 7(1), 90-105
- Amato, P. R. (Ed.). (2009). *Alone together: How marriage in America is changing* (1. paperback ed). Harvard Univ. Press
- Anderson, T., Ogles, B.M., Patterson, C.L., Lambert, M. J. & Vermeersch, D.A. (2009). Therapist effects: Facilitative interpersonal skills as predictors of therapist success. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 755–768.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ashar, Y.K., Andrews-Hanna, J., Halifax, J., Dimidjian, S., Wager, T. (2019). Effects of compassion training on brain responses to suffering others. *BioRxiv*, 616029 <https://doi.org/10.1101/616029>

- Aydın, A. (2015). Identifying the relationship of teacher candidates' humor styles with anxiety and self-compassion levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 59, 1-16
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 01-15. doi: 10.12984/egeedf.648331
- Baker, L.R., & McNulty, J.K. (2010). Shyness and marriage: Does shyness shape even established relationships? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(5), 665–676. <https://doi.org/doi:10.1177/0146167210367489>
- Bartholomew, K. & Moretti, M. (2002). The dynamics of measuring attachment. *Attachment & Human Development*, 4, 162-165
- Barutçu-Yıldırım, F., Aydın, G., & Sancak-Aydın, G., (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education*, 10(4), 319-332 <https://doi.org/10.19128/turje.874516>
- Beier, J.S., Gross, J.T., Brett, B.E., Stern, J.A., Martin, D.R. & Cassidy, J. (2019). Helping, sharing, and comforting in young children: Links to individual differences in attachment. *Child Development*, 90(2), e273–e289. <https://doi.org/10.1111/cdev.13100>
- Bethany, S. (2021) Using self-compassion to influence romantic relationship satisfaction: a case study of women, *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 244-269, <https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1880185>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *J Psychosom Res.* 68(6), 539-544. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.005>
- Bowlby, J. (2018). Bağlanma. T. V. Soylu (çev.) 3 Baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık
- Bower, J.E. & Irwin, M.R. (2016). Mind-body therapies and control of inflammatory biology: a descriptive review. *Brain Behav Immun.* 51, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2015.06.012>
- Brown, A.M. & Whiteside, S.P. (2007). Relations among perceived parental rearing behaviors, attachment style, and worry in anxious children. *Anxiety Disorders*, 22, 263–272
- Brennan, K.A. & Shaver, P.R. (1993). Attachment styles and parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*. 21, 161-175

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237
- Bryant, C. M., Conger, R. D. & Meehan, J. M. (2001). The influence of in-laws on change in marital success. *Journal of Marriage and Family*, 63, 614-626
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51
- Butler, E.A., & Randall, A.K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210
- Calderon, A., Ahern, T., Pruzinsky, T. (2018). Can we change our mind about caring for others? the neuroscience of systematic compassion training, the neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion. Elsevier, pp. 213–234. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809837-0.00008-8>.
- Cantazaro, A. & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*. 78.4, 1135-1162.
- Carlson, L.E. & Brown, K.W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.
- Chapman, B. & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter? *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 533–551
- Christensen, K. & Haynos, A.F. (2020). A theoretical review of interpersonal emotion regulation in eating disorders: enhancing knowledge by bridging interpersonal and affective dysfunction. *Journal of Eating Disorders*. 8, 21-34 <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00298-0>
- Claxton, A., O'Rourke, N., JuliAnna Z. Smith, J.A., & DeLongis, A. (2012). Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 375-396. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407511431183>
- Coan, J. (2011). The social regulation of emotion. *Handbook of social neuroscience*, J Decety, JT Cacioppo (Ed), New York: Oxford University Press: 614–23.
- Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: A balm for burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285–297. <https://doi.org/doi:10.15241/scc.7.3.285>
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644.

- Çakmak Tolan, Ö. (2021). Predictive role of attachment styles and personality traits in marital adjustment. *OPUS– International Journal of Society Studies*, 18(43), 6091-6118. DOI: 10.26466/opus.926516
- Çetin, S. (2017). Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139
- Çolakkadioğlu, O. & Eken, İ. (2023). Examining the relationship between psychological resilience, self-compassion and marital satisfaction, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(24), 2673-2694. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.688>
- Değer, B., Çakmak-Tolan, Ö. ve Yazar, R. (2022). Investigation of the mediating role of emotion regulation in the relationship between automatic thoughts and depression, anxiety, stress in adolescence. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(17), 835-887. <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.459>
- Demir, D. (2016). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Deniz, M.E., Kesici, Ş.ve Sümer, A.S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of The Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*. 36(9), 1151-1160
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*. 35(158), 115-127
- Dinçer, M. (2022). Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi* 2(2): 297-311
- Eken, A. (2010). Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon
- Engen, H.G. & Singer, T. (2015). Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 10, 1291–1301. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv008>
- Erdoğan, S. (2007), Evlilik Uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara

- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60- 74
- Eryorulmaz, A. (2012). Evlilik ve Boşanma Sürecinde Bağlanma. (Editör: Tarık Solmuş). *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* (2. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 296-307.
- Esen, F. B. (2017). Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine şefkat'in etkisi. Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Fincham, F.D., & Bradbury, T.N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510-517
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3-4), 209-221. <https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- Fraley, R.C. & Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*. 4, 132-154.
- Fraley, R.C., Waller, N.G. & Brennan, K.A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365
- Germer, C.K., & Neff, K.D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867
- Gilbert, P. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking, s. 26. East Sussex: Routledge
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*. (53), 6-41
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66.

- Göktaş, M. (2021). Evli bireylerde evlilik kalitesinin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Uluslararası Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Greenstein, T.N., (1990). Marital disruption and the employment of married women. *Journal of Marriage and the Family*, 657-676
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291
- Gültekin, Z. (2012). Bağlanma ve aile işlevleri açısından anne-baba-çocuk ilişkileri. (Editör: Tarık Solmuş). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi (2. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 125-142.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*. 33(4), 313-328.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-66.
- Harma, M. (2012). Bağlanma, evlilik doyumu ve çatışma. (Editör: Tarık Solmuş). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi (2. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 307-318.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 511– 524.
- Hofmann, S., Carpenter, J. & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics, *Cogn Ther Res*, 40, 341–356
- Ijzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117, 387-403
- Işık, R. (2019). Bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamaları eğitim kitapçığı. Denge Denetimli Serbestlik Gençlik Programı. <https://rayp.adalet.gov.tr/resimler/581/dosya/bilincli-farkindalik20-05-20214-39-pm.pdf>
- Jacobvitz, D., Curran, M., & Moller, N. (2002). Measurement of adult attachment: The place of self-report and interview methodologies. *Attachment and Human Development*, 4, 207-215
- Jamil, A., Gutlapalli, S., Ali, M. (2023) Meditation and its mental and physical health benefits in 2023. *Cureus* 15(6): e40650. <https://doi.org/10.7759/cureus.40650>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijter, W., Heijden, B, Engels, J. (2018) Effects of Mindfulness Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS ONE* 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

- Johnson, S. M., & Whiffen, V.E. (2003). Attachment Process in Couples and Family Therapy. New York: Guilford Press
- Kang, B., Lee, S., Oh, A., Kang, S., Hwang, I. & Song, J. (2015). Towards understanding relational orientation: attachment theory and facebook activities. CSCW '15: Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing February. pp. 1404–1415. <https://doi.org/10.1145/2675133.2675211>
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J. ve Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827. <https://doi.org/10.1177/0002764203260211>
- Kaplan, B. (2012). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara. Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi.
- Karimi, L., Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2013). Emotional rescue: The role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>
- Kart, N.M. (2002). Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: sağlık personeliyle yapılan bir çalışma, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kirby, J.N., Tellegen, C.L., Steindl, S.R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behav. Ther.* 48, 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>.
- Kobak, R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146
- Kodan, S. (2013). Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Kurt, İ.E. (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.
- Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Lai Y. & Carr S., (2018). A critical exploration of child/parent attachment as a contextual construct. *Behavioural Sciences* 8(12), 112-127

- Lamm, C., Rütgen, M., Wagner, I.C. (2019). Imaging empathy and prosocial emotions. *Neurosci. Lett.* 693, 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.06.054>.
- Laurent, H., Powers, S. (2007). Emotion Regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. *Journal of Biological Psychology*, 76 (2007), 61-71
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92, 887–904.
- Levine, K. S. & Hennessy, J. J. (1990). Personality influences in the stability of early (teen-age) marriage in the United States, *Current Psychology: Research and Reviews*, 9(3), 296- 303
- Lichter, D. T., & Carmalt, J. H. (2009). Religion and marital quality among low income couples. *Social Science Research*, 38, 168–187
- Linehan, M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition, and DBT Skills Training Manual, Second Edition
- Majdandzic, J., Amashafer, S., Hummer, A., Windischberger, C., Lamm, C. (2016). The selfless mind: how prefrontal involvement in mentalizing with similar and dissimilar others shapes empathy and prosocial behavior. *Cogn* 157, 24–38. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2016.08.003>
- Maleki, A., Veisani, Y., Aibod, S., Azizifar, A., Alirahmi, M., & Mohamadian, F. (2019). Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 1-17
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2004). Security-based self-representations in adulthood. Contents and Processes. W. S. Rholes ve J. A. Simpson (Ed.) *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. New York: The Guilford Press. 159-195.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mitchell, K., (2018). *Innate princeton*: Princeton University Press
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J. & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *The British Psychological Society Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 89(4), 369-384. DOI:10.1111/papt.12082.
- Morsünbül Ü. (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyete ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Moss, E., Smolla, N., Cyr, C., Dubois-Comtois, K., Mazzarello, T., Berthiaume, C. (2006). Attachment and behavior problems in middle childhood as reported by adult and child informants. *Development and Psychopathology*, 18, 425–444.
- Neff, K.D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self Identity*. 9(3), 225-240
- Neff, K.D. & Beretvas, S.N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*. 12.1, 78-98.
- Neff, K.D. & Dahm, K.A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. B. D. Ostafin, M. D. Robinson, B. P. Meier, (Eds.). In *Handbook of mindfulness and self-regulation*. ebook 121-137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10.
- Newsome, J., Mitchell, L. & Awosan, C. (2018). Reframing in couple and family therapy. In J. Lebow, A. Chambers, & D. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*. Springer
- Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends Cogn Sci*, 9, 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Okur, S. ve Totan, T. (2019). Psikolojik iyi oluşu değerlendiren Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçede incelenmesi. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 1-12
- Onur, B. (2017). Gelişim psikolojisi (11. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Opitz, P.C., Cavanagh, S.R., Urry, H.L. (2015). Uninstructed emotion regulation choice in four studies of cognitive reappraisal. *Pers Individ Dif*, 86, 455-464
- Ögel, K. (2012). Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara, HYB Basım Yayın
- Özbeklik, S. (2006), Women's marital quality and mothering quality: determinants and interrelations. Master Thesis, Boğaziçi University Educational Sciences Institute for Graduate Studies in Social Sciences, İstanbul
- Özmen, O. & Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment Turkish married Individuals. *Procimedia Social and Behavioral Science*. 367-371
- Özteke, H.İ. (2015). Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması, Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Öztekin, Ö.E. (2012). Eş seçiminde ve evlilik uyumunda bağlanmanın rolü. (editör: tarık solmuş). bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi (2. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 319
- Öztürk, Ş. (2017). İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı

gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi, Mersin

- Özügürlü, K. (1996). Evlilik raporu, Altın Kitaplar Yayınevi, 3. Baskı, Ankara
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2019). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, papt.12259. <https://doi.org/10.1111/papt.12259>
- Peleg, O. & Grandi, M. (2019) Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 54(6), 816–827. <https://doi.org/10.1002/ijop.12535>
- Peleg, O. & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality & Individual Differences*, 68, 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.032>
- Pepping, C.A., Davis, P.J., O'Donovan, A. & Pal, J. (2014). Individual differences in self-compassion: the role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*. DOI: 10.1080/15298868.2014.955050.
- Pinto-Gouveia, J., Carvalho, S.A., Palmeira, L., Casrilho, P., Duarte, C., Ferreira, C., Duarte, J., Cunha, M., Matos, M., Costa, J. (2016). Incorporating psychoeducation, mindfulness and self-compassion in a new programme for binge eating: Exploring processes of change. *J. Health Psychol.* 24 (4), 466–479. <https://doi.org/10.1177/1359105316676628>.
- Plopa, M., Kazmierczak, M., & Karasiewicz, K. (2019). The quality of parental relationships and dispositional empathy as predictors of satisfaction during the transition to marriage. *Journal of Family Studies*, 25(2), 170-183. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1211550>
- Proulx, C.M., Helms, H.M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593
- Raque-Bogdan, T.L., Ericson, S.K., Jackson, J., Martin, H.M. & Bryan, N.A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*. 58(2), 272–278 <https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Roelofs, J., Meesters, C., Ter Huurne, M., Bamelde, L., Murds, P. (2006). On the links between attachment style, parental rearing behaviors, and internalizing and externalizing problems in non-clinical children. *Journal of Child and Family Studies*, 15(3), 331-344.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S.M. & Arntz, A. (2011). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(1), 73-84

- Ronnlund, M. & Karlsson, E. (2006). The relation between dimensions of attachment and internalizing or externalizing problems during adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 167 (1), 47–63.
- Rose, A., McIntyre, R., Rimes, K.A. (2018). Compassion-focused intervention for highly self-critical individuals: pilot study. *Behav. Cogn. Psychother.* 46 (5), 583–600. <https://doi.org/10.1017/S135246581800036X>
- Rosenstein, D.S. & Horowitz, H.A. (1996). Adolescent attachment and psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 244-253.
- Russell-Chapin, L.A., Chapin, T.J. & Sattler, L.G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264
- Ryff, C.D., Heidrich, S.M. (1997). Experience and well-being: explorations on domains of life and how they matter. *Int J Behav Dev*, 20:193-206
- Saymaz, İ. (2003). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J., Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial. *Pain.* 152(2), 361-369. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.10.043>
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-13
- Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. J. H. Obegi ve E. Berant (Ed.) Attachment theory and research in clinical work with adults. The Guilford Press.17-45
- Sklare, G. B. (2015). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma, (D. M. Siyez, çev. Pegem Yayınları, İstanbul
- Skowron, E.A., Stanley, K.L., & Shapiro, M.D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3– 18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Sığırcı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Simpson J. A. & Rholes W. S. (1998). Attachment in adulthood. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 3-21). New York: Guilford

- Singer, T. & Klimecki, O.M., (2014). Empathy and compassion. *Curr. Biol.* 24, R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Siqueland, L., Rynn, M. & Diamond, G. S., (2005) Cognitive behavioral and Attachment-based family therapy for anxious adolescent: Phase I and II studies. *Journal of Anxiety Disorder.* 19(4) 361-381
- Softas-Nall, L. & Hanna, F. (2013). Counseling and psychotherapy with difficult clients/family members: an interview with fred hanna. *The Family Journal*, 21(1), 117–121
- Solmuş, T. (2003). Romantik bağlanma (II) İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9 (28), 99-208.
- Soysal, A.Ş. ve İşeri, E. (2012). Bebeklikte bağlanmanın gelişimi ve belirlenmesi değerlendirilmesi. (Editör: Tarık Solmuş). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (2. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 26-35.
- Spanier, G.B. & Lewis, R.A. (1980) Marital quality: a review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family* 42, 825-839
- Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429
- Stellar, J.E., Cohen, A., Oveis, C., Keltner, D. (2015). Affective and physiological responses to the suffering of others: compassion and vagal activity. *J. Pers. Soc. Psychol.* 108, 572. <https://doi.org/10.1037/pspi0000010>
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 1-22
- Sümer, N. ve Güngör D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106
- Sümer, N. ve Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şendil, G., ve Korkut, Y. (2012). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- Şentürk, E. (2018). Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Taniguchi, S.T., Freeman, P.A., Taylor, S., Malcarne, B.A. (2006). Study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *J Experi Edu.* 28(3): 253-256

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3) 25-52
- Timm, T. M., Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 37(3), 206-223.
- Tiwari, G.K., Pandey, R., Rai, P.K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A.S., & Mandal, S.P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: A thematic analysis. *Mental Health, Religion & Culture*. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1774524>
- Tolan, Ö.Ç. ve Soygüt, G. (2002). Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, ODTÜ, Ankara
- Torrence, B.S., & Connelly, S. (2019). Emotion regulation tendencies and leadership performance: an examination of cognitive and behavioral regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(1486). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01486>
- Tura, S.M. (2003) İngiliz nesne ilişkileri okulu ve şizoidi, in: şizoid görüngü, nesne ilişkileri ve kendilik, H Guntrip. Metis Yayınları İstanbul s. 7-9
- Troxel, W.M., Robles, T. F., Hall, M. & Buysse, D.J. (2007). Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 11, 389-404. doi: 10.1016/j.smrv.2007.05.002
- Truant, G. S, Herscovitch, J., Lohrenz, J. G. (1987). The relationship of childhood experience to the quality of marriage. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 32(2), 87- 92. <https://doi.org/10.1177/070674378703200202>
- Tuna, E. ve Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 564- 570. <http://doi.org/10.1007/s10862-012-9303-8>
- Türkçapar, H. (2014). Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama. Ankara: HYB Basım yayın
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39
- Tyra, A.T., Griffin S. M., Fergus T.A., Ginty A. T. (2021). Individual differences in emotion regulation prospectively predict early related acute stress. *Journal of Anxiety Disorders*, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102411>
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., Needham, B. (2005). Stress in childhood and adulthood: Effects on marital quality over time. *Journal of Marriage and Family*. 67(5), 1332-1347.

- Utma, S. (2018). Mahremiyet olgusu ve sosyal medyada mahremiyetin serüveni. *Journal of International Social Research*. 11(59), 1193-1204. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2726>
- Ünal, Ö ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 14(3):322-330
- Vingerhoet, A., Zeelenberg, M. & Nyklicek I. (2010). *Emotion regulation and well-being*. New York: Springer.
- Volkan, V.D. ve Çevik, A. (1992). İçe alınmış nesne ilişkileri kuramı ve borderline narsissistik kişilik bozuklukları. *Psikanaliz Yazıları*. Çev. A. Çevik, B. Ceyhun Hekimler Yayın Birliği. Ankara. 13-49
- Vural Yüzbaşı, D. ve Akgül, B.D. (2021). Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 38(2), 532-547 <https://doi.org/10.32600/huefd.673052>
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C. & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143-162
- Webb, T.L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wei, M., Liao, K.Y., Ku T.Y. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, selfcompassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*. 79(1), 191-221. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.
- White, L. & Keith, B. (1990). The effect of shift work on the quality and stability of marital relations. *Journal of Marr Fam*. 52: 453-462
- Williams, J.G., Stark, S.K., & Foster, E.E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37–44
- Wunderer, E. & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 462-476
- Yalçın, H. (2014), Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 250-261
- Yalçınkaya, A. U. (2019). Differentiation of self: Examination of the concept in the interplay of stress, life satisfaction, and marital satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences.

- Yamaguchi, A., Kim, M.S. & Akutsu, S. (2014). The effects of self- -construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65–70 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.013>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yelsma, P., & Sherilyn, M. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *Journal of Family Communication*. 3(1):41-62
- Yıldız, S. (2005). Depresyon ve anksiyete tanısı almış çocuklar ile kontrol grubunun anne babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarının belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldız, M. A., Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals, The Inonu University Journal of the Faculty of Education. 17(1), 67-80. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627>
- Yılmaz, H. K. (2019). Eşle yaşanan sorunlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yoraz, D.A. (2012). Yalnızlık ve bağlanma. (Editör: Tarık Solmuş). Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi (2. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 423-430
- Zaki, J. (2013). Cue integration: A common framework for physical perception and social cognition. *Perspect Psychol Sci*, 8, 296–312. <https://doi.org/10.1177/1745691613475454>
- Zaki, J., Williams, W.C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*. 13(5), 803–810
- Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

EKLER

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat Düzeyleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Süreçleri Arasındaki İlişkinin, Evlilik Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Gücü

Değerli katılımcı, bu ölçekler evli bireylerin bağlanma stilleri, öz şefkat düzeyleri ve kişiler arası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkinin, evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Çalışmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için aşağıda yer alan tüm maddelerin eksiksiz olarak objektif bir şekilde doldurulması büyük önem taşımaktadır. Sabrınız ve özveriniz için teşekkür ederim.

Dilek YALÇINSOY

Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

18-24 () 25-34 () 35-44 () 45-54 () 55 ve üzeri ()

Eğitim Durumunuz:

İlköğretim () Lise () Üniversite ()

Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

Ekonomik Durumunuz:

Gelir giderden az () Gelir gidere denk () Gelir giderden fazla ()

Şu Anki Evliliğiniz:

İlk evliliğim () İkinci veya üzeri evliliğim ()

Çocuk sayısı:

Çocuğum yok () 1 çocuk () 2 çocuk () 3 çocuk () 4 ve daha fazla ()

Şu Anki Evliliğiniz Kaç Yıllık?

5 yıldan az () 6-15 yıl () 16-25 yıl () 26 yıl ve üzeri ()

EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİ

EKÖ

Aşağıdaki ifadeler evliliğinizde meydana gelen bazı davranışlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadenin son zamanlarda ne sıklıkla meydana geldiğini düşünerek işaretleyiniz. Cevaplarken çok uzun süre düşünmeyiniz, size en yakın gelen maddeyi seçiniz.

		Çok Nadir	Bazen	Sık sık	Genellikle
1	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.				
2	Ön sevişme sırasında beni okşar ve ben bundan zevk alırım.				
3	Beni fiziksel olarak çekici bulduğunun farkındayım.				
4	Yalnız olduğumuzda mutlu hissettiğini söyler.				
5	Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız.				
6	Hiç bir şey olmadan sadece inadına tartışır.				
7	Bana duygularını ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum				
8	Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar.				
9	Geleceğe dair beraber planlar yaparız.				
10	Bana işine dair şeyler anlattığında, benim fikirlerimi duymayı sever.				
11	Hafta sonuna dair beraber plan yaparız.				
12	Beni nazikçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum.				
13	Bana görünüşümle ilgili samimi iltifatlarda bulunur.				
14	Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.				
15	Beni iğneleyici bir şekilde eleştirir.				
16	Bana açıkça hatalı davrandığında özür diler.				
17	Genellikle geceleri en az yarım saat konuşuruz.				
18	Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.				
19	Bir şeyler yanlış gittiğinde o beni suçlar.				
20	Bana sarılır.				
21	Tartışma sırasında bana bağıırır.				
22	Akşam günümün nasıl geçtiği ile ilgili konuşuruz.				
23	Tartıştığımızda benim görüşlerimin tam zıttını savunur.				
24	Cinsel isteklerinden bana bahseder.				
25	Bana sevgiyle dokunur.				
26	Bana beni sevdiğini söyler.				
27	Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.				

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (1)

(YIYE-II)

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

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

(2)

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II
(3)

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

(1)

KDDÖ

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir.

Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından bu ifade sizin için ne düzeyde geçerliyse ve ne kadar doğruysa 1'den (*benim için hiç doğru değil*) 5'e (*benim için tümüyle doğru*) kadar bir puan veriniz.

Lütfen bunu her ifade için yapınız. Bu ifadelerin yanlış ya da doğru cevabı yoktur, kendi duygu ve davranışlarınızı düşünerek içtenlikle ve hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

1. Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

2. Başka insanların, olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını göstermeleri üzüntümü hafifletir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

3. Sevincimi paylaşmak için heyecanlandığımda başka insanların çevremde olması hoşuma gider.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

4. Mutsuz olduğumda, bana şefkat gösterecek insanlar ararım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

5. Bir sorun nedeniyle endişeye kapıldığımda, diğer insanların o sorunla nasıl baş çıktıklarını duymak bana yardımcı olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

6. Mutluyken, belli insanların yanımda olması bana iyi gelir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ(2)

7. Üzgün olduğumda, daha kötü durumdakileri hatırlatan birilerinin olması bana iyi gelir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

8. İyi hissettiğimde, başka insanlarla birlikte olmayı severim; çünkü birlikte olmak olumlu duyguları artırır.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

9. Üzgün hissetmek, genellikle bana anlayış gösterecek birilerini aramama neden olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

10. Mutsuz olduğumda, başka insanlar, daha kötülerinin olabileceğini fark ettirerek, bana daha iyi hissettirir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

11. Hayal kırıklığına uğradığımda, başka insanların aynı durumla nasıl başa çıktığını görmek bana yardımcı olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

12. Moralim bozulduğunda, rahatlamak için başka insanlara ihtiyaç duyarım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

13. Mutlu olduğumda başka insanların yanımda olmasını isterim, çünkü mutluluk bulaşıcıdır.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

14. Sinirlendiğimde, başka insanlar "dert etme" diyerek beni sakinleştirebilir.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

15. Üzgün olduğumda, başka insanların benzer duygularla nasıl baş ettiğini duymak bana yardımcı olur.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

(3)

16. Kendimi üzgün hissettiğimde, sırf sevilen biri olduğumu bilmek için başkalarına ihtiyaç duyarım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

17. Kaygılandığımda, insanların, endişelenecek bir şey olmadığını söylemeleri beni rahatlatır.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

18. Sevinçli olduğumda, başkalarıyla birlikte olarak, onları da mutlu etmek isterim.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

19. Üzgün hissettiğimde teselli için başka insanları ararım.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

20. Keyifsizsem, diğer insanlar benim durumumda olsa ne yaparlardı, bilmek isterim.

1-----2-----3-----4-----5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

ETİK KURUL İZNI

T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 09

Toplantı Tarihi: 21.09.2023

Karar Sayısı: 2023/017; Doç. Dr. Hatice YALÇIN' ın "Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat Düzeyleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Süreçleri Arasındaki İlişkinin, Evlilik Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Gücü" başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 07.09.2023 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Doç. Dr. Hatice YALÇIN sorumluluğunda yürütülmesine sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Not: Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir.

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Hatice YALÇIN
Yardımcı Araştırmacı: Dilek YALÇINSOY

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. Taner ZİYLAN

İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar
Etik Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

TANER ZİYLAN (İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı - İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik

Bu belge, Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

TEZ ÖLÇEK İZİN

3 ileti

dilek yalçınsoy

8 Ocak 2023 16:37

Alıcı:

MERHABA EMRE HOCAM

BEN KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ AİLE DANIŞMALIĞI BÖLÜMÜ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ DİLEK YALÇINSOY. TEZİMDE YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ -2 ÖLÇEĞİNİZİ İZİNİZ OLURSA KULLANMAK İSTİYORUM. ÖLÇEĞİNİZLE BİRLİKTE PUANLAMA DETAYINI VARSA TERS PUANLAMA MADDELERİNİN AÇIKLAMALARINI DA GÖNDEREBİLİR MİSİNİZ? ŞİMDİDEN TEŞEKKÜR EDERİM VE KOLAYLIKLAR DİLERİM.

Emre Selçuk

9 Ocak 2023 08:27

Alıcı: dilek yalçınsoy

elbette kullanabilirsiniz, izin almanıza gerek yok

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Emre Selçuk
Associate Professor of Psychology
Faculty of Arts and Social Sciences
Sabanci University
Istanbul, Turkey
Websit:
Podcası:
email:

dilek yalçınsoy

9 Ocak 2023 10:00

Alıcı: Emre Selçuk

Çok teşekkür ediyorum Hocam 🙏 Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum .

9 Oca 2023 Pzt 08:27 tarihinde Emre Selçuk

şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

dilek yalçınsoy

7 Ocak 2023 14:46

MERHABA İDİL HOCAM

BEN KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ AİLE DANIŞMALIĞI BÖLÜMÜ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ DİLEK YALÇINSOY. TEZİMDE EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİNİZİ İZİNİZ OLURSA KULLANMAK İSTİYORUM. ÖLÇEĞİNİZLE BİRLİKTE PUANLAMA DETAYINI VARSA TERS PUANLAMA MADDELERİNİN AÇIKLAMALARINI DA GÖNDEREBİLİR MİSİNİZ? ŞİMDİDEN TEŞEKKÜR EDERİM VE KOLAYLIKLAR DİLERİM.

İDİL EREN KURT

9 Ocak 2023 12:02

Alıcı:

Çalışmanızda kolaylıklar diliyorum.

Dr. İdil Eren KURT
Çukurova Üniversitesi-Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
PDR Anabilim Dalı
Adana/ TÜRKİYE
Telefon: 0322 3386733-125

Çukurova University- Faculty of Education
Department of Counseling and Guidance
Adana/TURKEY
Phone: 0090-322 3386733-125

dilek yalçınsoy

7 Oca 2023 Cmt, 14:46 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]



Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ).pdf

121K

dilek yalçınsoy

9 Ocak 2023 12:19

Alıcı:

Hocam gönülden teşekkür ediyorum.Saygılar..

TEZ ÖLÇEK İZİN

3 ileti

dilek yalçınsoy
Alıcı:

8 Ocak 2023 16:37

MERHABA EMRE HOCAM

BEN KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ AİLE DANIŞMALIĞI BÖLÜMÜ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ DİLEK YALÇINSOY. TEZİMDE YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ -2 ÖLÇEĞİNİZİ İZİNİZ OLURSA KULLANMAK İSTİYORUM. ÖLÇEĞİNİZLE BİRLİKTE PUANLAMA DETAYINI VARSA TERS PUANLAMA MADDELERİNİN AÇIKLAMALARINI DA GÖNDEREBİLİR MİSİNİZ? ŞİMDİDEN TEŞEKKÜR EDERİM VE KOLAYLIKLAR DİLERİM.

Emre Selcuk
Alıcı: dilek yalçınsoy

9 Ocak 2023 08:27

elbette kullanabilirsiniz, izin almanıza gerek yok

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Emre Selçuk
Associate Professor of Psychology
Faculty of Arts and Social Sciences
Sabanci University
Istanbul, Turkey
Website:
Podcast:
email:
cc email:

dilek yalçınsoy
Alıcı:

9 Ocak 2023 10:00

Çok teşekkür ediyorum Hocam 🙏 Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum .

9 Oca 2023 Pzt 08:27 tarihinde Emre Selcuk
[Alıntılanan metin gizlendi]

şunu yazdı:

Fwd: Ölçek Kullanımı Hk.

2 ileti

Ceren Gökdağ

7 Ocak 2023 14:47

Alıcı:

Sayın Dilek Yalçınsoy,

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği, ölçeğe ilişkin puanlama bilgisini ve makaleyi ekte gönderiyorum.

İyi çalışmalar dilerim...

--

Dr. Öğr. Üyesi Ceren GÖKDAĞ

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji ABD.

Assist. Prof. Ceren GÖKDAĞ

Manisa Celal Bayar University, Faculty of Science and Letters, Department of Psychology
Clinical Psychology

3 eklenti

KDDÖ_Bilgiler.docx

17K



Gökdağ ve ark 2019 KDDÖ.pdf

151K



kddö.pdf

404K

dilek yalçınsoy

7 Ocak 2023 14:52

Alıcı:

Çok teşekkür ediyorum Ceren Hocam,Kolaylıklar diliyorum çalışmalarınızda..

Ceren Gökdağ ·

, 7 Oca 2023 Cmt, 14:47 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Dilek YALÇINSOY

Lisans Öğrenimi : 2005, Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler (önlisans)
2009, Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi
2019, Karabük Üniversitesi, Sağlık Yüksek Okulu, Çocuk Gelişimi
2023, Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı
2022, Biruni Üniversitesi, Aile Danışmanlığı Eğitim Programı Uzmanlık Sertifikası (450 saat)

İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2015, Trabzon Çimenlik Sevgi Evleri
2018, Okul Öncesi Stajı (Nene Hatun İlköğretim Okulu, Karabük), Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Stajı (Hasan Gemici Özel Eğitim ve Uygulama Merkezi, Karabük), Karabük Eğitim ve Araştırma Hastanesi Yaz Stajı

Çalıştığı Kurumlar : Tire Halk Eğitim Merkezi (Avrupa Birliği Projesi)
Milli Eğitim Bakanlığı Eğitim Kurumları
Online seanslar

Tarih : Aralık-2023