

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EVİLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EVİLİLİĞE
DAİR İNANÇLARIN EVİLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Aktan SİĞİRCİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY

**İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliğı'nin
Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin Yazılmasını Öngördüğü:**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MALATYA
Eylül 2010**

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EVLİLİĞE
DAİR İNANÇLARIN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Aktan SİĞİRCİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY

**İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği'nin
Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin Yazılmasını Öngördüğü:**

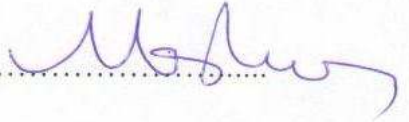
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MALATYA
Eylül 2010**

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitümüz **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı** Yüksek Lisans öğrencisi Aktan SİĞİRCİ tarafından Yrd. Doç. Dr. Baki DUY danışmanlığında hazırlanan “EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EVLİLİĞE DAİR İNANÇLARIN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Mustafa KILIÇ

İmza:

Üye: Doç. Dr. Alim KAYA

İmza:

Üye: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY (Danışman)

İmza:

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyesine ait olduğunu onaylarım.

..... / / 2010

Prof. Dr. Sabahattin ARIBAŞ
Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

“Yrd. Doç. Dr. Baki DUY’un danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığım **EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EVLİLİĞE DAİR İNANÇLARIN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların, hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.”

Aktan SİĞİRCİ

Ablam, Dr. Melda DOĞAN'a...

ÖNSÖZ

Bu uzun ve meşakkatli süreç tez danışmanımın çalışma odasında başladı. Tek tek araştırmanın boyutlarını düşünürken, ilgili alanyazını tararken şimdi araştırmayı bitirmiş olmanın mutluluğuyla önsöz yazıyorum. Biliyorum ki bunu tek başına başaramazdım. Birçok kişinin bu uzun ve meşakkatli süreçte katkıları oldu.

Bana Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünü tanıtan, ortaöğretim ve yüksek öğrenim aşamalarımda her zaman desteğini gördüğüm hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÜSTÜNER'e teşekkür etmek isterim.

Üniversitemize geldiği günden itibaren mesleki olarak beni her alanda yüreklendiren, tez çalışma süreci boyunca bana zaman ayıran hocam Yrd. Doç. Dr. Baki DUY'a teşekkürlerimi iletirim.

Bilişsel Terapileri tanımamda eşsiz katkıları olan hocam Yrd. Doç. Dr. Asım ÇİVİTÇİ'ye, evlilik ve aile çalışmam için beni yüreklendiren hocalarım Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ ve Yrd. Doç. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ'ye teşekkürlerimi iletirim.

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım hocalarım; Prof. Dr. Mustafa KILIÇ, Doç. Dr. Alim KAYA, Doç. Dr. Mustafa KUTLU, Yrd. Doç. Dr. Yüksel ÇIRAK, Yrd. Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM, Yrd. Doç. Dr. Özcan SEZER'e teşekkürlerimi iletirim.

Tez çalışma sürecimde kaynaklara ulaşmak için yardımlarını esirgemeyen Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanı Sayın Nezihe ÜSTÜNER'e ve enstitü çalışanlarına teşekkürlerimi iletirim.

Çalışmamı bitirmem için bana gerekli zamanı ayarlayıp, az nöbet yazan ve çalışmam için beni teşvik eden klinik direktörüm Sayın Dr. Cenk YANCAR'a teşekkürlerimi iletirim. Çalışmalarım süresince telaşa kapıldığım anlarda beni sakinleştiren, meslektaşım S. Murat EMİL'e teşekkürler.

Hayatım boyunca her zaman 'güvenli bir üst' olan, beni her koşulda destekleyen, emekleri büyük olan annem ve babama sonsuz teşekkürler. Son olarak, kitaplardan ve danışanlarımdan öğrenemeyeceklerimi bana öğreten, doyumlu bir evlilik yaşamamın sebebi olan, çalışmalarımın her aşamasında desteğini esirgemeyen eşim Manolya DOĞAN SİĞİRCİ'ye teşekkürler. Bu metini, 'Goethe' nin bir sözüyle bitirmek isterim: "Bilmek yeterli değil, uygulamalıyız; istemek yeterli değil, yapmalıyız."

Eylül-2010

Aktan SİĞİRCİ

EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EVLİLİĞE DAİR İNANÇLARIN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Aktan SİĞİRCİ

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi: Eylül 2010

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY

ÖZET VE ANAHTAR KELİMELER

ÖZET:

Bu araştırmada, evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Malatya İlinde bulunan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Malatya ilinde çeşitli kurumlarda tesadüfi olarak belirlenen evli bireylere araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması sonucunda oluşturulmuştur. Araştırma 120'si (%54,5) kadın; 100'ü (%45,5) erkek toplam 220 kişi ile yürütülmüştür.

Araştırmada ölçme aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İlişki İnanç Envanteri ve Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için pearson korelasyon katsayısı, çok yönlü regresyon ve çok yönlü varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı ile elde edilen sonuçlar, bağlanma tarzları, ilişkiye dair inançlar ve evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişkinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu düşmekte. Benzer şekilde ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça, evlilik doyumu düşme eğilimi göstermekte. Evlilik doyumu ile en yüksek ilişkiye sahip olan alt ölçeklerin “kaçınmalı bağlanma tarzı” ve “eşler değişmez” olduğu bulunmuştur.

Yapılan tek yönlü MANOVA analizleri sonucunda, evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında bağlanma tarzları değişkeni ve ilişkiye dair inançlar değişkeni bağlamında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Elde edilen değerler incelendiğinde, hem kaygılı bağlanma boyutunda hem de kaçınmalı bağlanma boyutunda gruplar arasında evlilik doyumu yüksek grup lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Evlilik doyum düzeyi farkı

bireyler arasında ilişkilere dair gerçekçi olmayan inançlar bağlamında da evlilik doyumu yüksek grup lehine anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Araştırmada bağlanma tarzları ve ilişki inançları bağımsız değişkenler olarak, evlilik doyumu ise bağımlı değişken olarak belirlenmiş ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyi standart çoklu regresyon ve hiyerarşik regresyon yöntemleri kullanılarak belirlenmeye çalışılmıştır. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağlanma tarzlarından yalnız “kaçınmalı bağlanma” tarzının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; ilişkilere dair inançlardan ise yalnızca “eşler değişmez” şeklindeki inançların evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, “eşler değişmez” değişkeni kontrol altına alındığında dahi, “kaçınmalı bağlanma”nın evlilik doyumu puanlarındaki varyansı açıklamadaki katkısının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

ANAHTAR KELİMELEER: Yetişkin Bağlanma Biçimleri, İlişkiye Dair İnançlar, Evlilik Doyumu, Evli Bireyler

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, RELATIONSHIP BELIEFS AND MARITAL SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS

Aktan SIĞIRCI

İnönü University, Institute of Educational Sciences, Department of Educational Sciences
Counseling and Guidance Program
Master's Thesis: September 2010

Advisor: Assist. Prof. Baki DUY

ABSTRACT AND KEYWORDS

ABSTRACT:

In this study, relationship between attachment styles, relationship beliefs, and marital satisfaction of married individuals was investigated. The participants of the study were consisted of married individuals dwelling in Malatya Province. Administration of the instruments was done individually on a voluntary basis in different state or private institutions in random fashion. Total of 220 married individuals of whom 120 (54.5%) were women and 100 (45.5%) were men took place in the research.

The instruments of the research were the Experiences in Close Relationships Inventory-II, the Relationship Belief Inventory and Marital Life Scale. In order to analyze the data obtained, Pearson correlation coefficient analysis, one-way multivariate analysis of variance and multiple regression methods were employed. Results of the research indicated significant negative correlations between attachment styles, relationship beliefs and marital satisfaction. The highest correlations were obtained between “avoidant attachment style” ($r=-.43$), “partners don’t change” ($r=-.43$) subscale of the Relationship Beliefs Inventory, and marital satisfaction.

The subjects with high and low marital satisfaction differed in terms of attachment styles and relationship beliefs according one-way MANOVA results. Results indicated that the subjects with low level of marital satisfaction tended to display more avoidant and anxious attachment styles and hold more irrational relationship beliefs more than those with high level of marital satisfaction. Therefore, only “partners don’t change” beliefs and “avoidant attachment style” had a predictive power to explain total variance in marital satisfaction

scores. As the effects of “partners don’t change” beliefs were controlled, “avoidant attachment style” still made a significant contribution to the prediction equation.

KEY WORDS: Adult Attachment Styles, Relationship Beliefs, Marital Satisfaction, Married Individuals.

ÇİZELGELER DİZELGESİ

SEKİLLER

Şekil 1. Bağlanma Sistem Modeli.....	12
Şekil 2. İçsel Çalışan Modeller İçerisinde Bağlanma Davranışı.....	14
Şekil 3. Bağlanma İlişkisinin Üç Temel İşlevi.....	15
Şekil 4. Kuramsal Bağlanma Sistemi: Dinamiğinin Bağlanma Örüntüsü.....	17
Şekil 5. Bağlanma Davranışının Temelleri	20
Şekil 6. Dörtlü Bağlanma Modeli	24
Şekil 7. Üç Temel Bilişsel Yapı.....	31
Şekil 8. Temel İnançlar	33

TABLolar

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Evli Bireylerin Cinsiyet, Yaş Grubu ve Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı	65
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve İlişki İnanç Envanteri'nden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri	71
Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlar Arasındaki Korelasyon Değerleri Matrisi.....	72
Tablo 4. Bağlanma Tarzları İçin MANOVA Testi Sonuçları.....	74
Tablo 5. İlişkilere Dair İnançlar İçin MANOVA Testi Sonuçları.....	75
Tablo 6. YİYE-II ve İİE Alt Boyutları İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	77
Tablo 7. Evlilik Doyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	77

KISALTMALAR DİZELGESİ

PDR	: Psikolojik Danışma ve Rehberlik.
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurulu.
YİYE	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.
İİE	: İlişki İnanç Envanteri.
EYÖ	: Evlilik Yaşam Ölçeği.
İÖA	: İlişki Ölçekleri Anketi.

EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE EVLİLİĞE DAİR İNANÇLARIN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Aktan SİĞİRCİ

İÇİNDEKİLER

İç Kapak	
Onay Sayfası	
Onur Sözü	I
İthaf Sayfası.....	II
Önsöz.....	III
Özet ve Anahtar Kelimeler.....	IV
Abstract and Keywords.....	VI
Çizelgeler Dizelgesi.....	VIII
Kısaltmalar Dizelgesi.....	IX
İÇİNDEKİLER.....	X

BİRİNCİ KESİM: ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI ve DENENCESİ.....	1
1.2. Problem.....	5
1.2.1. Alt Problemler	5
1.3. Araştırmanın Denencesi.....	6
1.3.1. Araştırmanın Alt Denenceleri.....	6
1.4. Araştırmanın Kavram Tanımları.....	6
1.5. Sayıtlılar	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Araştırmanın Sunuş Sırası.....	7

İKİNCİ KESİM: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL BİLGİLERİ, PROBLEM DURUMU ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.KURAMSAL BİLGİLER ve PROBLEM DURUMU.....	9
2.1. Bağlanma Kuramı.....	9
2.1.1. Yetişkin Bağlanma Biçimleri.....	19
2.2. Bilişsel Bir Yapı Olarak İnançlar.....	25
2.2.1. Bilişsel Yaklaşımlarda Evlilik İlişkisi	37
2.3. Evlilik Doyumu.....	39
2.3.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Açıklamalar.....	40
3. TÜRKİYE’DE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	44
4. YURTDIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	57

ÜÇÜNCÜ KESİM: YÖNTEM

5. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM, UYGULAMA ve ARAÇLARI.....	64
5.1. Araştırmanın Yöntemi.....	64
5.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	64
5.3. Araştırmanın Bilgi Toplama ve Ölçme Araçları.....	65
5.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	65
5.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	66
5.3.3. İlişki İnanç Envanteri	67
5.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği	69
5.4. Verilerin Toplanması.....	69
5.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	70

DÖRDÜNCÜ KESİM: BULGULAR, DEĞERLENDİRME ve ÖNERİLER

6.BULGULAR.....	71
-----------------	----

6.1. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler.....	71
6.2. Bağlanma Biçimleri ve İlişkiye Dair İnançlar ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.....	74
6.3. Tek Yönlü MANOVA Sonuçları.....	75
6.4. Standart Çoklu Regresyon ve Hiyerarşik Regresyon Sonuçları.....	76
6.5. Denencelerin Sınama Sonuçları.....	78
7. BULGULARLA İLGİLİ TARTIŞMA ve YORUM.....	80
8. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	84
KAYNAKÇA	87
EKLER	108

BİRİNCİ KESİM: ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU, AMACI VE DENENCESİ

Araştırmanın bu kesiminde, araştırmanın konusu ve önemi, problem ve denenceleri, kavram tanımları, sayıltıları, sınırlılıkları ve sunuş sırası gibi araştırmayla ilgili tanıtıcı bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi

Bu çalışmada, yetişkin bağlanma biçimleri ve ilişkiye dair inançların, evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmektedir.

Bir yaşam biçimi olarak evlilik olgusuna birbirinden çok farklı kültürlerde evrensel düzeyde rastlanabilmektedir. Bu durum evliliğin kişisel ve toplumsal olarak çeşitli işlevlerinin olmasından kaynaklanmaktadır. ‘Evlilik’ kavramı ‘aile’ kavramına göre daha belirgin bir kavramdır. Aile bir grup veya örgüt, evlilik ise karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla oluşturdukları birlikteliktir. Yine benzer şekilde evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerini tanıma, anlama, ihtiyaçlarını giderme gibi ihtiyaçları sıralanırken, aile kavramında eşlerin haricinde çocuklar ve ailenin diğer büyüklerinin de ele alındığı vurgulanmaktadır (Gladding, 2002; Özgüven, 2001).

Evlilik kurumu, her ne kadar tarih boyunca büyük değişiklikler geçirmiş olsa da bir biçimden diğerine geçerek ayakta kalmıştır (Kessler, 2006). Toplumun temel taşlarından biri olarak nitelendirilen ailenin oluşumunda evliliğin önemi giderek artmaktadır. Evlilik, insanın gelişiminde birinci düzeyde rol oynayan ve bir süreç sonucu oluşan en küçük birimdir. Bireyin ihtiyaçlarını karşılayabileceği en doğal ilişki biçimi evliliktir. Kişinin maddi manevi doyum sağlaması, görevlerini iyi bir şekilde yerine getirmesi ve yaşadığı çevreye uyum sağlayarak yararlı bir birey olabilmesinde içinde bulunduğu evlilik ilişkisinin önemli katkıları bulunmaktadır (Çelik, 2006). Bu bağlamda biyolojik bir ihtiyaç olarak cinsel güdüyü doyurmak, sosyal ihtiyaç olarak birlikte güven, korunma, dayanışma içinde olduklarını hissetmek, psikolojik ihtiyaç olarak sevmek ve sevilmek, evlilik ilişkisinin işlevleri olarak belirtilmiştir (Özgüven, 1997).

Evlilik kurumuna insanların neden ihtiyaç duydukları düşünüldüğünde, bireylerin evlenme nedenleri arasında insanların genelinin evli olması, ekonomik etkenler, yalnızlıktan

kurtulma, cinsel doyumun meşru şekilde sağlanması, statü ve bağımsızlık kazanmak ve sahiplenme duygusu gibi faktörlere rastlanmaktadır (Durak, 2004; Şendil ve Kızıldağ, 2005).

İki yetişkin kişinin bir aile oluşturmak amacıyla birleşmeleri bu kişilerin değerlerini ve beklentilerini de bir araya getirir. Bu değer yargıları zaman içerisinde kişilerin bir arada yaşamalarına uygun olacak biçimde değişir, bireysel yapı farklılaşarak, ait olma duygusunun tatmin edildiği bir birliktelik hali gelişir (Minuchin ve Fishman, 1996).

Bir evlilik ilişkisi olağanüstü karmaşık ve sürekli değişen bir ilişkidir. Bir evliliğin zorunlu ya da gönüllü nitelikleri bir dengeye ulaştığı zaman, bu evlilik iyi gitmeye ve eşler ilişkilerinden doyum sağlamaya başlarlar. Mutlu eşler her ne kadar birbirlerini istediklerinden birlikte yaşadıklarını belirtse de, her evlilikte gelenek, görenek ve yasal gerekçelerden kaynaklanan bazı zorunlu özellikler bulunur. Evlilik ilişkisinin tümüyle zorunlu bir ilişki olarak algılandığı evliliklerde eşler birbirleriyle iyi geçiniyormuş gibi görünseler de eşler arası çatışmalar sık meydana gelmekte ve bu durum tüm aile sistemini olumsuz etkilemektedir (Haley, 1988, 2006).

Evlilik insan yaşamında gelişen en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul edilir ve bazı insanlar için önemli bir doyum ve mutluluk kaynağı iken, bazıları içinse pek çok olumsuz sonucu beraberinde getiren bir olgudur. Mutsuz bir evliliği sürdürmenin genel mutluluk, yaşam doyumunu, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hünler ve Gençöz, 2003). Yine benzer şekilde, evlilik ilişkisinde, bireylerin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin gerçekleşmemesi, eşler arasındaki etkileşim, paylaşma ve sosyal ilişkilerin hoşgörü sınırlarını aşacak şekilde ciddi şekilde bozulması, eşlerin birinde ya da her ikisinde birden stres oluşturmakta ve bu durum doyumun azalması ile birlikte boşanmaya doğru gidilmesine neden olmaktadır (Özgüven, 2000).

Evlilikte karşılaşılan huzursuzlukların eşlerin ve onların çocuklarının fiziksel ve ruhsal sağlıkları ile ilgili derin ve olumsuz etkileri vardır. Bu sebeple sosyal araştırmacılar ‘evlilik olayları ve sonuçları’ odaklı araştırmalara devamlı ilgi göstermişlerdir. Tarihsel süreçte bu araştırmaların odağı değişmiştir. İlk yıllarda evlilik boyutları ile çeşitli demografik özellikler üzerinde çalışmalar yürütülmüş, sonraki yıllarda eş seçimi, rol beklentileri gibi kavramları da kapsayan psikolojik boyutlar da ele alınarak çalışmalar daha geniş örneklem üzerinde yürütülmüştür (Fincham ve Bradbury, 1990). Bu çalışmalar evlilik çalışmaları için sağlam ve tutarlı bir kaynak oluşturmuş olsalar da, devam eden yıllarda evlilik etkileşiminin duygusal ve bilişsel sonuçlarını kapsamı gerektiği üzerinde daha fazla durulmaya başlanmıştır (Bradbury ve Fincham, 1988).

Araştırma kapsamında incelenen ilk değişken, bağlanma kuramı temelli yetişkin bağlanma biçimleridir. Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma yaklaşımı temel alınarak yetişkinlikteki romantik ilişkilerin açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu araştırmacılara göre bireyler bebeklik ya da çocukluk döneminde ebeveyn ile kurulan bağlanmanın bir benzerini, yetişkinlikte romantik eşleriyle kurdukları ilişkide sergilerler. Araştırmacılar, temelde güvenli ve güvensiz olmak üzere iki bağlanma biçiminden söz etmektedirler. Güvenli bağlanma, çocuğun duygu ve ihtiyaçlarına duyarlı olan ve bu ihtiyaçlara yerinde ve zamanında cevap veren ebeveynle karşı geliştirilen bağlanma türü iken güvensiz bağlanma bunun tam tersi özellikler taşıyan ebeveynlere karşı geliştirilen bağlanma türü olarak tanımlanmıştır (Ainsworth, Blehar ve Waters, 1978).

Ergenler ve yetişkinlerle yapılan çalışmalar, güvenli bağlanan kişilerin olumsuz duygu ve davranışları daha az gösterdiklerini, diğer kişilerle daha güçlü ilişkiler kurduklarını ve diğer bireylerin duygusal sıkıntılarına daha duyarlı olduklarını göstermektedir. Güvensiz bağlanan bireylerin ise daha az pozitif duygular yaşadığı, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları dengelemekte daha başarısız oldukları belirtilmiştir (Rothbard ve Shaver 1994). Masterson (1976) bağlanmanın ebeveyn çocuk ilişkisine bağlı en temel kişilerarası dinamik olduğunu, ileriki yaşamda sınırda kişilik, narsist ve şizoid kişilik bozukluğunda görülen psikopatolojinin bağlanmadaki eksiklikten kaynaklandığını belirtmiştir (Akt. Masterson, 2008).

Araştırma kapsamında incelenen ikinci değişken, bilişsel kuram temelli ilişkiye dair inançlardır. Son yıllarda evlilik ilişkisi hakkındaki uyumlu ve uyumsuz çiftleri ayırt eden davranışlarla ilgili çalışmaların sayısında düşüş olmuştur. Evlilik doyumunu etkileyebilecek diğer değişkenlere (örneğin; evlilik hakkında işlevsel olmayan inançlar, etkileşimde duygusal ve fizyolojik uyarılma, eşler arasında algısal farklılıklar) ilişkin araştırmalar ilgi görmeye başlamıştır (Bradbury ve Fincham, 1990).

Bilişsel terapi kuramı çerçevesinde evlilik ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunda eşlerin inançları üzerinde durulmuştur. Yapılan bu çalışmalarda, bazı ilişki inançlarının işlevsel olmaması, ilişkideki bireyleri mutsuzluğa sürüklediği belirtilmiştir. Evlilik çatışmasının nedenlerinin incelendiği araştırmalarda da, çatışmanın temel kaynaklarından birinin eşlerin evlilikleri ile ilgili geliştirdikleri işlevsel olmayan düşünceleri olduğu belirtilmektedir (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993). Akılcı duygusal terapi kuramı çerçevesinde incelenen evlilik ilişkileri ile ilgili araştırmalarda ise akılcı olmayan inançlarla doyum arasında ters orantılı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Stackert ve Bursik, 2003).

Bu araştırmanın diğer bir değişkenini de evlilik doyumu oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda, eşler arasında yaşanan huzursuzluğun aile bireylerini etkilediği gibi bir yandan da genel olarak toplumun ruh sağlığını da etkilediği belirtilmiştir. Bu açıdan bakıldığında, evlilik ilişkisinin her iki eş tarafından doyumlu algılanmasının ve bu algının devam etmesinin topluma sağladığı yararlar bilinmektedir (Bradbury, Finchman ve Beach, 2000; Özgüven, 2000).

Yapılan araştırmalar evlilik doyumunun evli kadınlarda yaşam kalitesini düşürdüğünü (Altınparmak ve Eser, 2006), yine evli kadınlarda depresyonla ilişkili olduğu (Aklar ve Gençöz, 2007), evli erkeklerde ve kadınlarda cinsel işlev bozukluğuna yol açtığı (Boyacıoğlu, 1999; Sungur, 1999), ayrıca boşanma ile sonuçlanan evlilik ilişkilerinde giderilmeyen önemli bir ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Cantürk, 2006). Eşler arasında yaşanan huzursuzluk ve uyumsuzluk, sadece kişilerin kendilerini etkilememekte, aynı zamanda çocukları ve çevreyi de olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukluk çağını sevgi, saygı ve güven duygusundan yoksun bir ortamda geçiren çocukların ruhsal gelişimi bozulduğu, çocukların kaygı, gerilim ve tedirginlik yaşadıkları belirtilmiştir (Köknel, 1994). Yine benzer olarak, eşler arasında yaşanan sorunlar çocuğun benlik saygısında azalma, duygusal ve davranışsal uyum sorunları, aile içindeki uyumda azalma, aile üyeleri arasında gruplaşma eğilimi ve çocuklar olgunlaştıkça yakın ilişkilerin kalitesinde düşme gözlemlendiği belirtilmiştir (Şendil ve Kızıldağ, 2005).

Evlilik insan hayatındaki önemli yaşantılardan sadece biri olmasına karşın, kişinin yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Hünler ve Gençöz, 2003). Araştırmanın kapsamında ele alınan değişkenler evlilik ilişkisinin temel değişkenleridir.

Evlilik ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmaların sayısının çok az olduğu dikkati çekmektedir. Konu ile ilgili yapılan yazın taramasında Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanında özellikle bağlanma biçimleri ile ilişkiye dair inançların evlilik doyumu ilişkisine dair betimsel ve deneysel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Araştırmada ele alınan kavramlar düşünüldüğünde, araştırma sonucunda elde edilecek bulguların alan araştırmacılarını teşvik edip, diğer çalışmalara veri kaynağı olacağı düşünülmektedir. Bir diğer nokta ise, araştırma sonuçlarının PDR alanında bir yaklaşım olarak her geçen gün gelişen Evlilik ve Aile Danışmanlığı uygulamalarında yararlanılabilecek, çiftlerle çalışan danışmanlara veri kaynağı oluşturabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın örneklemi Malatya ili ile sınırlı olsa da, seçilecek örneklemin demografik özellikleri incelendiğinde, elde edilecek sonuçların aynı demografik özelliklere sahip evli çiftlere genellenebileceği düşünülmektedir. Bu araştırma ilişkiye dair inançlar,

yetişkin bağlanma biçimleri ve evlilik doyumu ile ilişkili olarak ileride gerçekleştirilebilecek deneysel araştırmalara da veri kaynağı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmadan elde edilecek veriler sadece PDR alanında değil, farklı disiplinlerde kullanılabilecektir.

Araştırma sonuçlarının uygulamaya yönelik olarak çeşitli yararlar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bir değişkeni olarak incelenen inançlarla ilgili olarak değişmeyen otomatik bilişler (akılcı olmayan inançlar) sürekli tekrarlama eğiliminde olduğu, farkında olmadan öğrenildiği ve böylece evlilik ilişkisindeki işlevsel olmamayı sürdürdüğü belirtilmiştir (Baucom ve Epstein, 2002). Benzer şekilde olumsuz bağlanma biçimlerine (saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma) sahip çiftlerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunların çözümüne yönelik uygun baş etme yöntemleri kullanamadıkları belirtilmiştir. Ailede yaşanan bu benzeri sorunların aile ortamını olumsuz etkileyeceği, bu durumun hem çiftlerde, hem de çocuklarda olumsuz öğrenmelere neden olabileceği araştırmalarca desteklenmektedir (Güven, 2005; Kuyumcu, 2005). İlgili önem göz önüne alındığında, açıklanan çerçevede yapılacak çalışmanın evlilik dinamiklerini daha iyi anlamaya yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem

Evlilik doyum düzeyi farklı evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançları arasında fark var mıdır?

1.2.1 Alt Problemler

1. Bağlanma tarzları, ilişkilere dair inançlar ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Evlilik doyum düzeyi farklı bireylerin bağlanma biçimlerinde anlamlı düzeyde fark var mıdır?
3. Evlilik doyum düzeyi farklı bireylerin ilişkilere dair inançlarında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
4. İlişkilere dair inançlar evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Bağlanma biçimleri evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. İlişkilere dair inançlar istatistiksel olarak kontrol altında tutulduğunda, bağlanma biçimleri halen evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Denencesi

Evlilik doyum düzeyi farklı evli bireylerin bağlanma biçimleri ve ilişkilere dair inançları arasında fark vardır.

1.3.1 Araştırmanın Alt Denenceleri

1. Bağlanma biçimleri, ilişkilere dair inançlar ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
2. Evlilik doyum düzeyi farklı bireylerin bağlanma biçimlerinde anlamlı düzeyde fark vardır.
3. Evlilik doyum düzeyi farklı bireylerin ilişkilere dair inançlarında anlamlı düzeyde fark vardır.
4. İlişkilere dair inançlar evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.
5. Bağlanma biçimleri evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.
6. İlişkilere dair inançlar kontrol altında tutulduğunda, bağlanma tarzları halen evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1.4. Araştırmanın Kavram Tanımları

Evlilik: Evlilik, kurumlaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği “karı-koca” olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden “devletin” kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2001, s. 60).

Bağlanma: İnsanların kendileri için önemli gördükleri diğerlerine karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır (Bowlby, 1980, s. 664).

Evlilik Doyumu: Evli çiftlerin bakım, cinsellik gibi temel biyolojik ihtiyaçların ve sevgi, yakınlık, rahatlık gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden sağlanması (Dönmez, 2000, s. 17).

İnançlar: Bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır (Türkçapar, 2009, s. 86).

Gerçekçi Olmayan İnançlar: Kişinin uzun vadeli amaçları ve deneysel gerçeklikle uyuşmayan, mantıksal olarak doğru olmayan bir düşünce olarak tanımlanır (Wallen, DiGuiseppe ve Dryden, 1992; Akt. Weinrach, 2006). Zorunluluk ve istek içeren, kişinin

kendisine zarar vermesine ve uygun olmayan duyguların ortaya çıkmasına neden olan ve yaşam amaçlarına ulaşmasını engelleyen düşüncelerdir (Ellis ve Dryden, 1997, s. 63).

1.5. Sayıtlılar

1. Araştırmada kullanılan envanterler geçerliği ve güvenirliği kabul edilir düzeylerde olan envanterlerdir.
2. Evli bireyler envanterlerdeki maddelere içten ve samimi cevaplar vermişlerdir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen veriler, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), İlişki İnanç Envanteri (İİE) ve Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) adlı ölçeklerin kapsamıyla sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemini Malatya ilinden bulunan 220 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem sayısına bakıldığında elde edilen bulgular ancak benzer demografik özellikler sergileyen bireylere genellenebileceği düşünülmektedir.
3. Araştırma, sebep-sonuç ilişkilerini saptamaya yönelik bir çalışma olmaması sebebiyle, sonuçlar ancak işlevsel ilişkiler halinde açıklanmıştır.

1.7. Araştırmanın Sunuş Sırası

Araştırma dört kesim yaklaşımına göre hazırlanmış olup, toplam sekiz bölümden oluşmaktadır. Birinci kesim altında yer alan birinci bölüm, araştırmayla ilgili tanıtıcı bilgilerin yer aldığı bölümdür. Araştırmanın amacı, problemi, denencesi, sınırlılığı, sayıtlıları, kavram tanımları ve konusu ile önemi bu bölüm altında sunulmuştur.

İkinci kesim altında ise iki, üç ve dördüncü bölüm yer almaktadır. İkinci bölüm problem durumu ve araştırma içeriğinin kuramsal alt yapısına dair bilgileri içermektedir. Üçüncü bölümde yurtiçinde benzeri araştırma konuları ve içeriklerine yer verilirken, dördüncü bölümde yurtdışında benzer konularda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Üçüncü kesim altında yer alan beşinci bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem, bilgi derleme ve ölçme araçlarının tanıtımı ile geçerlilik-güvenirlilik analizleri,

verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizi gibi başlıklar altında yöntemsel bilgilere yer verilmiştir.

Dördüncü kesimde altı, yedi ve sekizinci bölümler yer almaktadır. Altıncı bölüm verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguları içermektedir. Yedinci bölüm elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve yorumdan oluşurken, sekizinci bölüm ise öneriler ve sonuç kısmını oluşturmaktadır.

İKİNCİ KESİM:

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL BİLGİLERİ, PROBLEM DURUMU VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın problem durumuna, içeriğinin kuramsal altyapısına ve daha önce yapılmış olan yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE PROBLEM DURUMU

2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kavramı, insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973, 1980). John Bowlby (1907–1990), Londra’da dünyaya gelmiş, tıp ve psikanaliz eğitimlerini tamamladıktan sonra çocuk-eğitim danışmanı olarak çalışmaya başlamış. Bakım evleri ve yetimhanelerde büyüyen çocukların sıklıkla çeşitli duygusal sorunlar yaşadığını gözlemlemiştir. Bowlby bu duygusal sorunların sebebini çocukların başkalarıyla yakın ve kalıcı ilişkiler kurmayı başaramadıklarından kaynaklandığını ve bu şekilde onların temel sorunlarının yaşamlarının ilk yıllarında anne figürüne gerçek bir bağlanma oluşturma olanağına sahip olmadıkları için sevmeyi başaramadıklarını belirtmiştir. Yine aynı şekilde bir süre ebeveynleri yanında normal bir çocukluk geçiren fakat sonrasında uzun bir süre ayrılma nedeniyle sorun yaşayan çocuklarda da benzer belirtiler gözlemlemiştir. Bowlby (1951), zihinsel olarak bir çocuğun sağlıklı gelişebilmesi için onların anneleriyle sıcak, yakın ve sürekli bir ilişki yaşaması gerektiği ve sağlanan bu ilişkide doyum ve hazzın da yer almasının zorunlu olduğu düşüncesi sebebiyle açıklamalarını etoloji biliminden de (Lorenz’in 1935 yılında yayınladığı kazlar ve diğer kuşlarla ilgili çalışmaları) yararlanarak geliştirmiştir (Akt. Bretherton, 1992).

‘Bağlanma Kuramı’ eklektik bir yaklaşım olarak geliştirilmiş ve bu sayede büyük bir başarı kazanmıştır. Çocuk gelişimine temel olacak ve psikolojinin pek çok alanı için yeni açılımlar oluşturabilecek bir kuram geliştirmek üzere Bowlby psikodinamik yaklaşım, etiyoloji, deneysel psikoloji ve öğrenme kuramlarından yararlanarak bağlanma kuramını bu bütünlük içerisinde geliştirmiştir (Hinde ve Stevenson–Hinde, 1991).

Bağlanma kuramının etiyolojik temele dayanan kuramı, dış dünya ile ilgili hiçbir deneyimi olmayan canlının içgüdüsel olarak bir bağlanma sistemi bünyesinde davrandığı ve bu sistem çerçevesinde yaşamını sürdürebilmesi için kendisinde daha olgun ve deneyimli bir

bağlanma figürüne ihtiyaç duyduğudur. Bağlanma kuramının dayandığı psikodinamik yön ise, ‘bireyin erken yaşlarda bağlanma figürü ile kurduğu ilişkinin niteliği yaşamın sonraki döneminde kuracağı yakın ilişkiler için temel oluşturmaktadır’ önermesidir (Bowlby, 1973; 1980).

Bağlanma kuramı psikanalitik bir yöne sahip olmasına rağmen kişiler arası ilişkileri açıklamaya yönelik geliştirdiği bakış açısıyla klasik psikanalitik görüşten ayrılır. Ayrıca bağlanma kuramı şu yönleriyle psikanalitik kuramdan ayrılır: (1) Bağlanma kuramı patolojiden daha çok zihinsel sağlığa vurgu yapmaktadır, (2) çocuğun bakıcısıyla olan ilişkisinde fantezileri de içeren içsel yönleriyle değil bunun aksine gerçek yaşantıları ve bunlarla ilişkili zihinsel süreçlerle ilgilenmektedir ve son olarak (3) bağlanma kuramı test edilebilir önermeler sunar ve bu önermeler farklı araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir (Bowlby, 1980).

Bowlby’nin yardımcılarından Mary Ainsworth, Bowlby’nin düşüncelerini test etmeye yönelmekle kuramın gelişiminde önemli katkıları olmuştur. Günümüzde benimsenen bağlanma temelli yönelimler bu girişimi kaynak almaktadır. Ainsworth’un kuramın gelişimine yapmış olduğu en büyük katkı, bebeklerin 8 aylık olduklarında annelerini ‘güvenli bir üst ya da sığınak olarak kullanarak çevreyi keşfetmeyi ve tanımayı başardıklarını’ bulmasıdır. Yine ‘bebeklerde üç farklı bağlanma örüntüsü olduğu’ önermesi Ainsworth’un geliştirdiği ve kuramın gelişiminde önemli bir köşe taşı olarak belirtilmiştir. Bu önermeye göre ‘güvenli’, ‘güvensiz’ bağlanan bebekler ve ‘henüz bağlanmamış’ bebekler birbirinden farklıdır (Bretherton, 1992).

Bowlby, Attachment (1969) isimli ilk kitabında insanların biyolojik olarak onlarca yıl boyunca geliştiği ve özellikle tuhaf, karanlık ve tehlikeli bir ortamda tek başlarına kaldıklarında, tehdit edildiklerinde veya hastalandıklarında ve buna benzer koşulların hepsinde özellikle bebeklerin ve erken çocukluk dönemi boyunca, bireylerin yaşamda kalması ve iyilik hallerinin devamı için başkalarının koruma ve desteğine gereksinim duyacağını ilk işaretleri olduğu tartışılmaktadır. Bu temel düşünce doğal ayıklama süreciyle herkesin bir bağlanma davranış sistemiyle donatılmış olduğu düşüncesini geliştirmiştir (Akt. Shaver ve Hazan, 1994).

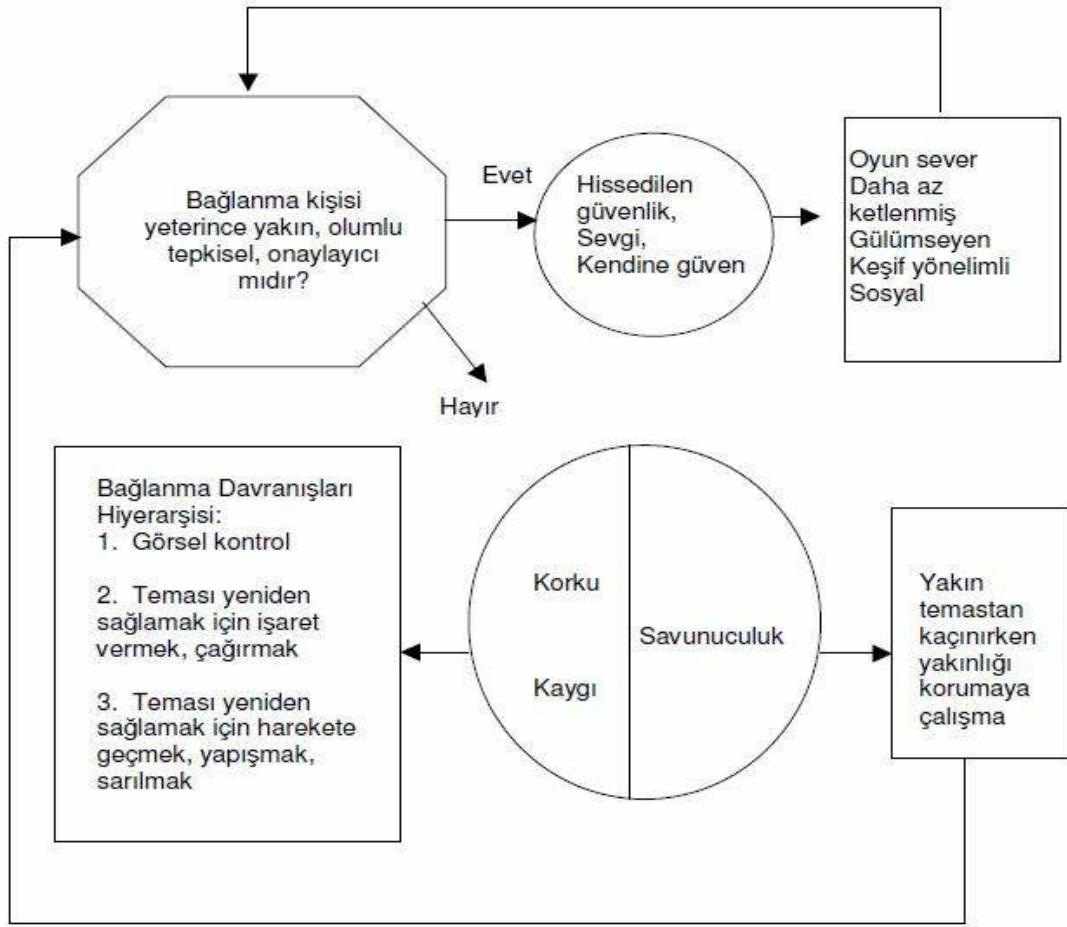
Bowlby (1973, 1980) bebeğin bakıcısına ve bakıcının bebeğe bağlanmasını türe özgü davranım sistemleri sonucunda geliştiğini belirtmiştir. Temel olarak tanımlanan beş davranım vardır: Emme, yapışma, izleme, ağlama ve gülme. Bu beş davranım bebeğin bağlanma tavrını betimler. Bağlanmanın gerçekleşmesi için sıcak, yakın ve süreklilik özellikleri taşıyan doğrudan ilişki gerekir. Kurulan bu ilişkiden hem bebek hem anne haz almalıdır. Bağlanma

aşama aşama gelişen bir süreçtir. Bebek için dış dünyayı algılamak da çok önemli olan üç duyardan dokunma, görme ve işitmeden önde gelir. Dokunma anne bebek ilişkisini artırır (Bowlby, 1980).

Bowlby ve Ainsworth, bağlanma davranışlarının Piaget'in bilişsel gelişim kuramıyla benzer bir süreçte geliştiğini belirtmişlerdir (Ainsworth, 1969). Çocuğun gereksinimlerine ebeveyni tarafından uygun yanıtlar verilirse, ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olunur ve destekleyici bir şekilde yaklaşıldığı algılanınca, sağlıklı bir gelişimin önü açılacak, bu durumun karşısı olarak ise bağlanma figürleriyle olumsuz yaşantıların olmasında kaygı ve öfke duygularının ortaya çıkması beklenecektir (Ainsworth, 1969; Kobak ve Sceery, 1988).

Davranışsal bağlanma sistemi, “bağlanma kişisi yeterince yakın, olumlu tepkisel ve onaylayıcı mıdır?” sorusunun cevabını içeren duyguları ve değerlendirmeden kaynaklanan davranışları temsil eder. Bağlanma, keşfi, bakımı, toplumsallığı ve cinsel birleşmeyi de içeren, belirgin fakat iç içe geçmiş davranışsal sistemlerden biridir. Her sistem benzersiz işlevleri yerine getirir ve farklı çevresel ipuçlarına tepkide bulunur. Hiç değilse bebeklik ve çocukluk sırasında bağlanma, başat olan sistemdir ve tam olarak etkinleşmesi diğer sistemlerin de etkinleşmesi için bir işaret niteliği taşır. Çocuk, hissedilen güvenliği yaşadığı sürece, bağlanma sistemi durağandır ve diğer davranışsal sistemler etkinleşmeye hazır hale gelirler. Ancak, bağlanma kişinin ulaşılabilirliği zaman zaman yoklanır ve bu devam eder. Evrimsel deyişle, gereksinim duyulduğunda karşılık verebilecek tanıdık bir koruyucu var olduğu sürece, oyunlara katılmak ya da keşfe çıkmak için kendisini yeterince güvende hissetmek, insan yavrusu için uyuma hizmet etmiştir. Herhangi bir tehdit ya da güçlü bir belirsizliğe karşı en güvenli tepki bütün dikkat ve enerjiyi yakınlığı yeniden sağlamaya harcamaktır. Davranışsal bağlanma sisteminde eşkenar dörtgen yukarıdaki sına sorusunun ifadesidir. Daireler sına sorusunu yanıtlayan değerlendirmelerin başlattığı duyguları ve kutular ise değerlendirme ve duygulardan kaynaklanan davranışları temsil etmektedir (Dönmez, 2000).

Bağlanma Sistemi Modeli



Şekil 1. Bağlanma Sistem Modeli (Dönmez, 2000, s. 6).

Çocuklar bağlanma ilişkilerinin temelini oluştururken, kendileri ve başkalarına ilişkin içsel çalışan modeller (içsel temsiller-zihinsel temsiller) oluşturur. Bu model bağlanma kuramının en temel kavramlarından birisidir. İçsel çalışan modeller, çocuğun sonraki kişilik organizasyonu için bir temel oluştururlar. İçsel çalışan modeller iki açıdan incelenir; (1) başkalarıyla ilgili olan, daha açık bir ifadeyle, bakım veren kişinin bebeğe karşı şefkatli, destekleyici, güvenilir olup olmamasına ilişkin içeriği oluştururken, (2) benlikle ilişkin olan içsel çalışan modeller, çocuğun kendisinin bakıma, ilgiye ve sevgiye değer olmasına yönelik inanç ve beklentilerden oluşmaktadır. İçsel çalışan modeller, düşünce ve duyguları içerdiğinden bebeklik döneminde araştırılması mümkün değildir (Sümer, 1999). Bretherton ve arkadaşları (1990), üç yaşındaki çocukların bağlanma durumları hakkındaki öyküleri tamamlayabildiklerini bulmuştur. Bu örneklerde güvenli bağlanan çocuklar, ailesiyle yürüyüş

yaparken düşüp dizini yaralayan bir çocuk ile ilgili bir öyküye, anne-babayı tepkili ve yardım eden kişiler olarak betimlemektedirler (Akt. Bretherton, 1991). Benzer şekilde Main ve arkadaşlarına (1985) göre, bir çocuğun ilk içsel modelleri konfor ve güvenlik elde etme çabalarını özetleyen bilişsel şemalardan meydana gelir. Her çocuğun deneyimleri ve buna bağlı olarak içsel modelleri kişiye özel olsa da belli ortak özellikler doğada ve anne-bebek ilişkisinin niteliğinde mevcuttur. Ainsworth'un önerdiği üçlü bağlanma örüntüsü duygu ve davranışların yanı sıra dikkat, hafıza ve bilişi de içeren modeller olarak betimlenmektedir (Akt. Collins, 1996).

İçsel çalışan modeller, bağlanma biçimini belirleyen temel yapılar olarak kabul edilir. Bu modeller sayesinde çocuk bir durum esnasında bağlanma figürünün kayıp olduğunu fark eder ve geri döndüğünde de yokluk durumunun ayrımını yapar. Bu durum çocuğun bağlanma figürüyle etkileşimini etkileyeceği gibi ayrılık karşısında verilecek tepkiyi de belirleyecektir. Bowlby bu modellerin kapsadığı benliğe ve başkaları ile ilgili beklentilerin, sadece çocuklukta değil yetişkinlikteki duygu, düşünce ve bilişler arasındaki sürekliliğin temel kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Bu kaynağın bir köprü işlevi görerek yetişkin bağlanma biçiminin açığa çıkmasında rol oynayan en temel unsur olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

İçsel çalışan modellerin dört ilişki unsuru içerir ve ilişki deneyimleri çalışan modelleri etkilemektedir. Bunlar; bağlanma ilişki deneyimlerinin hatırlanması; bağlanmada ilişki içinde diğerleri ve benliğin beklentileri, inanç ve davranışları; bağlanma ilişki amaçları ve ihtiyaçları; bu amaçları başarmak için geliştirilen stratejiler ve planlar. Bütün bu dört unsur Şekil-2'de gösterildiği gibi bağlanma grupları karşısında çeşitlenir. Güvenli bireyler ailelerine sıcak ve etkili olarak hatırlamaya yönelirler; kaçınan bireyler, ailelerini soğuk ve reddedici olarak hatırlarlar ve kaygılı bireyler babalarını haksız olarak hatırlarlar (Collins, 1996).

Güvenli	Kaçınan	Kaygılı/karasız
<i>Hatırlamalar</i> Aile sıcak ve etkilidir	Anne soğuk ve reddedici	Baba haksız
<i>Bağlanma-ilişkisel inanç ve davranışlar</i> Yüksek kendilik değeri	İnsanlardan şüphe	Diğerleri karmaşık ve anlaşılması güç
Genellikle diğerleri tarafından sevilir	Diğerleri güvenilirmez veya bağlanılmazdır	İnsanlar yaşamımız üzerinde biraz kontrole sahiptir.
Diğerleri genellikle iyi niyetli ve iyi kalpli	Ailenin ve diğerlerinin doğruluğu ve dürüstlüğü hakkında şüphe	
Diğerleri genellikle güvenilir değerli, bağlanılabilir	Sosyal yaşamda güven eksikliği	
Kişilerarası ilişkilere yönelme	Kişilerarası ilişkilere yönelmeme	
<i>Bağlanma-ilişki amaçları ve ihtiyaçları</i> Yakın ilişkileri arzulama	Uzak kalma ihtiyacı	Aşırı yakınlık arayışı
İlişkilerde yakınlık ve özerklik arama	Özerklik ihtiyacı için sınırlı yakınlık	Düşük düzeyde özerklik arayışı
	Başarı gibi amaçlara daha fazla ağırlıklı yer vermek	Reddedilme korkusu
<i>Planlar ve Stratejiler</i> Sıkıntılarını kabul etme	Öfkeyi engelleyerek sıkıntılarını yönetme	Sıkıntı ve öfkenin daha yüksek gösterilmesi
Yapıcı yollarla negatif etkileri hafifletme	Minimal sıkıntı gösterme	Yarar elde etmek için uysal ve istekli davranma

Şekil 2. İçsel Çalışan Modeller İçerisinde Bağlanma Davranışı (Feeney, 1999, s. 358–369).

Özet olarak, içsel çalışan modeller çoğunlukla farkında olmaksızın işlev gören ve başkalarının davranış ve niyetlerine ilişkin yordama da bulunmaya rehberlik eden yapılardır ve benlik ile başkaları için oluşturulmaya başlanan bu modeller, bir etkileşim içinde birbirlerine dönüt vererek bebeklikten yetişkinliğe doğru bağlanma zihinsel modelinin bir kararlılık gösterebilmesine katkıda bulunurlar (Güngör, 2000).

Bağlanma davranışını pekiştiren sistem, güvenlik ve korunmanın sağlanması temel hedefiyle çalışır. Bu nedenle de kişinin güvenliğine ilişkin bir tehdit algılanması durumunda, sistem otomatik olarak devreye girer ve tüm yaşam boyunca aktif olarak kalır (Shaver ve

Mikulincer, 2002). Bağlanma sistemini aktif ettiği düşünülen üç durum tanımlanmıştır: (1) Kişiyi kendisi için güvenli sığınak olan diğerler insanları aramaya yönelten durumlar; (2) kişiye güvenli bir zemin oluşturan diğer insanlarla ilişki kurmaya yönelten durumlar ve (3) işbirliği içinde yaşanan bir ilişkiyi sürdürmenin gereğini vurgulayan durumlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby'nin açıkladığı bağlanma sistemi, bebek ile bakım veren arasındaki ilişkileri gözlenen dört davranış biçimi şeklinden açıklamaktadır; (1) yakınlık arayışı ve buna ilişkin yakınlığı koruma ihtiyacı, (2) ayrılığa karşı protesto, (3) keşfetme etkinlikleri için bakım veren kişiden güvenli bir üs olarak yararlanma, (4) güvenlik ve destek için bakım veren kişiden sağlam bir sığınak olarak yararlanma (Mikulincer, 1991; Shaver ve Mikulincer, 2002).

Bağlanma İlişkisinin Üç Temel İşlevi



Şekil 3. Bağlanma İlişkisinin Üç Temel İşlevi (Bowlby, 1982; Akt. Dönmez, 2000, s. 8).

Bağlanma davranışı ısrarcı biri biçimde gelişir, yaşam boyunca güçlü olarak devam eden bir özellik sergiler. Güvenlik ihtiyacı, bağlanma figürüne geri dönme, önemli kişiden destekleyici yanıt alma ve yakın olma ihtiyacı azalmaz, yaşam boyunca devam eder. Tehdit

durumunda yakınlık arama ve yakınlığı koruma, bağlanmanın temel işlevlerindendir. Bağlanma figürü, bebeğe aradığı yakınlığı sürekli olarak verirse ve güvende hissetmesini sağlarsa, bebek dış dünya ile ilgilenir, onu araştırır, keşfeder, kaygı yaşar, güvenli temele geri döner, rahatlar ve tekrar dış dünyayı keşfe yönelir (Hazan ve Shaver, 1994).

Fiziksel yakınlığı korumaya gerçek ya da algılanmış herhangi bir engel, kaygı ile sonuçlanır; kaygı da yakınlığı yeniden kurma amaçlı bağlanma davranışlarını başlatır. Böyle davranışlar yakınlık için ‘konulan amaç’ gerçekleştirilene kadar ısrarlıdırlar. Yakınlığın sağlanıp korunması, güvenlik ve sevgi duygularına yol açarken, ilişkide herhangi bir kesinti genellikle kaygıya ve bazen de kızgınlığa ya da üzüntüye neden olur (Dönmez, 2000).

Bowlby’nin kuramı çerçevesinden bakıldığında pek çok psikolojik sorun, bağlanma sistemindeki bozukluklardan kaynaklanmaktadır (Dozier, Stovall ve Albus, 1999). Çocukların birincil bakım veren kişiler ile olan ilişkileri sonucunda onların ulaşılabilir olmaları hakkındaki beklentileri şekillenir ve bu beklentiler benlik ve diğerleri modellerinin temelini oluşturur. Kişilerarası etkileşim örüntüleri içinde kazanılan bu içsel çalışan modeller (zihinsel temsiller) birbirlerini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı biçimde gelişirler (Bretherton, 1992). Bakım veren kişilerin istendiğinde ulaşılabilen, destekleyici, güven ve korunak sağlayabilen biri olarak hissedilmesi, çocuğun stres altında kaldığında uygun başa çıkma yöntemleri geliştirmesine yardımcı olur. Eğer bu güven ve doyum sağlanamazsa, çocuk “güvensiz yöntemler” geliştirecektir. Bu yöntemler iki şekildedir: Bağlanma gereksiniminin en yüksek derecede hissedilmesi ya da bağlanma sisteminin aşırı uyarılması ve bağlanma sisteminin bastırılması ile bağlanma gereksiniminin en aza indirilmesi. Bağlanma sisteminin aşırı uyarıldığı kişiler saplantılı bir tarzda yakınlık ve koruma ararlar ve reddedilme işaretlerine karşı aşırı duyarlık sergilerler. Tekrarlayan biçimlerde, kişisel yetersizlikleri üzerinde durmaya yatkındırlar. Diğer uçta, bağlanma gereksinimini bastırma yoluna giden çocuklar ve erişkinler ise yakınlıktan rahatsızlık duyabilirler ve rahatsız edici düşünce ve anılarını paylaşmak, çözmek yerine bastırma yolunu tercih edebilirler (Dozier ve ark., 1999; Shaver ve Mikulincer, 2002).

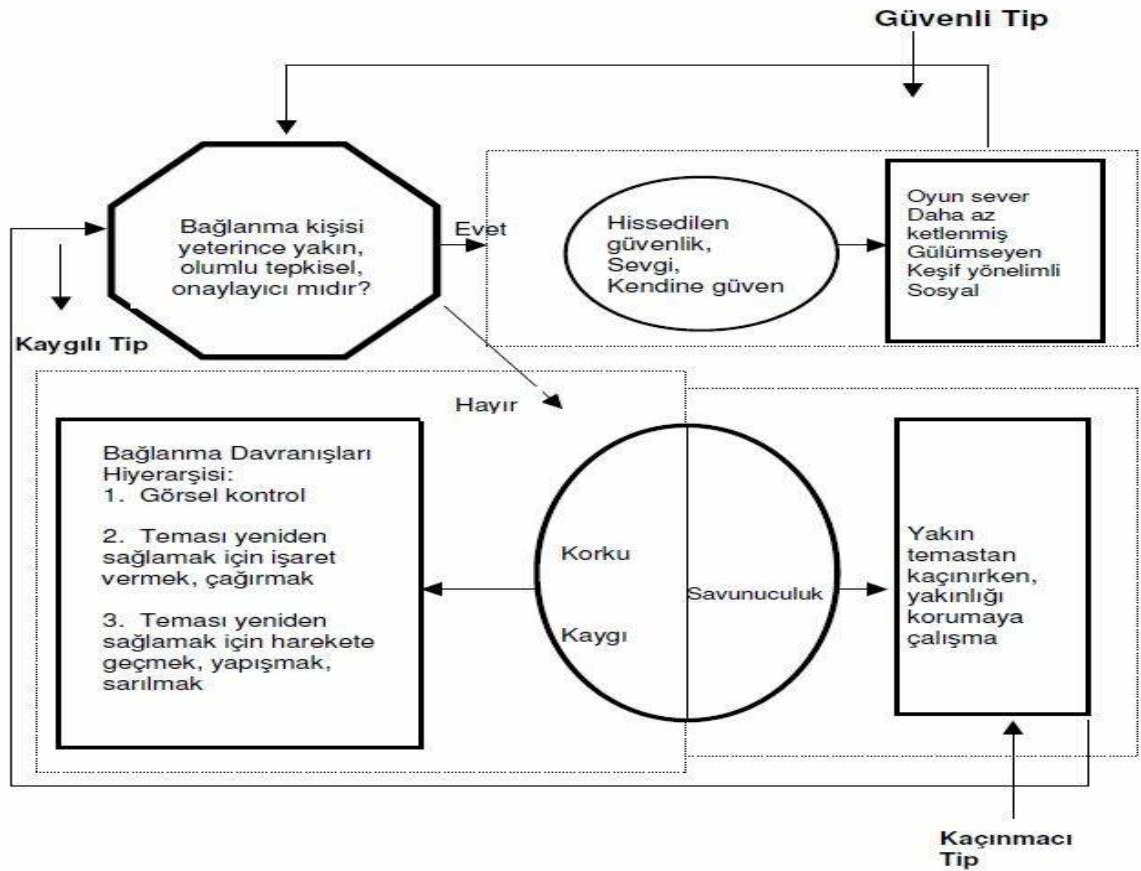
Bağlanma biçimleri, bireysel farklılıkları anlamada önemli bir değişkendir (Sümer, 2006). Bağlanma davranışını ve bu davranıştaki bireysel farklılıkları gözlemek amacıyla Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), ‘Yabancı Ortam’ olarak adlandırılan deneyi geliştirmişlerdir. Bu deneyde, ebeveyn ve çocuk yabancı bir ortamda görüşmeci ile birlikte vakit geçirirler. Bu şekilde, ebeveynin ayrılışı ve geri dönüşünde ebeveyne verilen tepkiler, yabancının etkileşim çabalarına yanıt verme biçimi, annenin yokluğunda oluşan kaygı ile baş edebilme şekilleri incelenmiştir (Akt. Bretherton, 1992). Bu süreçte, çocukların gösterdikleri

bağlanma davranışları güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç farklı bağlanma biçimiyle tanımlanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994, s. 10–12).

Güvenli bağlanma: Bebekler davranışlarında, yakınlığı koruma, rahatlık arama ve bakıcıyı kesif için güvence üssü olarak kullanma yeteneği sergilemişler. En yaygın biçimi ile güvenli bağlanmış bebek annesi odayı terk ettiğinde huzursuz olmuş, geri döndüğünde rahatlamış ve yanında olduğu sürece etkin keşfe girişmiştir. Bu biçimin Amerikan örneklemelerinde ortalama %60'ı bulan yaygınlığı vardır (Hazan ve Shaver, 1994).

Kaygılı (kararsız) bağlanma: Bebekler davranışlarında hem kaygılı ve hem de kızgın görünmüşler ve zihinleri bakıcıları ile o kadar meşgul olmuştur ki, artık keşfe çıkamaz hale gelmişlerdir. Bu biçimin Amerikan örneklemelerinde ortalama %15'i bulan yaygınlığı vardır (Hazan ve Shaver, 1994).

Kaçınmalı bağlanma: Bebekler ayrılıklardan etkilenmez ya da huzursuz olmaz görünmüşler, bakıcıları ile temastan kaçınmışlar ve dikkatlerini oyuncaklarına odaklaştırır görünmüşlerdir (ancak güvenli bağlanmışlarla karşılaştırıldığında, daha az ilgi ve coşku sergilemişlerdir). Bu biçimin Amerikan örneklemelerinde ortalama %25'i bulan yaygınlığı vardır (Hazan ve Shaver, 1994). Aşağıda sistemin modeli sergilenmiştir.



Şekil 4. Kuramsal Bağlanma Sistemi: Dinamiğinin Bağlanma Örüntüsü (Dönmez, 2000, s. 12).

İçsel çalışma modeli boyutunda, bağlanma figürü modeli ve benlik modeli birbirlerini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı biçimde gelişirler. Bu tanımlamaya bağlı kalarak Bartholomew (1990), benlik ve başkaları modellerinin bağlanma biçimlerini belirleyen temel boyutlar olduğunu ileri sürmüştür. Benlik modelinin olumlu olması başkalarının onayından bağımsız olarak var olan, *içselleştirilmiş özsaygı* ve *sevilebilirlik* duygusu olarak betimlenebilir. Benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi ile ilişkilidir. Olumlu başkaları modeli kişi açısından önemli başkalarının ulaşılabilirlik ve güvenilebilirliğine ilişkin beklentileri içerir ve başkalarından yakınlık ve destek arama gibi davranışları yönlendirir. Bu modelin olumsuz olması ise yakınlık kurmaktan kaçınma, sosyal destek alma ve sağlama konusunda kayıtsız kalma ve ilişkilerde olumsuz beklentilere sahip olma şeklinde betimlenebilir (Bartholomew 1994; Akt. Sümer 1999).

Bağlanma biçimleri ne olursa olsun çocuklar olumsuz duygularla baş etmek zorundadırlar. Güvenli çocuklar kızgınlık, öfke kıskançlık duygularını ifade edebilirken, güvensiz bağlanan çocuklar olumsuz duygularını güvenli bağlanan çocuklar kadar ifade edemezler. Aileler sıklıkla güvensiz çocukların duygularını yok saymış ya da aşırı tepki göstermişlerdir. Çocuklar da olumsuz duygularının üstesinden gelmek için ya duygularına duvar çekerler ya da olumsuz duyguları daha da artar. Güvenli çocukların kendine güvenleri, sosyal becerileri, kendilik kontrolleri, empati ve olumlu duygu özellikleri güvensiz bağlananlara oranla daha yüksektir. Yine güvenli çocuklar isteklerini sözel olarak bildirmede, sosyal etkileşimlerde olumlu duyguyu bildirmede ve paylaşımda güvensiz bağlanan çocuklara oranla daha başarılı bulunmuştur. Ayrıca güvensiz çocukların ebeveynleri, sıklıkla çocuklarının davranışlarını kendilerini sevmediklerini ve reddedildikleri yönünde yanlış yorumlamaktadırlar (Kobak ve Sceery, 1988; Shaver ve Mikulincer, 2002).

Kaçınma ve kaygı boyutu temel alındığında, kaygılı-kararsız bağlanma biçimi sergileyen çocukların kaygı davranışlarının yüksek, ancak kaçınma davranışlarının düşük olduğu görülmektedir. Bu çocuklar ebeveynleri olmadığında çok sıkıntı yaşar, etrafı keşfetmede isteksiz davranır ve ebeveynleri geri döndüğünde uzlaşamayabilirler. Hem fiziksel temas isterler hem de teması reddederler. Temas isteğine kızgınlık ve direnç eşlik eder. Davranışları kızgınlık ve yapışma arasında değişir. Dikkatlerinin büyük bölümünü bağlanmayı sürdürmeye harcarlar. Ebeveynin tutarsızlığı, uzak oluşu ve ihtiyacı olduğunda çocuğa rehberlik yapmaması gibi faktörlerin, kaygılı çocuk-ebeveyn bağlanması ile ilişki olduğu savunulmaktadır (Richters ve Waters, 1991).

Bağlanma kuramına dair kuramı özetleyecek biçimde çeşitli sayıtlılar sıralayabiliriz: (1) Yaşamın başında kurulan bağlanma ilişkisi bütün insanlar için geçerlidir, yaşamsal bir öneme sahiptir, anne ve bebekler bu ilişkinin gelişmesini kolaylaştıran yapısal eğilimlere sahiplerdir. (2) Bağlanma ilişkisi evrenseldir. Fakat kurulan bu ilişki, içinde yaşanan fiziksel ve kültürel çevreye göre farklılık gösterebilir. (3) Bağlanma bireylerin değil, ilişkinin bir özelliğidir, ilişki düzeyinde bir olgudur. (4) Bağlanma ilişkisinde hissedilecek sorun olumsuz sonuçlar doğurur. (5) Kişilerin birden çok bağlanma ilişkisi olabilir, ancak bu ilişkilerin niteliksel farklılıkları vardır. (6) İlk bağlanma ilişkisi insanın ilişkilerle ilgili içsel ilişki modelini (içsel temsiller) oluşturur, bu model kişinin sonraki ilişkilerini yönlendirici niteliktedir (Bretherton 1992, s. 38–39).

2.1.1 Yetişkin Bağlanma Biçimleri

Bowlby (1979), bağlanma davranışının beşikten mezara kadar devam edeceğini belirtmiştir. Ancak bağlanma davranışıyla ilgili çalışmalarının birçoğu bebeklik ve erken çocukluk dönemi odaklı olduğundan yaşam boyu devam eden bağlanmanın önemi gölgede kalmıştır. Bowlby (1977, 1980, 1982), bağlanmanın çocuklukla sınırlı olmadığını vurgulamış, ilk bağlanma deneyiminin sonraki duygusal zincirleri etkileme kapasitesini belirtmiş ve evlilik problemlerinin, çocuklarla yaşanan sorunların, nevrotik belirtilerin, kişilik bozukluklarının bu zincirden etkilendiğini görmüştür (Akt. Bartholomew, 1990).

Yine Bowlby'nin görüşlerini destekler biçimde Hazan ve Shaver, bebeklerde gözlemlenen bağlanma davranışlarının erişkin romantik ilişkilerini anlamada kullanılabileceğini öne sürmüşlerdir ve Ainsworth ve arkadaşlarının tanımladığı bebek bağlanma biçimlerine göre erişkinlerin romantik ilişki yaşadıkları kişilere geliştirdikleri bağlanma biçimlerini ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir (Scott ve Cordova, 2002; Simpson, Rholes ve Phillips, 1996). Aşağıda bağlanma davranışının farklı gelişim döneminde temel alınan ihtiyaçların karşılaştırılması yapılmıştır.

Bağlanma Davranışının Temeli

Gelişimsel Evre	Ana Baba	Akran / Partner
Bebeklik	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs	-
Erken Çocukluk	Güvenli sığınak Güvenceli üs	Yakınlığı koruma
Geç Çocukluk ve Erken ergenlik	Yakınlığı koruma Güvenceli üs	Güvenli sığınak
Yetişkinlik	-	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs

Şekil 5. Bağlanma Davranışının Temelleri (Dönmez, 2000, s. 22).

Çocuklukta gözlenen bağlanma ile yetişkinlikteki bağlanma örüntüsü ve biçimleri pek çok açıdan birbirinden farklılaşır. Çocuklukta bağlanma daha çok tamamlayıcı bir niteliktedir. Diğer bir ifadeyle, bağlanma figürü gözetme sağlar ama kendisi bunu elde etmez. Ancak yetişkin bağlanması tipik olarak karşılıklıdır. Çiftlerin her biri bakım ve gözetme sağlar, bu doyumunu birbirlerinden sağlarlar. Bir diğer fark yetişkin bağlanmasında bağlanma figürünün cinsel bir eş veya bir akran olmasıdır. Bu bağlamda, bir yetişkin ilişkisinin ilk zamanlarında yakınlık arayışına iten güdü cinsel çekiciliktir (Shaver ve Hazan, 1994). Yetişkinlikte bağlanma kavramı ele alınırken duygusal zincirler ve ikili ilişkiler arasında ayrımın yapılması gerekmektedir. Aynı anlamda kullanılmayacak olan bu iki kavram birçok açıdan birbirinden ayrılmaktadır. İlk olarak; duygusal zincirler yapısı gereği uzun süreli ve kalıcıdır. Buna karşın ilişkiler uzun süreli olabileceği gibi gelip-geçici de olabilir. İkinci olarak, ilişkiler iki kutupludur ve bireylerin içsel modellerinin temsilini içerirken, duygusal zincirler bireyin karakteristiğidir. Üçüncü olarak; iki kişi arasında gelişen ilişkinin doğası, geçmişteki bütün etkileşimlerden meydana gelir ve bu etkileşimler zengin bir içeriğe sahiptir. Bu bağlamda bir ilişkinin birçok ögesi olması olağandır ve bunların bir kısmı bağlanma ya da duygusal zincir oluşumundan bağımsız olabilirler (Ainsworth, 1991).

Belirtilen duygusal zincir, uzun süreli bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağda eş, biricik ve başka biriyle değiştirilemez bir yapıda olduğu için değerlidir. Bu zincirde eşe yakınlığı sürdürme isteği baskındır, bu durumun karşıtında, uzaklaşma ya da yokluk, yakınlığı

yeniden kurma isteği gözlemlenir. Benzeri bir duygusal sistem olarak bağlanmada da yakınlığı sürdürme, etkileşimi koruma gereksinimi vardır. Ayrılıkta rahatsızlık yaşanır, kavuşma haz verici özelliktedir ve yitirme halinde keder hissedilir. İşte bu noktada sadece bağlanma sistemine özgü bir ölçüt vardır. Eşle ilişkide güvenlik ve rahatlama arayışı bu arayışın doyumunda, birey eşinin sağladığı güvenli üstten ayrılarak sosyal hayatı diğer alanlarındaki faaliyetlere yönelebilir. Yetişkin bağlanma sistemi hakkında yapılan ilk çalışmalarda, evlilik yaşamında görülen bağlanma zincirindeki kopmalarda (yitirme deneyimleri; ölüm, boşanma, ayrılık gibi) yetişkinlerin ortak tepkiler vereceği düşünülmektedir (Berman ve Sperling, 1994). Bowlby de benzer şekilde kayba karşı sergilenen tepkiler yitirilen kişiyle geçirilmiş olan bağlanma deneyimlerine bağlı olduğu görüşünü sunmuştur (Akt. Mikulincer, Florian ve Weller, 1993).

Sebebi ne olursa olsun bir bağlanma ilişkisinin kopmasına verilen ilk tepki ayrılık protestosudur. Çiftler içinde bir dalgalanma hisseder ve zihinsel olarak bir süre yitirdiği eşini arar. Bu süreç içerisinde yitirilen kişinin geri dönmesinin olanaksız olduğunun farkına varıldığında, çöküntü ve mutsuzluğun hakim olduğu bir keder dönemi gözlemlenir. Bu evrede kişiler genel olarak yaşamaya ve diğerlerine karşı şiddetli bir ilgisizlik hisseder. Süreç, gerçeği kabullenme ve olağan yaşama geri dönme evresi ile devam eder (Hazen ve Shaver, 1994).

Hazen ve Shaver'in belirledikleri bağlanma biçimlerine göre, güvenli bağlanma biçimine sahip yetişkinler, romantik ilişki kurdukları bireye güvenebilirler ve hem bağlanmayı hem de bağlanılmayı kolaylıkla gerçekleştirebilirler. Kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip olanlar, romantik ilişki kurdukları eşlerine ulaşılabilirliğini ve bağlılıklarını güvenilir bulmazlar ve hayal kırıklığına uğratılma korkusu yaşarlar. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler sıklıkla yapışkan, kıskanç ve duygusal yakınlığa saplantılı derecede düşkün olarak görülürler. Aksine kaçınan türde bağlanmaya sahip bireylerin duygusal bağlılıktan uzak duran kişiler oldukları söylenmektedir. Hem ilişkide oldukları kişilerin hem de kendilerinin bağlanma gereksinimlerini inkâr ederler. Kaçınan kişiler için romantik eşleri ile yakınlık ilişkisi kurmak güçtür (Akt. Dönmez, 2000). Güvenli bağlanan yetişkinler yitirme koşullarına (ayrılık, boşanma, ölüm) son derece üzülseler bile bunun çözülebilir bir sorun olduğuna inandıkları, yardım arama gibi uyumlu başa çıkma yolları kullanabilecekleri içsel yapılara sahip oldukları ve hissettikleri acıyı bastırdıkları söylenebilir. Buna karşın kaygılı biçimde bağlanan yetişkinler için yitirme süreci zaten hali hazırda sürdürdükleri gerilimi daha da tetikleyici bir rol oynamaktadır. Kaçınan biçimde bağlanan kişiler kendilerini çaresiz hissedecek ve asla bastırmayı başaramayarak olumsuz duyguları yüzeye çıkacaktır (Mikulincer ve ark., 1993).

Hazan ve Shaver'in çalışmaları, çocukluk bağlanma örüntüsünü yetişkin ilişkileri içinde yer alan terimlere dönüştürmek açısından oldukça önemlidir. Ancak kaçınan bağlanma biçimi ilişkilerden kaçınma anlamından çok, aktif bir yakınlık korkusunu tanımlamaktadır. Hazan ve Shaver'in araştırmalarında, yetişkinlerin romantik bağlanma biçimleri içindeki dağılımlarının (yaklaşık %55 güvenli, %20 kaygılı/kararsız, %25 kaçınan) da erken yaştaki çocukların bağlanma biçimlerinin dağılımı ile benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Benzer olarak Waters, Hamilton ve Leinfield (2000) tarafından yapılan araştırmada üç değişik örneklem grubuyla  uzun dönemli çalışmada bebeklikteki güvenli bağlanmanın, bağlanmanın yetişkinlikteki temsilindeki bireysel farklılıkları etkileyeceği hipotezi araştırılmıştır. Her bir alışma Ainsworth'n "Yabancı Durumu" kullanarak bebeklikteki bağlanmayı ve Berkeley Yetişkin Bağlanma Mlakatıyla yetişkinlikteki bağlanmayı değerlendirmiştir. Bağlanmadaki güvenliğin ilk iki çalışmasında anlamlı derecede korunmuş olduğu bildirilmiştir. Ancak yetişkinlikte bağlanma ilişkisini çalışan araştırmacılar, ocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ile romantik çiftler arasındaki bağlanma arasında farklılıklar olduğunu da vurgulamaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Yetişkin bağlanma örüntüsü kategorize edilmesi aşamasında bu biimlemeye kaynaklık eden iki önemli çalışma olmuştur. Bu çalışmaların ilki Main ve arkadaşları (1985) tarafından gerçekleştirilmiş. 'çekirdek aile geleneği' olarak adlandırılan bu çalışmada araştırmacılar, yetişkin bağlanma görüşme yöntemi geliştirmişler. Bu görüşmeler kişilerin birincil bakıcısıyla geçmişteki ilişkisine dair anıları, bu anılardaki eksiklikler, anıları ifade ederken sergilenen duraksamalar, içerikteki tutarsızlıklar ve bunlar ile ilgili duyguların açığa çıkarılması amacıyla tasarlanmış. Bu görüşmelerdeki esas amaç geçmişteki bağlanma fiğr ile ilgili bilgilerin nasıl yapılandırıldığı, nasıl örgütlendiği ve nasıl depolandığını incelemektir (Akt. Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994). Bu görüşmeler sonucunda, yetişkin bireylerin geçmişte kendi ebeveynleriyle yaşadıkları ilişkileri dile getirme biçimleri ile kendi çocuklarının bağlanma niteliği arasında bir uyum olduğu ileri srlmştir. Kendi ebeveynini açık ve sıcak davranmayan kişiler olarak tanımlayan kaçınmalı kişilerin çocuklarının da kaçınmalı bağlanma özellikleri sergilediği gözlenmiştir. Kendi ebeveynlerine yönelik sabit bir öfke taşıyan ve görüşmeler sırasında soruları zorlukla yanıtlayan saplantılı yetişkinlerin çocukları kaygılı olarak sınıflanmaktadır (Bartholomew, 1990).

Çalışmaların ikincisi çocuktaki bağlanma örüntüsünü doğrudan yetişkin ilişkilerine aktarma girişimini içeren, Hazan ve Shaver'in (1987) geliştirdikleri, 'Akran-Romantik Eş Geleneği' alışmasıdır. Bu açılım, Ainsworth ve arkadaşlarınca (1978) betimlenen bağlanma biçimlerinin (güvenli, kaçınmalı ve kaygılı) yetişkin dönemdeki romantik ilişkilerdeki

bağlanmaya paralel özellikler taşıdığını önermiş ve geliştirdikleri bir maddeden oluşan ölçme aracı ile bireylerin kendi yakın ilişkileri hakkındaki duygularını en iyi temsil eden betimlemeyi seçmeleri istenerek bağlanma biçiminin basit bir açıklaması yapılmıştır (Akt. Hazen ve Shaver, 1994).

Yetişkin bağlanma örüntüleri ile ilgili bu iki önemli çalışmanın ardından Bartholomew (1991) etkili bir kuramsal açılım yaparak, Dörtlü Bağlanma Modeli adında yeni bir model oluşturmuşlardır. Dörtlü bağlanma modeli, benlik ve başkalarıyla ilgili modelleri olumlu ve olumsuz olarak ele almaktadır. Bu şekilde iki boyutun çaprazlanması ile dört boyut ortaya çıkmaktadır. Buna göre olumlu kendilik, olumsuz başkaları modeline sahip olanlar kayıtsız bağlanma biçimine, hem kendilik için hem başkaları için olumsuz modellere sahip olanlar ise korkulu bağlanma biçimine sahiplerdir. Diğer iki biçim olan güvenli (olumlu kendilik, olumlu başkaları) ve saplantılı (olumsuz kendilik, olumlu başkaları) bağlanma biçimleri, Hazan ve Shaver'in güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma biçimlerine karşılık gelmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson ve Rholes, 1998; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2004). Bu kuramsal açılımlara rağmen, yetişkinlerde bağlanma biçimi sayısı konusunda sağlanmış bir fikir birliği yoktur. Pek çok kuramcı, genel olarak, tek bir güvenli biçim tanımlamış ve birden çok güvensiz biçim tanımlanmıştır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma biçimlerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamışlardır ve dört temel bağlanma biçiminin ortaya çıkacağını ileri sürmüşlerdir.

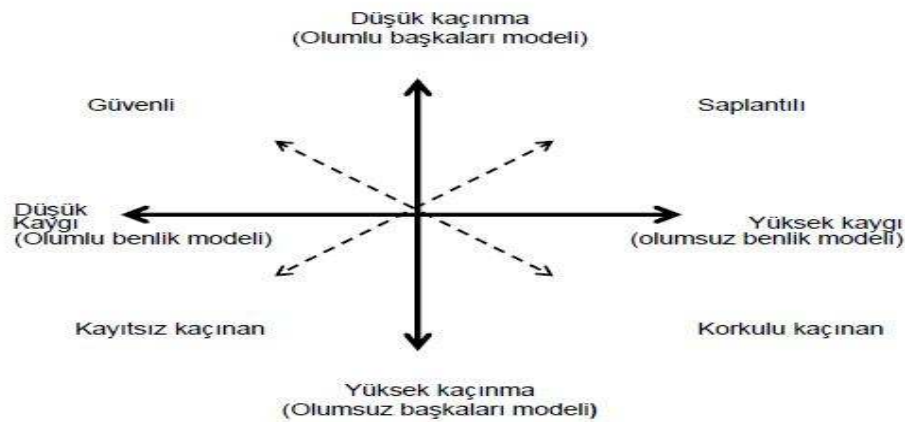
Güvenli bağlanma biçimi: Olumlu benlik ve başkaları modellerinin bileşimini içermektedir. Bu anlamda, güvenli kişiler olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerle birleştirir. Bu özellikleriyle güvenli kişiler hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir hem de özerk kalmayı başarabilirler.

Saplantılı bağlanma biçimi: Olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Saplantılı bağlanma, kendini değersiz hissetme veya sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bu nedenle saplantılı bağlanan kişiler yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdır ve ilişkilerinden pek de gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Kuramsal olarak, güvenli ve saplantılı bağlanma biçimleri Hazan ve Shaver'in (1994) güvenli ve kaygılı/kararsız biçimlerine karşılık gelmektedirler (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997). Dörtlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'in modelinden farklı olarak iki tür kaçınan bağlanma biçimi önermektedir:

Kayıtsız bağlanma biçimi: Benlik modelinin olumlu ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma biçimidir. Kendilerini değerli görme eğilimindeyken, başkalarına karşı olumsuz tutum içerisindedirler. Bu kişiler özerkliğe aşırı önem verirler; başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilerin önemini savunmacı bir şekilde reddederler.

Korkulu bağlanma biçimi: Her iki zihinsel model de olumsuzdur. Bu bağlanma biçim güvenli bağlanma biçiminin tam ersidir. Değersizlik duyguları içinde birey kendini başkalarının sevgisine ve desteğine layık görmez; başkalarını da reddedici ve güvenilmez olarak görür. Bu bağlanma biçimi Hazan ve Shaver'in kaçınan bağlanma biçimine karşılık gelmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Şekilde gösterildiği gibi, Dörtlü Bağlanma Modeline göre, dört bağlanma biçiminin ilişkilerde bağımlılık ve yakınlıktan kaçınma boyutlarında da farklılıklar göstermesi beklenir. İlişkilerde bağımlılık düzeyini gösteren yatay eksen, yüksek bağımlılık başkalarının onay ve takdirine dayanan bir benlik değerini ifade eder. Düşük bağımlılık ise içselleşmiş ve başkalarının onayından görece bağımsız olarak tanımlanan benlik değerine karşılık gelmektedir. Dikey eksen yer alan yakınlıktan kaçınma boyutu yakın ilişkilerde bulunmaya isteklilik düzeyini ve başkalarına ilişkin beklentilerin niteliğini yansıtır. Kayıtsız ve korkulu biçime sahip kişiler kaçınma bağlamında birbirlerine benzerlerken, olumlu benlik değerini korumak için başkalarına olan gereksinim açısından birbirlerinden farklılaşırlar. Benzer şekilde saplantılı ve korkulu biçime sahip kişiler olumlu benlik değeri için başkalarına olan gereksinin konusunda birbirlerine benzerlerken, yakınlık kurma isteği açısından, farklılaşmaktadırlar. Saplantılı bağlanan kişiler bağımlılık gereksinimlerini karşılamak için sürekli başkalarına ulaşma çabası gösterirlerken, korkulu bağlananlar sonunda hayal kırıklığı yaşamamak için yakınlıktan kaçınırlar (Sümer ve Güngör, 1999).



Şekil 6. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991; s. 232).

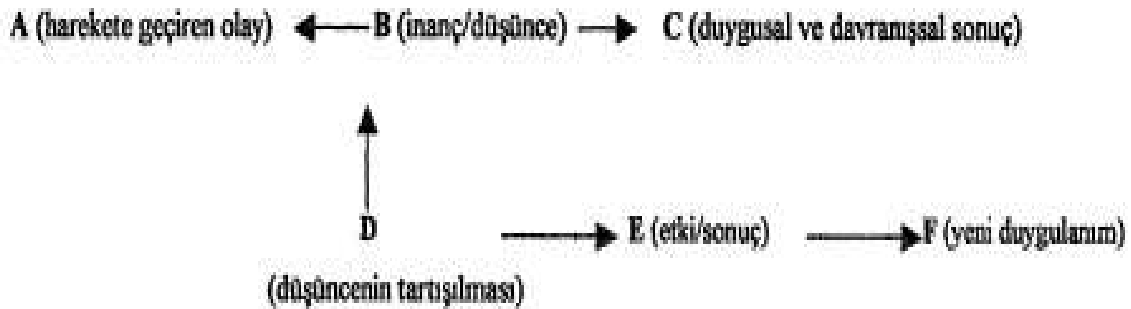
Bağlanma biçimleri ve bastırılmış savunmacılığın 120 yüksek lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada güvenli bağlananların orta derecede savunmacılık gösterdikleri, düşük düzeyde kaygı duydukları ve olumsuz duygulara daha kolay ulaşabildikleri ve hatırlayabildikleri bildirilmiştir. Kaygılı-kararsız tipte bağlanma biçimi sergileyenler olumsuz duygulanımlarını bastıramadıkları, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, olumsuz anılarını kolaylıkla hatırlayabildikleri ve hala yoğun bir şekilde bu anıların duygusal yükünü taşıdıkları bildirilmiştir. Kaçınan bağlanma biçimindeki insanların yüksek derecede savunmacılık ve kaygı gösterdikleri ve olumsuz anılara düşük düzeyde ulaşabildikleri bildirilmiştir (Mikulincer ve Orbach, 1995). Bağlanma biçimlerinin kişiler arası mesafe üzerindeki etkisi araştıran iki çalışmada yaş ortalamaları 23.83 olan 148 lisan üstü öğrenci katılmıştır. Birinci çalışmada görsel alana giren objelere tepki ve tolerans ölçülmüştür. Beklenildiği üzere kaçınan biçim olarak kategorize edilen katılımcıların kişiler arası fiziksel yakınlığa daha az tolerans gösterdikleri ve görüş alanlarına giren erkelere daha tepkili oldukları bildirilmiştir. Yapılan ikinci çalışmada katılımcıların görüşmeciden ne kadar uzağa oturmayı seçtikleri ölçülmüştür. Korkulu ve kaçınan bağlanma biçimine sahip katılımcıların kişisel mesafelerini çok daha uzak tutma eğiliminde oldukları bildirilmiştir. Katılımcılar arasında olumlu benlik modelinin kişiler arası mesafede çok büyük bir belirleyici olduğu ama olumlu başkaları modelinin sonuçlara bir etkisi olmadığı bildirilmiştir (Kaitz, Bar-Haim ve Lehrer, 2004). Yetişkinlikte bağlanma biçimi ve diğerlerini algılamada yansıtma savunma mekanizmasının rolünün incelendiği çalışmada saplantılı tiplerin izlenim oluşturmaya ilişkin anılarını hatırlamalarının ve başkaları hakkında anlam çıkarmalarının kendi-gerçek özelliklerinin bir yansıması olduğu, öte yandan kaçınan biçimde bağlananların yansıtmalarının kendi istenmeyen özellikleri doğrultusunda olduğu bildirilmiştir (Mikulincer ve Horesh, 2004). Yetişkin bağlanma biçimleriyle genel benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, güvenli ve kaçınmalı bağlanma biçimine sahip katılımcıların, saplantılı ve korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre, genel benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve atletizm, sosyal beceriler gibi hayat alanlarında daha başarılı oldukları bildirilmiştir (Bylsma ve ark., 1997).

2.2. Bilişsel Bir Yapı Olarak İnançlar

Bilişsel terapilerde kullanılan temel kavramlar akılcı ve akılcı olmayan inançlar, uygun ve uygun olmayan duygular kuramın en önemli parçalardan biri olan ABC Modeli temelinden açıklanmaktadır.

ABC Modeli

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım da, bireylerin yaşadığı ruhsal rahatsızlıkların oluşumunda düşünme sürecinin önemini belirten ve yaklaşımın **ABC**'si olarak adlandırılan bir açıklama kullanılır. Ellis teorisini ABC modeliyle açıklamaktadır (Ellis, 1995). ABC modeline göre; '**A**' (Antecedent Event, Activity, Action) bireyi rahatsız eden durum, olaydır. '**B**' (Belief) olayla ilgili akılcı, mantıklı ya da akılcı olmayan, mantıkdışı yerleşik düşünceler, olaya yüklenen anlamdır. '**C**' (Consequences) akılcı olan yada olmayan inançlardan sonra oluşan duygusal ve davranışsal sonuçlardır. ABC modeline ek olarak, terapötik süreç içerisinde yeni basamaklar eklenmiştir. Buna göre: '**D**' (Disputing Intervention) sürecinde mantıkdışı inançlarını sorgulama, akıl yürütme, mantıksız düşünceyi değiştirmeye yönelik müdahaledir. Bu aşamayı üç bölümde inceleyebiliriz: (a) Bulmak, meydana çıkartmak: Bireyler öncelikle zorunluluk, talep içeren akılcı olmayan inançlarını yakalayıp ortaya çıkarmayı öğrenirler. (b) Tartışmak, sorgulamak: Mantıklı sorularla bu işlevsel olmayan düşünceler tartışılır, sorgulanır. (c) Ayırt etme: Bireyler akılcı olmayan inançlarını akılcı olanlardan ayırmayı öğrenirler. '**E**' (Effect) etkili düşünme aşamasıdır. Uygun olmayan düşüncelerin yerini daha etkili ve kullanışlı düşünceler alır. Bireyler bu aşamada başarılı olurlarsa yeni bir duyguya '**F**' geçilir. Bu şekilde olay karşısında depresif ya da kaygılı olmak yerine daha uygun tepkiler geliştirilir (Corey, 2001; Türküm, 1996).



Yukarıdaki şemayı örneklendirirsek: “Evliliğimiz iyi yürümedi ve boşandık. Bunun için gerçekten üzgünüm. Devam etmesini istememe rağmen olmadı ama bu dünyanın sonu değil. Evliliğimin sona ermesi hayatta başarısız olacağım anlamına gelmez. Olanlar için kendimi suçlamak ve sorumlu tutmak aptalca.” Ya da bu durumun tam zıttı olarak; “boşanma konusunda tamamen ben suçluyum,” “değersiz, işe yaramazın tekiyim”, “yaptığım her şey yanlış” (Türkçapar, 2009).

Akılcı İnançlar

İnsanlar doğuştan gerçekçi, düzgün düşünme ve gerçek dışı ya da yanlış düşünme potansiyeline sahip olarak dünyaya gelirler. İnsan kendini koruma, mutluluk düşünme, sevmek, başka insanlarla birlikte olma, gelişme ve kendini gerçekleştirme gücüne sahip bir varlıktır. Bu temel amaçlar, bir gereksinim veya gereklilik olmaktan daha çok, tercihler olarak görülmektedir. Mantıklılık; mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmayı sağlayan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içermektedir. Bu şekilde insan aynı zamanda, kendini yok etme, düşünmekten kaçma, batıl inançlar, hoş görümsüzlükler, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama ve gerçek gelişim potansiyelinden kaçma eğilimine de sahiptir (Ellis, 1995). Akılcılık, bireyin mutlu ve hayatta kalmasını kolaylaştıran, temel hedef ve amaçlarını başarmalarını destekleyen ve yardım eden inançlardır (Dobson, 1989).

Akılcı inançlar, yararlı olarak insanların temel amaçlarını başarmalarına yardım eden, kesinlik içermeyen, mantıksal, gerçeğe dayalı ve esnek bir yapıda iken akılcı olmayan inançlar, zararlı olarak insanların temel amaçlarına ulaşmalarını engelleyen, kesinlik içeren, mantıksız, gerçeğe dayanmayan, katı, kalıplaşmış düşünceleri içerir (Szentagotai ve Freeman, 2007). İnançların bir kişinin duygusal tepkilerine neden olduğunu veya bu tepkilere katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir. Bazı inançların akılcı ve işlevsel olmadığı düşünülür. Akılcı olmayan inançlar, kişinin uzun vadeli amaçları ve deneysel gerçekliğiyle uyuşmayan bir düşünce yapısı olarak tanımlanır. Bu düşünce yapısında akılcı ve akılcı olmayan inançların sonuçları arasındaki fark, yapının varlığı veya yokluğundan daha çok olumsuz etkilerinin süresi, şiddeti ve sıklığı ile belli olur (Wallen, DiGuiseppe ve Dryden, 1992; Akt. Weinrach, 2006).

Ellis'e göre akılcılığın anlamı objektif ve mantıklı değildir. Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde akılcılık, kendi kendine yardım etme olarak ele alınır. İnsanlar sosyal bir grup içinde yaşadıkları için bu durum onları rahatlatıcı bir etki yapar; insanlar, kendi kendilerini sabote etme yerine diğer insanlarla iyi geçinmeyi bağlı oldukları grup üyeleriyle işbirliği ve yardımlaşmayı tercih ettikleri zaman akılcı davranırlar (Ellis, 1995).

Akılcı Olmayan İnançlar

Mantıkdışı inançlar olarak da adlandırılan akılcı olmayan inançlar; katı, sağlıksız, aşırı talepler ve zorunlulukları içermektedir. Kişinin uzun vadeli amaçları ve deneysel gerçeklikle uyuşmayan, mantıksal olarak doğru olmayan bir düşünce olarak tanımlanır. Akılcı

ve akılcı olmayan inançların sonuçları arasındaki fark, onun varlığı veya yokluğundan daha çok olumsuz etkilerinin süresi, şiddeti ve sıklığı ile belli olur. Akılcı olmayan inançlar, akılcı olanların tam tersine, kişinin kısa ve uzun dönemli hedeflerine ulaşmasına engel olurlar. Genellikle talep ve istekleri ifade etmektedirler. İnsanlar, kendilerine ve olaylara ilişkin arzu ve tercihlerini zorunlu isteklere/taleplere dönüştürüldüğünde akılcı olmayan inançlar ortaya çıkmaktadır (Weinrach, 2006).

İnsanların akılcı olmayan düşünce eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrıntıcılıkları ve hoşgörüsüzlüğü genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarmaktadır. Ellis, insanların kendilerinin mantıklı seçim yapma kapasitelerini geliştirmediklerini, mantıklarını kullanmayarak kişisel rahatsızlıklarını büyük ölçüde kendilerinin yarattığına inanmaktadır. Bunun yerine çocukluk yıllarında, kazanmış oldukları orijinal önyargıları ve batıl inançları kendi kendilerine sürdürmekte olduğunu bildirmiştir. Ayrıca kişiler doğuştan mantıksızlık eğilimlerinden dolayı, bu düşüncelerini fark etmeye karşı da direnç gösterme eğilimindedirler (Ellis, 1995).

Ellis (1962) psikolojik rahatsızlıkların nedeni olarak gözlemlediği 11 akılcı olmayan inanç bildirmiştir (Akt. Yurtal, 2001, s. 42). Daha sonra yapılan çalışmalar sonucunda akılcı olmayan inançlar dört başlık altında toplanmıştır. Buna göre: (a) *Talepkarlık ve Aşırı Genelleme*: Zorunluluk içeren ve aşırı genellemelere neden olan bu tür akılcı olmayan inançlar, birçok duygusal rahatsızlığın merkezinde yer almaktadır. Bu düşünce biçimleri kişiyi ya hep ya hiç türü genellemelere iter ve “meli”, “malı” şeklindeki zorunlulukları içerir. Bu ifadeleri şöyle örneklendirebiliriz: “Üslendiğim her görevi tam olarak yapmalıyım. Eğer yapamazsam tamamen başarısız ve yeteneksiz biriyim demektir.” “Başarılı olmalıyım, aksi halde insanlar her zaman beni küçük görüp bana güleceklerdir.” “İyi şeyler yaptım ancak bunlar mükemmel ölçüde başarılar değildi. Bu sebeple gerçekten yeterli biri sayılmam.” (b) *Felaketleştirme / Durumu Kötüleştirme*: Herhangi bir duruma ilişkin olumsuzluğun olduğundan daha fazla abartılmasıdır. Başka bir deyişle, bir olay, durum ya da kişi istenildiği gibi olmadığında, bunun çok kötü, korkunç ve dehşet verici olarak değerlendirilmesidir. Böylece durumu kötüleştirme, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen duygusallığı artırır. (c) *Düşük Engellenme Eşiği*: Kişinin rahat ve kolayla ilişkin isteklerini, bunun yanında herhangi bir sıkıntı karşısındaki rahatsızlığını ifade etmektedir. Bu kalıba göre kişinin çevresindeki her şey, kişi için kolay olmalı, zor olmamalı ve kişinin rahatını bozmamalıdır. (d) *Toptan Değerlendirme*: Kişinin kendisi ve çevresindekilerin değerliğine ilişkin toptan hükümler vermesini ifade etmektedir. Sergilenen durumun küçük bir kısmına göre bütüncül sonuçlara varılmasıdır (Dryden ve Gordon, 1990; Akt. Bacakoğlu, 2002) .

Akılcı olmayan inançlar kaygı gibi benliğe zarar verici duygulara yol açarlar. Anksiyetenin zararlı hali insanı zayıf düşürmesi, en az zararlı hali ise yapıcı olmamasıdır. Akılcı olmayan inançlar amaçlarımıza ulaşmamıza ve ilgi alanlarımızı takip etmemize katkıda bulunmazlar. Ellis (1987) insanların akılcı olmayan inançlarını sürdürmelerinin birçok bilişsel nedenleri olduğunu bildirmiştir. *Bilgisizlik*; insanlar, insan ve toplumun özelliklerine ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadıklarında, uygun ve uygun olmayan düşünce, duygu ve davranışları yeterince ayırt edemezler, bunun sonucu olarak da gelişme ve değişme gereği duymazlar. *Zihinsel Yetersizlik*; birçok insan içinde bulunduğu sıkıntılı durumun sorumlusu olduğunu algılayamazlar, kendi sıkıntılarını kendilerinin yarattıklarını bilmezler. *Kavrayamama*; sıkıntıda bulunan birçok insan sıkıntıda olduklarını bilmedikleri için de kendilerini nasıl sıkıntıya soktuklarını bilmezler. *Katılık*; birçok insan kendilerini sıkıntıya sokan inançların uygun olduğunu düşünerek bu inançlara sıkı sıkıya bağlıdır. Bu inançlar onlar için vazgeçilmeyecek zorunluluklardır. *Çarpıtılmış İnançlar*; sıkıntıda bulunan birçok insan kendi sorunlarıyla yüzleşmekten kaçınır. Örneğin aşırı şüpheciliklerinin bir rahatsızlık olduğunu kabul etmeyerek, olayları çarpıtırlar. *Aldırmazlık*; aşırı kaygısı olan, kalp, kanser gibi ciddi rahatsızlıkları bulunan bazı kimseler bu olumsuz durumları yadsıma yolunu seçebilirler. Bu savunma mekanizması, bireye yardımcı oluyormuş gibi görünebilir. Ancak gerçeğin yadsınması, sorumluluk almayı, sorunu çözme girişimlerini engelleyebilir. *Durumu Değiştirme*; insanın özelliği yalnızca akılcı olmayan düşüncelere eğilimli olması ve sahip olması değildir. Kalıtım, çevre ve seçimde bulunabilme insanın oluşumunu etkileyen önemli etmenlerdir ve bu etmenler etkileşim durumundadır. Seçimlerine bağlı olarak sahip olunan biyolojik eğilimler, insanlara yararlı olabileceği gibi zararlı da olabilir. İnsanların nasıl düşüneceklerine ilişkin karar verme gücü de vardır. Bu düşünceler üretici, geliştirici, sorun çözücü, uyum sağlayıcı yani akılcı olabileceği gibi akılcı olmayabilir de (Akt. Nielson, Horan ve Keen, 1996, s.142–145).

Beck (1963)'in yaklaşımı ile Ellis (1962)'in yaklaşımı arasındaki benzerlikler dikkat çekmektedir. Kurumlarını hemen hemen aynı yıllarda şekillendiren Beck ve Ellis çalışmalarına psikanaliz ile başlamış ve ilerleyen dönemlerde bu yaklaşımının etkisizliğini belirtmiş, her ikisi de yaklaşımlarının felsefi temelini Antik Yunan ve Roma Dönemi Stoacılarından almış, yine her ikisi de düşünce duygu ve davranış üçlüsünün etkileşimini yorumlamış, rahatsız edici duygu ve davranışların nedeninin dış olaylar değil, kişinin bu olaylarla ilgili geliştirdiği düşünceleri olduğunu belirtmişlerdir (Türkçapar, 2009).

Her iki terapi yaklaşımı da aktif, yönlendirici, yapılandırılmış ve kısa süreli olarak tanımlanmaktadır. Temel ortak noktaları olmasına karşın iki kuram arasında önemli işlemsel

farklılıklar da bulunmaktadır. Ellis'in ABC Modeli, Beck modeline göre daha didaktiktir. Terapist hastanın akılcı olmayan inançları üzerinde odaklaşmasını sağlar ve bunlardan vazgeçmesi için tartışır. Beck modelinde ise terapist müdahaleleri bu kadar doğrudan ve kuvvetli değildir. Hastanın seçenekleri kendisinin bulmasına yardımcı olunur (Savaşır ve Batur, 2003).

Bilişsel terapi yaklaşımına göre; insanların duygu ve davranışları, olayları yorumlamalarından etkilenmektedir. Tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceleridir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilmesi duygularda ve davranışlarda değişimlere yol açar. Daha kalıcı düzelmeler ise hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır (Beck, 2001).

Bilişsel yaklaşıma göre, temel inançlar-şemalar organizmaya ulaşan uyaranları inceleyen ve anlamlandıran bir bilişsel yapılardır. Kişinin algılama ve yargılamalarına kaynaklı eder, erken çocukluk döneminde ana-baba, kardeş, arkadaşlarla ilişkiler sonucunda kalıcı olurlar. Erken çocukluk döneminde ebeveyninden sevgi ve destek gören bireyler, yetişkinlik dönemlerinde kendilerini 'sevilen' ve 'yeterli' biri olarak görürler. Yetişkinlik dönemlerinde psikolojik olarak işlevsel olmayan kişiler ise, çocukluktan itibaren yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle 'yetersizlik' ve 'sevilmeme' şeklindeki olumsuz inançları geliştirirler. Bu gelişimsel deneyimler, kritik olaylar ve travmatik yaşantılar, bireylerin inanç sistemini etkiler. Örneğin ebeveynlerce ya da bir öğretmen tarafından küçük düşürülmek gibi olumsuz tecrübeler, "Acaba başkaları ne der?" , "Yaptıklarımı başkaları ya beğenmezse" gibi durumsal inançların gelişmesine sebep olur. Bu inançlar da bireyin olumsuz bilişsel şemalar oluşturmaya temel olur (Işıklı, 2000).

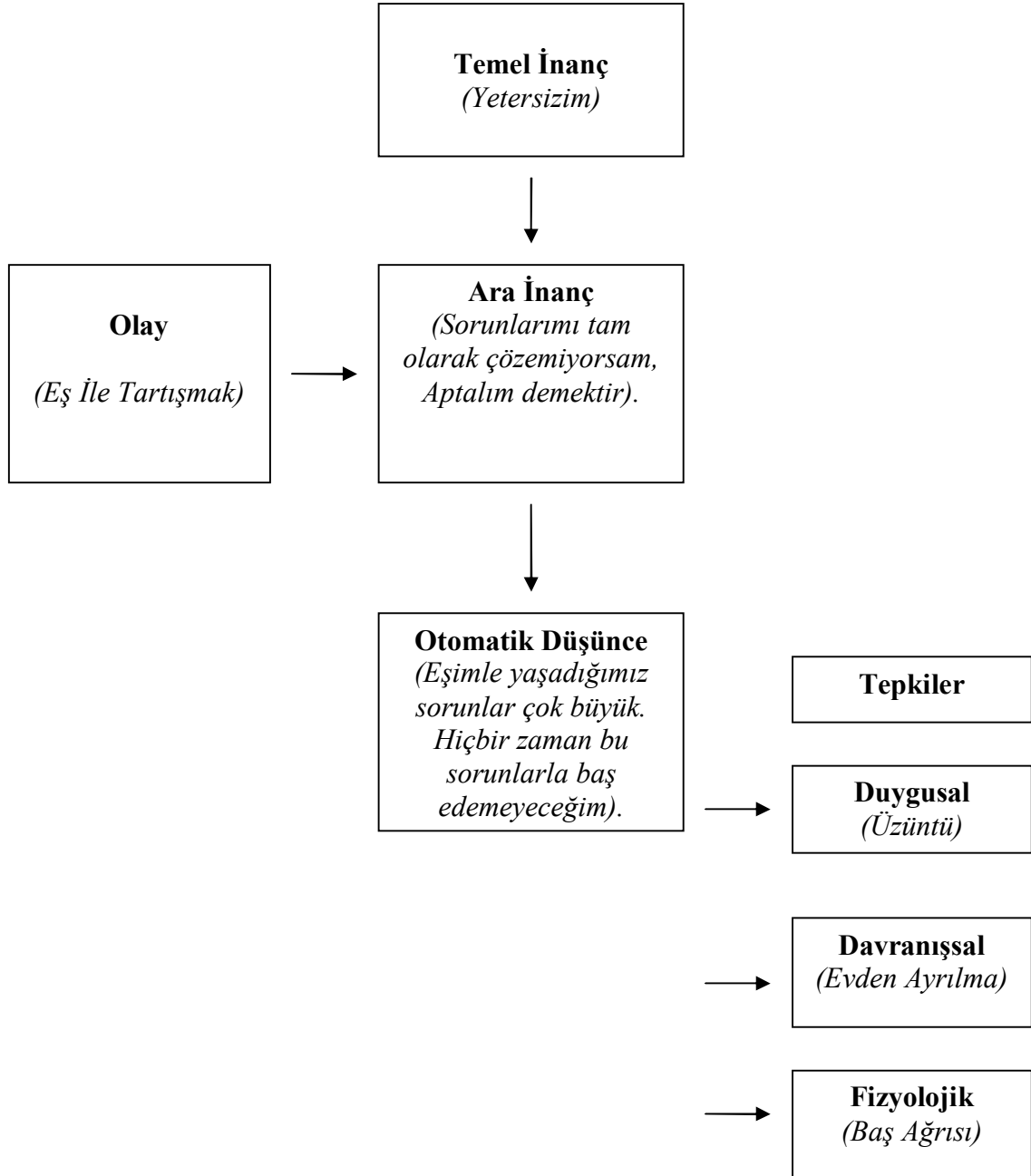
Bilişsel terapi, ruhsal problemlerin, kişinin yaşantıları inatçı ve olumsuz bir şekilde yanlış yorumlamasından kaynaklandığını belirtir. Bu yanlış yorumlamalar; (a) kendisi, (b) dünyası ve (c) geleceği hakkındaki olumsuz görüşleri içeren bilişsel bir üçlü yapıda ortaya çıkar. Bu yapılardaki bireyler kendilerini her zaman 'kaybeden', dünyayı yaşamdan doyum elde etmesini önleyecek engellerle dolu bir çevre ve geleceklerini de umutsuz olarak algırlar (Hamamcı, 2002).

Bilişsel yaklaşım bireye fizyoloji, biliş, davranış ve duygu olarak dört farklı yönden yaklaşır. Örneğin: "Eşimle sık sık tartışıyoruz ve bu tartışmalarda çok geriliyorum" (fizyoloji). "Bu, evliliğimizin iyi olmayacağını düşünmeme yol açıyor" (biliş). "Bu düşünce de kendimi kaygılı hissetmeme neden oluyor" (duygu). "Bu da sürekli evden uzaklaşıp yalnız başına kalmama neden oluyor" (davranış). Bilişsel modeller uygulamada bazı farklılıklar

gösterse de, bütün bilişsel yaklaşımların benimsedikleri üç temel sayıtlı bulunmaktadır: (1) Davranışı belirleyen temel etken bilişsel süreçlerdir. (2) Bilişsel süreçler takip edilebilir ve değiştirilebilir. (3) İstenilen yönde davranış değişikliği sağlanabilmesi bilişsel süreçlerdeki değişimlerle olasıdır (Dobson-Dozois, 2001).

Beck'e Göre Bilişsel Yapılar

Bilişsel terapi modelinin üstünde durduğu üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır; otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar. Beck (1995) modeli bu üç yapı ile açıklamaktadır.



Şekil 7. Üç Temel Bilişsel Yapı (Beck, 1995, s. 18).

Otomatik Düşünceler

Beck'in temel kavramlarından biridir. Bu tür düşünceler herhangi bir seçim yapmaksızın ya da gayret sarf etmeksizin kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Beck'e göre insanlar akıllarından hızla akıp geçen düşüncelere sahiptir. Psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış biçimde ortaya çıkmaktadır (Savaşır ve Batur, 2003).

Beck (1979) hastanın sorununu, bilişsel yapılarını anlama bağlamında hastanın otomatik düşüncelerinin çok zengin bir içeriğe sahip olduğunu ifade etmektedir (Akt. Duy, 2002). Kendiliğinde zihinde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır, kavram bu yüzden otomatik düşünceler olarak adlandırılmıştır. Birey genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Farkında olduğu şey düşünceleri takip eden duygusal durum ve ruh durumudur. Bu düşünceler hiç eleştirmeden doğru olarak kabul edilir. Çok seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler (Beck, 2001).

Beck (1976), otomatik düşüncelerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır: (1) Açık ve biçimlenmişlerdir, (2) spesifikler, (3) süreklilikleri yoktur, (4) telgraf ifadelerine benzerler, (5) amaç yönelimli düşünme ya da sorun çözmede olduğu gibi mantıklı bir sıralama izlemezler, (6) refleksler gibi aniden ortaya çıkarlar. Üç tür otomatik düşünceden söz edilebilir: (1) Hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. (2) Düşünce doğru olabilir, ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. (3) Düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır. Otomatik düşüncelerin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda olumlu bir değişiklik yapmaktadır (Akt. Beck, 2001).

Düşünceler, daha kalıcı olan bilişsel olgular olan inançlarımızla ilgilidir. Bu inançlar iki kategoriye ayrılır: 1) Ara İnançlar. 2) Temel İnançlar.

1. Ara İnançlar

Kişinin kendisi, başkaları ve kişisel yaşantısı ile ilgili tutum ve varsayımlarıdır. Ara inançlar temel inançlarca etkilenir. Ara inançlar kişinin her hangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemekte ve bu algılar ise kişinin neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve nasıl davrandığını belirlemektedir. Otomatik düşünceler kadar hızlı gelişmeseler de, ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler (Beck, 2001).

2. Temel İnançlar

En derinde olan zihinsel yapı taşlarıdır. Kişinin kendisine ve başkalarına yönelik sahip olduğu genel, katı değerlendirme ve yargılardır. Bu fikirler kişi için değişmez doğrular olarak olduğu gibi kabul edilir. Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumunu

algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bu otomatik düşünceler de çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur. (Beck, 2001).

Beck (1995) temel inançları iki sınıfta toplamıştır. Bu iki sınıfın altında bu temel inançları destekleyen, işaret eden inançlar bulunmaktadır. Bireyin sahip olduğu inançlar bu iki kategoriden birisine düşebileceği gibi her iki kategoriye de düşebilir. Bu iki temel inanç ve bazı alt inançlar aşağıda gösterildiği şekilde şematize edilmiştir (Beck, 2001, Türkçapar, 2009):



Şekil 8. Temel İnançlar (Beck, 1995, s. 169).

Bilişsel Şemalar

Bilişsel yapılar olarak da adlandırılan şema kavramı, bireylerin olayları ele alışını ve yorumlayışını etkileyen, bireyin çoğu zaman kendisine de açıklayamadığı bazı inanç ve kurallardan oluşan varsayımlardır ve bu kavram Beck'in yaklaşımında önemli bir yer tutar. Beck, yaptığı araştırmalar sonucunda depresif olmaya eğilimli bireylerin kendileri ve dünyaları ile ilgili olumsuz tutumlardan oluşan bir bilişsel yapıya sahip olduklarını bulmuştur. Beck, daha sonraki yıllarda şema olarak adlandırdığı bu yapıların yaşamın ilk yıllarında önemli kişilerle geçirilen yaşantılar ve öğrenme sonucunda geliştiğini öne sürmüştür. Bu yapılar, bireyler yaşamlarında stresli bir durumla karşılaşana kadar aktif değildir. Belirli bir stres içeren durumla harekete geçtikleri zaman da doğrudan kişinin nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Bilişsel şemalar; uyarınları alır, olayları kategorize eder, bilgi edinmek için bir plan seçer, problemi çözümler ve genellikle amaçlara ulaşmaya yardım eder (Durak, 2001; Beck ve ark, 1979; Akt: Hamamcı, 2002).

Young (1990; s.9; Akt. Duy, 2003) şemaların betimlenmesinde 6 faktörün üzerinde durmuştur:

1. Birçok erken uyum bozucu şema kişinin çevreyle bağıntılı koşulsuz inançlardan oluşmaktadır. Şemalar örtüktür. Varsayımsal gerçekliğe dayanır ve birey tarafından kesin olarak kabul edilir.
2. Şemalar tekrarlayıcı niteliktedir ve bu nedenle değişmeye karşı dirençlidir. Şemalar çocukluk döneminde olduğu ve bireyin benlik kavramının özünü oluşturduğu için şemada oluşabilecek değişim temel bilişsel yapıya ciddi bir tehdit oluşturacağından kişi mevcut yapıyı korumak için birçok yöntem dener.
3. Şemalar kavram gereği, belli düzeyde işlevsel değildir. Doğrudan ya da dolaylı olarak bireyin duygusal olarak zorlanmasına yol açar.
4. Şemalar genellikle belli bir şema ile ilintili olarak çevresel uyaranların etkisiyle aktif hale gelirler.
5. Şemalar, kişinin yaşantısında çocukluk döneminin ilk yıllarında anne-babasıyla, kardeşleriyle ve akranlarıyla yaşadığı işlevsel olmayan yaşantıların bir sonucu olarak şekillenir. Bu olumsuz yaşantılar çoğu zaman sürengenlik göstermektedir.
6. Şemalar aktif olduğunda temel varsayımlarda olduğundan daha yoğun duyguların yaşanmasına neden olurlar.

Yine benzer şekilde Freeman (1993) şema kavramını 5 temel özelliğe vurgu yaparak açıklamaya çalışmıştır:

1. Her şema inanç sistemiyle ilgili güçlü bir duygusal tamamlayıcıya sahiptir.
2. Şemalar, belirli inanç sistemlerine ne kadar süredir sahip olunduğuna göre değişir.
3. Şemalar genellikle başka bireylerden öğrenilir. Model alınan birey ne kadar önemliyse şema da o kadar önemlidir.
4. Bilişsel yapı, kişinin düşüncelerindeki şemanın ne kadar detaylı ve kapsamlı olduğuna açıklık getirir.
5. Şemalar, bireyin inanç sistemlerine göre nasıl davrandığını belirleyen davranış tamamlayıcılarına sahiptir (Akt. Sharf, 2000).

Bilişsel İşlevsizlik

Kendall (1993) tarafından önemle vurgulanan bilişsel işlevsizlik duygusal probleme neden olan bilişsel durumu belirtmektedir. Bilişsel işlevsizlik, bilişsel eksiklikler ve bilişsel çarpıtmalar olarak ortaya çıkabilmektedir, tüm bilişsel işlevsizlikler aynı değildir. Olumsuz duygu durumun düzeltilmesi için önce hangi tür bilişsel işlevsizliğin bu duruma neden olduğu bulunmalıdır. Kendall'a göre bilişsel işlevsizlik iki biçimde olabilir: (A) Bilişsel eksiklikler, (B) Bilişsel çarpıtmalar (Akt. Türküm, 1999).

(A) Bilişsel Eksiklikler

Bilişsel eksiklik, olaylar karşısında dikkatli bir bilgi işleme yolunu kullanmadan eylemde bulunmaya yol açar. Düşünmeden davranmak ya da fevri davranmak olarak da tanımlanabilecek olan bilişsel eksikliklerin giderilmesine yönelik çalışmalar, bireyin eylemde bulunmasını erteleyerek düşüncenin yer aldığı problem çözme becerilerinin geliştirilmesini içerir (Türküm,1999).

(B) Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel hatalar olarak da adlandırılan bilişsel çarpıtmalarda kişi düşünmektedir. Ancak bilgi işlevsel olmayan veya yanlı bir biçimde işlenmektedir. Bireylerin önemli inançları veya şemaları çarpıtmalara sebep olmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Sharf, 2000).

Beck ve arkadaşları depresyon dışındaki diğer ruhsal sorunların bilişsel içeriklerini incelemiş, onların da düşünce örüntülerinde bazı sistemik hatalar yaptıklarını bulmuşlardır. Hastaların kullandığı bu sistematik hataları tanımlamak için bilişsel çarpıtma kavramını geliştirmişler (Hamamcı, 2002). Bilişsel çarpıtma kişinin düşüncesinde bulunan sürekli mantık hataları ve sistematik hatalardır. Bunlar otomatik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu hatalar bireyin olumsuz düşünce ve depresif inançlarının sürmesine neden olur. Kişi bunların farkında değildir (Durak, 2001)

İlgili alanyazını incelendiğinde araştırmacıların bilişsel çarpıtmaları (bilişsel hatalar) farklı şekilde sınıfladıkları görülmüştür. Beck ve diğerleri (1979) bilişsel hataları altı başlık altında toplamışlardır:

1. Keyfi Çıkarsama (tepki seti): Keyfi çıkarsama ulaşılan sonucu destekleyecek delilin olmadığı durumda ya da delilin ulaşılan sonucun karşıtı olduğu durumda, özgül bir sonuç çıkarma sürecine işaret eder. Bundan dolayı keyfi bir çıkarsamadır; dayandığı bir temel, gerekçe yoktur.
2. Seçici Algılama (uyarıcı seti): Seçici algılamada olayın daha önemli olan öğelerini göz ardı ederek, içerikten çıkarılan bir olaya odaklanması ve olayın bu seçilmiş ayrıntıya dayalı olarak anlamlandırılması söz konusudur.
3. Aşırı Genelleme (tepki seti): Aşırı genelleme hatasında bireyin bir olaydan yola çıkarak olaya ilişkin bir sonuca ulaşması ve bu ulaştığı sonucu olayla ilişkili ya da ilişkisiz diğer olaylara genellemesi söz konusudur.

4. Abartma ve azaltma (tepki seti): Abartma ve azaltma hatasında genellikle olumlu olayların önemi azımsanırken, olumsuz olaylar olduklarından daha abartılı şekilde algılanır ve yaşanılır.
5. Kişiselleştirme (tepki seti): Kişiselleştirme hatası yapan birey dışsal bir olguyu hiç de kendisi ile ilişkili değilken, kendisi ile ilişkilendirmesi durumunda ortaya çıkar.
6. Katı, iki-kutuplu düşünce (tepki seti): Katı, iki kutuplu düşünce kendisini bütün yaşantıları iki uçtan birisine yerleştirme durumunda gösterir. Birey kendisini değerlendirirken de iki uçtan birisine yerleştirir; ya başarılıdır ya da başarısız (Akt. Duy, 2003, s. 59–60).

Burns (1980) bu sınıflamaya eklemeler yapmıştır:

Etiketleme ve yanlış etiketleme: Etiketleme yapan birey davranışını ya da olayı etiketlemektense kendisini etiketler. Etiketleme genellenin aşırıya kaçmış halidir. Birey oldukça olumsuz bir benlik imgesi sunar. Yanlış etiketlemede ise olayın yanlış bir şekilde tanımlanması ve olaya gerektirdiğinden daha fazla duygu yoğunluğu ile tepki verilmesi söz konusudur.

Duygusal nedensellik: Bu düşünme hatasını yapan birey olaya ilişkin duygusunu gerçek bir neden olarak kabul etmektedir. Kişi burada somut verilerden çok duygularından hareket ederek nedensellik kurmaktadır. Bu nedenle bu tür hata bireyi yanlış yönlendirir.

-Meli- malı İfadeleri: Birey kendisini -meli-malı şeklindeki ifadelerle güdülemeye çalışır, sanki yapması beklenen şeyi yapmazsa cezalandırılacakmış gibi. Bu tür zorlayıcı ifadeler bireyin baskı ve gerginlik yaşamasına neden olur. Tezat bir şekilde birey ilgisini yitirir ve kendisini güdeleyemez hale gelir (Akt. Duy, 2003, s. 59–60).

Freeman ve diğerleri (1990) bu sınıflamaya *Akıl okuma* ve *Falcılık* çarpıtmalarını eklemişlerdir. Akıl okuma hatası yapan birey, elinde herhangi bir delil olmaksızın diğerlerinin kendisine olumsuz yaklaştığını varsaymaktadır. Sanki onların aklını okumaktadır. Falcılık çarpıtması yapan birey ise, geleceğe dair yapmış olduğu olumsuz tahminleri birer tahmin olmaktan çok gerçek olarak kabul etmektedir (Akt. Duy, 2003, s. 61).

Bilişsel yaklaşımlarda, bireylerin ilişkilerinde gözlenen beklentilerin ve inançların, onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve doyumlarını etkilediğini savunulmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995). Eşlerin evlilikten beklentileri ve çiftlerin evlilik doyumları arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin aynı zamanda evliliğe ait depresyon, genel olumsuz duyguşallık ile ilgili olduğu bildirilmiştir (Fincham ve Beach, 1999).

Baucom ve ark. (1989) çiftlerin ilişkilerinde çatışma ve sıkıntıyı etkileyen beş tür otomatik düşünce belirtmişlerdir. (1) Her bireyin, çift etkileşimlerinde gerçekleşen olayların

bazı yönlerine dikkat edip diğerlerini görmezden geldiği seçici dikkat, (2) Her bireyin, ilişkilerindeki olumlu ve olumsuz olayların nedenlerine yönelik yaptığı çıkarımlar veya yorumlar, (3) Gelecekte ilişkide özel olayların meydana gelmesi ihtimaline yönelik tahminler veya beklentiler, (4) İlişkinin genel veya kişiye özgü niteliklerine yönelik inançları ve bunların nasıl işlediğini içeren varsayımlar, (5) Genel anlamda veya kişiye özgü ilişkilerin sahip olması gereken niteliklerine yönelik her bireyin kabul ettiği inançlar veya standartlar (Akt. Epstein ve ark., 1993).

Bilişsel davranışçı yaklaşım inançları; erken çocukluk döneminde başlayan, yaşam boyunca gelişimini sürdüren bir yapı olarak incelemektedir. Erken çocukluk yaşantıları kişinin kendisi ve dünya hakkındaki temel inançlarını oluşturmaktadır. Yetişkinlik dönemlerinde psikolojik olarak işlevsel olmayan kişiler, çocukluktan itibaren yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle ‘yetersizlik’ ve ‘sevilmeme’ şeklinde olumsuz inançlar geliştirirler. Gelişimsel deneyimler, kritik olaylar ve travmatik yaşantılar, bireylerin inanç sistemini etkiler. Bu inançlar da bireyin olumsuz bilişsel şemalar oluşturmaya temel olur (Sharf, 2000).

İlişkilerle ilgili inançlar, bir ilişkilerin nasıl olması gerektiğine ilişkin ölçütler, ilişkilerde belirli olayların oluş nedenlerine ilişkin yüklemeler, gelecekte olacak olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğası ile ilgili varsayımları içermektedir (Baucom, Epstein ve Lataillade, 2002).

2.2.1. Bilişsel Yaklaşımlarda Evlilik İlişkisi

Araştırmanın bu kesitinde, evlilik ilişkisinde bilişsel bir yapı olarak inançları açıklayabilmek evlilik ilişkisinin bilişsel yönü ifade edilmektedir.

Bilişsel yaklaşımlar, bireylerin gündelik yaşam problemlerini çözerken kullandıkları bilişsel tepkilerinin belirlenmesi ve bu bilişsel tepkilerin değiştirilmesi üzerinde çalışmaktadır (Leahey, 2007).

Bilişsel kurama göre bilişler, iç ve dış dünyadan gelen uyarınları, algı seçeneklerine dönüştüren, bunları işleyen, depolayan, yeniden belleğe çağırıp hatırlayan ve yeniden değerlendiren bilişsel süreçlerdir. Bilişler, uyarın ile kişinin buna verdiği cevap arasındaki ilişkilerdir. Bilişler kişinin belirli bir durumda sözel veya imgesel olarak düşündükleridir. Bu zihinsel işlemlerin gerçekleşmesinde, algılama, hatırlama, düşünme, dil tutumları, değer yargıları, beklentiler, problem çözme stratejileri olarak adlandırılan süreçler devreye girmektedir. Birey bu süreçleri kullanarak kendisi ve çevresi hakkında yeni bilgiler

edinmekte, eski olayları hatırlamakta, ortaya çıkan sorunları çözmekte ve geleceğe ilişkin planlar yapmaktadır (Schmaling, Fruzzetti ve Jacobson, 1989).

Evlilik ile ilgili yapılan araştırmaların ilk zamanlarda demografik değişkenler, bireysel özellikler, ailevi değişkenler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bunların bazıları olgusal değişkenleri içeren, geniş kapsamlı araştırmalar olmasına karşın, çoğu kuramsal olamamış ve bu çalışmalarda evlilikteki biliş hakkında yeterli bilgi sunulmamıştır. Bu sebeple 1970'lerden itibaren ikinci bir araştırma eğilimi ortaya çıkmış ve evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftlerde, eşlerin evlilik davranışlarına odaklanılmıştır. Bu araştırmalarda, çiftlerin evlilik davranışlarıyla ilgili kendi algılarıyla objektif gözlemcilerin algıları arasında farklılıklar olduğu görülmüş ve bu farklılıkların, çiftlerin davranışları yorumlama biçimlerinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bunun üzerine evlilikte biliş ile ilgili çalışmalar yapma ihtiyacı doğmuştur (Finchman ve Bradbury, 1990). Özellikle eşlerin yaptıkları yüklemelerin evlilik yaşantısı ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Evlilikte biliş hakkındaki diğer araştırmaların ise evlilik doyumu ile eşlerin ilişkilerine yönelik inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiye yoğunlaştığı görülmektedir (Bradbury ve ark., 2000).

Metts ve Cupach (1990) tarafında yapılan çalışmada, sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olamayan inançların; ilişkiyi yok etmekten çok geliştirmek arzusuyla, başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ve eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile olumsuz ilişki gösterdiğini bildirilmiştir. Bradbury ve Fincham (1990), evlilik stresi yasayan çiftlerin, mutlu olduklarını düşündükleri çiftlerle karşılaştırıldıklarında olumlu olayların etkisini azaltarak ve olumsuz olayların etkisini arttırarak nedensel ve sorumluluk yüklemeleri yaptıkları, stresli çiftlerin olumsuz olayların nedenlerini evliliklerinin geneli üzerinde etkili olduğuna inanırlarken, olumlu olayları ise özel olarak o olayın nedeni olarak gördüklerini bildirmişlerdir. Finchman ve Bradbury (1990) evlilik ilişkisine yönelik inançlarla, evlilik doyumu arasında olumsuz ilişki olduğu, buna karşın evlilikte mutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Cramer ve Fong (1991), hoş olmayan durumlarda, uyum olmayan duygusal strese akılcı inançlardan daha çok akılcı olmayan inançlar sebep olur hipotezini deneysel bir araştırma ile test etmişlerdir. Deneysel grupta bir partiye bir başkasının eşiyle gitme ve yalnız bırakılma ile ilgili ifadeler kullanılmıştır. Deneysel işlemde sonra alınan sonuçlarda hem uygun olmayan duygular hem de uygun olumsuz duygular nötr ve akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla olduğu bildirilmiştir. Stead, Watson ve Foxcroft (1994) üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 153 üniversite öğrencisi ile araştırmayı

gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarında, mesleki kararsızlığın kişiliğin özsaygı ve değerlilik boyutları ile ilişkili olduğu görülmüş ancak meslek seçme ile anlamlı ilişkisi olmadığı bildirilmiştir. Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan çalışmada, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını bildirmişlerdir. Daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin, kendileri gibi olmayan diğerlerine göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

2.3. Evlilik Doyumu

Konuyla ilgili kaynakların çoğunda evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik mutluluğu gibi kavramlar eş anlamlı olarak kullanılmaktadır ve bu açıdan bir kavram karışıklığı olduğu gözlenmiştir (Karney ve Bradbury, 1995). İlgili yazın incelendiğinde daha çok ‘evlilik uyumu’ ve ‘evlilik doyumu’ kavramlarının çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanıldıkları görülmektedir. Evlilik uyumunun tanımı ve kapsamı üzerine tartışmaların sürmesine rağmen birbiri ile etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanır. Evlilik uyumu ayrıca çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatındaki memnuniyeti ve mutluluğu da ifade etmektedir. Bu noktada evlilik doyumu ile karışmaktadır. Evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramları aralarında yüksek ilişki olması nedeni ile sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu oldukları ifade edilerek bu iki kavramın farklı kavramlar olmadığı yaygın olarak kabul görmektedir (Yılmaz, 2001).

Bu bağlamda Dönmez (2000), evlilik doyumunu evli çiftlerin bakım, cinsellik gibi temel biyolojik ihtiyaçların ve sevgi, yakınlık, rahatlık gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden sağlanması olarak tanımlamıştır. Sokolski ve Hendrick, (1999) evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, çalışma, problemleri paylaşma vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi biçimi, tutum, cinsel doyum, iletişim biçimi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin olarak tanımlamıştır. Tezer (1986) evlilik doyumunu çiftlerin evlilik yaşamında kendilerini mutlu hissetmeleri olarak tanımlamıştır. Bir başka çalışmada; doyumlu bir evlilikte sadece doyumsuzluğun yokluğu ile açıklanamayacağı, doyumlu çiftlerde, evliliğin sıkıntısız olma durumunun önemi ifade edilmektedir. Evlilikte doyumsuzluk ise, içinde daha çok olumsuz özelliklerin olduğu, buna karşın olumlu özelliklerin göreceli olarak bulunmadığı evlilik durumlarıdır. Evlilik doyumunun sadece evliliğin herhangi bir dönemindeki algıları

kapsamadığı, zaman içerisindeki evlilik doyumu ile ilgili algılarda düzensiz değişmelerin olduğu yönünde çalışmalar belirtilmiştir (Bradbury ve ark., 2000).

2.3.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Açıklamalar

Evlilik doyumu, mutluluk, cinsel doyum, olumlu iletişim ve eğer yeniden evlenilecek olduğunda yine aynı kişi ile evlenme isteği gibi farklı doyum ölçütleriyle de belirlenmektedir (Collins ve Coltrane, 1991).

Yapılan alan incelemesinde evlilik doyumu hakkında bazı kuramsal yaklaşımlar olduğu görülmüştür. Bu yaklaşımlar aşağıda kısaca özetlenmiştir:

Evlilik İlişkileri Modeli: İmamoğlu (1994) eşlerin bakış açısına göre evlilik ilişkisini açıklayan bir model geliştirmiştir. Model eşlerin sosyal gelişmişlik düzeylerini, etkinliklerini ve evlilik memnuniyetlerini içermektedir (Akt. Gökmen, 2001).

Öğrenme Kuramı (Cairns ve Gewirtz, 1972): Yakın ilişkilerde yarar sağlamaya yönelik bir tutum söz konusudur ve bu durum yetişkin yıllarındaki yakın ilişkiler için de geçerliliğini korur. Evlilikte eşlerin birbirlerine yönelik davranış ve algılamalarında geçmiş yaşamdaki bu öğrenmeler etkili olabilmektedir. Özellikle evlilikte eşlerin birbirlerine yönelik davranış ve algılamalarında geçmiş yaşamlarındaki bu öğrenmeler etkili olabilmektedir (Akt. Gökmen, 2001).

Sosyal Mübadele Kuramı (Thibaut ve Kelley, 1959): Kuramlarının temel varsayımı, insan ilişkilerinin ödül bedel mübadelesine dayandığıdır. İnsanlar fazla ödül alıp, düşük bedel ödeyecekleri ilişkileri tercih ederler. Ödül bir ilişkiden alınan haz ya da doyum olarak tanımlanırken, bedel bireyin performansını ketlemeye yönelik faktörler olarak tanımlanır. Tutum ve değer benzerliği ödüllendiricidir. Kişinin başkası ile aynı düşüncede olduğunu açıklaması ya da onun değerlerini desteklemesi onun için ödül oluşturacaktır (Akt. Gökmen, 2001).

Sevginin Evrimi Kuramı: Wilson'a göre, yakın ilişkilerdeki davranışlar üç temel içgüdüye dayanmaktadır. Birincisi, eşe bağımlı davranışın korunma ihtiyacından kaynaklandığı, bunun da ilk çocukluk yıllarındaki anne figürü tarafından korunma ihtiyacının bir devamı olduğudur. Kuramın dayandığı ikinci temel içgüdü ise, eşlerin birbirlerini yetişkin gördükleri kadar çocuk olarak da gördükleri, dolayısıyla korunma kadar, birbirlerini koruma ihtiyacı da duyduklarıdır. Son içgüdü ise cinsel ihtiyaçlardır (Akt. Gökmen, 2001).

Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Kuram: Miller ve Steinberg (1975)'e göre eşlerin bilişsel süreçlere dayalı şemaları ve bilgi bankası evlilik doyumunu ve evliliğin gücünü

etkilemektedir. Genel olarak bu kuram, “insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğüne” ilişkin açıklamalar getirir. Bu kurama göre, eşini olduğu gibi kabul eden ve geleneksel rollere göre algılamayan çiftlerin evlilik doyumu daha yüksektir, çünkü eşin kendisine özgü özellikleriyle kabul edilmesi ona yönelik bağımlı ve kontrolcü davranışların olmadığını, aksine eşitlikçi bir yaklaşımın var olduğunu düşündürmektedir (Akt. Gökmen, 2001).

Yapılan araştırmalarda evlilik doyumunda cinsiyetin etkisinin olduğu görülmüştür. Erkek eşteki olumsuzluğun sadece eşinin doyumsuzluğunda etki yaptığı ancak kadın eşin olumsuzluğunda hem ekinin kendi için hem de eşinin doyumlarına olumsuz etki yaptığı bildirilmiştir (Karney ve Bradbury, 2000).

Evlilik doyumuna ilişkin pek çok kuramsal yaklaşım mevcuttur. Bu kuramlar; öğrenme kuramı, sosyal mübadele kuramı, bağlanma kuramı, sevginin evrimi kuramı, kişiler arası iletişime dair sosyal biliş kuramı ve kültürel yaklaşımlara ilişkin kuramlardır (Karney ve Bradbury, 1995; Gökmen, 2001).

Bağlanma kuramı temelli çalışmalarda, geçmiş yaşantı ve ilişkiler ile evlilik ilişkisi ve doyumunu üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalarda, çocukluk yaşantılarında geliştirilen bağlanma biçimleri ilişki doyumunun önemli birer yordayıcısı olarak düşünülmüştür. Kuramsal bakışa göre, bağlanma davranışı zaman içinde çok fazla değişmez. Geçmişteki ebeveyn, yakın arkadaş, eski romantik ilişkiler ya da eşler ve hâlihazırdaki eşler bağlanma biçimlerinin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bağlanma biçimleri, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkilidir (Gonzaga, Keltner, Londahl ve Smith, 2001). Güvenli ve rahat yakınlık kurma biçimi daha yüksek evlilik doyumu ile ilişkilidir (Furman ve Flanagan, 1997). Feeney (1994), kişinin terk edilme kaygısının hem kadın hem de erkeklerde düşük evlilik doyumuna neden olduğunu belirtmektedir. Ertan (2002), evli çiftler üzerinde yaptığı çalışmasında en sık rastlanan biçimle çiftlerin her ikisinin de güvensiz bağlandığı bildirilmiştir. Araştırmada, kadınların güvenli bağlanmasının karşılıklı doyumunu olumlu yönde etkilediği, eşlerden en az birinin güvenli bağlanma biçimine sahip olması, evlilik doyumu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, en yüksek evlilik uyumu puanları çiftlerin güvenli olarak bağlandığı eşlerden elde edilmiştir. Stackert ve Bursik (2003) de çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırmacıların elde ettiği bulgulara göre, güvensiz bağlanan genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde ilişkiden aldıkları doyum azalmakta ve güvenli bağlananlarda ise doyum düzeyi artmaktadır.

Evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar incelenmiş ve sonucunda; evlilik doyumunun yordanan değişken olduğu durumlarda iki tür değişken de yordayan değişkenler olarak karşımıza çıktığı görülmüştür. Bunlar, birinci gruptaki değişkenler, daha çok ilişkinin niteliğini belirlemeye yönelik olan; iletişim, yaşanan çatışmalar ve çatışmanın sıklığı, nedensel yüklemeler gibi değişkenler iken, ikinci gruptaki değişkenler ise cinsiyet, eğitim düzeyi, aile yaşam döngüsü gibi kişisel değişkenlerdir (Tezer, 1994).

Son on yılda yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde üç konu dikkati çekmektedir. Bunlardan ilki, kişiler arası süreçlerdir. İkincisi evlilik kurumunun içinde işlediği kültürel bağlam ve     nc s  de evlilik doyumunun kavramsallaştırılması ve     lmesidir (Bradbury ve ark., 2000).

Türkiye’de evlilik doyumu ile ilgili çalışmalara bakıldığında, bazı demografik değişkenlerin ve evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü (Hatipoğlu, 1993),  alışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumları ( nalan, 1995), ev işi paylaşımında hakkaniyet algısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Hasta, 1996), sosyal mübadele kuramının temel belirleyicilerinin evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisini (Azizoğlu-Binici, 2000; Hovardaoğlu, 1996) araştırmışlardır.

 ocuk yetiştirme konusunda ebeveynler arasındaki uzlaşma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ( elik, 1997), Ankara’da Sosyal Hizmetler ve  ocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü’ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan  niversite mezunu evli personelin evlilik doyumları (Acar, 1998), Kocaeli’nde çalışan bir grup hekimde evlilik doyumu (Aslan, Aslan, Alparslan ve  nal, 1998), eşlerin bireysel özellikleri, evlilik yaşamlarına ait durumlar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Acar, 1998), evli çiftlerde kontrol  l k, bağımlılık algıları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Gökmen, 2001), bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Ertan, 2002), dindarlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Hünler, 2002), boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemlerin çözümünün rolü (Hünler ve Gençöz, 2003) araştırılmıştır.

Cinsel doyumun, evlilik doyumu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinde yordanması (Başat, 2004), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi (Güven, 2005); yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki (Curun, 2006), evli çiftlerin evlilik doyumu ile geştalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kuyumcu, 2005), evlilik doyum  l eği geliştirme çalışması ( elik, 2006), yeniden evlenen Türk ailelerinde evlilik doyumu (Aktürk, 2006), eğitim

yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki (Çelik, 2006), yeni doğum yapmış annelerin depresyon belirtileri: evlilik doyumu ve doğum zorluk derecesinin önemi (Alkar ve Gençöz, 2007), evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme (Güngör, 2007), evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu (Çınar, 2008), ilköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisini (Yaşar, 2009) inceleyen çalışmaların olduğu görülmüştür.

3. TÜRKİYE’DE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

3.1. Yetişkin Bağlanma Biçimleri İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Sümer ve Güngör (1999), çocuk yetiştirme biçimleri ile bağlanma biçimleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin anne ve babalarından algıladıkları çocuk yetiştirme biçimleri ile bağlanma biçimleri, temel benlik boyutları, yakın ilişkilerde davranış örüntüleri ve aile ve arkadaşlarla ilişkilerden memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Anne ve babadan algılanan kabul/ilgi ve sıkı denetim/kontrol boyutlarının çaprazlanmasından elde edilen çocuk yetiştirme stillerinin (otoriter, açıklayıcı/otoriter, izin verici/şımartan ve izin verici/ihmkar) araştırmada yer alan psikolojik sonuç değişkenleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sümer ve Güngör (1999), “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma” adlı çalışmalarında, bağlanma stillerini ölçen iki ölçeğin güvenlik ve geçerliği incelenmiş ve kültürlerarası karşılaştırması yapılmıştır. Birinci çalışmada, tek maddeli ölçümlere dayanan İlişki Ölçekleri Anketinin (İA) ve çok madde ile ölçülen İlişki Ölçekleri Anketinin (İÖA) Türk örneklemini üzerinde yeterli düzeyde güvenirlik, değişmezlik ve birleşen geçerliği gösterdiği, ancak bu iki ölçeğin katılımcıları bağlanma stilleri içinde gruplandırma açısından yeterli düzeyde çakışmadığı bulunmuştur. İkinci çalışmada ise, öncelikle birinci çalışmanın bulguları tekrarlanmış ve dört temel bağlanma stili için Türk kültüründe de dörtlü bağlanma modeli çerçevesinde tanımlanabileceği gösterilmiştir. Aynı zamanda ölçeklerin yapı geçerliğini destekler şekilde bağlanma stillerinin altta yatan zihinsel modeller (Benlik ve Başkaları Modeli) temelinde örgütlendiği ve ele alınan sonuç değişkenleri ile beklendiği yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Üçüncü çalışmada ise Türk ve Amerikalı üniversite öğrencileri karşılaştırılmış ve her iki kültürde de ölçeklerin benzer psikometrik özelliklere sahip olduğu gösterilmiş ve İÖA’nın İA’dan daha tutarlı sonuçlar verdiği saptanmıştır.

Göngör (2000) araştırmada bağlanma ve ana-babalık stilleri kavramları çerçevesinde zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında ana-babalık davranışlarının rolü incelenmiştir. Ana-baba ile ergenlerin bağlanma zihinsel modelleri arasında beklenenden daha zayıf ilişkiler olduğu ancak ana-babaların bağlanmada kaçınma düzeylerinin, beklendiği gibi kabul-ilgi ana-babalık boyutlarıyla, kaygı düzeylerinin de sıkı denetim ana-babalık boyutlarıyla güçlü ilişkiler gösterdiği saptanmıştır.

Kart (2002) yetişkin bağlanması ve bunun bilişsel süreçlerle olan bağlantısını ele almıştır ve bu konuda hastanelerdeki sağlık personeli ile bir çalışma yürütmüştür. Çalışma yetişkinlerin çalışma yaşamları ve bu yaşamla ilgili olarak geliştirdikleri bağlanma davranışı ile ilgilidir. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı iki temel ve bir bütün teşkil eden bileşene dayanmaktadır. Bu bileşenler Normatif Bileşen ve Bireysel Fark Bileşenidirler. Normatif bileşen tüm insanların ortak olarak geçirdiği evreleri ele almaktadır. Öte yandan Bireysel Fark Bileşeni ise bu ortak evrelere göre yapılan kişisel sapmaları ele almaktadır. Araştırma özel olarak çalışma ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemek ve anlamak için tasarlanmıştır ve bu amaçla belli bir kurumda çalışan sağlık personelinin sergiledikleri bağlanma ile iş ile olan ilişkileri arasındaki bağ ele alınıp incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvensiz bağlanan bireylerde stres düzeyleri güvenli bağlananlara göre daha yüksektir. Bunun yanı sıra güvenli bağlanan bireylerin iş doyumları da daha yüksektir. Güvensiz bağlanan kimselerde iş yaşamı ile özel yaşam arasındaki dengesizlik daha büyük olmaktadır. Kayıtsız bağlanmış kimselerde ilişkilerin anlamının önemsizleştiği ve buna bağlı olarak hissedilen eksikliğin iş yaşamında tamamlamaya çalışıldığı gözlenmektedir. Yine performans algısı da güvenli ve kayıtsız bağlanan hekimlerde daha yüksek çıkmıştır.

Özenç (2002) evliliğin kritik olan ve olmayan aşamalarında, her iki dönemde de eşlerden en az birinin güvenli bağlanma biçimine sahip olmasının karşılıklı doyum üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Konyalıoğlu (2002) üniversite öğrencilerinde duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kaçınan, güvenli ve kaygılı bağlanma özelliklerine daha fazla sahip oldukları görülmüştür. Yine evli bireyler arasında bekarlara göre güvenli bağlanma oranı daha yüksektir. Sosyo-ekonomik düzey ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerde güvenli bağlanma; düşük gelirli öğrencilerde ise kaygılı bağlanmanın daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Kişilik özellikleri değişkeni açısından güvenli bağlanma, yargılayıcılık ve dışadönüklük arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kayahan'ın (2002) yürüttüğü çalışmanın amacı, annelerin bağlanma biçimlerini ve buna bağlı olarak da çocukların algıladıkları kabul ve reddin bu çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu araştırma iki grup üzerinde yapılmıştır. İlk grup Çocuk ve Ergen Psikolojisi Kliniğine başvuran 90 sorunlu çocuk ve 90 anneden oluşmaktadır. İkinci ve kontrol grubu ise okullardan seçilen 108 çocuk ve 108 anne arasında yapılmıştır. Çocuklara Rohner'in geliştirdiği Ebeveyn Kabul-Ret Kontrol Ölçeği ile Kişilik Değerlendirme Ölçeği Çocuk Formu uygulanırken annelere İlişki Ölçekleri Anketi, Ebeveyn

Kabul-Ret Kontrol Ölçeği Yetişkin Formu ile Kişilik Değerlendirme Ölçeği Yetişkin Formu ve Bilgi Formu uygulanmıştır. Bu iki grup arasında kabul-ret ve uyum konularında farklılaşma gözlenmiştir. Reddedilme duygusu ya da algısı uyumsuzluğu doğurmaktadır. Ayrıca sorunlu gruptaki annelerde kendi annelerinden diğer gruba göre daha fazla ret algısı almışlardır ve özsaygıları da düşük çıkmıştır. Bu bakımdan Ebeveyn Kabul-Ret Kuramına paralel sonuçlar elde edilmiştir. İki grup arasında ceza yöntemleri, çocukların arkadaş ilişkileri, çocukların okul başarısı vb. konularda farklılaşmaları da ortaya çıkmıştır.

Şendil (2003) araştırma kapsamına 23'ü yüksek evlilik çatışması ve 23'ü düşük evlilik çatışması yaşayan 46 çift ile onların 9–12 yaşları arasındaki çocuklarını dahil etmiştir. Evlilik çatışması ile çocuklardaki davranış problemleri arasında bir ilişki olduğu, yüksek çatışmalı gruptaki çocukların daha çok davranış problemi sergilediği ve bu sonuçların bilişsel bağlamsal çerçeveyi yordadığı belirtilmiştir.

Okşak (2004) çalışmasında, bireyin kendisini, başkasını ve sosyal dünyasını anlamlandırma biçimine yön verdiği varsayılan içsel çalışan modellerin, dolayısıyla bağlanma stillerinin, ilişki çerçevesinde, bilişsel nitelikler olan yüklemelere etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak evli grupta, yüklemelerin bağlanma stillerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, yaş evlilikte yapılan yüklemeleri etkilediği belirtilmiştir.

Demirci (2004) çiftlerin bağlanma stillerini ve sahip oldukları bağlanma stillerinin aile içinde yaşanan evliliğe ait çatışmaları nasıl etkilediğini araştırmıştır. Tesadüfen seçilen 300 evli bireye dağıtılan ölçeklerden elde edilen veriler üzerinden istatistiksel işlemler yapılmıştır. Araştırma sonucunda, olumlu bağlanma stilleri ile olumlu çatışmayı çözme tutumları arasında beklenildiği gibi olumlu yönde ilişki bulunmamıştır. Bunun yanında bağlanma stilleri ve çatışmayı çözme tutumları arasında cinsiyet farklılıkları yoktur. Bağlanma stilleri üzerinde evlilik süresi, evlenme biçimi ve eğitim düzeyi açısından grup farklılıkları olduğu belirtilmiştir.

Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005), 'Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi' adlı çalışmalarında yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümü için geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin (YİYE-II) Türk öğrenci örneklemini için güvenilirliği ve geçerliği incelenmiştir. Betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizleri YİYE-II'nin bağlanmada kaçınma ve kaygı davranışlarını temsil eden iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Kaçınma ve kaygı boyutlarının ilgili diğer değişkenlerle gösterdiği ilişki YİYE-II'nin geçerliğini desteklemektedir. Ayrıca YİYE-II ile ölçülen boyutların yüksek düzeyde iç tutarlığa ve test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu bulunmuştur. Bulgular

doğrultusunda araştırmacılara yetişkin bağlanmasının ölçümünde, diğer ölçeklere göre daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olan, YİYE-II'yi kullanmaları önerilmiştir.

Bahadır (2006) araştırmasında, romantik ilişkilerde bağlanma ile çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağlanmanın hem kategorik olarak hem de kaygı ve kaçınılmalı boyutlarıyla ele alındığı çalışmada ayrıca bağlanma ve çatışma çözme stratejileri arasındaki olumsuz duygu durumu düzenleme beklentisinin rolü araştırılmıştır. Sonuçta, bağlanma stillerine göre uyma stratejisinin farklılığı anlamlı bulunmamıştır. Bağlanmanın boyutları incelendiğinde; güvenli bağlanma grubu tüm alt boyutlarda duygu durum düzenleme beklentisi en yüksek olan grup bulunmuş, kaygı ve kaçınma boyutlarının romantik ilişkide kullanılan çatışma çözme stratejileri üzerinde doğrudan ve olumsuz duygu durum düzenlenmesi aracılığıyla dolaylı etkisi sınanmıştır. Kaygı düzeyinin uzlaşma stratejisini anlamlı düzeyde yordamadığı belirtilmiştir.

Erdoğan (2007) çalışmasında, evlilik sorunları ile demografik veriler, eşlerin bağlanma özellikleri, psikiyatrik durumları ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Evlilik sorunları yaşayan 25 çift ve kontrol grubunu oluşturan, herhangi bir evlilik sorunu belirtmeyen 25 çift alınmıştır. Yapılan değerlendirmelerde evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerde ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar alındığı görülmüştür.

3.2. Evlilik Doyumu İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Hatipoğlu (1993), bazı demografik değişkenler ile evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının kadın ve erkek eşlerin evlilik doyumundaki rolünü araştırmıştır. Ankara il merkezinde yaşayan 77 evli çift toplam 154 kişi çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Hatipoğlu, çoklu regresyon analizi sonucuna göre, evlilik çatışmasının yaygınlığının erkek eşler için, evlilik çatışmasının yaygınlığının yanında eğitim düzeyinin de kadın eşler için evlilik doyumunu yordadığını belirtmektedir. Kadınların eğitim düzeyleri arttıkça evlilikten sağladıkları doyum düzeyleri de artmaktadır. Demografik değişkenlerden gelir düzeyinin evlilik doyumunu için yordayıcı olduğu, çocuk sayısı ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmektedir.

Akfirat (1995), çalışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadının evlilik doyumunu nedensel ve sorumluluk yüklemelerini etkilemektedir. Kadının doyumsuz olduğu çiftler, olumsuz eş davranışının nedenini eşe yüklemekte ve nedeni istikrarlı ve genel olarak algılamaktadırlar. Kadının çalışma durumu, evlilik doyumunu ve eşler ortak etkisi niyet

boyutundaki yüklemeleri etkilemektedir. Çalışan doyumsuz kadınlar ve çalışmayan doyumsuz kadınların kocalarının olumsuz eş davranışını daha çok kasıtlı olarak algıladıkları bulunmuştur.

Hasta (1996), Ankara ilinde ikamet eden 90'ı çalışan ve 90'ı çalışmayan 180 kadın, 175'i çalışan ve 5'i çalışmayan 180 erkek toplam 360 katılımcı ile evli çiftlerde kadının eğitim düzeyi ile ücretli bir işte çalışıp çalışmamasının, eşlerin ev işi paylaşımı ve evlilik doyumu üzerindeki etkilerini, kadın ve eşinin yaptıkları ev işi miktarlarının kadın ve eşinin evlilik doyumlarını araştırmıştır. Araştırma sonucunda çalışan kadın ve eşlerinin evlilik doyumları, çalışmayan kadın ve eşlerinin evlilik doyumlarından daha düşük olduğu, kadınlar ve eşlerinin evlilik doyumları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu, evlilik doyumuna ilişkin cinsler açısından bakıldığında, erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu, kadının eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etki göstermediği belirtilmektedir.

Çelik (1997), evlilikten sağlanan doyum, çocuk yetiştirme konusunda ebeveynler arasındaki uzlaşma ve çocuğun uyumunun ebeveynler tarafından algılanması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre evlilikten sağlanan doyum, çocuk yetiştirme konusunda ebeveynler arasındaki uzlaşma ve çocuğun uyumunun ebeveynler tarafından algılanması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Acar (1998) tarafından Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılarak yapılan bir araştırmada, bireysel özelliklerin, bireysel sorunların evliliğe ilişkin durumların ve evlilik yaşamı ve ilişkileri ile ilgili sorunların evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, yaş, cinsiyet, meslek gibi bireysel özelliklerin ve evlilik süresi, evlenme biçimi, ilk evlenme yaşı gibi evliğe ait özelliklerin evlilik doyumunu etkilemediğini göstermiştir. Ancak katılımcıların evlilik yaşamı ve ilişkileri ile ilgili sorunlarının (eş ile duygu ve düşüncelerin paylaşımı, ev içinde ve dışında sorumlulukların paylaşımı, eşten yeterli saygı ve sevgi görme, eş ile sosyal etkinliklere katılma eş ile gelirlerin harcanması konusunda anlaşma, cinsel konularda anlaşma, birbirine yeterince güvenme, otorite paylaşma konusunda anlaşma, rol çatışmasının olmaması, evliliğe yakın akraba ve arkadaş müdahalesinin olmaması, eşi tarafından sözlü ve fiziksel şiddete maruz kalmama vb) evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Evlilik ilişkilerini geliştirerek evlilik doyumunu artırmayı amaçlayan programların etkisinin araştırıldığı deneysel çalışmaya bakıldığında, Aydemir-Sevim (1999) transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisini incelemiştir. Araştırma, evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmak isteyen gönüllü bireylerle yürütülmüş olup, araştırmada eşlerin çatışma düzeylerini,

evlilik doyumlarını ve ego durumlarını belirlemek amacıyla Evlilik Yasamı Ölçeği, Evlilik Yasamı Anketi ve Sıfat Tarama Listesi kullanılmıştır. Araçlar ilk grup oturumunda bireylere verilmiş olup, ön testlerin verilmesinden sonra, hazırlanan program uygulanmıştır. Grup uygulamasının bittiği hafta son testler verilmiştir. Her iki grubun ön ve son ölçümlerine ilişkin puanların ortalama ve standart sapmaları bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin ön-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark belirlenememiştir. Yapılan istatistiksel analizlerin sonunda evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmadığı bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik bulunmuştur.

Gökmen (2001), evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerinde etkisini, cinsiyetler arası evlilik doyum düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemiş, erkeklerin kadınlara oranla evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını bulmuştur.

Kalkan (2002), evlilik ilişkisi geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplam 28 evli kişiden oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplarına Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 2,5 saat olmak üzere 10 hafta sürmüştür. Oturumların sonunda deney ve kontrol gruplarına uygulanan Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için kovaryans analizi kullanılmıştır. Çalışma evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılmanın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki çiftlerin evlilik uyumlarına ilişkin ön-test ve son-test sonuçlarının cinsiyete göre değişme göstermediği de ifade edilmiştir.

Kuidaki (2002), normal evli kadın popülasyonunda cinsel işlev bozukluklarının dağılımını, cinsel doyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ve cinsel doyumun yordanmasında rol oynayan çeşitli değişkenleri incelemiştir. Araştırmada cinsel doyum ve evlilik uyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Özenç (2002), kişilerin ve eşlerinin bağlanma biçimlerine bağlı olarak, eşlerin evliliğin farklı aşamalarındaki evlilik doyumlarını incelemiş, kadınların güvenli bağlanması evliliğin kritik olan ve olmayan her iki döneminde de karşılıklı doyumu olumlu olarak etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Evliliğin kritik olan ve olmayan aşamalarında, her iki dönemde de eşlerden en az birinin güvenli bağlanma biçimine sahip olmasının karşılıklı doyum üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Yaşın-Dökmen ve Tokgöz (2002) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre, hem evlilik doyumu için hem de eşle algılanan benzerlik algısı için evlilik değişkeninin temel etkisi anlamlı bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre, üniversite mezunlarının evlilik doyumları ve eşleri ile algıladıkları benzerlik lise mezunlarınınkinden yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumu ve eşle algılanan benzerlik için cinsiyetin ve cinsiyet rolünün temel etkileri ile cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü değişkenlerinin ortak etkileri anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, evlilik doyumu için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre cinsiyet, eğitim, eşle algılanan benzerlik, kadınsılık, erkeksilik puanları, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin evlilik doyumundaki değişimin %39'unu açıkladıkları bulunmuştur. Eşle olan benzerlik için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise, cinsiyet, eğitim, evlilik doyumu, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin eşle algılanan benzerlikteki değişimin toplam %37'sini açıkladıkları ve bu değişkenlerden sadece evlilik doyumunun katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Kısaca, evlilik doyumu ile eşle olan benzerlik karşılıklı olarak birbirlerinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Hünler (2002), dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve algılanan evlilik sorunları çözümü becerilerinin bu ilişki üzerindeki arabulucu rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Dindarlığın evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu, ancak sorun çözme becerilerinin arabulucu rolü bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Başat (2004) 200 evli çiftle yaptığı çalışmada, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinin temel etkileriyle, bu değişkenlerin ortak etkisinin gerek cinsel doyum gerekse evlilik doyumu üzerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerden sadece eğitim düzeyi, kontrol odağı üzerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kendilik değeri üzerinde cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinin temel etkileri anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları ayrıca, evlilik doyumu, kontrol odağı, benlik saygısı, evlilik süresi, cinsel ilişki sıklığı ve orgazm sıklığı değişkenlerinin cinsel doyumuna anlamlı bir biçimde yordadığını ortaya koymuştur.

Güven (2005) 151'i kadın, 154'ü erkek 305 evli katılımcı ile yapmış olduğu araştırmasında, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, evlilikte problem çözme becerileri, yaş ve cinsiyet gibi bazı demografik değişkenlerin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiş, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığını belirtmektedir.

Torun (2005) genç evli çiftlerin evliliklerini yürütmek için kullandıkları stratejiler ile bu stratejilerin evliliklerindeki doyumunu ne şekilde etkilediğini araştırmıştır. Sonuçlar katılımcıların ilişki yürütme stratejilerini kullandıklarını ve eşlerinde de gördüklerini ortaya çıkarmıştır. Açıklık dışında tüm bu stratejilerin kullanımının evlilikteki mutlulukla orantılı olduğu bulunmuştur. Mutlulukta, eşlerin birbirlerini nasıl gördükleri kendi davranışlarından daha etkili olmuştur. Kadınlar için sorumlulukları paylaşma, erkekler için sosyal çevreyi hayatlarına geçirme ve hem kadın hem de erkekler için olumluluk stratejisi önem kazanmıştır. Eşlerin birbirlerinde gördükleri olumluluk ve bağlılığın evlilikte mutluluğu etkileyen faktör olduğu görülmüştür. Kadınlar için eşlerinin sosyal çevrelerini hayatlarına katmak ve sorumlulukları paylaşmak önemli stratejiler iken, erkekler için eşlerinin olumlu olması ve ilişkiye karşı bağlılık göstermesi mutluluklarını belirleyici faktörler olduğu bulunmuş olup, aynı zamanda erkekler eşlerini olduklarından daha olumlu gördükleri durumlarda, mutluluk seviyesinin arttığı da çıkan sonuçlar arasındadır.

Soyer (2006) 200 evli bireyle (136'sı kadın, 64'ü erkek) yapmış olduğu çalışmada, erkeksilik, kadınsılık, cinsel fantezi sıklığı ve evlilik doyumu üzerinde gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmış, cinsiyetin erkeksilik ve kadınsılık üzerinde anlamlı bir fark yarattığını, ancak evlilik doyumu için böyle bir fark bulunmadığını, cinsel ilişki ve mastürbasyon sıklığının evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Aktürk (2006) 116 ilk evli, 223 yeniden evlenmiş bireyle yapmış olduğu araştırmasında, medeni durum (ilk evli, boşandıktan sonra yeniden evlenmiş, eşi vefat ettikten sonra yeniden evlenmiş) ve cinsiyete göre evlilik doyumunu karşılaştırmış ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduklarını, ilk evlilerde evliliğin süresi ve gelir düzeyinin, boşandıktan sonra yeniden evlenenlerde cinsiyet ve ortak çocuğun varlığının, eşi vefat ettikten sonra yeniden evlenenlerde yeni evliliğin süresinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Güngör (2007), evlilik doyumunu açıklayan evliliğe hazır oluş düzeyi, evlilikte öz-yetkinlik, psikolojik belirtiler, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama ve gelişime açıklık, duygusal tutarsızlık, özdenetim ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeye yönelik bir model geliştirmiştir. Araştırma örneklemini 620 kadın ve 404 erkekten oluşan toplam 1024 evli bireyden oluşmaktadır. Stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlamanın, psikolojik belirtilerin, evliliğe hazır oluşun ve evlilikteki öz yetkinliğin evlilik doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik yapılan analizler sonucunda, arkadaş onayı evlilikten

sağlanan doyumu artırırken, aile onayının evlilikten sağlanan doyum üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. İçsel baskı evlilikten sağlanan doyumu olumsuz yönde yordamaktadır. Evlilik yaşının artması evlilikten sağlanan doyumu etkilememektedir. Eş benzerliği ve kök aile ile ilişkiler evlilik doyumunu en fazla yordayan değişkenlerdir. Erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3. Bilişsel Bir Yapı Olarak İnançlar İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Aydın (1990) depresyon ve bilişsel çarpıtmalarla, akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, 338 üniversite öğrencisinin depresyon duygu durumu ve olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, depresyon düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Türküm (1996) yaptığı deneysel araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yürütülen grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkındaki bilgileri ile bilişsel çarpıtma ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, uygulanan işlemin üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarını azaltmada ve bu bilişsel çarpıtmaları tanıma- teşhis etme becerilerini arttırmada etkili olduğu görülmüş ve bu etkinin 40 gün sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği belirtilmiştir.

Eryüksel (1996) normal ve psikiyatrik örneklemden gelen 12–18 yaşları arasındaki 429 ergen, 254 anne ve 204 baba üzerinde yaptığı araştırmasında, ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelemiştir. Araştırmanın bilişsel çarpıtmalarla ilgili bulgularına göre, psikiyatrik gruptaki annelerin “kötü niyet” ile inançlara ve psikiyatrik babaların “mükemmeliyetçilik” ile ilgili inançlara normal anne babalara göre daha fazla sahip oldukları; kızların anne babadan onay görme ile ilgili inançlara erkeklerden daha fazla bağlı oldukları sonuçları belirtilmiştir.

Gökçakan (1997), Beck’in bilişsel terapisinin bireysel ve grup uygulamalarının üniversite öğrencilerinin hafif, orta ve ciddi düzeydeki depresyonlarının tedavisindeki etkililiğini ele aldığı araştırmasını, betimsel ve deneysel aşamalarda yürütmüştür. Beck’ in bireysel ve grup terapisi biçiminde uygulanmasına dayalı deneysel çalışmada uygulanan işlemin bireylerin hafif, orta ve yüksek düzeydeki depresyonlarını azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir.

Özgüven (1999), bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratıp yaratmadığını belirlemeye yönelik araştırmasını 50 kişiden oluşan kriz vakaları grubu ile onlar ile cinsiyet, yas ve eğitim süresi özellikleri ile eşleştirilmiştir. 50 kişiden oluşmuş bir kontrol grubu kullanılmış. Elde edilen bulgular kriz grubu ile kontrol grubunun uygulanan bütün ölçeklerden aldıkları puanlar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca anne-baba ailesi parçalanmış bir kişi olmak, bir yakınının ölüm ile kaybetmek, kayıp dışında ruhsal travmalar yaşamış olmak, sözel, fiziksel ya da cinsel istismara uğramış ya da uğruyor olmak ve daha önce intihar girişiminde bulunmuş olmak kriz durumu yaşamada risk faktörleri olarak görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları kriz vakalarında bilişsel çarpıtmaların ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığının kontrollerden istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda kriz durumunun ortaya çıkmasından bu kişilerdeki bilişsel sınırlılığın etkili olabileceğini ve krize müdahale yaklaşımında hatalı otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları ele alan bilişsel terapi yaklaşımlarının yararlı olabileceği vurgulanmıştır.

Bilge ve Arslan (2000), 767 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından farklılık taşıyıp taşımadığını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri ile algıladıkları akademik başarı yükseldikçe, öğrenim gördükleri bölümden hoşnutlukları arttıkça ve yerleşim birimi değişkeninde de akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri belirtilmiştir.

Bilge, Arslan ve Doğan (2000), aile içi şiddet nedeniyle Ankara ili sığınma evine başvuran 33 kadın ile yaşları, medeni durumları, öğrenim düzeyleri ve iş durumları açısından benzerlik taşıyan 33 kadını problem çözme becerileri, akılcı olmayan düşünceleri, sürekli içe yönelik-dışa yönelik kızgınlık ile kızgınlığın kontrolü, umut ve özsaygı düzeyleri açısından karşılaştırmışlardır. Araştırmada şiddete uğrayan kadınların sürekli ve dışa dönük kızgınlıklarının diğer grubun kızgınlıklarına göre anlamlı olarak düşük olduğu; diğer değişkenlere göre ise gruplar arasında farklılık olmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Yurtal (2001) 560 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını (onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik) ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim birimi ve öğrenim gördükleri anabilim dalı değişkenlerine göre incelemiştir. Genel akılcı olmayan inançlar ile yüksek beklentiler alt ölçeği puan ortalamaları otoriter ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olanlar arasında

otoriter tutuma sahip olanlar lehine; çaresizlik alt ölçeği puan ortalamaları koruyucu-istekçi ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olanlar arasında koruyucu-istekçi ana-baba tutumuna sahip olanlar lehine, otoriter ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olanlar arasında ise otoriter ana-baba tutumu lehine farklılık göstermiştir. Suçlama eğilimi alt ölçeği puan ortalamaları, erkeklerde kızlara göre; onay ihtiyacı alt ölçeğinde sosyal bilimlerdeki öğrencilerin puan ortalamaları fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Hamamcı (2002), yaptığı deneysel araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz temel inançları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada deney grubuna 12 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulanmış; uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra da izleme ölçümü yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, deneysel işlemin, öğrencilerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarını ve Temel İnançlar Ölçeği' nin yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarını anlamlı olarak azalttığı belirtilmiştir.

Hamamcı ve Duy (2003), üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelenmişlerdir. Araştırma 120 kız ve 66 erkek öğrencinin kaygı düzeyleri, depresyon düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgularda, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyetin ve yaşın tek başına ve ortak bir etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlarda yaş etkili bir değişken değilken, cinsiyet önemli bir etken olarak bildirilmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçik ve onaylanma ile ilgili fonksiyonel olmayan tutumları kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca araştırmada öğrencilerin depresyon düzeyleri genel olarak düşük, kaygılarının orta düzeyde, %9'u yüksek düzeyde kaygılı olduklarını ifade etmişlerdir.

Güven (2005) 305 evli katılımcı ile yapmış olduğu araştırmasında, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığını belirtilmiştir.

Hamamcı (2005) yapmış olduğu çalışmada, fonksiyonel olmayan inançların evlilik doyumu ve uyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmada evli bireyleri eğitim düzeyi açısından da değerlendirmiştir. Elde edilen sonuçlarda eğitim düzeyi düştükçe evli bireylerin evlilik ilişkilerine dair daha fazla sağlıklı olmayan inançlara sahip olduklarını ve bunun da evlilik doyumunu ve çiftler arası uyumu düşürdüğünü bildirmiştir. Yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde olumsuz yönde, evlilik doyumu ile ise düşük seviyede ve olumsuz yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlarda ise, zihin okuma inançlarının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Hamamcı (2005) yaptığı bir diğerk çalışmada, evlilik çatışmasında fonksiyonel olmayan inançları araştırmıştır. 182 evli kadın ve erkeğek kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ölçeğik ile evlilik yaşam ölçeğik uygulanmıştır. Yüksel oranda işlevsel olmayan inanca sahip olan evli bireylerin daha fazla çatışma yaşadığı ve stres algıladığı bildirmiştir. Sonuç olarak evlilik çatışması üzerinde fonksiyonel olmayan inançların olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir.

Kalkan (2006) ilişki inanç envanterinin geliştirilmesi çalışmasında, ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışması 384 kişi üzerinde yapılmıştır. İlişkilerde inanç envanteri 20 maddelik beşli likert tipi bir ölçek olup, iç tutarlılığı .87 ve test tekrar test güvenirlik derecesi .74 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçek ile akılcı olmayan inanç ölçeğik arasındaki kolerasyon .24, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğik ile .30 olarak değerlendirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda envanterlerin toplam varyansın %38.37'sini açıklayan iki faktörden oluştuğu bildirilmiştir. Bu faktörler 'çaresizlik' ve 'sevilmezlik' olarak isimlendirilmiştir.

Kuyumcu (2007) boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki ve belirlenen bazı değişkenlerle farklılık olup olmadığını karşılaştırarak incelediğı araştırmasında, boşanmış ailede yetişen ergenlerin benlik değeriyle bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki bildirmiştir. Ergenlerin benlik saygıları yükseldikçe, bilişsel çarpıtmaları azalmakta ve eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik artmasıyla, bilişsel çarpıtmaların da arttığı bildirmiştir. Başarı; haklara saygı gösterilmesi; fikrinin alınması; aile bireyleriyle birlikte karar alma; üvey kardeşin olması; ana babanın tekrar bir araya gelmesini isteme; yaşantısına yakın çevresinin karışmaması; boşanma nedeniyle kendisini öfkeli, suçlu hissetmesi; kendisini üzgün hissetmesi ile benlik değeri ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık belirtilmiştir.

Ersanlı (2007), evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi araştırmasında deney ve kontrol gurubu arasında anlamlı fark olduğu belirtilmiştir.

Kalkan ve Ersanlı (2009), bilişsel-davranışçı evlilik ilişkisini geliştirme programının çiftlerin fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini inceledikleri çalışmada, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak belirlenen kırk katılımcı random yöntemiyle deney ve kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. İşlem sonucunda deney ve kontrol grubundaki katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı fark olduğu belirtilmiştir.

4. YURTDIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

4.1. Yetişkin Bağlanma Biçimleri İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Feeney ve Noller (1990) bağlanma biçimleri ile özsaygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösterdikleri araştırmalarında, güvenli bağlananların diğer tarzlarda bağlananlara göre özsaygı düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Simpson (1990) tarafından yapılan çalışmaya göre, kaygılı bağlanan kadınlar kaçınan bağlanma bildiren erkeklerle birlikte olmakta ve kaygılı erkekler daha az güvenli kadınlarla birlikte olma eğilimindedirler. Güvenli bağlanan kadınlar kaçınanlardan daha düşük olan erkeklerle birlikte olmaktadır. Kaçınan biçim sergileyen kadınlar daha yüksek güvensizlik, daha az taahhüt ve güvenle karakterize eşler seçme eğiliminde oldukları belirtilmiştir.

Hazan ve Shaver (1990) güvenli bağlananların kaygılı/dengesiz bağlananlara göre daha yüksek özsaygıya sahip olduklarını, sosyal olarak hislerini daha fazla açığa vurabildiklerini ve daha az yalnızlıkla ilgili hislere kapıldıklarını bulmuştur. Kendilerine ait bilgileri diğerlerine kolaylıkla aktaran kaygılı/kararsız yetişkinler, bağlandıkları kişinin yeterli bakım ve ilgi göstermediklerini düşünür ve suçlarlar (Hazan ve Shaver, 1994). Farklı ülkelerde yetişkinlerin bağlanma örüntüsünün incelendiği araştırmalarda bağlanma kategorilerinde benzer dağılımın olduğu belirlenmiştir. Yetişkinlerin %55'inin güvenli, %25'inin kaçınmalı ve %20'sinin kaygılı/kararsız bağlanma örüntüsü sergiledikleri saptanmıştır. Cinsiyet farkının saptanmadığı bu araştırmalarda belirlenen dağılımlar, yabancı ortamlarda yapılan bebek araştırmalarında belirlenen bulgularla benzerlik göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Karen (1994) yetişkinlerin bağlanma örüntüsünün değerlendirildiği çalışmada, ebeveynler ile çocuklarının bağlanma örüntüsünün %85 oranında benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, bağlanma örüntüsünün kuşaklara aktarıldığı ve ebeveynlerin, yetiştirdikleri çocuğun bir parçası haline geldiğini göstermektedir. Bu durum, yetişkinin diğerleri ile kurduğu ilişkilere annesini, babasını nasıl götürdüğünü açıklar niteliktedir.

Frazier ve Cook (1996) 83 çifti kapsayan ilk çalışmada, ilişkilerinde kaygı puanları daha düşük kadınların kaygısı düşük erkeklerle daha rahat olduklarını bildirmiştir. 266 kişiyi kapsayan ikinci çalışmada güvenli bireylerin kaçınan bireylere göre güvenli ve kaygılı bireylerle olma durumlarının daha fazla olduğunu bildirmiştir. Kaygılı/ kararsız bireylerin diğer bağlanma biçimlerine göre kaygılıları daha fazla tercih ettiği ve güvenliyelerden daha düşük oranda kaçınanları tercih ettikleri betimlenmiştir. 146 kişiyi kapsayan 3. çalışma ise 2.

çalışmanın bulgularını doğrulamamış ve kaçınan bireyler diğer bağlanma biçimlerine göre daha fazla güvenli bireyleri tercih ettikleri belirtilmiştir.

Mikulincer (1998) 56 kadın ve 44 erkekten oluşan bir örneklem üzerindeki çalışmada, bağlanma biçimleri ile öfkeye yatkınlık ve öfkenin dile getirilmesi arasındaki ilişkiyi ve öfkenin olası sonuçlarında bağlanma biçimlerine göre bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlananların öfkeye yatkınlık puanlarının düşük olduğu, öfkelenediklerinde daha uyumlu tepkiler gösterdikleri ve daha olumlu duygular sergiledikleri, başkalarına kin gütmeye eğilimlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Scott (2002) evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi bağlanma biçimlerinin etkisini üzerinden açıklanan çalışmada, kaygılı-kararsız bağlanma biçimine sahip kişilerde gözlenen depresif belirtilerin evlilik uyumuna olumsuz etkilerinin daha çok gözlemlendiği bildirilmiş, güvensiz ve kaygılı-kararsız bağlanma biçimine sahip kadınların evliliklerindeki sorunlar için kendilerini daha çok suçlama eğiliminde oldukları betimlenmiştir.

4.2. Evlilik Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Rho (1989) Kore kökenli 230 Amerikalı çift ile yapmış olduğu araştırmasında, çocuğu olmayan kadınların çocuğu olan kadınlara oranla evlilik doyum ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Çocuk sayısı ile evlilik doyumunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, genel olarak daha çok çocuklu kadınların daha az evlilik doyumuna sahip oldukları belirtilmektedir.

Glenn'nin (1990) araştırmasına göre, çocuksuz çiftlerde evlilik doyum ortalamaları düşmekte iken çocuğun evlilik doyumunda bir etkisi olmadığı ve evlilik doyumunda arttırmadığı şeklinde karşıt bir sonuç bulunmuştur. Edwards (1990) evlilik doyum ile çocuk sahibi olma arasında ilişki olduğunu, bir bebeğe sahip olmak beraberinde getirdiği yeni sorumlulukların bir sonucu olarak evlilik doyumunu düşürdüğünü bildirilmiştir. Waite ve Lillard (1991) ilk evliliği olan çiftlerde çocuk sahibi olmanın evliliğin devamı üzerinde etkisini araştırmışlardır. Çocukların bazı durumlarda evliliğin sonlanma riski üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir. Pletcher ark. (1996) ailedeki çocuk sayısı ile evlilik doyumunun olumsuz şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çocuk sayısı artmasıyla evlilik doyumunun düştüğü belirtilmiştir.

Fowers (1993), evlilik öncesinde flört eden kişilerin evlilik doyumlarının gelişerek devam ettiği bildirilmiştir. Evlilik doyum, evliliğin ilk iki ve üçüncü yıllarında azalma olduğunu ve evlilikteki doyumsuzluğun sadece sağlam olmayan evliliklerde yaşanmadığını

bildirmişlerdir. Yapılan çalışmada evlilik doyumunun iletişim ve ilişki doyumunun evlilik doyumunda yükseltici etkiye sahip olduğu ve evlilik öncesi flörtün evlilik doyumunu arttırdığı doğrulanmıştır.

Fincham ve Bradbury (1993), eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemeler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi boylamsal bir araştırmada incelemiştir. Araştırma sonuçları, eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemelerle evlilik doyum arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Patricia ve ark. (1993) evlilik doyumu ile cinsel aktivite arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusunun cevabını araştırmışlardır. 165 kadın ve erkek üzerinde yapılan araştırmada eşlerin algılanan cinsel doyumu ve cinsel birleşme sıklığı ile evlik doyumu arasında pozitif bir yüksek ilişki bildirilmiştir. Donnelly (1993) cinselliğin pasif olduğu evliliklerde eşlerin mutsuz ve doyumsuz olduğunu bildirmiştir. Juni ve Grimm (1994) 48 çiftle çalışmış ve geleneksel cinsiyet rolüne sahip karı ve kocaların evlilik doyum düzeyleri ile birinin yüksek kadınsı veya yüksek erkeksi role sahip olduğu evliliklerdeki doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir. Feeney (1994) kişinin terk edilme kaygısının hem kadın hem de erkeklerde düşük evlilik doyumuna neden olduğunu belirtmektedir. Furman ve Flanagan (1997) güvenli ve rahat yakınlık kurma biçimi daha yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Orbuch, House, Mero ve Webster (1996) evlilik doyumunun ilk dönemlerinde yüksek olduğunu sonra düşüşe geçtiğini ve 10 ile 20 yılları arasında en dibe vurduğunu bildirmişlerdir. Goodman (1999) evlilik doyumu ile samimiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtilmiştir.

Fitzpatrick ve arkadaşları (1994) eşlerin kişilik özelliklerindeki benzerlik ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özellikle gelişime açıklık ve yumuşak başlılıktaki benzerliğin her iki cinsiyette de evlilik uyumuyla güçlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Öz denetimlilik boyutundaki benzerlik, erkekler için evlilik doyumunu yordarken, duygusal tutarsızlıktaki benzerliğin ise kadınlar için evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur.

Fincham ve arkadaşları (2000) evlilik doyumu ve yüklemeler arasında boylamsal bir çalışma bildirmişlerdir. Yeterlik beklentileri, algılayanın ilişkide yaşanan çatışmayı çözmek için gerekli olan davranışları yapıp yapamayacağına ilişkin inançlar olduğu, evlilik doyumu ile yüklemeler arasında ters yönde ilişki olduğu belirtilmiştir.

Richardson ve McCabe (2001), ergenlik döneminde yaşanan aile içi geçimsizlik, ebeveynlerin boşanması ve genç erişkinlerin ebeveynleriyle yakın ilişkilerini araştırmışlar. 167 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada aile içi geçimsizliğin ve evlilikle ilgili

doyumsuzluğun, sadece eşleri değil, çocukları da olumsuz olarak etkileyebileceği görülmüştür. Ayrıca anne ve baba ile kurulan yakın ilişkinin psiko-sosyal uyumun en önemli unsuru olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Patrick (2002) 250 çiftle yürüttüğü çalışmasında, evlilik doyumunun yordayıcılarını ve ne derece etkili olduklarını araştırmıştır. Kişiliğin ve yakınlığın evlilik doyumu için yüksek oranda yordayıcı olduğunu eşten alınan desteğin ve cinsiyet rol tutumlarının da hem erkek hem kadınlar için anlamlı yordayıcılar olduğunu; evlilik süresinin, çocukların, yaşı evlilik doyumu için anlamlı birer yordayıcı olmadığı bildirilmiştir. Billiou (2003) evlilik doyumunun evlilikteki mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtilmiştir.

Bradbury ve ark. (2003) ise dört yıllık evli çiftlerde evlilik doyumu ve depresif semptomlar arasındaki çift yönde ilişkiyi incelemiş, cinsiyet farklılıklarının önemli olmadığı bildirmişlerdir. Araştırmada kadınlar için, evlilik doyumsuzluğu üzerinde depresif semptomların etkisinin güçlü olduğu bulunmuş ancak cinsiyet açısından depresif semptomlar üzerinde evlilik doyumunun etkisi bulunamamıştır.

Twenge ve ark. (2003), çocuk sahibi olmanın hem kadınlarda hem de erkeklerde özgürlüklerin kısıtlanmasına, rol çatışmasının yaşanmasına neden olduğu. Bu kısıtlama ve çatışmalar da ortaya çıkan evlilik doyumsuzluğunun sebebi olarak bildirilmiştir. Espinoza (2003) 12 evli kadın ile yüz-yüze derinlemesine görüşme tekniği ile yapmış olduğu araştırmasına göre evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı belirtilmiştir.

Stackert ve Bursik'in (2003) çalışmalarında elde ettikleri bulgulara göre, güvensiz bağlanan genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde ilişkiden aldıkları doyum azalmakta ve güvenli bağlananlarda ise doyum düzeyi artmaktadır.

Rosen-Grandon ve ark (2004) evlilik doyumu hakkında; aşk, sadakat ve paylaşılan değerler şeklinde üç temel faktörün etkili olduğunu bildirmişlerdir. Aşk içeren evliliklerin en temel özelliklerinin saygı, bağışlama, romantizm ve duyarlılık olduğunu belirlemişlerdir. Ancak, bu özellikler evlilik doyumunu elde etme konusunda yeterli bulunmamış ve söz konusu özelliklerin sadece sadakat değişkeni tarafında aracılık edildiğinde evlilik doyumuna yol açabildiği ortaya konmuştur. Araştırma bulgularına göre, sadakate değer veren ve ilişkilerinde sadakat konusunda doyumlu olan bireyler evlilik doyumuna ulaşabilmektedirler. Aynı zamanda cinsel doyum da sadık ilişkilerin en önemli bileşenlerinden biri olarak bulunmuştur. Son değişken olan paylaşılan değerler konusunda ise, eğer ilişkide geleneksellik her iki eş tarafında da çok önemli bir değer olarak görülüyorsa, gelenekselliğin eşler tarafından paylaşılan bir değer olmasına ilişkin doyumun, genel evlilik doyumuna yol açacağı belirtilmiştir.

Whisman ve ark. (2004) psikopatoloji ve evlilik doyumunu, Minnesota Çok Ölçekli Kişilik Envanteri kullanarak her iki eşteki depresyon ve anksiyete düzeyini ölçmüştür. Evliliğe ait doyumun kişinin kendi anksiyete ve depresyon düzeyi ve eşin depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular cinsiyetin etkisinin olmadığını, depresyonun etkisinin anksiyete etkisinden daha güçlü olduğunu, erkeğin etkisinin eşinin etkisinden daha fazla olduğunu göstermiştir.

Grandon ve ark. (2004) evliliklerinin birinci senesindeki çiftlerle, evlilik özellikleri, evlilik süreci ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi açıklayan bir model geliştirmişlerdir. Bu çalışmada; altı evlilik etkileşim süreç faktörü, evlilik süresi, yaş olmak üzere iki düzenleyici değişken, evlilik özellik faktörleri aracı değişkeni yoluyla evlilik doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne süren yapısal bir model tanımlamışlardır. Evlilik etkileşim süreç faktörleri ve evlilik özellik faktörleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Aynı şekilde düzenleyici bir değişken olan cinsiyet farklılıklarının, evlilik etkileşim süreçleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide kadın katılımcılar için anlamlı olduğu bulunmuştur. İkinci düzenleyici değişken olan evlilik süresinin etkisi, 20 yıldan fazla evli olanlar ve 20 yıl ve daha az süreli evli olanlar şeklinde test edilmiştir. 20 yıl ve daha az süreli evli olanlar için bütün ilişkiler anlamlı bulunurken, 20 yıldan fazla evli olan katılımcılar için duygusal ifade, cinsellik, çatışma yönetimi ve evlilik özellik faktörleri arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Dowd ve ark. (2005), düşük düzeyde olumsuz yükleme yapmanın yüksek düzeyde evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Zoby (2005) evli, nişanlı ve flört eden çiftlerin evlilik ve ilişki doyumu üzerinde kişiliğin etkisini incelemiştir. Kişilik özellikleri Beş Faktör Kişilik Envanteri ve evlilik/ilişki doyumu Çift Uyum Ölçeği ve Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Yumuşak başlılıkla, ilişki ve evlilik doyumu arasında olumlu ve önemli bir ilişki bulunmuştur. Gelişime açıklık ile ilişki doyumu arasında olumlu ve önemli bir ilişki bulunurken, duygusal tutarsızlık boyutuyla evlilik ve ilişki doyumu arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

4.3. Bilişsel Bir Yapı Olarak İnançlar İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Bradbury (1990) bilişsel davranışçı yaklaşımların temel kavramları açısından yurt dışındaki alanyazınında evlilik ilişkisindeki bilişsel çarpıtmalarla problem çözme davranışı arasında ilişkiyi inceleyen araştırmaların yoğunlukta olduğunu bildirilmiştir. Metts ve Cupach (1990) tarafında yapılan çalışmada sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olmayan inançların,

ilişkiyi yok etmekten çok geliştirmek arzusuyla, başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ve eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile olumsuz ilişki gösterdiğini belirtilmiştir.

Bradbury ve Fincham (1990), evlilik stresi yasayan çiftlerin, mutlu olduklarını düşündükleri çiftlerle karşılaştırıldıklarında olumlu olayların etkisini azaltarak ve olumsuz olayların etkisini arttırarak nedensel ve sorumluluk yüklemeleri yaptıkları, stresli çiftlerin olumsuz olayların nedenlerini evliliklerinin geneli üzerinde etkili olduğuna inanırlarken, olumlu olayları ise özel olarak o olayın nedeni olarak gördüklerini bildirmişlerdir. Finchman ve Bradbury (1990) evlilik ilişkisine yönelik inançlarla, evlilik doyumu arasında olumsuz ilişki olduğu, buna karşın evlilikte mutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtilmiştir.

Cremer ve Fong (1991), hoş olmayan durumlarda uyum olmayan duygusal strese akılcı inançlardan daha çok akılcı olmayan inançlar sebep olur hipotezini deneysel bir araştırma ile test etmişlerdir. Deneysel grupta bir partiye bir başkasının eşiyle gitme ve yalnız bırakılma ile ilgili ifadeler kullanılmıştır. Deneysel işlemde sonra alınan sonuçlarda hem uygun olmayan duygular hem de uygun olumsuz duygular nötr ve akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Stead, Watson ve Foxcroft (1994), üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 153 üniversite öğrencisi ile araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarında, mesleki kararsızlığın kişiliğin özsaygı ve değerlilik boyutları ile ilişkili olduğu görülmüş ancak meslek seçme ile anlamlı ilişkisi olmadığı belirtilmiştir.

Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan çalışmada, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını bildirmişlerdir. Daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin, kendileri gibi olmayan diğerlerine göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

Bridges ve Roig (1997), akademik ödevleri geciktirme ile akılcı olmayan düşünceleri inceledikleri araştırmayı 195 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre, akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından problemden kaçınma ile akademik ödev ve görevlerin ertelenmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Beach ve ark. (1999) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde gözlenen depresyon durumlarında, eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentilerin

evliliğin biliş yönünü ve beraberinde evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir.

Demos (2000), bulimia sorunu olan bireylerin (kadınların) duygusal eleştiri ile bilişsel çarpıtma özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 138 kişi üzerinde yapılan araştırma sonuçları, depresyona eşlik eden olumsuz duygusal yüklemelerin temelinde bilişsel çarpıtmaların var olduğu ve bunların bulumik tepkilerle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bulumik özellik gösteren grubun olumsuz benlik algısının oluşumunda bilişsel çarpıtmaların etkili olduğunu belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ KESİM: YÖNTEM

5. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM, UYGULAMA VE ARAÇLARI

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem ile kullanılan ölçme araçları ve bunların psikometrik özellikleri, veri toplamada izlenen yol ve verilerin istatistiksel analizinde kullanılan yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

5.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada, kullanılmış olan ölçeklerden elde edilen verilere dayalı olarak betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon ve tek yönlü MANOVA yöntemleri kullanılmıştır.

5.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Malatya il merkezinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, Malatya ilinde çeşitli kurumlarda çalışan ve çeşitli sağlık kuruluşlarına başvuran evli bireylere tesadüfi (random) olarak araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması sonucunda oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin 120'si (%54,5) kadın; 100'ü (%45,5) erkektir. Araştırmaya katılan evli bireylerin 15'i (%6,8) 18–25 yaş grubunda; 76'sı (%34,5) 26–35 yaş grubunda; 71'i (%32,3) 36–45 yaş grubunda; 47'si (%21,4) 46–55 yaş grubunda; 11'i (%5) 56 ve üzeri yaş grubundadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin 12'si (%5,5) İlkokul mezunu; 20'si (%9,1) Ortaokul mezunu; 62'si (%28,2) Lise mezunu; 56'sı (%25,5) Yüksek Okul mezunu; 65'i (%29,5) Üniversite mezunu; 5'i (%2,3) Y. Lisans/Doktora mezunudur.

Tablo 1'de araştırmaya katılan evli bireylerin cinsiyet, yaş grubu ve eğitim düzeylerine göre dağılımı sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Evli Bireylerin Cinsiyet, Yaş Grubu ve Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	120	54,5
Erkek	100	45,5
Toplam	220	100,0
Yaş Aralıkları	N	%
18–25	15	6,8
26–35	76	34,5
36–45	71	32,3
46–55	47	21,4
56 ve üzeri	11	5,0
Toplam	220	100,0
Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul	12	5,5
Ortaokul	20	9,1
Lise	62	28,2
Yüksek Okul	56	25,5
Üniversite	65	29,5
Y. Lisans/Doktora	5	2,3
Toplam	220	100,0

5.3. Araştırmanın Bilgi Toplama ve Ölçme Araçları

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan ve evli bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu (Ek.1) kullanılmıştır. Evli bireylerin bağlanma biçimlerini belirlemek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Ek.2), evli bireylerin evlilik ilişkisine dair inançlarını ölçmek amacıyla İlişki İnanç Envanteri (Ek.3) ve evli bireylerin evlilik ilişkisinden sağladıkları doyumu ölçmek amacıyla Evlilik Yaşam Ölçeği (Ek.4) kullanılmıştır.

5.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek türünde sorular yöneltilmiştir. Ayrıca deneklerin yaşadıkları evlilik ilişkisine dair bazı bilgilerde bu form aracılığıyla elde edilmiştir. Bu bilgiler; evlilik yaşı, evlilik süresi, aile yapısı, eş ile yakınlık düzeyi, eş ile yaş farkı, eş ile evlenme biçimi ve çocuk sayısı.

5.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II), Brennan ve ark. (2000) tarafından, yetişkin romantik ilişkilerindeki bağlanmayı ölçmek amacıyla kullanılan 60 ölçeğe faktör analizi uygulanarak geliştirilmiştir (Brennan, Fraley ve Waller, 2000).

Brennan ve arkadaşları faktör analizleri sonucunda yetişkin bağlanma davranışlarının yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve başkalarıyla yakınlaşmaktan kaçınma olmak üzere iki temel boyutta tanımlandığını göstermişler ve dört bağlanma biçiminin bu iki boyut üzerinde yapılan küme analizi yöntemi ile oluşturulmasını önermişlerdir. Bu analizde her iki boyuttan da düşük puan alanlar (düşük kaygı ve kaçınmaya sahip olanlar) güvenli; her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu; kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve kaygı boyutundan düşük, kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma biçimi içinde sınıflandırılmaktadır (Brennan, Fraley ve Waller, 2000).

Yapılan çalışmalarda kişiler dört bağlanma biçimine göre ayrıldığında istatistiksel olarak anlamlı karşılaştırmalar yapmamızı sağlayacak sayıda veri olmadığından dörtlü bağlanma modeli oluşturulmaması, bağlanma özellikleri kaygı ve kaçınma boyutlarında ele alınarak analiz edilmesi önerilmektedir. YİYE-II'nin bu şekilde de kullanılabileceği ve anlamlı sonuçlar vereceği ölçeği dilimize kazandıran araştırmacılar tarafından da belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999; Sümer, 2006).

Ölçeği iki boyut üzerinde işlenmiş; her iki boyut için en yüksek faktör yüküne sahip 18 madde seçilmiş, ölçek toplam 36 maddeden oluşturulmuştur. Denekler bu iki boyut temelinde değerlendirildikleri gibi ayrıca farklı analizler uygulanarak, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dörtlü Bağlanma Modeline uygun bir sınıflandırma yapabilmek mümkündür (Sümer, 2006). YİYE'nin Türkçe'ye uyarlanması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış, faktör yapısı ve ilgili analizler açısından beklenen bulgular elde edilmiştir (Güngör, 2000).

YİYE-II, Likert tipi 7 dereceli (1=hiç katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) bir ölçek olarak değerlendirilmiştir (Brennan, Fraley ve Waller, 2000). Sümer (2006), ölçek üzerinde yapmış olduğu çalışmalar sonucunda, "kaygı" ve "kaçınma" olmak üzere iki boyut elde etmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, sırasıyla 0.86 ve 0.90 olarak bulunmuştur. Bu ölçek daha önce de Türkiye'de bazı araştırmacılar tarafından da kullanılmış (Ertan, 2002; Karakurt 2001; Sümer ve Güngör 1999), geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Araştırma kapsamında yapılan çalışmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin güvenirliği .88 olarak bulunmuştur. "Kaygı" ve "kaçınma" boyutları ise sırasıyla .77 ve .88 olarak bulunmuştur.

YİYE-II'nin faktör yapısını incelemek amacıyla 36 madde üzerinde varimaks rotasyonu ile temel bileşenler (faktör) analizi yapılmıştır. Her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenilirlik katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir (kaygı boyutu için $\alpha = .86$, kaçınma boyutu için $\alpha = .90$). YİYE temelinde oluşturulan bağlanma değişkenleri hem kategorik (.17) hem de boyutsal analizlerde (.24) en yüksek düzeyde varyans açıklamıştır. Örneğin, YİYE-II ile ölçülen kaygı ve kaçınma boyutları, İlişki Anketi (İA -Relationships Questionnaire-) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA -Relationships Scales Questionnaire-) ile ölçülen benlik ve başkaları modellerinden daha yüksek varyans açıklarken, aynı ölçeklerle ölçülen bağlanma kategorilerinden yaklaşık 2.5 kat daha fazla varyans açıklamaktadır (Sümer, 2006).

Bu özellikleri ile dört kategori modeline uygunluk bakımından YİYE-II'nin diğer ölçeklerden daha iyi performans gösterdiği, özellikle boyut temelindeki ölçümlerde diğer ölçeklerden belirgin olarak daha yüksek yordama gücüne sahip olduğu belirtilmektedir. YİYE'nin Türk örnekleme üzerinde de tatminkar düzeyde iç tutarlılığa ve birleşen geçerliğine sahip olduğu gösterilmiştir ancak yapılacak çalışmalarda YİYE-II'nin zaman içindeki tutarlılığının sınanması önerilmektedir (Sümer, 2006; Sümer-Güngör, 1999). Yapılan alan incelemesinde Türkiye'de yakın ilişkiler ile ilgili pek çok araştırmada YİYE-II kullanılmıştır.

5.3.3 İlişki İnanç Envanteri

İlişki İnanç Envanteri (İİE), Eidelson ve Epstein (1982) tarafından yakın ilişkilerde işlevsiz inançları değerlendirmek amacıyla toplam 40 maddeden oluşan bir envanterdir. İİE'nin "Anlaşmazlık zarar verir", "Zihin-okuma beklenmelidir", "Eşler değişemez", "Cinsel mükemmeliyetçilik" ve "Cinsiyetler farklıdır" olarak adlandırılan beş alt ölçekten oluştuğu belirtilmiştir. Maddeler, Likert tipi 6'lı derecelendirmeye uygun olarak hazırlanmıştır. Yüksek puan ilişkide akıldışı inançların yüksekliğine işaret etmektedir (Hamamcı, Kapçı ve Türkçapar, 2009).

Yapılan istatistiksel analizlerde ölçeğin özgün halindeki 40 maddeden 17'sinin Türk kültüründe işlemediği görülmüştür. Ancak tüm maddelerin önerilen beş faktörlü yapıya uygun olarak yüklendiği bulunmuştur. İstatistiksel sonuçlarda, 40 maddelik özgün beş faktörlü yapı yerine elde edilen 23 maddelik beş faktörlü yapının daha uygun olduğu bulunmuştur (Hamamcı ve ark., 2009).

İİE'nin faktör yapısını belirlemek amacı ile (n=197) Promax döndürmeli faktör analizi yapılmıştır. Kaiser-Meyer Olkin örnekleme ölçütünün karşılandığını (.71; minimum değer $>.50$) ve Bartlett sphericity testi de faktör analizinin uygunluğunu göstermiştir ($\chi^2=1076$, $sd=253$; $p<.001$). Özdeğeri 1'in üzerinde 13 faktörlü bir yapı sergilenmiş olmakla birlikte,

scree testi her biri varyansın en az %5'ini açıklayan beş faktörlü bir yapı önermiştir. Bu yapıda, bazı maddelerin hiç bir faktöre yüklenmediği, bazı maddelerin de birden fazla faktöre yüklendiği görülmüştür. Faktör yük değerleri .32'nin altında olan maddeler ile .10'dan daha düşük farkla birden fazla faktöre yüklenen maddeler ayıklandığında, varyansın %50.79'unu açıklayan beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörler toplam varyansın sırası ile %17.48, %10.03, %8.87, %7.49 ve %6.91'ini açıklamıştır (Hamamcı ve ark., 2009).

Maddelerin, “Anlaşılmazlık zarar verir”, “Cinsiyetler farklıdır” “Zihin-okuma beklenmelidir”, “Cinsel mükemmeliyetçilik” ve “Eşler değişmez” olarak adlandırılan 5 faktöre yüklendiği, hiç bir maddenin bir başka alt-faktörde yer almadığı görülmektedir. Sonuç olarak, Türk toplumundan elde edilen verilerle, Eidelson ve Epstein'in önerdiği 5 faktörlü bir yapının sergilendiği, ancak özgün ölçekteki 17 maddenin işlemediği görülmüştür (Hamamcı ve ark., 2009).

Özgün formda belirtilen beş faktörlü yapı ile AFA sonuçlarından elde edilen 23 maddelik beş faktörlü modellerden hangisinin daha uygun olduğunu belirlemek amacı ile farklı bir gruptan (n=208) elde edilen verilerle Maksimum Likelihood Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'ni yorumlamada İyi Uyum İndeksi (GFI), Uyarlanmış İyi Uyum İndeksi (AGFI), Ortalama Kare Kök Rezidual (RMSR) ve Yaklaşık Hata Kare Kökü (RMSEA) indekslerinden yararlanılmıştır. Modelin yeterliği ölçütüne göre ($GFI \geq 0.85$; $AGFI \geq 0.80$; $RMSR \leq 0.10$; $RMSEA \leq 0.08$), elde edilen değerlerin açıklayıcı faktör analizinden elde edilen model için iki indekste, özgün model için ise yalnızca bir indekste kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (Hamamcı ve ark., 2009).

İİE'nin eşzamanlı geçerliğini değerlendirmede İlişkilerde İnanç Envanteri (İİİE)'den yararlanılmıştır (n=21; 11 kadın; 10 erkek). İki ölçek arasındaki korelasyon .66 olarak hesaplanmıştır ($p < .001$). İİE'nin ayırt edici geçerlik analizlerine ise klinik (n=70; kadın=52; erkek=18) ve evlilik sorunu tanımlamayan gruptan (n=43; kadın=27; erkek=16) elde edilen verilerle bakılmıştır. Bağımsız gruplar için yapılan t-testi, klinik grubun daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu göstermiştir ($t_{111} = 2.58$; $p < .01$; klinik grup $X = 98.37$, $SS = 19.47$; evlilik sorunu tanımlamayan grup $X = 89.32$, $SS = 15.57$). Klinik grubun “Anlaşılmazlık zarar verir”, ($p < .05$) “Cinsiyetler farklıdır” ($p < .004$) ve “Zihin-okuma beklenmelidir” ($p < .0001$) alt-ölçeklerinde daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur ($p > .05$) (Hamamcı ve ark., 2009).

İİE'nin Cronbach Alfa katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Alt-ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri ise .57 ile .76 arasında değişmektedir ($p < .001$). Araştırma kapsamında yapılan çalışmada Cronbach Alfa değerleri .47 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki haftalık test-tekrar test

kararlılığı .86 olarak bulunmuştur ($n=21$; $p<.001$) (Hamamcı ve ark., 2009). Araştırma kapsamında ölçeğin toplamından elde edilen alfa değerinin düşük olmasına rağmen, alt boyutlardan elde edilen alfa değerlerinin ve diğer geçerlik ve güvenirlik değerlerinin kabul edilebilir değerler içinde bulunmasından ötürü ve alanda benzer bir ölçek olmamasından dolayı bu araştırmada kullanılması uygun görülmüştür.

5.3.4 Evlilik Yaşam Ölçeği

Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. EYÖ, toplam 10 sorudan oluşan Likert tipi 5’li bir ölçektir.

Ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla, ölçek evli ve boşanmış bireylere uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($t=6.23$, $p<0.01$). Bu bulgu ölçeğin dış ölçüte göre geçerliğinin kanıtı olarak gösterilebilir. Ayrıca, ölçeğin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden etkilenip etkilenmediklerini anlamak için sosyal beğenirliği ölçmek amacıyla geliştirilen Kişisel Davranış Anketi puanları ile karşılaştırılmış, sonucunda EYÖ bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini göstermiştir ($r=0.21$). Bu bulgu da ölçeğin geçerliğine dolaylı kanıt olarak gösterilmektedir (Tezer, 1996). Yine farklı analizlerde ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenirlik kat sayısı 0.85, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek grubunda 0.88, kadın grubunda 0.91 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan çalışmada Evlilik Yaşam Ölçeğinin güvenirliği .89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tezer, 1994). Yapılan alan incelemesinde Türkiye’de evlilik doyum ile ilgili olarak birçok araştırmada EYÖ’nün kullanıldığı görülmüştür.

5.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2009 yılında Malatya il merkezinde bulunan evli bireylere bireysel olarak ölçeklerin uygulanması sonucunda elde edilmiştir. Araştırma kapsamında tüm bireylere; Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki İnanç Envanteri uygulanmıştır.

Birden fazla ölçek kullanımından dolayı ölçeklere verilen yanıtların daha özensiz yanıtlanması ve katılımcıların yanlış yanıtlamaları olasılığı dikkate alınarak, ölçeklerin veriliş sırası değiştirilmiştir. Bir grup katılımcının ilk sırada yanıtladığı ölçek başka bir grup katılımcı için son sırada yanıtlanmıştır. Araştırmanın konusu itibarıyla, ilgili ölçeklerin

uygulama sırasında evli bireylere standart (aynı) açıklama yapılmış ve gizlilik ilkesi korunmuştur.

5.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İlişki İnanç Envanteri ve Evlilik Yaşam Ölçeği için seçilen örneklemeler üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçlarına göre ölçeklerin analizler için uygun olduğu kanaatine varılmıştır.

Uygulamalar sonrasında hatalı veya eksik cevaplanan ölçekler değerlendirilmeye alınmamış, geriye kalan 220 evli kişinin ölçek verileri değerlendirilmeye alınmıştır. Değerlendirmeye alınan 220 evli kişi bağlanma biçimine göre kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut üzerinden analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ KESİM: BULGULAR, DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER

6. BULGULAR

Bu kesimde, araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Araştırmada evlilik doyumunu belirlemek için kullanılan EYÖ, yetişkin bağlanma biçimlerini belirleyen YİYE-II ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ile İlişki İnanç Envanterini alt boyutlarının aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri, denek sayısı ve araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarına, çoklu regresyon ve çok değişkenli varyans analizine (MANOVA) ilişkin sayısal bilgiler sunulmuştur.

6.1 Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistikleri sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve İlişki İnanç Envanteri’nden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Yaşam Ölçeği	220	35,90	7,51	10	50	-1,15	1,47
Kaygılı Bağlanma	220	65,50	15,89	21	101	-0,19	-0,29
Kaçınmalılı Bağlanma	220	56,69	19,77	18	112	0,53	-0,22
İİE 1. Boyut	220	14,95	4,60	5	29	0,29	-0,39
İİE 2. Boyut	220	12,10	3,51	2	22	-0,45	0,29
İİE 3. Boyut	220	13,10	3,87	0	20	-0,67	0,58
İİE 4. Boyut	220	11,63	2,92	4	19	-0,24	-0,20
İİE 5. Boyut	220	5,17	2,95	0	15	0,77	0,37

Bir örneklemden elde edilen puanların ne derece normal bir dağılım gösterdiğini test amacıyla yapılan işlemlerden birisi elde edilen puanların basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesidir. Tablo 2’de sunulan basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, Evlilik Yaşam Ölçeğinden elde edilen puanların bir parça sola çarpık olduğu görülse de, ölçeklerden elde edilen puanların normale yakın bir dağılım sergilediği görülmektedir.

6.2 Bağlanma Biçimleri ve İlişkiye Dair İnançlar ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla, araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarından elde edilen toplam puanlar arasındaki pearson korelasyon katsayısı değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerler tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlar Arasındaki Korelasyon Değerleri Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Kaygılı Bağ.	--								
2. Kaçın. Bağ.	.37**	--							
3. İİE Toplam	.16*	.29**	--						
4. İİE 1. Boyut	.08	.08	.75**	--					
5. İİE 2. Boyut	.10	.24**	.48**	.10	--				
6. İİE 3. Boyut	.10	.05	.58**	.44**	.04	--			
7. İİE 4. Boyut	-.00	.11	.41**	.19**	-.01	-.00	--		
8. İİE 5. Boyut	.14*	.37**	.35**	.00	.20**	-.14*	.08	--	
9. Evlilik Doy.	-.25**	-.43**	-.33**	-.15*	-.14*	-.16*	-.02	-.43**	--

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

Araştırmaya katılan evli bireylerin YİYE-II Kaygılı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında .25 düzeyinde anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Kaygılı bağlanma düzeyi azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin YİYE-II Kaçınmalı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ise .43 düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Kaçınmalı bağlanma düzeyi azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır.

Araştırmaya katılan evli bireylerin İlişki İnanç Envanterinden aldıkları toplam puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında .33 düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). İlişkiye dair akılcı olmayan inançlar azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin İlişki İnanç Envanterinin birinci alt boyutu olan “Anlaşmazlık zarar verir” boyutundan aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden alınan puanlar arasında -.15 düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .05$). Araştırmaya katılan evli bireylerin İlişki İnanç Envanterinin ikinci alt boyutu olan “Cinsiyetler farklıdır” boyutundan aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden alınan puanlar arasında .14 düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .05$).

Araştırmaya katılan evli bireylerin İlişki İnanç Envanterinin üçüncü alt boyutu olan “Zihin-okuma beklenmelidir” boyutundan aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden alınan puanlar arasında .16 düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Araştırmaya katılan evli bireylerin İlişki İnanç Envanterinin dördüncü alt boyutu olan “Cinsel mükemmeliyetçilik” boyutundan aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (.02, $p>.05$). Araştırmaya katılan evli bireylerin İlişki İnanç Envanterinin beşinci alt boyutu olan “Eşler değişmez” boyutundan aldıkları puanlar ile Evlilik Yaşam Ölçeğinden alınan puanlar arasında .43 düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Kaygılı Bağlanma değişkeni kontrol değişkeni olarak sabit tutulduğunda; araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilik Doyumu ile İlişki İnanç Envanteri alt boyutlarından birinci boyut (Anlaşmazlık zarar verir) arasında .13 ($p<.01$) düzeyinde, ikinci boyut (Cinsiyetler farklıdır) arasında .12 ($p<.05$) düzeyinde, üçüncü boyut (Zihin-okuma beklenmelidir) arasında .14 ($p<.05$) düzeyinde, beşinci boyut (Eşler değişmez) arasında .41 ($p<.01$) düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, envanterin dördüncü boyutu olan “Cinsel mükemmeliyetçilik” ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

Kaygılı Bağlanma değişkeni kontrol değişkeni olarak sabit tutulduğunda; araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilik Doyumu ile İlişki İnanç Envanteri alt boyutlarından 4. boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kaygılı Bağlanma değişkeni kontrol değişkeni olarak sabit tutulduğunda; araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilik Doyumu ile İlişki İnanç Envanteri alt boyutlarından olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Kaçınmalı Bağlanma değişkeni kontrol değişkeni olarak sabit tutulduğunda; araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilik Doyumu ile İlişki İnanç Envanteri alt boyutlarından 1., 2. ve 4. boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak Evlilik Doyumu ile İlişki İnanç Envanterinin üçüncü alt boyutu (Zihin-okuma beklenmelidir) arasında .15 ($p<.05$) düzeyinde ve beşinci boyut (Eşler değişmez) arasında ise .32 ($p<.05$) düzeyinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.3 Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Evlilik doyum düzeyi farklı olan bireylerin ilişkilere dair inançları ve bağlanma tarzları arasındaki farkı araştırmak amacıyla, tek yönlü çok değişkenli ANOVA tekniği

kullanılmıştır. Evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekleri belirlemek amacıyla evlilik doyumu toplam puanlarının üst %27'lik dilimi ve alt %27'lik dilimi belirlenmiştir. Üst %27'lik dilime giren denekler evlilik doyumu yüksek grup olarak belirlenirken, alt %27'lik dilime giren denekler evlilik doyumu düşük grup olarak belirlenmiştir.

İlk olarak bağlanma tarzları bağlamında gruplar arasındaki farka tek yönlü MANOVA ile bakılmıştır. Tek yönlü MANOVA'nın kullanılabilmesi için bakılması gereken değerlerden birisi Mahalanobis Mesafesidir (Mahalanobis distance). Analize sokulan değişken sayısı dikkate alındığında (2), elde edilen Mahalanobis değerinin ($X^2= 11.30$), olması gereken kritik değerden ($X^2= 13.82$) (Pallant, 2005, s.251) düşük olduğu ve bu koşulu sağladığı görülmektedir. Bir diğer önemli koşul ise Kovaryans Matrisi tablo değerinin .05'den yüksek olmamasıdır, yani varyansların benzeşik (homojen) olmasıdır. Elde edilen kovaryans matrisi tablosu değeri (.430, $p> .05$) varyansların benzeşik olduğunu göstermektedir. Ayrıca, saçılma diyagramı bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Modelde incelenen iki bağımsız değişken olduğu için farkın yönünü belirlemek için ortalamaya bakılmıştır.

Tablo 4. Bağlanma Tarzları İçin MANOVA Testi Sonuçları

	<i>Value</i>	<i>F</i>	<i>Hyp Df</i>	<i>Error Df</i>	<i>Sig.</i>	η^2
Wilks' Lambda	.838	10.74	2	111	.000*	.162

* $p< .001$

Tablo 4 incelendiğinde, evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında bağlanma biçimleri değişkeni bağlamında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir [$F_{(2, 111)} = 10.74$; $\lambda = .838$, $p = .000$, $\eta^2 = .16$]. Farkın hangi bağlanma tarzları bağlamında olduğuna bakmak için denekler-içi test sonucuna Bonferroni düzeltmesi yapılarak bakılmıştır. Bunun için .05 hata payı bağımlı değişken sayısına bölünerek ($0.05/2$) hata payı .025 alınmıştır (Palant, 2005). Elde edilen değerler incelendiğinde, hem kaygılı bağlanma boyutunda [$F_{(1, 112)} = 6.473$, $p = .012$, $\eta^2 = .05$], hem de kaçınmalı bağlanma boyutunda [$F_{(1, 112)} = 21.086$, $p = .000$, $\eta^2 = .16$] gruplar arası anlamlı fark olduğu görülmekte. Evlilik doyumunun kaçınmalı bağlanma puanlarındaki toplam varyansı açıklama düzeyinin ($\eta^2 = .16$), kaygılı bağlanma puanlarındaki toplam varyansı açıklama düzeyinden ($\eta^2 = .05$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Grupların ortalamalarına bakıldığında, evlilik doyumu yüksek olan grubun ortalamasının hem kaygılı bağlanma ($M = 62.01$), hem de kaçınmalı bağlanma ($M = 48.95$)

değişkeninde evlilik doyumu düşük grup ortalamasından ($M= 69.39$, $M= 66.61$) düşük olduğu görülmektedir.

Evlilik doyum düzeyi farkı bireyler arasında ilişkilere dair gerçekçi olmayan inançlar bağlamında fark olup olmadığına yine tek yönlü MANOVA ile bakılmıştır. Elde edilen kovaryans matris tablo değerinin anlamlı düzeyde olduğu, yani gruplar arası varyansın benzeşik olmadığı görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2001), ortak etkinin anlamlılığını belirlemek için Wilks' Lambda testini önermektedirler, ancak verilerde bazı sorunlar olması durumunda (küçük örneklem grubu, denek sayılarının eşit olmaması ve varsayımlarda ihlal olması gibi), Pillai's Trace değerinin baz alınması gerektiğini önermektedir (Akt. Pallant, 2005, s.259). Yapılan analizde Kovaryans matris değerinin anlamlı düzeyde olmasından ötürü hem Pillai's Trace değeri baz alınmıştır, hem de anlamlılığın belirlenmesinde hata payı olarak .05 yerine, .01 düzeyi alınmıştır. Ayrıca, saçılma diyagramı bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Modelde incelenen iki bağımsız değişken olduğu için farkın yönünü belirlemek için ortalamaya bakılmıştır.

Tablo 5. İlişkilere Dair İnançlar İçin MANOVA Testi Sonuçları

	<i>Value</i>	<i>F</i>	<i>Hyp Df</i>	<i>Error Df</i>	<i>Sig.</i>	η^2
Pillai's Trace	.209	5.71	5	108	.000	.209

* $p < .001$

Tablo 5 incelendiğinde, evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında ilişkilere dair inançlar değişkeni bağlamında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir [$F_{(5, 105)} = 5.71$; *Pillai's Trace* = .209, $p = .000$, $\eta^2 = .21$]. Farkın hangi alt boyutta olduğuna bakmak için denekler-içi test sonucuna Bonferroni düzeltmesi yapılarak bakılmıştır. Bunun için .05 hata payı bağımlı değişken sayısına bölünerek ($0.05/5$) hata payı .01 alınmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde, yalnızca “eşler değişmez” alt boyutunda gruplar arası anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F_{(1, 112)} = 23.40$, $p = .000$, $\eta^2 = .17$]. Grupların ortalamalarına bakıldığında, evlilik doyumu yüksek olan grubun “eşler değişmez” alt boyut ortalamasının ($M = 4.09$), evlilik doyumu düşük grup ortalamasından ($M = 6.95$) düşük olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, yapılan tek yönlü MANOVA sonuçlarına göre, evlilik doyumu yüksek olan evli bireylerin, evlilik doyumu düşük evli bireylere göre daha az kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma düzeyine sahip oldukları ve eşler değişmez şeklindeki inançlara daha düşük düzeyde sahip oldukları bulunmuştur.

6.4 Standart Çoklu Regresyon ve Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

Araştırmada evlilik doyumu bağımlı değişken, bağlanma tarzları ve ilişki inançları bağımsız değişkenler olarak belirlenmiş ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyi standart çoklu regresyon ve hiyerarşik regresyon yöntemleri kullanılarak belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda önce bağımsız değişken olarak alınan YİYE-II ve İİE'nin alt boyutlarının hangilerinin evlilik doyumu toplam puanlarını açıklamaya anlamlı katkı yaptığını bulmak amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

İlk olarak doğrusallık ve normallik varyasyonlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Normalliği test etmek amacıyla Mahalanobis mesafesine bakılmış ve elde edilen değer ($X^2 = 17.263$), yedi bağımlı değişken için tanımlanan kritik değerden ($X^2 = 24.32$) düşük olduğu görülmektedir. Bir deneğe ait veri bu mesafeyi aştığı için analiz dışında bırakılmıştır. Ayrıca ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri de (bkz. Tablo 6) normallik ölçütlerini karşılar görünmektedir. Diğer taraftan P-P Plot grafiği ve saçılma grafiği (scatterplot) görsel olarak incelendiğinde, elde edilen puanların normale yakın bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Daha sonra doğrusallık varsayımını test etmek amacıyla çoklu bağlantılılığa (multicollinearity) bakılmıştır. Bunun için bağlantılılık (collinearity) istatistikleri tablosunda bulunan tolerans (tolerance) değerlerine, varyans büyüme (variance inflation factor, VIF) değerlerine ve durum indeksi (condition index) değerlerine bakılmıştır. İlk değer için kesim noktası .20, ikinci değer için kesim noktası için 10 ve üçüncü değer için kesim noktası 30 olarak verilmekte (Büyüköztürk, 2007, s. 100). Elde edilen değerler incelendiğinde, tolerans değerlerinin hepsinin .20'nin üzerinde olduğu (.82 ile .92 arasında değişmekte) olduğu, VIF değerlerinin ise hepsinin 10'dan küçük olduğu (1.09 ile 1.38 arasında değişmekte), durum indeks değerlerinin ise hepsinin 30'un altında kaldığı (1 ile 22.95) arasında değişmekte) görülmektedir. Bir diğer koşul ise değişkenler arası korelasyon değerinin .70'in üzerinde olmamasıdır (Pallant, 2005). Korelasyon tablosuna bakıldığında, elde edilen değerlerin .004 ile -.42 arasında değiştiği görülmektedir. Diğer taraftan elde edilen Cook's mesafesi (.07) kritik değer olarak belirtilen 1.00'den (Pallant, 2005) düşüktür. Elde edilen tüm bu değerler, normallik ve doğrusallık varyasyonlarının karşılandığını göstermektedir. Yapılan standart çoklu analiz sonucu elde edilen değerler tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. YİYE-II ve İİE Alt Boyutları İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Evlilik Doyumu Bağımlı Değişken)

	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>İkili</i> <i>r</i>	<i>Kısmi</i> <i>r</i>
Kaygılı Bağ.	-.03	-.07	-1.08	.282	-.24	-.08
Kaçınmalı Bağ.	-.10	-.28	-4.03*	.000	-.43	-.27
İİE 1. Boyut	-.17	-.11	-1.57	.117	-.18	-.11
İİE 2. Boyut	.08	.04	.60	.547	-.12	.04
İİE 3. Boyut	-.24	-.13	-1.93	.055	-.16	-.13
İİE 4. Boyut	.19	.08	1.25	.213	.004	.09
İİE 5. Boyut	-.82	-.33	-5.18*	.000	-.42	-.42

$R = .59$ $R^2 = .31$ $R^2_{adj} = .29$

* $p < .001$

Tablo 6 incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler eşitliğe dahil edildiğinde, evlilik doyumunu yordama gücü orta düzeyde ve anlamlı olarak bulunmuştur [$F_{(7, 491)} = 12.99$, $p < .001$]. Tüm değişkenler modele dahil edildiğinde, evlilik doyum puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %31'i açıklanmaktadır. Evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordama gücüne sahip bağımlı değişkenlerin ise kaçınmalı bağlanma ($\beta = -.28$, $p < .001$) değişkeni ve “eşler değişmez” değişkeni ($\beta = -.33$, $p < .001$) olduğu bulunmuştur.

Yapılan standart çok yönlü regresyon sonuçlarına göre, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin “kaçınmalı bağlanma” alt boyutu ve İlişki İnanç Envanterinin “eşler değişmez” alt boyutunun evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, evlilik doyumu ile en yüksek ilişkiye sahip olan “eşler değişmez” değişkeni kontrol edildiğinde, kaçınmalı bağlanmanın halen evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını görmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Evlilik Doyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Adım	Değişken	<i>B</i>	SH_B	β	<i>t</i>	<i>R</i>	R^2	ΔR^2	ΔF
1						.418	.175	.175	43.81*
	Eşler Değişmez	-1.02	.154	-.42	-6.62*				
2						.513	.263	.088	24.68*
	Eşler Değişmez	-.73	.16	-.30	-4.64*				
	Kaçınmalı Bağ.	-.12	.02	-.32	-4.97*				

1. Adım için $R^2_{adj} = .171$, 2. Adım için $R^2_{adj} = .256$, * $p < .001$

Tablo 7’de görüldüğü gibi, birinci adımda analize dahil edilen “eşler değişmez” değişkeni ile evlilik uyumu arasındaki çoklu korelasyon katsayısının .42 olduğu ve eşler

değişmez değişkeninin evlilik doyumu puanlarındaki toplam varyansı anlamlı düzeyde yordadığı [$F_{(1, 207)} = 43.81, p < .001, R^2 = .175, R^2_{adj} = .171$] görülmektedir. Yordama düzeyinin ise birinci adımda %17 olduğu görülmektedir.

İkinci adımda eşler değişmez değişkeni kontrol altında tutularak “kaçınmalı değişkeni” analize dahil edildiğinde, iki değişken ile evlilik doyumu arasındaki çoklu korelasyon katsayısının .51’e yükselmiştir. Tablo 11 incelendiğinde, ikinci adımın evlilik doyumu puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı [$F_{(1, 206)} = 24.68, p < .001, R^2 = .263, R^2_{adj} = .256$] görülmektedir. İkinci adımda analize dahil edilen kaçınmalı bağlanmanın evlilik puanlarını yordama düzeyinin ise .26 olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, kaçınmalı bağlanmanın açıklanan evlilik doyumu toplam varyansına %8,8’lik bir katkı getirdiği ve bu katkının anlamlı düzeyde olduğu [$\Delta R^2 = .088, \Delta F_{(1, 206)} = 24.68, p < .001$] görülmektedir.

6.5. Denencelerin Sınama Sonuçları

Denence: Evlilik doyumu düzeyi farklı evli bireylerin bağlanma biçimleri ve ilişkilere dair inançları arasında fark vardır.

Sonuç: Evlilik doyumu düzeyi farklı evli bireylerin bağlanma biçimleri ve ilişkilere dair inançları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur.

Alt Denence 1: Bağlanma biçimleri, ilişkilere dair inançlar ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

Alt Sonuç 1: Araştırma bulguları hipotezi destekleyici yöndedir. Bağlanma biçimleri ve ilişkilere dair inançlar ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Alt Denence 2: Bağlanma biçimleri farklı bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır.

Alt Sonuç 2: Araştırma bulguları hipotezi destekleyici yöndedir. Evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında bağlanma biçimleri değişkeni bağlamında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu düşük olan bireylerin daha fazla kaçınmalı ve kaygılı bağlanma biçimi sergiledikleri görülmektedir.

Alt Denence 3: Evlilik doyum düzeyi farklı bireylerin ilişkilere dair inançlarında anlamlı düzeyde fark vardır.

Alt Sonuç 3: Araştırma bulguları hipotezi destekleyici yöndedir. Evlilik doyumunu yüksek ve düşük olan denekler arasında ilişkilere dair inançlar değişkeni bağlamında evlilik doyumunu düşük grup lehine anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Yani evlilik doyumunu düşük olan bireyler daha fazla gerçekçi olmayan inançlara başvurmakta.

Alt Denence 4: İlişkilere dair inançlar evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Alt Sonuç 4: İlişkilere dair inançlardan ‘eşler değişmez’ şeklindeki inançların evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur.

Alt Denence 5: Bağlanma biçimleri evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Alt Sonuç 5: Bağlanma biçimleri evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kaçınmalı bağlanma biçimi kaygılı bağlanma biçimine göre evlilik doyumunu daha güçlü düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Alt Denence 6: İlişkilere dair inançlar kontrol altında tutulduğunda, bağlanma tarzları evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Alt Sonuç 6: “Eşler değişmez” şeklindeki ilişkiye dair inançlar kontrol altında tutulduğunda, “kaçınmalı bağlanma” tarzının evli bireylerin evlilik doyumunu halen anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

7. BULGULARLA İLGİLİ TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, bir önceki bölümde yapılan analizler sonucu elde edilen, bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bazı bulguların özellikle batı toplumlarında yapılan araştırma bulgularıyla benzerlikler gösterdiği, bazı bulguların ise önemli ölçüde farklılıklar barındırdığı saptanmıştır.

7.1. Yetişkin Bağlanma Biçimleri ve Evlilik Doyumu İlişkisine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumları genel olarak ortalamanın üstünde olduğu gözlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumları ile kaygı ve kaçınma puanları arasında ters yönde bir ilişki gözlenmektedir. Beklendiği gibi kaçınma ve kaygı puanları düşük olan evli bireylerin evlilik doyumu yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında hem kaygılı bağlanma biçimi hem kaçınmalı bağlanma biçimi değişkeni bağlamında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Evlilik doyumunun bağımlı değişken olarak incelendiği modelde bağlanma biçimleri evlilik doyumunu ilişkiye dair inançlara göre daha güçlü düzeyde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ilgili alanyazınıyla desteklenmektedir. Hem kaçınan hem de kaygılı çiftlerin evlilik stresi belirttiği (Senchak ve Leonard, 1992) bildirilmiştir. Bu bilgiye göre her iki bağlanma boyutundan alınan yüksek puanların düşük evlilik doyumuyla ilişkisini desteklemektedir. Kobak ve Hazan (1991) yine benzer olarak çalışmalarında kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçiminin daha düşük evlilik doyumuyla ilişkisini bildirmişlerdir. Ayrıca Cohn ve arkadaşları (1992) da güvenli bağlanma biçimi sergileyen çiftlerin daha uyumlu ve daha az çatışmalı ilişkiler kurduğunu belirtmiştir. Kaygılı bağlanmanın, kaçınmalı bağlanmaya göre evlilik uyumu için daha önemli bir belirleyici olduğu bildirilmiştir (Gallo ve Smith, 2001). Bir başka çalışmada erkeklere göre kadınlarda kaygılı bağlanma biçimi ve evlilik kalitesi algısının birbiriyle daha anlamlı ilişkisi olduğu bildirilmiştir (Marchand, 2000). Bu çalışmada cinsiyetler arasında benzer bir farklılık bulunmamasına rağmen bağlanmaya ilişkin kaygının evli bireylerde daha az, ayrılarda ise daha çok olması evlilik istikrarının kaygılı biçimden etkilendiği bilgisini desteklemektedir. Bu bağlamda güvensiz bağlanma biçimine (kaygılı-kaçınmalı) sahip bireylere özgü duygu ifadesi güçlüğü, evliliğin uyum düzeyini azaltarak, boşanmayla sonuçlanma olasılığını arttırdığı bildirilmiştir (Feeney, 1999).

YİYE-II'nin kaygı ve kaçınma boyutları arasındaki düşük düzeyde pozitif korelasyon bu iki boyutun güvensiz bağlanma biçiminin farklı boyutları olduğu kuramsal bilgisiyle tutarlıdır. Arada pozitif bir ilişki olmakla birlikte, bu ilişkinin düşük düzeyde olması güvensiz bağlanmalarına karşın kaygılı ve kaçınan biçimlerin farklı stratejiler kullanması ile açıklanabilir. Temelde kaygılı kişi terk edilmekten korkar ve bu korkunun getirdiği motivasyonla eşine yaklaşır. Buna karşın kaçınan kişi de terk edilmekten ya da yalnız kalmaktan korksa da, bu korkusu onu eşinden uzak durmaya ve duygularını ifade etmemeye götürür (Sümer ve Güngör, 1999a). YİYE-II'nin hem kaçınma hem de kaygı boyutlarının, Evlilik Yaşam Ölçeği ile olumsuz korelasyonlar da beklenen yöndedir. Beklendiği gibi bu durum kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutlarından alınan puan yükseldikçe, güvensiz işleyen modeller söz konusu olduğunda, evlilik doyumunun azaldığını göstermektedir. Evlilik doyumunu düşük olan kişiler saplantılı davranışları sergileme eğiliminde oldukları bildirilmiştir. Evliliklerinde düşük doyum yaşayan bireyler eşlerine ya da duygusal bağ oluşturdıkları diğer insanlara karşı güvensiz, bağımlı ilişki geliştirirler. Eşlerinin ihtiyaç duyduğundan daha fazla yaklaşma gereksinimi içindedirler. Saplantılı bağlanma biçimine sahip kişilerin diğer bağlanma biçimlerine göre daha sık yön değiştirerek saldırganlık belirtileri gösterdikleri bildirilmiştir. Elde edilen bu bulgular evlilik ilişkisi ve yakın ilişkilerden sağlanan doyum azalttığı diğer araştırmalarla desteklenmektedir (Kobak ve Hazan, 1991; Mikulincer, 1998).

Yurtiçinde yapılan çalışmalar incelendiğinde de (Büyükşahin, 2001; Kart, 2002; Amado, 2005; Yıldız, 2005; Bahadır, 2006; Bozkurt, 2006; Erdoğan, 2007; Batıgün, 2008) yurtdışında yapılan araştırmalarla benzerlikler göstermektedir. Araştırmaya katılan bireylerin kaygı ve kaçınma puanları düştükçe ilgili araştırmalarda incelenen değişkenlerdeki olumlu durumlarda artış gözlenmiştir.

7.2. İlişkilere Dair İnançlar ve Evlilik Doyumu İlişkisine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Evlilik doyumunu ile ilgili elde edilen bulgular yurtiçi ve yurtdışında yapılmış olan çalışmalarla desteklenmektedir. Hamamcı (2005) tarafından yapılan çalışmada, işlevsel olmayan inançların evlilik doyumunu ve uyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmada evli bireyleri eğitim düzeyi açısından da değerlendirmiştir. Elde edilen sonuçlarda eğitim düzeyi düştükçe evli bireylerin evlilik ilişkilerine dair daha fazla sağlıklı olmayan inançlara sahip olduklarını ve bunun da evlilik doyumunu ve çiftler arası uyumu düşürdüğünü bildirmiştir.

Araştırma kapsamında incelenen ilişkiye dair inançları ölçmek amacıyla kullanılan İİE'nin bazı alt boyutlarının evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmamasının bir nedeninin ölçekten kaynaklanan sorunlar olduğu düşünülmektedir. Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), bireylerin her türlü ilişkilerine genelleyebilecekleri, 'ilişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim' ya da 'insanların gözünden ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini anlayabilirim' gibi bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını bildirmişlerdir. Ancak evlilik ilişkisi düşünüldüğünde kullanılan ölçeğin, genel kişiler arası ilişkilerde rol oynayan bilişsel çarpıtmaları ölçüyor olması, evlilik doyumunu yordama gücünün düşük olmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Hamamcı (2005), işlevsel olmayan inançların evlilik uyumu ve doyumu ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında bu duruma dikkat çekmektedir. Ayrıca alanyazın incelendiğinde, evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançların (örn. "eşim benimle gerçekten ilgilenseydi, ihtiyaçlarımın neler olduğunu anlayabilirdi"), genel işlevsel olmayan inançlara göre (örn. "bu hayatta gerçek dost yoktur"), evlilikte mutsuzlukla daha çok ilişkili olduğu, evlilik uyumu ve doyumunu, genel ilişki inançlarından daha fazla yordadığı bildirilmiştir (Möller ve Van der Merwe, 1997).

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik ilişkisine dair akılcı olmayan inançları genel olarak ortalamanın üzerinde çıkmıştır. Bu durum diğer araştırmalarla desteklenmektedir (Hamamcı, 2005; Hamamcı, Kapçı ve Türkçapar, 2009). Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu ile İİE'nin alt boyutlarından "Anlaşmazlık zarar verir" boyutu arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Anlaşmazlık zarar verir" düşüncesi azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu ile İİE'nin alt boyutlarından "Cinsiyetler farklıdır" boyutu arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Cinsiyetler farklıdır" düşüncesi azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu ile İİE'nin alt boyutlarından "Zihin-okuma beklenmelidir" boyutu arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Zihin-okuma beklenmelidir" düşüncesi azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu ile İİE'nin alt boyutlarından "Cinsel mükemmeliyetçilik" boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu ile İİE'nin alt boyutlarından "Eşler değişemez" boyutu arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. "Eşler değişemez" düşüncesi azaldıkça evlilik doyumu artmaktadır.

Hamamcı (2005) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre, kadınların evlilik doyumları zihin okuma bilişsel çarpıtmasından olumlu yönde etkilenirken, erkeklerin evlilik doyumları yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasından olumsuz yönde etkilenmektedir.

Araştırmacı, benzer değer ve inançlara sahip olan eşlerde karşılıklı anlayışın geliştiği ve bunun da kadınların evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır. Erkelere ise, geleneksel Türk cinsiyet rollerinin bir sonucu olarak, sosyal açıdan daha bağımsız ve mesafeli olmak isteyen erkeklerin, ilişkiden çekildiklerini belirten araştırmacı, eşlerine zayıf taraflarını göstermek istemeyen erkeklerin evlilik ilişkisinde de yakınlıktan kaçındıkları ve evlilik doyumlarının düştüğünü bildirmiştir.

Emmelkamp, Krol, Sanderman ve Rüphan (1986) tarafından yapılan araştırmada, evlilik doyumunu etkileyen en önemli değişkenlerden birinin, ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğu bildirilmiştir. Metts ve Cupach (1990) problem çözme tepkileri ile işlevsel olmayan ilişki inançları ve yakın ilişkilerdeki doyum arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, işlevsel olmayan inançlar ve problem çözme tepkilerinin her ikisinin de ilişki doyumuna ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Epstein, Baucom ve Rankin (1993) de akılcı olmayan inançlar, çatışma çözme becerileri ve evlilik doyumuna arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirtmektedir. Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlerin ilişkinin geleceğine yönelik olan beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemişler ve değişkenler arasında bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Beach, Fincham ve Katz (1998) çalışmalarında eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentiler gibi özellikler taşıyan evlilik bilisinin, evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği ve eşlerde depresyonun ortaya çıkmasına neden olduğunu bildirmişlerdir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, eşlerin sahip oldukları evliliğe ilişkin işlevsel olmayan inançları benzer algılamaları, evlilik doyumunu yordamada önemli bir faktör olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Fincham ve Bradbury, 1990). Eş seçmede ortak özellikler kuramı olarak bilinen yaklaşımda, evlenecek kişilerin benzer yönlerinin çok olmasının, evlilikte başarı şansını artıracakı belirtilmiştir. Bu yaklaşıma göre, evlenecek olan bireyler ekonomik durum, dini inanç, ırk, eğitim, yaş ve sosyal değerler açısından kendilerine yakın ve benzer kişileri tercih etmektedirler. Böylece homojen bir yapı gösteren ailede anlaşmazlık ve çatışma konularının az olacağı ve evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun yükseleceği belirtilmektedir (Özgüven, 2000). Yapılan araştırmalar, eşlerin sahip oldukları evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançları benzer algılamaları durumunda da evlilik doyumunun olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Jones ve Stanton (1988) tarafında yapılan araştırma bulgularına göre sorunlu ve doyum düzeyi düşük olan çiftlerde, eşlerin işlevsel olmayan ilişki inançlarında benzerlik algılamadıklarını vurgulamaktadır.

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, evlilik doyumu puanlarını yordamada bağlanma tarzlarının ilişkilere dair inançlara oranla daha fazla yordama gücüne sahip olduğu; bağlanma tarzlarından yalnız “kaçınmalı bağlanma” tarzının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; ilişkilere dair inançlardan ise yalnızca “eşler değişmez” şeklindeki inançların evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu ve kaçınmalı bağlanmaya oranla evlilik doyumunu daha güçlü şekilde yordadığı bulunmuştur.

Yurt dışı alanyazın incelendiğinde, araştırma kapsamında incelenen değişkenlerle ilgili olarak çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Türkiye’de ise bu konu ile ilgili çalışmaların yeni başlamış olması bu alanda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Bu çalışmanın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalar için bir örnek teşkil edeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

8.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Evlilik ilişkisini açıklamaya yönelik olan bu çalışma önleyici hizmetler kapsamında düşünülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında güvensiz bağlanma biçimi sergileyen evli bireylere yönelik bireysel psikolojik danışma görüşmeleri ve evli bireylere yönelik yapılandırılmış grupla psikolojik danışma uygulamaları sonucunda bireylerin evlilik doyumlarının yükseleceği düşünülmektedir.
2. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan ilişkiye dair inançlar içinde benzer önerinin geçerli olduğu düşünülmektedir. “Zihin okuma beklenmelidir”, “eşler değişmez”, “cinsel mükemmeliyetçilik” gibi akılcı olmayan inançlara sahip evli bireylerin evlilik doyumları düşmektedir. Evli bireylere yönelik bulgular doğrultusunda yapılacak müdahaleler sonucunda bireylerin evlilik doyumlarının yükseleceği düşünülmektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun evlilik öncesi dönemde oldukları düşünüldüğünde, araştırmanın değişkenleri kapsamında hazırlanacak seminer ve konferanslar sayesinde bireylerin ilişkilerinden sağlayacakları doyumun artacağı düşünülmektedir.

4. Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin sağlık ocakları, hastaneler, halk sağlığı kuruluşları, toplum merkezleri gibi farklı kurum ve kuruluşlarda eğitici ve bilgilendirici çalışmalar biçiminde sunulabileceği düşünülmektedir. Bu sayede elde edilen bilgilerin daha fazla sayıda kişiye ulaşabileceği düşünülmektedir.
5. Bağlanma biçimleri ve inançların bireylerde gelişim süreci göz önüne alındığında okullarda ailelere yönelik bağlanma biçimleri ve ilişkiye dair inançlar kapsamında evlilik, aile ve çocuk ilişkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılarak aileye yönelik psikolojik destek ve yardım sağlanabileceği düşünülmektedir.

8.1.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın demografik özellikleri incelendiğinde, yapılacak araştırmaların daha geniş popülasyonda farklı örneklemelerde yapılması gereği görülmektedir.
2. Araştırmanın bir değişkeni olarak incelenen ilişkilere dair inançlar daha geniş popülasyonda farklı örneklem üzerinde araştırılmasının gereği düşünülmektedir. Aynı zamanda inançları ölçmek amacıyla uygulanan ölçme aracının yeniden gözden geçirilme gereği düşünülmektedir.
3. Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde, gelecekte yapılacak araştırmalarda çiftlerin araştırma kapsamına birlikte katılmaları daha kapsamlı sonuçlar çıkarılabilmesi açısından önemli görülmektedir. Bu şekilde araştırmanın ilgili değişkenlerinde çiftlerin algıları arasındaki tutarlık incelenebilecektir.
4. Farklı analiz modelleri kullanılarak, yetişkin bağlanma biçimleri değişkenleri dörtlü model üzerinden açıklanabilir. Bu şekilde olumlu güvenli bağlanma biçimi ile diğer bağlanma biçimleri arasındaki farklar başka değişkenler üzerinden araştırılabilir.
5. Evli bireylerin genel ve ilişkiye özel bağlanma sistemlerine ayrı ayrı bakılarak kuramsal alan genişletilebilir ve bu doğrultuda farklı uygulama sonuçları elde edilebilir.
6. Evlilik öncesi bireylerin bağlanma biçimleri araştırılıp araştırmalar boylamsal olarak sürdürülebilir.

7. Bu araştırma betimsel çerçevede hazırlanmış bir çalışmadır. Yapılacak araştırmalar benzer değişkenler üzerinden deneysel araştırmalarla sınanabilir. Bu şekilde uygulayıcılara yönelik yeni veriler elde edilebilir.
8. Bilişsel yapıların baskın olmasına karşın, uygun işlemlerden geçmesiyle olumlu olarak geliştirilip değiştirilebilme özellikleri dikkate alındığında, yukarıda önerilen deneysel araştırmaların kapsamına evlilik öncesi dönemde olan bireylerinde dahil edilmesi gereği düşünülmektedir.
9. Evlilik yaşantısından sağlanan genel doyumun evli bireylerin kendileri ve çevreleri hakkında olumlu ve istendik algılar geliştirdiği araştırmalarca desteklenmektedir. Araştırmanın değişkenlerine evli bireylerin çocukları dahil edilerek, betimsel ve deneysel araştırmalar yapılması gereği düşünülmektedir. Bu şekilde elde edilecek bilgiler, evlilik ve aile yaşantısını araştırmaya ve açıklamaya yönelik yeni bulgular sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). *Ankara'da sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğüne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Acicbe, Ö. (2002). *Applicability of the marital coping inventory for measurement of coping efforts in marriage among Turkish couple*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ainsworth, M. D. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of infant-mother relationships. *Child Development*, 40, 969–1025.
- Ainsworth, M. D. (1991). Attachment and affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hindle and P. Marris (Ed.), *Attachment across the life cycle* (p. 33–52). Routledge, London. <http://books.google.com> (Elde Edilme Tarihi, 18.06.2009).
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C. & Waters, E. (1978). *Patterns of attachment: A psychological slide of the strange situation*. NJ Hillsdale: Erlbaum.
- Akfırat-Önalan, F. (1995). *Çalışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altıparmak, S. ve Eser, E. (2007). 15–49 yaş grubu evli kadınlarda yaşam kalitesi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (11), 28–33.
- Amado, S. (2005). *Üniversitede ilk yılında olan öğrencilerin duygusal sağlığı: Aile işlevselliği ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara.

- Aslan, H., Aslan, O. Alparslan, Z. N. ve Ünal, M. (1998). Kocaeli’nde çalışan bir grup hekimde evlilik doyumu. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 23 (4), 212–215.
- Aydın, F. B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 27–36.
- Azizoğlu-Binici, S. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bacakoğlu, A. H. (2002). *Görmeyen çocuklarda benlik kavramı ve rasyonel düşüncenin gelişiminde rasyonel duygusal eğitimin etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7 (2), 147–178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226–244.
- Başat, Ç. (2004). *Cinsel doyumun evlilik doyumu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinden yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Batıgün, A. D. ve Büyükaşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105–114.
- Baucom, D. H., Epstein, N. & Lataillade, J. (2002). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman, and N. S. Jacobso (Ed.), *Clinic Handbook of Couple Therapy* (3rd Ed.), (p. 26–58), New York: Guilford Press.

- Beach, S. R. H., Finchman F. D. & Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology*, 18 (6), 635–661.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. A. Türkcan). Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. N. S. Şahin). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:22: Ankara.
- Berman, W. H. & Sperling, M. B. (1994). The structure and function of adult attachment. In W. H. Berman, and M. B. Sperling, (Ed.). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (p. 3–28). New York: Guilford Press.
- Biliöleu, M. (2003). *Marital satisfaction: Recent research*. Research and Statistics, Social Psychology, University of the Rockies.
www.hope.edu/academic/psychology/335/webrep (Elde Edilme Tarihi, 10.02.2009).
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 7–18.
- Bilge, F., Arslan, A. ve Doğan, Ş. (2000). Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 19–32.
- Bir Aktürk, F. (2006). *Yeniden evlenen türk ailelerde evlilik doyumu: Medeni duruma göre karşılaştırma, üvey çocukların etkisi ve yordayan faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss, Vol. 3: Loss: Sadness and depression. <http://www.openaccess.nl>. (Elde Edilme Tarihi, 16.06.2009).
- Boyacıoğlu, S. G. (1999). Kadın cinsel işlev bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 3 (2), 54–59.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradbury, N. B., Fincham, F. D. & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and The Family*, 62 (4), 964–980.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1988). The impact of attributions in marriage: Empirical and conceptual foundations. *British Journal of Clinical Psychology*, 27 (1), 77–90.
- 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 (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* (46–76). New York: Guilford Press.
- Brennan, K. A., Fraley, R. C. & Waller, N. G. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 350–365.
- Bretherton, I. (1991). The roots and growing points of attachment theory, attachment across the life cycle. *Personality and Social Psychology*, 14(2), 9–31, www.elsevier.com/locate. (Elde Edilme Tarihi, 02.03.2009).
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28 (15), 759–775.
- Bretherton, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality & Social Psychology*, 61(2), 226–244.

- Bridges, K. R. & Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A-re-examination with context controlled. *Personality and Individual Differences*, 22 (6), 941–944.
- Bylsma, W., Cozzarelli, C. & Sümer, N. (1997). Relationship between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19 (1), 1–16.
- Cantürk, G. (2006). Evlilik ve boşanma ile ilgili adli psikiyatri uygulamaları. *Adli Tıp Dergisi*, 3 (2), 58–64.
- Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A. & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13 (4), 432–449.
- Colins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810–832.
- Collins, R. & Coltrane, S. (1991). *Sociology of marriage and the family: Gender, love and property* (3rd ed.), Chicago: Randall Collins Boks.
- Colins, N. & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (4), 644–663.
- Cramer, D. & Fong, J. (1991). Effect of rational and beliefs on intensty and inappropriatene of feelings: A test of rational emotive theory. *Cognitive Therapy and Research*, 15 (4), 319–329.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, M. (1997). *Marital satisfaction, parental agreement on child rearing and parental perception of child's adjustment*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çetin, S. (1995). *Farklı yaş gruplarındaki erkeklerde andropozla ilişkin belirtilerin, cinsel doyumun ve yaşama bakış açısının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demos, S. (2000). *The relationship between sensitivity to criticism and cognitive distortions in women suffering from bulimia*. Doctor of Philosophy, University of Missouri, Columbia.
- Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (3), 414–419.
- Dobson, K. S. & Dozois, D. J. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, (2nd Ed.) (p. 3–39). New York: Guilford Press. <http://books.google.com.tr> (Elde Edilme Tarihi, 17.03.2009).
- Dozier, M., Stovall, K. C. & Albus, K. E. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (p. 497–519), New York: Guilford Press.
- Dökmen, Z. Y. ve Tokgöz, Ö. (2002). *Cinsiyet, eğitim cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 9–13 Eylül, ODTÜ, Ankara.
- Durak-Batıgün, A. (2001). Depresyonda bilişsel davranışçı terapiler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 7 (20), 16–31.

- Durak, N. (2004). *15–25 yaş arasındaki gençlerin evlilik kavramlarına yükledikleri anlamların incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ellis, A. (1995). Reflections on Rational-Emotive Therapy. In. Mahoney, M. J. (Ed.). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice* (p. 69–74), New York: Springer Publishing Company. <http://books.google.com> (Elde Edilme Tarihi, 02.04.2009).
- Ellis, A. & Dryden, W. (1997) The practice of rational emotive behavior therapy (2nd Ed.) (p. 60–64). New York: Springer Publishing Company.
- Emmelkamp, P. M. G., Krol, B., Sanderman, R. & Ruphan, M. (1986). The assesment of relationship beliefs in a marital context. *Personel individual Differences*, 8 (6), 775–780.
- Epstein, N., Baucom, D. H. & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive–behavioral approach. *Clinical Psychology Rewiev*, 13 (1), 45–57.
- Epstein, N., Pretzer, J. L. & Fleming, B. (1987). The role of cognitive appraisal in self-reports of marital communication. *Behaviour Therapy*, 18 (1), 51–69.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Ersanlı, K. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla baş etmelerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Eryüksel, G. N. (1996). *Anababa ve ergen ilişkilerinin problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Espinoza, C. R. (2003). *Marital satisfaction in midlife*. Master of Thesis, California State University, Fullerton.
- Feeney, J. & Noller, P. (1990). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44 (2), 69–47.
- Feeney, J., Noller, P. & Hanrahan, M. (1994). *Assesing adult attachment, attachment in adult: Clinical and developmental perspectives* (p. 128–152), New York: Guilford Press.
- Feeney J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Ed.). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (p. 355- 377), New York: Guilford Press.
- Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 3–33.
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (3), 442–452.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review Psychology*, 50, 47–77.
- Fincham, F. D., Harold, G. T. & Gano-Philips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14 (2), 267–285.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *American Psychological Society*, 12 (1), 23–27.

- Finchman, F. D. & Bradbury, T. N. (1990). Psychology and the study of marriage. In. F. D. Finchman and T. N. Bradbury (Ed.) *The psychology of marriage* (p. 1–12) New York: Guilford Press.
- Fıfıloğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7 (28), 16–23.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13 (2), 124–136.
- Frazier, P. A. & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (1), 55–67.
- Furman, W. & Flanagan, A. (1997). The influence of earlier relationships on marriage: An attachment perspective. In. W. K. Haldford and H. J. Markman (Ed.) *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions* (179–202). Web:<http://www.du.edu/psychology/relationshipcenter>. (Elde Edilme Tarihi, 07.03.2009).
- Gallo, L. C. & Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18 (2), 263–289.
- Gladding, S. T. (2002). *Family therapy: History, theory and practice* (2nd Ed.), NJ: Prentice Hall.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and The Family*, 52, 818–831.
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A. & Smith M. D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 247–262.

- Goodman, C. (1999). Intimacy and autonomy in longterm marriage. *Journal Of Gerontological Social Work*, 32 (1), 83–97.
- Gökçakan, N. (1997). *Çeşitli derecelerdeki depresyonun giderilmesinde Beck'in bilişsel terapisinin etkinliğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Grandon, J. R., Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82 (1), 58–68.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklar arası aktarımında ana babalık stillerinin rolü*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürsoy, F. Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Haley, J. (1988). *İletişim*. (Çev. A. Uzunöz), Çark Kitapevi Yayınları, Ankara.

Haley, J. (2006). *Sıradışı terapi*. (Çev. S. Ögünç), Dharma Yayınları, İstanbul.

Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33 (4), 313–328.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245–261.

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 107–111.

Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2003). Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi (s. 108). *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Sunulan Bildiri*, Malatya.

Hamamcı, Z., Kapçı, E. G. ve Türkçapar, H. (2009). İlişki inançları envanterinin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi (Basımda)*.

Hasta, D. (1996). *Ev işi paylaşımı ve ev işi paylaşımında hakkaniyet algısı ile evlilik doyumu ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, The Graduate School Of Social Science of Middle East Technical Universtiy. Ankara.

- Hawkins, D. N. (2005). Unhappily ever after: Effects of long term, low quality marriages on well-being social forces. *The University of North Carolina Press*, 84 (1), 451–471.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (2), 270–280.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1–22.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. A. Dönmez), *Türk Psikoloji Bülteni*, 16 (7), 29–50.
- Hinde, R. A. & Stevenson-Hinde, J. (1991). Perspectives on attachment. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde and P. Marris, *Attachment Across Life Cycle* (p. 52–65), London: Routledge and Kegan Paul.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12–24.
- Hünler, O. S. (2002). *The effects of religiousness on marital satisfaction and the mediator role of perceived marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyuneğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi* 18 (51), 99–108.
- Işıklı, S. (2000). Bilişsel dinamik psikoterapi uygulamasında bütünleşme. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 3 (5), 63–72.

- Jones, M. E. & Stanton, A. L. (1988). Dysfunctional beliefs, belief similarity and marital distress a comparison of models. *Journal Of Social And Clinical Psychology*. 7 (1), 1–14.
- Kaitz, M., Bar-Haim, Y. & Lehrer, M. (2004). Adult attachment style and interpersonal distance. *Attachment and Human Develoepment*, 6 (3), 285–304.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin (İİE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (3), 45–54.
- Kalkan, M. & Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe University Journal of Education*, 36, 129–135.
- Kalkan, M. ve Kaya, S. N. (2007). Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme ölçeğinin (eöidö) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Aile ve Toplum*, 11 (3), 35–40.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Psychological Bülletin*. 118 (1), 3–34.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trate? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 295–309.
- Kart, N. M. (2002). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Kayahan, A (2002). *Annelerin bağlanma stilleri ve çocukların algıladıkları kabul ve reddin çocuk ruh sağlığı ile ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Kayır, A. (1998). *Cinsellik kavramı ve cinsel mitler: cinsel sorunlara genel yaklaşım*. Roche Müstahzarları Sanayi A.Ş., İstanbul.
- Kendall, P. C. (1994). Sağlıklı düşünme. (Çev. S. TÜRÜM), *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27 (2), 955–967.
- Kessler, H. (2006). *Evlilik terapisi*. (Çev. Y. Ö. ŞALLI). İçinde bulunduğu eser In. Kessler, H. and Yalom, I. D. (Ed.), Prestij Yayınları, İstanbul.
- Kiecolt, W., Glaser, J. K. & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127 (4), 472–503.
- Kobak, R. R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 861–869.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59 (1), 135–146.
- Konyalıoğlu, P. A. (2002). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1994). *İnsanı anlamak*. Altın kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2005). *Evli çiftlerin evlilik doyumu ile gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kuyumcu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Lamke, L. K., Sollie, D. L., Durbin, G. & Fitzpatrick, J. A. (1994). Masculinity, femininity and relationship satisfaction: The mediating role of interpersonal competence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11 (4), 535–554.
- Leahy, R. L. (2004). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (Çev. H. Hacak, M. Macit, F. Özpilavcı), Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi yöntemleri*. (Çev. H. Türkçapar, E. Köroğlu), HYB Basım Yayın, Ankara.
- Malkoç, B. (2001). *The relationship between communication patterns and marital adjustment*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, The Graduate School Of Social Science Of Middle East Technical Universtiy, Kıbrıs.
- Marchand, J. F. (2000). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms and conflict resolution behaviors. *Attachment and Human Development*, 6 (1), 99–112.
- Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları*. (Çev. H. Şentürk), Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Metts, S. & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17 (1), 170–185.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 513–524.
- Mikulincer, M., Florian, V. & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (5), 817–826.

- Mikulincer, M. & Horesh, N. (2004). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanism. *Attachment and Human Development*, 6 (3), 285–304.
- Mikulincer, M. & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 321–331.
- Mikulincer, M. & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 917–925.
- Minuchin, S. & Fishman, H. G. (1996). *Family therapy techniques*. London: Harvard University Press.
- Nielson, D. M., Horan, J. J. & Keen, B. (1996). An attempt to improve self-esteem by modifying specific irrational belief. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10 (2), 137–149.
- Okşak, E. (2004). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisindeki olumsuz olaylar karşısında yapılan yüklemelere etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Orbuch, T., House, J., Mero, R. & Webster, P. (1996). Marital quality over the life course. *Social Psychology Quarterly*, 59 (2), 162–171.
- Özenç, E. (2002). *The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı. *Kriz Dergisi*, 7 (2), 9–16.
- Özgüven, İ. E. (1997). *Cinsellik ve cinsel yaşam*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM Yayınları, Ankara.

- Özgüven, İ. E. (2001). *Kişiler arası iletişim, ailede iletişim ve yaşam*. PDREM Yayınları, Ankara.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Australia: Allen and Unwin, Publisher, Inc.
- Richardson, S. & McCabe, M. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Journal of Adolescence*, 36 (143), 467–489.
- Richters, J. E. & Waters, E. (1991). Attachment and socialization: The positive side of social influence. In. M. Lewis and S. Feinman (Ed.). *Social influences and socialization in infancy* (p. 185–214). New York: Plenum Press.
- Rothbard, J. C. & Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life span. In. M. B. Sperling and W. H. Berman (Ed.). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (p. 31–68). New York: The Guilford Press.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. İçinde bulunduğu eser I. Savaşır, G. Soygüt, E. Kabakçı (Ed.). *Bilişsel-davranışçı terapiler* (p. 151–176), *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.
- Schmalzing, K. B., Fruzzetti, A. E. & Jacobson, N. (1989). Marital problems. In. K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk and D. M. Clark (Ed.) *Cognitive behavioral therapy for psychiatric problems* (p. 339–369). New York: Oxford University Press.
- Scott, R. L. & Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal Family Psychology* 16 (2), 199–208.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 1–11.

- Senchak, M. & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9 (1), 51–64.
- Sevim, A. S. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11 (2), 19–25.
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30 (3), 371–390.
- Sharf, R. (2000). *Theories of psychotherapy & counselling: Concepts and cases*. Eight Edition, CA: Brooks/Cole. <http://books.google.com> (Elde Edilme Tarihi, 18.03.2009).
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Dialogue on adult attachment: Diversity and integration. *Attachment & Human Development*, 4 (2), 243–257.
- Simpson, J. A., Rholes, S. W. & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Social Psychology* 71 (5), 899–914.
- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26 (2), 39–49.
- Soyer, A. (2006). *Evlilik doyumunun erkeksilik, kadınsılık, cinsel fantezi ve mastürbasyon üzerinden yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- 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.
- Stead, G. B., Watson, M. B. & Foxcroft, C. D. (1994). The relation between career indecision and irrational beliefs among university student. *Journal and Vocational Behavior*, 42 (2), 155–169.

- Sullivan, B. F. & Schwebwl, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *Family Journal*, 3 (4), 298–305.
- Sungur, M. Z. (1999). Erkek cinsel işlev bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 2 (1), 60–64.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1–22.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999 a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71–106.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999 b). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35–58.
- Szentagotai, A. & Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7 (1), 1–9.
- Şendil, G. ve Kızıldağ, Ö. (2005). *Evlilik çatışması ve çocuk*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Şendil, G. ve Kızıldağ Ö. (2003). Çocuk ve ergenlerde ebeveyn evlilik çatışması algısı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10 (2), 58–66.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tezer, E. (1994). Evi eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadının bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2 (3), 209–217.

- Torun, C. (2005). *Türk evli çiftlerin ilişkilerini yürütmede kullandıkları stratejiler ve evlilikte doyum*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Klinik Psikoloji, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ve nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12 (40), 55–64.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (2003). İlişkilerde mutluluk ölçeği: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi* 10 (1), 37–43.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum, Nisan-Haziran*, 35–41.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş., (2004). Bağlanma stilleri, olumsuz yüklemeler ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *13. Ulusal Psikoloji Kongresi Kitabı Poster Özeti*, 160–161, İstanbul.
- Türkçapar, H. M. (2000). Kognitif terapi ve psikanalize bakışı. *3P Dergisi*, Sayı 8 (1), 42–48.
- Türkçapar, H. M. (2009). *Bilişsel terapi*. HYB Basım Yayın, Ankara.
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Twenge, J. M., Campel, W. K. & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65 (2), 574–583.
- Umberson, D. (1992). Gender marital status and the social control of health behavior. *Social Science and Medicine*, 34 (8), 907–917.
- Waters, E., Hamilton, C. & Leinfeld, N. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood. *Child Development*, 71 (3), 678–683.

- Weinrach, S. G. (2006). Nine experts describe the essence of rational-emotive therapy while standing on one foot. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (4), 217–232.
- Whisman, M. A., Brown, L. A. & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (5), 830–838.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 1 (4), 19–23.
- Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (15), 41–8.
- Zoby, M. M. (2005). *The association between personality and marital and relationship outcome*. Unpublished Doctoral Dissertation, Regent University.

EKLER

EK.1. Kişisel Bilgi Formu

EK.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

EK.3. İlişki İnanç Envanteri

EK.4. Evlilik Yaşam Ölçeği

EK.1.

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İnönü Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmada evlilik yaşantısının özelliklerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Elde edilen bilgiler bilimsel araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak ve verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Ankette isminizi belirtmenize gerek yoktur. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin bireysel olarak ne düşündüğünüz ve ne yaşadığınızdır. Bu nedenle lütfen tüm sorulara tek başınıza cevap veriniz ve cevaplama sırasında soruları bir başkasıyla (ör: eşiniz, arkadaşınız) tartışmayınız.

Ölçeklerde yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz ifadeyi çarpı (X) ile işaretleyiniz. İçtenlikle vereceğiniz yanıtlarınızın araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Bunun için size teşekkür ederiz.

Aktan SİĞİRCİ
Psikolojik Danışman

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz : (1) Kadın (2) Erkek
2. Yaşınız : (1) 18–25 (2) 26–35 (3) 36–45 (4) 46–55 (5) 56 ve üzeri
3. Evlendiğinizdeki Yaşınız : (1) 15–20 (2) 21–25 (3) 26–30 (4) 31–35 (5) 36 ve üzeri
4. Eğitim Düzeyiniz : (1) İlkokul (2) Ortaokul (3) Lise (4) Yüksek Okul (5) Üniversite
(6) Y. Lisans/Doktora
5. Mesleğiniz : (1) Çalışmıyorum (2) Çalışıyorsanız mesleğinizi yazınız:
6. Kaç yıldır evlisiniz : (1) 0–5 (2) 6–15 (3) 16–25 (4) 26–35 (5) 36 ve üzeri
7. Aile yapınız : (1) Çekirdek Aile (2) Geniş Aile
8. Eşiniz ile Yakınlık Düzeyiniz : (1) Akraba (2) Uzaktan Akraba (3) Akraba Değil
9. Eşiniz ile Aranızdaki Yaş Farkı : (1) 0–5 (2) 6–10 (3) 11–15 (4) 15 ve üzeri
10. Eşiniz ile Evlenme Biçimi : (1) Severe/Flört Ederek (2) Görücü Usulü/İsteyerek
(3) Görücü Usulü/İstemeyerek
11. Çocuk Sayısı : (1) Yok (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5 ve üzeri

EK.2.

Yakın İlişkilerde Yaşam Ölçeği (YIYE) II

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

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
Hiç			Kararsızım/ fikrim yok			Tamamen
Katılmıyorum						Katılıyorum

Örnek Maddeler

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 hissederim.	(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 dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Yazışma Adresi

Uzm. Psikolog Mehmet HARMA mehmetharma@gmail.com

EK.3.

İLİŞKİ İNANÇ ENVANTERİ

Aşağıda, bir kişinin diğer bir kişi ile olan ilişkisinde hissedebileceği ifadeler tanımlanmaktadır. Her bir ifadenin doğru olduğuna ya da yanlış olduğuna ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı ilgili rakama çarpı (X) işaretiyle belirtiniz. İşaretlediğiniz **5, 4, 3, 2, 1**, ya da **0** rakamları aşağıdaki cevapları yansıtmaktadır:

5 =Bu ifadenin doğru olduğuna kesinlikle inanıyorum.

4= Bu ifadenin doğru olduğuna inanıyorum.

3=Bu ifadenin yanlış olmasından daha çok doğru olduğuna inanıyorum.

2=Bu ifadenin doğru olmasından daha çok yanlış olduğuna inanıyorum.

1=Bu ifadenin yanlış olduğuna inanıyorum.

0=Bu ifadenin yanlış olduğuna kesinlikle inanıyorum.

Örnek Maddeler

	Bu ifadenin doğru olduğuna kesinlikle inanıyorum	Bu ifadenin doğru olduğuna inanıyorum	Bu ifadenin yanlış olmasından daha çok, doğru olduğuna inanıyorum	Bu ifadenin doğru olmasından daha çok, yanlış olduğuna inanıyorum	Bu ifadenin yanlış olduğuna inanıyorum	Bu ifadenin yanlış olduğuna kesinlikle inanıyorum
1. Eğer eşiniz sizinle aynı fikirde olmadığını söylerse, muhtemelen hakkınızda pek olumlu düşünmüyordur.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
2. Eşimi, cinsel açıdan tümüyle tatmin etmezsem üzüntü duyarım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
3. Eşimin benimle farklı görüşte olmasını kabul edemem.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
4. Eşler arasındaki yanlış anlaşılmalara genellikle kadınla erkeğin doğuştan getirdiği psikolojik yapı farklılığından kaynaklanır.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
5. Eşim, önemli bir fikrime katılmazsa bunu kendime yapılmış bir hakaret olarak görürüm.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
6. Eşim ne hissettiğimi fark etmez ve bunu O'na söylemek zorunda kalırsam, çok üzülürüm.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)

Yazışma Adresi

Doç. Dr. Emine Gül KAPÇI kapci@education.ankara.edu.tr

EK.4.

Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ)

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerin her birinin altında “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği çarpı (x) koyarak işaretleyiniz.

Örnek Maddeler

1. Evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti.

☐	☐	☐	☐	☐
Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
Katılmıyorum				Katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.

☐	☐	☐	☐	☐
Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
Katılmıyorum				Katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

☐	☐	☐	☐	☐
Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
Katılmıyorum				Katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

☐	☐	☐	☐	☐
Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
Katılmıyorum				Katılıyorum

Yazışma Adresi

Prof. Dr. Esin TEZER esin@tutor.fedu.metu.edu.tr