



**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE EVLİLİK
UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Aynur KARABACAK

**Yüksek lisans tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. Muhammed ÇİFTÇİ
2016**

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI VE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

(Examination of the Relationship Between Married Individuals' Attachment
Styles, Psychological Well-Being and Marital Adjustment)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aynur KARABACAK

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Muhammed ÇİFTÇİ

ERZURUM
Temmuz, 2016

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Yrd. Doç. Dr. Muhammed ÇİFTÇİ danışmanlığında, Aynur KARABACAK tarafından hazırlanan “Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma 14 / 07 / 2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

İmza:

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Muhammed ÇİFTÇİ

İmza:

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKCI

İmza:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

10/08/2016


Prof. Dr. Kemal DOYMUŞ
Enstitü Müdürü



TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans Tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

10./08.2016
Aynur KARABACAK

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aynur KARABACAK

2016, 122 sayfa

Bu araştırmada evli bireylerin bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşları ve evlilik uyumları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ayrıca evli bireylerin evlilik uyumları cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma ilişki modeline uygun olarak yapılmıştır. Araştırma Erzurum il merkezi ve merkeze bağlı ilçelerde (Aziziye, Palandöken, Yakutiye) yaşayan 441 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, evlilik uyumu alt boyutları olan anlaşma ve ilişki tarzı ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Anlaşma ile bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülürken, ilişki tarzı ile kaygı arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki olduğu görülmüştür. Anlaşma ve ilişki tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca kaçınma ile psikolojik iyi oluşun anlaşma ve ilişki tarzını anlamlı düzeyde yordadığı bulunurken kaygı alt boyutunun anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte evli bireylerin anlaşma alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülürken, ilişki tarzı alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutlarından elde edilen puanların öğrenim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerinin göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken yaş ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIED INDIVIDUALS' ATTACHMENT STYLES, PSYCHOLOGICAL WELL BEING AND MARITAL ADJUSTMENT

Aynur KARABACAK

2016, 122 pages

This study aims to examine the relationship between attachment styles, psychological well-being and marital adjustment of married individuals. Besides it is examined marital adjustment of married individuals in terms of age, gender, education level, employment status and income level. The study was conducted in accordance with the relational model. The study was carried out on 441 married individuals who live in Erzurum city centre and the center of a district (Aziziye, Palandöken, Yakutiye). Marital Adjustment Scale, Inventory of Experiences in Close Relationship, Psychological Well Being Scale and Personal Information Form were used in the collection of the data.

According to the results of the research it was found that there was significant relationship between agreement and relationship style sub scale of marital adjustment scale and avoidance sub scale of attachment styles. It was seen that there was a negative significant relationship between agreement sub scale with anxiety sub scale of attachment styles, but there was negative and insignificant relationship between relationship style and anxiety. It was determined that there was a positive significant relationship between agreement and relationship with psychological well-being. Besides avoidance and psychological well-being were significant predictors of relationship style, but it was found that anxiety was not a significant predictor. marital adjustment and every sub scale. Furthermore, a significant differentiation was found between gender and agreement sub scale, but a significant differentiation was not found between gender and relationship style sub scale. A significant differentiation were found between education and income level and agreement and relationship style sub scalee, but a significant differentiation were not found between age, employment status and agreement and relationship style sub scales.

Key Words: Attachment styles, psychological well being, marital adjustment.

ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu çalışma süresince bana her zaman yol gösteren, bilgi paylaşımıyla ve araştırmanın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen kıymetli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Muhammed ÇİFTÇİ'ye göstermiş olduğu ilgi, hoşgörü ve titizliği için teşekkürü bir borç bilirim. Araştırma boyunca desteklerinden dolayı değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a, Sayın Yrd. Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE'ye, Sayın Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER'e, Sayın Doç. Dr. İsmail SEÇER'e ve savunma sürecindeki kıymetli katkılarından ötürü Yrd. Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKCI'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Öğrenim hayatım boyunca bana emek veren ve bu çalışmanın bütün aşamalarında beni destekleyen, bana güvenen annem Remziye KARABACAK'a, babam Yaşar KARABACAK'a abim Fazim KARABACAK'a teşekkürü bir borç bilirim. Araştırma sürecinde her zaman yanımda olan, beni sabırla dinleyen ve yardımlarını sürekli hissettiğim çok değerli arkadaşım Mustafa ÇELİK'e, tez yazma sürecinde fikrine her zaman başvurduğum kıymetli dostum Arş. Gör. Meva DEMİR'e, veri toplama sürecindeki önemli katkılarından ötürü değerli arkadaşlarım Gülçin Güler ÖZTEKİN'e, Arş. Gör. Esmâ ADIGÜZEL'e ve değerli öğrencim Nuray TEZCAN'a teşekkür ederim.

Erzurum – 2016

Aynur KARABACAK

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
TABLOLAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR DİZİNİ	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Alt amaçlar	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Sayıtları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	9

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Kuramsal Çerçeve	10
2.1.1. Evlilik	10
2.1.1.1. Evlilikle ilgili yaklaşımlar	11
2.1.1.1.1. Psikoanalitik yaklaşım	11
2.1.1.1.2. Davranışçı yaklaşım	12
2.1.1.1.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım	13
2.1.1.1.4. Problem çözme yaklaşımı	14
2.1.1.1.5. Sosyal değişim kuramı	15
2.1.2. Evlilik uyumu	15

2.1.2.1. Evlilik uyumunda Lewis ve Spanier modeli.....	17
2.1.2.2. Yaşam döngüsü ve evlilik uyumu	19
2.1.2. Bağlanma stilleri	20
2.1.2.1. Gelişim dönemlerine göre bağlanma	20
2.1.2.1.1. Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma	20
2.1.2.1.2. Ergenlikte ve yetişkinlikte bağlanma.....	22
2.1.3. Bağlanma stili modelleri.....	24
2.1.3.1. Ainsworth'ün üçlü bağlanma modeli.....	25
2.1.3.2. Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modeli	25
2.1.3.3. Bartholomew ve Horovitz'in dörtlü bağlanma modeli.....	26
2.1.3.3.1. Güvenli bağlanma stili.....	26
2.1.3.3.2. Saplantılı bağlanma stili	26
2.1.3.3.3. Korkulu bağlanma stili	27
2.1.3.3.4. Kayıtsız bağlanma stili	27
2.1.3. Psikolojik iyi oluş	27
2.1.3.1. Kuramlar ve psikolojik iyi oluş	28
2.1.3.1.1. Psikoanalitik kuram ve iyi oluş.....	28
2.1.3.1.2. Analitik kuram ve iyi oluş	29
2.1.3.1.3. Bireysel psikoloji ve iyi oluş	30
2.1.3.1.4. Psikososyal gelişim kuramı ve iyi oluş.....	31
2.1.3.1.5. Kişilerarası ilişki ve iyi oluş	33
2.1.3.1.6. Varoluşçu yaklaşım ve iyi oluş.....	34
2.1.3.1.7. Hümanistik yaklaşım ve iyi oluş.....	35
2.1.3.1.8. Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş kuramı	35
2.1.3.1.8.1. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları.....	36
2.1.3.1.8.1.1. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	36
2.1.3.1.8.1.2. Otonomi (Özerklik)	36
2.1.3.1.8.1.3. Çevre hâkimiyeti.....	37
2.1.3.1.8.1.4. Bireysel gelişim	37
2.1.3.1.8.1.5. Yaşamın amacı.....	38
2.1.3.1.8.1.6. Kendini kabul	38
2.2. İlgili Araştırmalar.....	39

2.2.1. Evlilik uyumu ile ilgili yurt içi araştırmalar	39
2.2.2. Evlilik uyumu ile ilgili yurt dışı araştırmalar	43
2.2.3. Bağlanma stilleri ile ilgili yurt içi araştırmalar	45
2.2.4. Bağlanma stilleri ile ilgili yurt dışı araştırmalar	49
2.2.5. Psikolojik iyi oluşla ilgili yurt içi araştırmalar	51
2.2.6. Psikolojik iyi oluşla ilgili yurt dışı araştırmalar	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	57
3.1. Araştırmanın Modeli	57
3.2. Evren	57
3.3. Örneklem.....	57
3.4. Veri Toplama Araçları	59
3.4.1. Kişisel bilgi formu	59
3.4.2. Evlilikte uyum ölçeği.....	59
3.4.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri	59
3.4.4. Psikolojik iyi oluş ölçeği	60
3.5. Verilerin Toplanması	61
3.6. Verilerin Analizi.....	61

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR ve YORUM.....	64
4.1. Bağlanma Stilleri, Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular	64
4.2. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Uyumunu Yordama Gücü ile İlgili Bulgular	66
4.2.1. Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun “Anlaşma” alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular	66
4.2.2. Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun “ilişki tarzı” alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular	67
4.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Uyumları Açışından Aralarındaki Farklar ..	69
4.4. Bireylerin Yaşlarına Göre Evlilik Uyumları Açışından Aralarındaki Farklar	70

4.5. Bireylerin Öğrenim Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar.....	71
4.6. Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar.....	73
4.7. Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar.....	74

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	77
5.1. Sonuç.....	77
5.2. Öneriler	78
KAYNAKÇA	80
EKLER.....	101
EK 1. Evlilikte Uyum Ölçeği	101
EK 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	102
EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	103
EK 4. Kişisel Bilgi Formu	104
EK 5. Evlilikte Uyum Ölçeği Kullanım İzni	105
EK 6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kullanım İzni.....	106
EK 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni.....	107
ÖZGEÇMİŞ.....	108

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Bilgiler.....	58
Tablo 3.2. Ölçme Araçlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	62
Tablo 4.1. Bağlanma Stilleri, Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular	64
Tablo 4.2. Evlilik Uyumunun Anlaşma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 4.3. Evlilik Uyumunun İlişki Tarzı Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 4.4. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular	69
Tablo 4.5. Bireylerin Yaşlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular	70
Tablo 4.6. Bireylerin Öğrenim Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular	72
Tablo 4.7. Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular	73
Tablo 4.8. Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular	75

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Evlilik Uyum Modeli	18
--------------------------------------	----



KISALTMALAR DİZİNİ

EUÖ : Evlilikte Uyum Ölçeği

PİO : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın konusu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve araştırmanın problemi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bireysel ve toplumsal alanda pek çok işlevi yerine getiren evlilik kavramı, insanın davranışlarını etkileme özelliğine sahip en önemli kurumlardan biri olarak ifade edilebilir. Bu kurum sayesinde bireyler, hem neslin devamını sağlamakta hem de sosyal hayat içerisinde kendilerine bir yer edinmekte ve toplumsal anlamda kendini gerçekleştirmektedir. Toplumsal hayatta meydana gelen gelişmeler, ekonomik problemler, değerlerde meydana gelen değişimler ve boşanma oranlarında meydana gelen artış evlilik ve aile danışmanlarını bu kurumu incelemeye yöneltmiştir. Evlilik hayatı sözü edilen değişimlerden etkilenebilirken aynı zamanda çiftlerin birbirleri ile olan uyum düzeyleri de aile içi iletişimi etkileyebilmektedir. Birbirleri ile uyumlu bir beraberlik sürdüren çiftler daha az sorun yaşamakta ve bu durum evlilik kurumunun devamını sağlamakta etkili olmaktadır. Bununla birlikte çiftlerin sahip olduğu bağlanma stiline türü de evlilik ilişkisini etkileyebilmektedir. Evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerine yönelik iletişimlerinde kaçınma ya da kaygı içerikli davranışları sergilemeleri evlilikte birtakım uyumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Toplumun temel yapı taşı olarak adlandırılan ailenin oluşmasında etkili olan resmi yol evlilik olarak ifade edilmektedir. Evlilik; aile biçimleri, düşünce sistemleri bakımından birbiri arasında farklılıklar bulunan iki yabancı kişinin kendilerine ait yeni davranışlar ve yeni düşünce sistemleri ile oluşturduğu bir kurumdur (Turanlı, 2010). Özgüven (2009) evlilik kavramını, karşı cinsten iki kişinin ortak bir hayat oluşturmak, birlikte kararlar almak, hayatı paylaşmak ve bazı ihtiyaçlarını karşılamak için yaptıkları sözleşme olarak tanımlamaktadır.

İnsanoğlunun soyunu devam ettirmesine yardım eden ve toplumsal bir kurum olma özelliğini taşıyan evlilik kurumu ile bireyler daha düzenli bir hayat yaşamaktadır. Bunun sonucunda da bireylerin toplumsal kurallara uyması da kolaylaşmaktadır. Pek çok açıdan bireylerin hayatını iyileştiren evlilik kurumunu etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması son yıllarda psikolojinin ilgilendiği konular arasında yer almıştır (Bacanlı, 2001). Bu bağlamda evlilik kurumunun, hem bireylerin hem soyunu devam ettirmesini sağladığı hem de toplumsal işlevleri yerine getirmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla uzmanlar, son zamanlarda aile hayatını ve evliliği etkileyen kavramların araştırılmasına özellikle önem vermişlerdir.

Evliliğin devam etmesini sağlayan faktörlerin neler olduğunu ortaya çıkarmak için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu faktörlerden bazıları evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik doyumu, eşlerin birbirlerinden algıladıkları sosyal destek, kişilik özellikleri, akrabalık ilişkileri şeklinde sıralanabilir. Literatür incelendiğinde bu kavramlardan özellikle evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan evlilik uyumu üzerinde durulduğu görülmektedir (Erişti, 2010).

Evlilikte uyum birbirinden farklı kişilik özellikleri olan eşlerin günlük hayatın şartlarına uyum sağlamaları, sorunlarını anlaşarak çözmelerini, birbirleri ile iyi iletişim halinde olmaları ve mutlu olmaları şeklinde tanılanmaktadır (Brown, 2016; Locke ve Wallace, 1959; Özer, Cihan ve Güngör 2012). Evlilik uyumu, evli çiftlerin birlikteliklerinin uyumlu olması sonucunda evlilik hayatlarındaki mutluluğu ve memnun olma durumunu da ifade etmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çubukça, 2002). Tezer'e (1986) göre evlilik uyumu, bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama seviyesine göre değişen algısıdır.

Johnson, White, Edwards ve Booth'a (1986) göre, evlilik uyumu eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler, boşanma olmak üzere beş bölümden meydana gelmektedir. Bunlardan, ilişkinin genel ve özel alanlarındaki doyumu anlamına gelen eşler arasındaki mutluluk birinci boyutu, birlikte geçirilen zaman ve yapılan faaliyetler olarak tanımlanan etkileşim ikinci boyutu, ilişkide bulunan sözel ve fiziksel çatışmayı anlatan anlaşmazlıklar üçüncü boyutu, alkol alma, kolay incinme, küsme gibi kişilerin problem oluşturan davranışları olarak belirtilen problemler

dördüncü boyutu, problemlili durumlarda boşanma ihtimalini düşünme olan boşanma ise beşinci boyutu oluşturmaktadır.

Evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda ele alınan değişkenlerin ilişkilerle ilgili süreçler (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006), eşlerin evlilik hayatları ile ilgili hissettikleri ve evlilik doyumu algıları (Turanlı, 2010) ve bağlanma stilleri (Calvo, Palmieri, Codamo, Scampoli ve Bianco, 2015; Dhar, 2015; Gallo ve Smith, 2001; Lussier, Sabourin ve Turgeon, 1997; Martins, Canavarro ve Moreira, 2016; Meyers ve Landsberger, 2002; Mohammadi, Samavi ve Ghazavi, 2016; Sivandian, Besharat, Asgarabad ve Moghadamzade, 2016; Solmuş, 2003) olduğu belirlenmiştir.

Romantik ilişkilerin doğasına bakıldığında aslında her romantik ilişkinin bir bağlanma süreci olduğu ve eş seçimi ile evlilik kararının bağlanma stillerinden etkilendiği söylenebilir. Bağlanma, bireyin kendisinden ve karşısındaki bireyden beklentileri ve inançları ile ilişkili olduğu için hem evliliği hem de evlilikten önce eş seçimini ya da seçmemeyi de etkileyebilecektir. Bu bağlamda bağlanma stillerinin özellikleri göz önüne alındığında, bir ilişki için en uygun olan bağlanma stilinin güvenli bağlanma olduğu söylenebilir (Solmuş, 2010).

Yetişkinlik döneminde güvenli bağlanma stiline sahip olan bir birey romantik ilişkiler kurma ve bu ilişkilerde bağlı olma noktasında kendilerini güvende hissederler. Bu açıdan romantik ilişkide bu bağlanma türüne sahip bireyin aşk ilişkisini de güven ve olumlu duygular üzerine kurması beklenebilir. Ancak kaçınmalı bağlanma stiline sahip olan bir bireyin romantik ilişkilerinde güvensizlik ve korku duygusu daha belirgin hâle gelmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlamda güvenli veya kaçınmalı bağlanmanın romantik ilişkilerin doğasını ve bireylerin evlilik uyumlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bağlanma ve evlilik konularına dair yapılan araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stilleri ile ilişkinin kalitesi ve doğası arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan insanlar daha çok güvenen karşılıklı olarak duygularını paylaşabilecekleri, uyumlu ve destekleyici yönü bulunan ilişkileri tercih ederken, kaçınmalı bağlanma stiline sahip bireyler daha düşük güven, doyum ve uyum içeren ilişkileri tercih etmektedirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler de hem sabit ve destekleyici bir ilişki ihtiyacı hissetmekte hem de

eşlerine karşı ikilemlerle davranışlar sergileyebilmektedir. Ayrıca pek çok araştırma sonucu, bir ilişkinin kalitesinden ve uyumundan her iki eşin de sorumlu olduğunu göstermektedir. (Solmuş, 2010).

Bağlanma stilleri kuramı, John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu kuramı oluşturmasında Bowlby'nin bebeklik döneminden itibaren hastane ya da bakımevi gibi ortamlarda yaşamını devam ettiren çocukların psikolojik ve sosyal olmak üzere bazı gelişimsel sorunlara dair yapmış olduğu çalışmaların büyük bir katkısı olmuştur (Erdoğan, 2007). Bu kurama göre, doğduklarında savunmasız olan bebekler içgüdüsel bir şekilde kendilerini koruyacak, bakımını gerçekleştirecek ve ihtiyaçlarını karşılayacak birine ihtiyaç duymaktadırlar. Bu kişiler ya bebeğin anne ve babası ya da bebeğin bakıcısıdır. Bu nedenle bağlanma kuramının temelinde bebeklerin doğdukları andan itibaren yaşamlarını devam ettirmek için yetişkin bakımına ihtiyaç duymaları bulunmaktadır (Çavuşoğlu, 2011).

Bağlanma kavramı, bebeğin annesi ya da bebeğin bakımından sorumlu olan kişi ile kurduğu kendisini güvende ve mutlu hissetmesine yardımcı olan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre bireyler hayatlarında önemli olan diğer bireylerle güçlü duygusal bağlar kurma eğilimi göstermektedir (Bowlby, 1969).

Bağlanma kuramına göre dış dünya ile ilgili tecrübeleri az olan ve savunmasız olan birey içgüdüsel olarak, çevresinde hayatını devam ettirebilmesi için kendisinden daha olgun ve tecrübeli bir bağlanma figürüne ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda bireyin erken yaşlarda kendinden daha olgun ve tecrübeli kişi ile geliştirdiği iletişimin kalitesi bireyin sonraki dönemlerde geliştireceği yakın ilişkiler için bir temel teşkil etmektedir (Bowlby, 1973; 1980).

Bağlanma kuramının varsayımlarından biri de bağlanma stillerinin hayat boyu sürekliliğini devam ettirmesidir. Bu kurama göre bağlanma stillerinin hayat boyu devam eden bir yapı olduğu belirtilmekte ve bebeklik döneminde bireyin bakımını üstlenen kişiden diğer bireylere genellendiği ifade edilmektedir. Bu sürekliliğin temel nedeni de aile içindeki ebeveynlik davranışlarının göreceli bir biçimde kalıcılığını sürdürmesi ve davranışsal örüntülerin kendini gerçekleştiren doğasıdır (Hazan ve Shaver, 1987).

Genellikle yakın, kararlı ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmek ve bunu devam ettirebilmek yetişkinlik döneminde bireyin kişilik gelişimine katkıda bulunan en önemli

görevlerinden biridir. Bu tür ilişkiler de evlilik kavramı içinde yer almaktadır. Bu nedenle yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalarda evlilik ilişkisi ve evlilik ilişkisinde önemli bir yere sahip olduğu düşünülen bağlanma stilleri, incelenen önemli bir değişken olmuştur. Yapılan çalışmaların temel varsayımına bakıldığında, bağlanma stillerinin yaşam boyu devam ettiği ve çocukluk döneminde oluşan bu stillerin yetişkinlik döneminde de algıları, bilişsel süreci, kişinin davranışlarını ve yetişkinlikteki ilişki kalitesini etkilediği görülmektedir (Collins ve Read, 1994).

Bağlanma stillerinden başka psikolojik iyi oluş kavramının da evlilik uyumunu etkilediği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini kabulü, diğer insanlarla olumlu ilişkilerin kurulması, düşünce ve eylemlerde özerklik duygusu, kişisel ihtiyaçları ve değerleri karşılamak için karmaşık ortamları yönetme yeteneği, anlamlı hedefler belirleme ve yaşam amacı oluşturma, kişisel olarak sürekli büyüme ve gelişme gibi boyutlarda yaptığı bütüncül bir değerlendirmedir (Yeşiltepe, 2011).

Glenn'e (1990) göre evlilik, bireylerin yaşam süresini uzatmakta ve ruhsal sağlıklarını koruyup mutluluklarını artırmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik olarak hayatlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmeleri ve toplumsal hayatın devamlılığını sağlayabilmek için ailenin sürekliliğinin korunması gerekmektedir. Bireyler, temel birtakım fizyolojik ihtiyaçlar ile ait olma, sevme, sevilme gibi psikolojik ihtiyaçları ile kültürel değerleri kazanma, sağlıklı zihinsel gelişimini sürdürme gibi ihtiyaçlarını aile içinde karşılar. Bu ihtiyaçların yanı sıra bireyler aile hayatında kurdukları ilişkiler sayesinde, sosyal becerilerini ve kişiliğini geliştirme fırsatı bulup toplumla uyumlu bir birey haline gelmektedir.

Diener (1984) bireylerin evlilik uyumunun genel anlamda onların iyi oluşlarında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Fincham ve Beach (1999) bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasının bir koşulunun da eşler arasındaki uyum olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca evlilik hayatında ortaya çıkan bazı sorunlar psikolojik anlamda bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla evlilik uyumu ile ilişkisi olduğu düşünülen psikolojik iyi oluş kavramının incelenmesi önemli olarak görülmektedir. Çünkü evlilik konusu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde

araştırmacıların özellikle evlilikte mutluluk ve mutsuzluğa nelerin etki ettiği konusuna yöneldikleri görülmüştür (Therman, Bittenweiser, Ferguson, Johnson ve Wilson, 1938).

İlgili literatür tarandığında evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş kavramları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir (Busby, Boden, Niehuis, Reifman ve Fitzpatrick, 2015; Carr, House, Kessler, Nesse, Sonnega ve Wortman, 2000; Clout ve Brown, 2016; Lapsley ve Edgerton, 2002; Li, Robustelli ve Whisman, 2015). Ancak bu üç kavramın birbirleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bireylerin evlilik uyumlarını belirlemede bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun rolü araştırılması gereken bir konu olarak görülmektedir. Evli bireylerin evlilik uyumu bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi konulu bu araştırmadan elde edilecek bulguların bu alanda hizmet verecek aile danışmanlarına, psikolojik danışmanlara ve alanda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin bağlanma stilleri, evlilik uyumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları aşağıda belirtilmiştir.

1.2.1. Alt amaçlar

1. Bağlanma stilleri psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek,
2. Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek,
3. Evlilik uyumunun bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek,
 - 3.a. Evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek,
 - 3.b. Evlilik uyumunun yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek,
 - 3.c. Evlilik uyumunun öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek,

3.d. Evlilik uyumunun çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek,

3.e. Evlilik uyumunun ailenin gelir düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek.

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylerin ortak bir hayatı paylaşmak, aile kurmak, çocuk yapmak ve çocuk yetiştirmek, gibi nedenlerle yaptıkları bir sözleşme olarak nitelendirilmektedir. Bireylerin evlilik ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütebilmeleri, her iki tarafın da uyumlu olmasını gerektirmektedir. Bu uyum bozulduğunda bireyler bazı sorunlar yaşamakta ve bu durum onların psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmektedir. Ayrıca bireylerin evliliklerinin uyumlu olmasında onların bağlanma stilleri de önemli bir yere sahip olmaktadır. Bağlanmaya ilişkin kaygı ile kaçınma ve evlilik uyumu arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Lopez, Riggs, Pollard ve Hook, 2011; Martins, Canavarro ve Moreira, 2016). Bireylerin düşük düzeyde kaygı ve kaçınma yaşamaları güvenli bağlanma stiline sahip olacakları anlamına gelmektedir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Feeney, 2008; Fraley ve Shaver, 2000). Yetişkinlerin güvenli bağlanma stiline sahip olması durumunda da daha yüksek düzeyde ilişki doyumu yaşadıkları, kendilerini daha mutlu hissettikleri ve daha güven veren ilişkiler yaşadıkları yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Berlin, Cassidy ve Appleyard, 2008; McCarthy ve Maughan, 2010; Meyers ve Landsberg, 2002; Saavedra, Chapman ve Rogge, 2010; Stackert ve Bursik, 2003). Kaygılı bağlanan bireyler terk edilme ve reddedilme korkusu yaşamakta, romantik ilişki yaşadığı partnerine ihtiyaç duyması durumunda da onun ulaşılabilirliğine dair endişeler yaşamaktadır. Kaçınmalı bağlanan bireyler ise yakın ilişkiler kurma noktasında kendilerini rahat hissetmemektedir (Martins, Canavarro ve Moreira, 2016). İfade edilen bu durumların bireylerin evlilik ilişkilerinde sorun yaşamalarına neden olacağı ve bireylerin evlilik uyumlarını olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir.

Evlilik ilişkisi aracılığıyla biyolojik, sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar karşılanmaktadır. Eşler bu ilişki sayesinde cinsel güdüyü doyurma, çocuk yapma yetiştirme ve nesli devam ettirme ihtiyaçlarını doyururken diğer yandan da güven, dayanışma, umut gibi duyguları hissetmektedir (Özgüven, 2009). Ayrıca çiftlerin

eşleriyle yüksek düzeyde duygusal katılım ile kurdukları iletişim sayesinde bireyler kendilerine yönelik olumlu bir algı geliştirmektedirler (Akdağ ve Çankaya, 2015). Dolayısıyla evlilik hayatı ve eşler arasındaki uyum ile kişilerin psikolojik iyi oluşları arasında güçlü bir bağ olduğu düşünülebilir (Ghorbany, Ahangar ve Naderi, 2016; Gove, Briggs-Style ve Hughes, 1990; Kumar, 2015; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Shek, 2000; Volling, Notaro ve Larsen, 1998; Zafargandi, Birashk ve Assari, 2015).

Yapılan literatür taramasında evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan çalışmalara rastlanmıştır (Açık, 2008; Erişti, 2010; Turanlı, 2010; Çavuşoğlu, 2011; Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Bununla birlikte evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların yapıldığı görülmüştür (Yeşiltepe, 2011). Ancak evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş kavramlarının aynı anda kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oysa bu kavramlar arasındaki ilişkilerin açığa çıkarılması, özellikle aile danışmanlığı alanındaki çalışmaların planlanmasında, evli bireylere danışmanlık hizmetlerinin etkili bir şekilde sürdürülmesinde, alandaki uzmanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın evli bireylerin, evlilik uyumları bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi açığa çıkaracağı ve bu alanda hizmet veren uzmanlara, aile ve evlilik danışmanlarına ve psikolojik danışmanlara önemli bilgiler vereceği ve alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerden ötürü araştırmanın önemli olduğu ve alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılan bireylerin araştırmada kullanılmış olan ölçme araçlarına içtenlikle ve objektif olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

2. Araştırmada kullanılan “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” nin araştırmada ölçülmek istenen özellikleri tam ölçtüğü varsayılmaktadır.

3. Çalışma grubu olarak ele alınan grubun, araştırma grubunu temsil ettiği, araştırma grubunun görüş ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2014-2015 yılında Erzurum ilinin Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde yaşayan evli bireyler ile sınırlıdır.

2. Araştırma kapsamında inceleme altına alınan evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini sırasıyla “Evlilikte Uyum Ölçeği” “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.

3. Bu araştırma, veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu araçlara verilen cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik Uyumu: Bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama seviyesine ilişkin algısıdır (Spanier ve Lewis, 1980).

Bağlanma Stilleri: Bireyin başka bireylerle duygusal ilişkiler kurması sırasında gözlemlenen sınıflandırılmış davranış örüntüleridir (Sümer ve Güngör, 1999).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin kendisini olumlu algılamasını, kısıtlı olduğu durumların farkında olmasına rağmen kendinden memnun olmasını, başkalarıyla güvenli sosyal ilişkiler geliştirmesini, bağımsız davranışlarda bulunmasını, anlamlı yaşam amacının olmasını, yeterliklerinin bilincinde olarak bunları geliştirmeye dönük çalışmasını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde sırasıyla “Evlilik Uyumu”, “Bağlanma Stilleri” ve “Psikolojik İyi Oluş” a ilişkin kuramsal temeller ve konu ile ilgili yapılan araştırmalar sunulmaktadır.

2.1.1. Evlilik

Evlilik, karşı cinsten iki bireyin, ortak bir yaşamı paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve çocukları yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları sözleşme olarak tanımlanabilir. Evlilik, bir kadınla bir erkeği karı koca bağı ile bir araya getiren ve doğacak olan çocuklarına statü sağlayan kurumlaşmış bir yol olarak değerlendirilebilir. Ayrıca toplumsal yönden hem toplumsal kurallar, inançlar, gelenek ve görenekler tarafından kontrol edilen hem de devletin kontrol yetkisinin bulunduğu yasal ilişki sistemi olarak düşünülebilir (Özgüven, 2009).

Kültürel bir olgu olarak değerlendirilen, biyolojik, resmi, duygusal ve davranışsal olarak pek çok yönü bulunan ve toplumsal yapıyı temelden etkileme potansiyeline sahip olan evlilik kurumu ile ailenin temeli atılmaktadır (Tutarel-Kışlak, 1999). Evlilik ilişkisi ile bireylerin, biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyumayı hedeflediği söylenebilir. Biyolojik ihtiyaç açısından evlilik, cinsel güdüyü doyumak, çocuk yapmak yetiştirmek ve bireylerin kendi nesillerini devam ettirmek gibi ihtiyaçların karşılanmasına imkân vermektedir. Sosyal bir gereksinim olarak evlilik, eşlerin geleceğe güvenle bakma, dayanışma içinde olduğunu hissetme, destek, birlikte güven içinde olma gibi sosyal gereksinimlerin doyummasına fırsat vermektedir. Bununla birlikte evlilikte eşler psikolojik bir ihtiyaç olan sevgi ihtiyaçlarını karşılamakta ve acı tatlı anılarını paylaşıp birlikte olmanın verdiği mutluluğu tatmaktadırlar (Özgüven, 2009).

Saxton (1982), evliliği bir toplumdaki diğerine göre farklı yapılar gösteren ve aile kurup türün devamlılığını sağlama amacıyla iki kişinin bir araya gelmesini ve birbirlerine ve çocuklarına karşı sorumluluklarını yerine getirmek için ortaya çıkan evrensel bir kurum olarak tanımlamaktadır. Kessler'e (1996) göre evlilik, sosyal, kültürel ve ekonomik yapının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu değerlendirme, evlilik statüsü ile bireyin psikolojik durumu arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. En yaygın ilişki yapısı olarak ifade edilen evlilik ilişkisi ile bireyler, psikolojik olarak bireysel gelişimlerini sürdürmektedir.

Kephart'a (1966) göre, insanların evlilik amacı, cinsel gereksinimlerini karşılamanın yanı sıra, aşk, arkadaşlık, ekonomik nedenler ve toplumsal nedenler olmak üzere dört nedene daha dayanmaktadır. Kephart, evliliğe giden yolda aşkı önemli bir neden olarak görmektedir. Ancak süreç içerisinde aşk yok olma eğilimi göstermektedir. Bu noktada aşk yerini evlilikte bir başka önemli faktör olan arkadaşlığa bırakmaktadır. Ayrıca evlilik ilişkisi ile bireyler kendilerine ekonomik güvence sağlamak ve toplumun beklentilerini karşılama fırsatı bulmaktadır.

Evlilik ilişkisi ile bireyler fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılama imkânı bulmaktadır. Bu nedenle bu tarz bir ilişkide, her iki eşin duygusal olması, yaşanan durumlara yönelik farkındalığı, karşılıklı olarak çekici olmaları, iletişim becerilerinin yüksek olması, yaşanan kişiler arası ilişkilerde sorunları çözme yeteneği gibi durumların bulunması gerekmektedir (Çelenoğlu, 2011).

İki insan bir arada yaşamaya başladıktan sonra, evlenmeden önce sahip olduğu bireysel yaşam tarzlarını değiştirmekte ve yeni iletişim biçimleri geliştirmeye başlamaktadır. Bu durum aynı zamanda bireylerin sosyal hayatları ile kendi iç dünyalarını yeniden şekillendirmesi anlamına gelmektedir (Turanlı, 2010).

2.1.1.1. Evlilikle ilgili yaklaşımlar

2.1.1.1.1. Psikoanalitik yaklaşım

Bu yaklaşım, evlilik ilişkisinin küçük yaşlardan başlanmak koşuluyla bireyin geliştirmiş olduğu obje ilişkileri teorisine göre kurulmuştur. Bütün bireyler gerçek ilişkilerde olduğu gibi obje ilişkilerinde hayallerini devam ettirmekte ve bu hayali

ilişkinin tamamına erdirmek için eşine kısmen ya da tamamen rol paylaşımı yapabilmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyin hayalindeki eş ilişkisine dair beklentilerinin karşılanamaması durumunda evliliğinde duyduğu üzüntüsü artabilir. Bireyin eş ilişkisindeki hayalleri daha önceki obje ilişkilerinin yerine geçmez. Ayrıca bu yaklaşıma göre birey, bastırmış olduğu benliğinin özelliklerini sergileyen bir kişi ile karşılaştığında o kişinin cazibesine kapılabilmektedir (Çelenoğlu, 2011).

Obje ilişkilerine göre, egonun evliliğe yöneldiği ve evlilik ilişkisinde iki insan arasındaki gerçek iletişimin meydana geldiği ifade edilmektedir. Ayrıca olumlu ve olumsuz içsel objelerin bir araya gelme derecesi, bireyin yakın ilişkilerinden memnun kalmasına yardımcı olurken aynı zamanda da ortaklığa katılma becerisinde de olumlu etkinin oluşmasına yardımcı olmaktadır (Sperling ve Berman, 1994; Akt. Çelenoğlu, 2011).

2.1.1.1.2. Davranışçı yaklaşım

Bu yaklaşım, eşlerin sıkıntı ve mutsuzluklarına dair kuramlar geliştirmiştir. Bu yaklaşıma göre, evli bireylerin evlilik yaşamında bulunan problemlerini çözüme ulaştırmaları için davranış değiştirme ilkelerini uygulanarak evliliğe ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu yaklaşımda, bireyin davranışlarının, dış ortamdaki ödül ve cezalarla belirlendiği öne sürülmektedir. Davranış, doğrudan tecrübe edinilen durumlar dışında çevreden gözlemlenen ödül ve cezanın etkisiyle de ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu yaklaşıma göre, kişi yakın olan çevresinde şahit olduğu ödül ve ceza içeren durumları bilinçaltında depolamakta ve bu durumlarla birlikte şartlı öğrenmeler gerçekleştirilmektedir (Uzunoğlu, 2006). Bu nedenlerden dolayı, kuramda bireylerin birbirlerinin davranışlarını pekiştirdikleri ve olumsuz davranışların olumsuzluklarla değiştirilerek evlilik hayatında yer alan sorunların önüne geçilmeye çalışılır. Bununla birlikte eşlere sağlıklı iletişim kurma yöntemleri, problem çözme becerileri öğretilerek ve ödül ve ceza kullanılarak evlilik ilişkisindeki çatışmaların önüne geçilmeye çalışılmaktadır (Velidedeoğlu-Kavuncu, 2006).

Christensen, Jacobson ve Babcock (1995) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri davranışçı yaklaşım açısından şöyle ifade etmektedir: Evliliğin başlangıç aşamasında eşlerde heyecan meydana getiren ve eşlere sempatik gelen birtakım davranışların tekrar

edilmesine çiftler zamanla alışmakta ve bunların etkisi zamanla azalmaktadır. Bu sebeple evlilik ilişkisinde sorunların ortaya çıkmaması ve ilişkinin güncel tutulması için evli bireylerin sürekli farklı davranışlar geliştirmeleri gerekmektedir. Evli çiftler arasında yaşanan çatışmaların eşleri memnun edecek şekilde çözüme ulaştırılmasının evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için önemli olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca çiftlerden birinin evlilik ilişkisi dışında da yaşayacağı sorunların evlilik sürecini etkilediği söylenebilir. Eşlerin evlilik ilişkisi dışında vermiş oldukları kararlar ya da edindiği tecrübeler eşlerden biri için ödül niteliğinde olurken diğer eş için ceza niteliğinde olabilir. Bu bağlamda, bu yaklaşıma göre ödül ve cezalar bireylerin evlilik uyumunu etkileyebilmektedir (Akt. Çelenoğlu, 2011).

Gladding'e (2002) göre davranışçı yaklaşım, evlilik ilişkisi ile ilgili üç temel ilkeden söz etmektedir. Bu ilkeler doğrultusunda, var olan uyumsuz davranışlar, uyumlu olanlarla değiştirilmekte ve bu değişim sonucunda eşler evliliklerinde mutluluk yaşamaktadır. Bu üç ilke şöyle ifade edilebilir:

1. Eşler arasındaki uyumsuz davranışlar öğrenilmiştir ve bu davranışlar ailenin diğer üyelerini de etkilemektedir.
2. Geçmişte problem oluşturan davranışlardan ziyade yeni ortaya çıkan uyumsuz davranışlarla ilgilenmek daha önemlidir.
3. Evlilikteki sorunları çözebilmek amacıyla, eşlerle görüşme ya da uyumsuz davranışa sahip olan eş ile görüşme yapılarak problemi ortadan kaldırmak gerekmektedir (Akt. Çelik, 2006).

2.1.1.1.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bu yaklaşımın temelini davranışçı yaklaşımın oluşturduğu ifade edilmektedir. Edimsel koşullanma ilkelerine dayalı olarak gerçekleştirilen davranış terapisi ve davranışların analiz edilmesine dayalı olan bilişsel teknikler bu yaklaşımın gelişimini sağlamıştır (Savaşır, 2003). Bu yaklaşıma göre, evli çiftler genelde kendi bilişsel yapılarının uygunluğunu değerlendirme noktasında başarısız olmaktadır. Bireyler ilişkinin içinde ve dışında meydana gelen olayları kişisel fikirlerine, bilişlerine ve otomatik düşüncelerine göre yorumlama eğilimi göstermektedirler. Bu yaklaşıma göre insanların rasyonel olmayan düşüncelerinin, rasyonel olanlara çevrildiği zaman duygu

ve davranışlarında da olumlu yönde değişimlerin ortaya çıkacağı ve bu değişimlerin evlilik hayatına olumlu olarak yansıtacağı belirtilmektedir (Baucom, Epstein, Lataillade ve Kirby, 2002; Akt. Çelenoğlu, 2011).

Evlilik ilişkisinde etkili olan faktörler arasında bireyin kendisi, bilişsel süreçler, bireyin eşi ve evliliği ile ilgili inançları ve beklentileri yer almaktadır. Bireyin sahip olduğu inançları bir durum karşısında ortaya koyacağı tepkiyi etkiler. Bununla birlikte bu tür inançlar evlilikte işlevsel olmama durumuna yol açar ve kişinin evlilik ilişkisindeki memnuniyet düzeyini önemli ölçüde etkiler. Bu yaklaşıma göre birey ne kadar içsel, evrensel ve değişmez özellikleri hakkında olumsuz davranışlarda bulunursa, evlilik ilişkisinde de o oranda mutsuz olacaktır. Bu durumun aksi de mümkündür. Yani birey ne kadar dışsal, özel ve değiştirilebilir özelliklerinde negatif davranışlar göstermeye eğilimli olursa evliliğinde de o oranda memnuniyet yaşaması mümkün olacaktır (Sperling ve Berman, 1994; Akt. Çelenoğlu, 2011).

2.1.1.1.4. Problem çözme yaklaşımı

Bu yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşımlar içerisinde yer alan tekniklerden biri olarak gösterilmektedir. 1960'lı yılların sonlarından itibaren bireyler arası ilişkiler ve evlilik ilişkilerinde yaşanan çatışmalarda yaygın olarak kullanılan bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Durak-Batıgün, 2000). Heppner ve Krauskoph (1987) problem çözme, içsel ya da dışsal ihtiyaçlara uyum sağlamak için davranışsal tepkileri ortaya koyma gibi hem bilişsel hem de duyuşsal işlemleri aynı amaca yönlendirme olarak ele almaktadır. Problem çözmenin basamaklarına bakıldığında ise bunların; genel yaklaşım belirleme, problemin tanımlama, seçenekleri oluşturma, karar verme ve değerlendirme olduğu görülmektedir.

Problem çözmenin psikolojik danışmanın temelini oluşturduğu söylenebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bireyin sıkıntılarının problem çözme becerilerindeki eksiklikten kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu açıdan bireyin problem çözme becerilerindeki eksikliğin ve bu becerileri yeterli kullanamamasından dolayı sorunların ortaya çıktığı ve bireylere problem çözme becerilerinin öğretilmesi durumunda birçok problemin üstesinden gelinebileceği savunulmaktadır (Beck, 2001).

2.1.1.1.5. Sosyal değişim kuramı

Sosyal değişim kuramı, ilişkilerin oluşum süreci, devam etmesi ve bozulmasına ilişkin görüşleri ifade etmektedir. Bu kurama göre evlilik ilişkisinde alınan ödül, ceza, sosyal uyum ve onay durumunu çiftler kontrol etmektedir. Yakın ilişkideki kişi eşi tarafından ortaya konan desteğin kalitesini değerlendirmektedir. Birey diğer ilişkilerde algılamış olduğu destekle kendi ilişkisinden algıladığı desteği karşılaştırarak ilişkiyi sürdürüp sürdüremeyeceğine karar vermektedir. Ayrıca bu kuramda, mutsuz olan çiftlere kıyasla mutlu çiftlerde farklı destek olma sistemleri stillerinin olduğu belirtilmektedir (Sperling ve Berman, 1994).

Bu kurama göre ilişkilerde belirli bir süreç dâhilinde ve mübadele sürecinin sonucunda ilişkiler, büyür, gelişir, ilişkide bazı sorunlar meydana gelir ve ilişki çözülmeye uğrar. Buna göre, ilişkide ortaya çıkan başarı ve başarısızlık, ilişkide yer alan olumlu cinsel yaşam duygusal güvenlik, sosyal statü gibi ödüller, sosyal ve dinsel yapı, maddi durum gibi ayrılma yönündeki engeller, ilişkiden kaçış olarak ifade edilen alternatiflerin varlığı olarak tanımlanmaktadır (Karney ve Bradbury 1995; Akt. Çelenoğlu, 2011).

2.1.2. Evlilik uyumu

Evlilik uyumu, bireylerin evlilik hayatındaki iyi ve kötü olarak değerlendirilen ilişki boyutunda bulunan hareketlilik süreci olarak tanımlanmaktadır (Fışiloğlu, 1992). Bradbury'e (1990) göre evlilik uyumu, çiftlerin bir uyum içindeki var olma durumudur. Çiftler bazı alanlarda uyumlu olurken bazı özel ya da genel alanlarda uyumlu olmayabilir. Ona göre uyum, evlilik ilişkisinin devamlılığını sağlama noktasında kritik bir öneme sahiptir. Bununla birlikte Bradbury, çiftler arasındaki yakınlığın her zaman uyum anlamına gelmediğini ve uyumluluğun her zaman iyi bir durum olması gerekmediğini ifade etmiştir.

Spanier ve Lewis (1980) evlilik uyumunu, çiftlerin günlük hayatla ve hayat içinde farklılaşan şartlara uyum göstermeleri ve belirli bir zaman diliminde birbirlerine uygun bir biçimde değişmeleri olarak tanımlamaktadır. Sabatelli (1988) ise uyuma sahip olan evliliği, eşlerin birbirleriyle iletişim kurmakta sorun yaşamadığı, evliliğin önemli

alanlarında çok büyük sorunlar yaşamadığı, ortaya çıkan sorunları her iki tarafın da fikir birliğine vararak çözdükleri evlilik olarak tanımlamaktadır.

Evliliklerin temeline bakıldığında, çiftleri bir arada tutan en önemli etkinin evlilik uyumu olduğu görülmektedir. Birbirlerinden gelecek etkilere açık olan, evlilik ve aile hayatına dair durumlarda fikir birliğine ulaşan ve problemlerini olumlu bir biçimde çözüme ulaştırabilen çiftlerin evlilik uyumuna sahip olduğu söylenebilir (Çavuşoğlu, 2011).

Gottman ve Silver (1996) evli çiftlerle yapmış olduğu çalışmada eşlerin evlilik uyumlarını ve mutluluklarını artıran faktörlerin ne olduğunu araştırmış ve bu faktörlerin; bütün taşları dökmek, esnek planlar yapabilmek, yumuşak tartışmalar yapabilmek ve prensip sahibi olmak olduğunu ifade etmiştir. Buna göre tartışma esnasında aklına gelen her şeyi söylememe, eleştirileri yumuşak bir sesle karşı tarafı suçlamadan yapma, plan yaparken esnek olma uzun zaman diliminde mutlu ve uyumlu bir evliliğin temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Akt. Hacı, 2011).

Evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilik bütünlüğü, evlilik mutluluğu gibi kavramlar evlilik ilişkisindeki kaliteyi ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde evlilik kalitesi kavramı, evlilik uyumu, doyumu ve evliliğin bütünlüğünü de içine alan daha genel bir kavram hâline gelmektedir. Evlilik kalitesi kavramı, evli çiftlerin ilişkilerindeki öznel değerlendirmelerini içermektedir. Dolayısıyla evli çiftlerin evlilik kalitesinin yüksek olması, çiftlerin evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları, evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu, birbirleri ile yeterli iletişim kurabildikleri ve daha fazla mutlu oldukları anlamına gelmektedir (Yılmaz, 2001).

Evlilik uyumu kavramı ile bireyin kişisel düşüncelerinden ziyade ilişkinin niteliği değerlendirme altına alınır. Evlilik uyumunda, eşlerden her birinin ilişkilerini sürdürme kapasiteleri önemli bir hâle gelmektedir. Evlilik doyumu kavramı da, çiftlerin evlilik ilişkisini tüm boyutları ile düşünmesini ve bu boyutlara ilişkin hissetmiş olduğu mutluluk ve hoşnut olma gibi duyguları kapsamaktadır (Erbek, Beştepe, Eradamlar ve Alpan, 2005).

Nichols (2005) evlilik doyumunu, bireyin çiftlerin ilişkilerine bağlı olarak duydukları tatmin ve mutluluk olarak tanımlamıştır. Bu yönüyle evlilik uyumu kavramı,

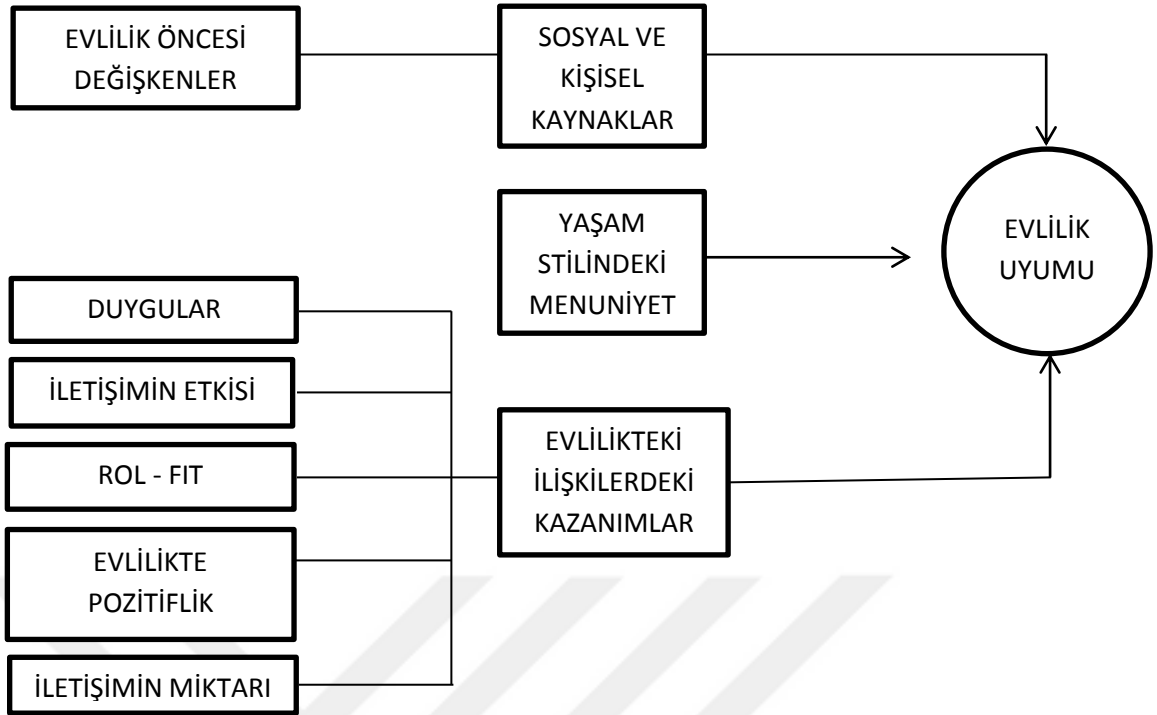
evlilik doyumundan ayrılmaktadır. Ayrıca evliliğin niteliğinin yordanmasında evlilik uyumunun daha belirleyici bir rolü olduğu da düşünülmektedir. Bu yüzden evliliğin niteliğini belirlemeye yönelik yapılan araştırmalarda genellikle çift uyumunu ortaya koymaya çalışan ölçme araçları kullanılmaktadır. Tüm bu kavramların tanımlanması ve ölçülmesi konusunda henüz bir fikir birliğinin olmaması, araştırmacıların bu kavramların içeriklerinin benzer olduğunu düşünmesine ve bu kavramları birbirinin yerine kullanmasına neden olmaktadır (Özaydınlık, 2014).

Evlilik kalitesi, evlilik doyumunu ve evlilik uyumu kavramlarından özellikle evlilik uyumu ve evlilik doyumunu kavramlarının arasındaki yüksek korelasyondan dolayı araştırmacılar tarafından birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Evlilik doyumunu yüksek olan çiftlerin aynı zamanda evlilik uyumunun da yüksek olduğu ifade edilerek bu iki kavramın birbirinden farklı olduğuna dikkat çekilmektedir. Buna karşın bazı araştırmacılar da iki kavram arasındaki korelasyon katsayısının bu şekilde yorumlanmasının yanlış olduğunu düşünmekte ve doyum ile uyum kavramlarının birbirinden farklı olduğunu ileri sürmektedir (Yılmaz, 2001).

2.1.2.1. Evlilik uyumunda Lewis ve Spanier modeli

Spanier ve Lewis (1980) evlilik uyumu, evlilik kalitesi evlilik mutluluğu gibi konularda çeşitli araştırmalar yapmıştır. Yapmış oldukları çalışmalarında, evlilik uyumunu ve evliliğin sürekliliğini destekleyen değişkenlerin neler olduğu incelemişler ve uyumlu bir evliliğin nasıl olması gerektiğine dair bir model geliştirmişlerdir. Spanier ve Lewis (1980) bu modelde üç tür değişkenden söz etmektedir:

1. Sosyal ve kişisel kaynaklar (bireylerin evlilik kurumuna getirdikleri kendine güven, zihinsel ve fiziksel beceriler ve sağlık gibi kaynaklar)
2. Yaşam stilineki memnuniyet (aile ve arkadaş desteği, çalışmalarındaki memnuniyet, toplumsal durum)
3. Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller (etkili ve uygun iletişim, iletişim miktarı)



Şekil 2.1. Evlilik Uyum Modeli

Şekil 2.1.'de görüldüğü gibi Spanier ve Lewis beş mihenk taşından bahsetmektedir. Bunlar: evlilik için pozitif yaklaşım, etkili iletişim, rol uyumu ve etkileşim miktarı. Lewis ve Spanier'e göre evlilik ilişkisinin merkezinde evlilikteki iletişim yer almaktadır. Bu yüzden sözü edilen bu beş değişken inceleme altına alınmalıdır. Bu tip etkileşimler çiftler arasındaki günlük yaşantıları şekillendirmekte ve evlilik uyumunun daha net olarak gözlemlenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca yukarıda belirtildiği gibi evlilikteki romantik bakış açısı evlilik iletişimi ile ilgili durumların önemini de ifade etmektedir.

Spanier ve Lewis modelinin temelini evlilik kalitesi ile olan ilişkisi oluşturmaktadır. Bu bakış açısından yola çıkarak evlilikte etkileşim ve evlilik kalitesi ile ilişkili olan 38 durum genellenmeye çalışılmıştır. Örneğin; benzer kişiliğe sahip olma, mutlu bir cinsel hayat, iyi bir arkadaşlık, birbirine karşı duyulan güçlü aşk gibi durumlar ele alınmış ve daha sonra bu durumlar gruplandırılmıştır. Bu gruplandırma yapılırken de beş değişken dikkate alınmıştır. Spanier ve Lewis'in bu beş değişkeni ele alan farklı çalışmaları bulunmasına rağmen, bu model sayesinde evlilik uyumu üzerinde hangi değişkenlerin daha etkili olduğu açığa çıkarılmıştır. Yapılan çalışmaların çoğunda da genellikle birbirinden oldukça bağımsız olan iki değişken üzerinde durulmuştur:

ilişkilerden elde edilen memnuniyet kaynakları (birlikte yapılan aktiviteler, sıcaklık, birbirini anlama) ve ilişkiden meydana gelen memnuniyetsizlik kaynakları (farklılıklar, iletişim eksikliği, kavga, tartışma). Ayrıca ilişkiler arasındaki değişkenlerden çok genel bir şekilde bahsetmişlerdir. Bu değişkenler, komşular, arkadaşlar ve çiftler arasındaki ilişkiler şeklinde ifade edilen ve hem olumlu (hediyeler, duygusal destek, ortak paylaşımlar) hem olumsuz (duygusal kargaşa, eleştiri) değişkenler olarak belirtilmektedir (Akt. Özmen-Süataç, 2010).

2.1.2.2. Yaşam döngüsü ve evlilik uyumu

Literatürde, evli çiftlerin evlilik uyumlarının yaşam döngüsüne göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur (Guilford ve Bengston, 1979). Ancak bu alanda yer alan çalışmalar değişkenlerin doğasına aykırı olan birtakım bulguları içermektedir. Bazı çalışmalar evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun da arttığını gösterirken bazı çalışmalar da evliliğin ilerleyen yıllarında uyumun düştüğünden söz etmektedir. Bu durumun yanı sıra üçüncü grup bazı araştırmalar ise, evliliğin ilk yıllarında uyumun arttığını, çocuk sahibi olunan ve orta dönem diye adlandırılan dönemde uyumun düştüğünü ve daha sonraki yıllarda da tekrar arttığı ileri sürülmüştür (Sternberg ve Hojjat, 1997).

Vaillant ve Vaillant (1993) kırk yıldır evli olan çiftler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında çiftler üzerindeki evlilik memnuniyetini incelemiştir. Çiftlerden alınan dönütlere göre, evlilik hayatları süresince özellikle evliliğin orta ve son dönemlerinde memnuniyetlerinin durağan olduğu; diğer yandan evliliklerindeki memnuniyet düzeylerini oranlamaları istendiğinde ise farklı eğriler elde edilmiştir.

Gilford ve Bengtson (1979) üç farklı nesil üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, genç çiftlerde evlilik uyumunda pozitif ve negatif değerlerin daha yüksek seviyelerde olduğu, yaşlı çiftlerde ise pozitif davranışların arttığını negatif davranışların da azaldığını belirtmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmalardan yola çıkılarak evlilik uyumunun bireylerin farklı yaşam dönemlerinde farklı değerler aldığı ve bu farklı değerlerin de gençlik döneminden yaşlılık dönemine kadar U şekline benzer bir eğri halinde olduğu söylenebilir.

2.1.2. Bağlanma stilleri

Bağlanma kuramı, insanların kendileri için öneme sahip başka bir kişi ile güçlü duygusal bağ kurma eğilimlerinin sebeplerini açıklayan bir kuramdır. Bu duygusal bağ kurma gereksinimi, yeni doğan bir bebeğin hayatını sürdürebilmesi için gerekli ve gelişimsel olarak işlevsel olan bir sistemi ifade etmektedir. Bu sisteme göre, bebeklerin anneye ya da bakımını üstlenen kişiye fiziksel olarak yakınlığını güçlü tutması onu dış dünyadan gelebilecek tehlikelere karşı korumakta ve çevreyi keşfetmeleri için gerekli olan şartları sağlamaktadır (Solmuş, 2002).

Bowlby'e (1980) göre bağlanma davranışı, "beşikten mezara" kadar devam eden ve bireylerin ilişkilerine yön veren bir süreçtir. İnsanların hayatları boyunca yakın ilişkiler kurmaya yönelik ihtiyaçları düşünüldüğünde kurulan bu ilişkideki bağlanma stilinin çeşidi de önemli hâle gelmektedir. Bu kurama göre, bağlanma ve bakım karşılıklı olarak birbirini tamamlayan iki sistem olarak ifade edilmektedir. Bebeklerin dünyaya geldiklerinde yaşamlarını devam ettirebilmeleri noktasında bağ kurma temel bir gereksinim hâline gelmektedir. Bu bağ kurma gereksinimi bağlanma sistemi olarak ifade edilmektedir. Bebekler doğar doğmaz bağımsız olamamakta, uzun bir süre yetişkin bakımına ihtiyaç duymaktadır. Bu yetişkin kişi genellikle, eğer hayattaysa, annedir, ancak bazı durumlarda annenin yerini bakıcı alabilmektedir. Bağlanma kuramına göre anne ya da bakıcı ile bebek arasında kurulan iletişim, bireyin ileriki yaşamı boyunca kuracağı ilişkilerin biçimini belirlemektedir. Bağlanma biçimleri de bakıcı ve bebek arasında kurulan ilişki sonucu şekillenmektedir. Biyolojik anlamda bağlanma figürü bireyin yaşam dönemlerine göre değişmektedir. Bebeklik döneminde bağlanma figürü anne ya da bakıcı iken yetişkinlik döneminde bağlanma figürü karşı cinsten bir kişi ya da bireyin eşi olabilmektedir (Çelik, 2004).

2.1.2.1. Gelişim dönemlerine göre bağlanma

2.1.2.1.1. Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma

Bağlanma, çocuğun ilerleyen yaşantısında oluşturacağı zihinsel, duygusal ve sosyal yeteneklerin oluşmasına fırsat veren ve anne ile çocuk ilişkisi sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Beattie, 2008; Akt. Aktay 2014). Bowlby'e göre öngörülebilir bir

süreç olan bağlanma, çocuğun anne ile yakınlık kurması sonucu oluşan davranış kalıpları ile belirgin hale gelmektedir. Çocukluk döneminde bu tür yakınlık içeren davranışların gelişmesi yavaş ve karmaşık bir süreç olduğundan ve gelişim oranındaki bireysel farklılıklardan dolayı yaşamın ilk yılında bağlanmanın ilerlemesi ile ilgili bir açıklama yapılamaz. Bebek birinci yaşında yatağına bırakıldığı zaman ve annesi görüş alanından kaybolduğunda bu duruma itiraz etmektedir. Böyle bir durumda bebek annesinin ortamdaki ayrıldığını fark ettikten sonra annesinin bulunduğu yere doğru bağirmaya başlamaktadır. Yaşamın ikinci yılına gelindiğinde ise çocuk tipik bir bağlanma davranışını göstermektedir. İki yaşına kadar özellikle annenin çocuğun yanından ayrılması veya korkutucu herhangi bir şeyle karşılaşan çocukta ilgili davranış sistemlerinin bütünü kolayca aktif hale gelmektedir. Bu davranış sistemlerine son veren uyarıcılar da annenin sesi, görünüşü ve dokunuşu olmaktadır. Çocuk üçüncü yaşına ulaşana kadar sistemler aktif hâle gelmeye devam etmektedir. Bu yaştan sonra ise birçok çocukta bu sistemlerin ortaya çıkma kolaylığı azalmakta ve anneye yakınlık kurma ihtiyacını azaltan değişimler meydana gelmektedir (Bowlby, 2012).

Bağlanma davranışının gelişim süreci ele alındığında, yaşamın ilk yılı boyunca net bir şekilde gözlenen bu davranışın bireyin hayatının ikinci ve üçüncü yılının çoğunda daha az sıklıkta gözlendiğini ortaya koyan bilgiler olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte birçok çocukta bağlanma davranışı genellikle üçüncü yılın sonuna kadar çok güçlü ve düzenli olarak gözlenmektedir. Bowlby'e göre bebeğin hayatının üçüncü yılının sonunda bir değişim meydana gelmektedir. Çocuklar bu yaşın sonunda annelerinden geçici bir süre ayrıldığı zaman bu durumu kolayca kabul edebilmektedir. Çocuk, annesinin yanında olmadığı zamanlarda çevresinde bulunan diğer çocuklarla sorunsuz bir şekilde oyun oynayabilmektedir. Bu durumu sağlayan temel etken; çocuğun üçüncü yaşından sonra öğretmeni ya da akrabaları gibi ikinci derecedeki bağlanma figürü ile güvenli hissedeceği bir ortamda bulunmasıdır. Çocukta güven duygusunun oluşması da bazı koşulların sağlanmasıyla mümkün olmaktadır. Bu koşulların birincisi, ikincil bağlanma figürünün tanıdık bir kişi ya da çocuğun annesiyle vakit geçirdiği zaman görüp tanıdığı bir kişi olmasıdır. İkinci koşul çocuğun kendini sağlıklı hissetmesi ve çevresinde herhangi bir tehlike durumunu algılamamasıdır. Üçüncü koşul ise çocuğun annesinden ayrıldığı zaman, annesinin nereye gittiğine ve

geri geleceğine ilişkin bilgisinin olmasıdır. Bu şartların tümü çocukta güven duygusunun kazanılmasına yardımcı olmaktadır (Aktay, 2014).

Çocukların üç yaşından sonra daha seyrek ve daha az ısrarcı bağlanma davranışı göstermelerine rağmen bazı davranışlarını yine devam ettirdikleri görülmektedir. Çocuğun dört yaşından sonraki süreçlerde bağlanma davranışı anaokulu boyunca devam etmektedir. Anaokulu döneminden sonra beş altı ya da daha sonraki yaşlarda çocuklar anne babasının elini tutmaktan büyük bir keyif duymaktadır. Bu dönemde anne-baba çocuğun elini tutmak istemezse çocuk bu duruma kızıp üzülebilmektedir. Ayrıca bu yaşlardaki çocuklar başka çocuklarla oyun oynarken herhangi bir sorun meydana geldiğinde öncelikle ebeveynlerine eğer ebeveynlerine ulaşamıyorsa da ikincil bağlanma figürüne yönelmektedir (Bowlby,2012).

2.1.2.1.2. Ergenlikte ve yetişkinlikte bağlanma

Ergenlik dönemi süresince çocuğun ebeveynine bağlanma süreci birtakım değişikliklere uğramaktadır. Ergenlik döneminin birey üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda bu dönemde bireyin ilgisi ebeveyniden ziyade daha çok akranlara yönelik olmaktadır (Bowlby, 2012; Hamarta, 2004). Ergenlik dönemindeki birey, çocukluk dönemden ergenlik ve gençlik dönemlerine yaklaştıkça ebeveynleri ile kurmuş olduğu bağlanma ilişkilerinden de uzaklaşma eğilimi sergilemektedir. Bu dönemde birey önceden ebeveyni ile kurmuş olduğu bağları artık sığınabileceği güvenli bağlar olarak nitelennemektedir. Bu bağlar daha çok bireyi sınırlandıran bağlar olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda bireyin bu dönemdeki temel hedefi hiç kimseye bağlı kalmadan dünyada kendi yolunu bulması için ihtiyaç duyduğu bağımsızlığını kazanmaktır (Lee, 2011; Akt. Kesebir, Kavazoğlu ve Üstündağ, 2011). Ergen ve yetişkin yaşamı boyunca birey, bağlanma davranışını genellikle aile dışından olan kişilere, gruplara ve topluluklara karşı ortaya koymaktadır. Okul, üniversite, siyasi grup, dinsel grup gibi sosyal gruplar birey için birincil ya da ikincil bağlanma figürünü oluşturmaktadır (Aktay, 2014).

Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bağlama stillerinin türünün birey üzerindeki etkilerini gösteren pek çok araştırma bulgusu mevcuttur. Willemsen ve Marcel (1995-1996) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda güvenli bağlanmaya

sahip gençlerin aile ve arkadaşları ile daha uyumlu ilişkiler geliştirdikleri, kendilerine ve başkalarına daha fazla güven duyan daha az sosyal sorunları olan bireyler olduklarını belirtmiştir. Güvensiz bağlanmaya sahip olan ergenlerin ise daha az uyuma sahip, duygularını düzenlemede ve stresle başa çıkmada daha az başarılı oldukları görülmüştür. Ayrıca genç bireyin çocukluk döneminde geliştirmiş olduğu bağlanma stilinin türü onun sosyal ilişkilerdeki başarısını ve karşısına çıkan sorunlarla baş etme ve uyum sağlama becerisini etkilemektedir (Akt. Kesebir v.d, 2011).

Bireylerin çoğu için bağlanma davranışı yetişkinlik yaşamında da devam eden bir süreçtir. Toplumların pek çoğunda kız çocuğun anneye olan bağlanması erkek çocuğun babaya olan bağlanmasından daha belirgin olarak gözlenmektedir. Yetişkinlik hayatında gözlemlenen bağlanma davranışının çocukluk döneminde ortaya çıkan bağlanma davranışının bir devamı olması yetişkin bağlanma davranışının kolay bir şekilde kazanılmasına yol açan şartlarla ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan birey olumsuz bir durum ya da hastalıkla karşılaştığı zaman tanıdığı ve güvendiği insanlarda yakınlığı aramaktadır. Bu gibi durumlarda bireyde gözlemlenen bağlanma davranışının artışı herkes tarafından fark edilmektedir (Bowlby, 2012).

Bağlanma stilleri konusunda yapılan çalışmalarda bireylerin yetişkinlik hayatında sergiledikleri bağlanma sistemi ile bebeklik ve ergenlik döneminde gözlenen bağlanma sistemi arasında bir benzerlik olduğu ortaya çıkmıştır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlamda bağlanma stillerinin birey üzerinde hayat boyu devam eden bir süreç olarak etki ettiği söylenebilir. Waters ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada, bağlanma stilleri bebeklik döneminde belirlenmiş ve 20 yıl arayla aynı işlem tekrarlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguya göre bağlanma stillerinin %72 oranında benzer olduğu saptanmıştır (Waters, Crowell, Elliott, Corcoan ve Treboux, 2002; Akt. Akhunlar, 2010). Bu bulgu bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve bebeklik döneminde gözlenen bağlanmanın bireyin yetişkinlik dönemini de etkilediğini ortaya koymaktadır.

Yaşam boyu devam eden bir süreç olarak ele alınmasına rağmen, bağlanma sürecinin gelişim dönemleri açısından da birtakım farklılıkları beraberinde getirdiği bilinmektedir. Bebeklik döneminde bağlanma tamamlayıcı bir niteliğe sahipken, yetişkinlik döneminde karşılıklı bir niteliğe sahiptir. Bebeklik döneminde bakımı

sağlayan kişi (anne, bakıcı vb.) bebeğin beslenme ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmakta ve çocuktan herhangi bir bakım alamamaktadır. Yetişkinlik döneminde ise çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamakta ve hem bakım alan hem de bakım veren konumda olmaktadır (Onur, 2006). Bu açıdan bağlanmanın bebeklik döneminde tek yönlü, yetişkinlik döneminde ise çift yönlü bir niteliğinin olduğu söylenebilir.

Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988) yetişkin bağlanması ile bebeklik bağlanması arasında birtakım farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Bebeklik döneminde bir bebeğin asıl bağlanma figürü anne ya da babası iken yetişkinlik döneminde bireyin bağlanma figürü bir akran, genellikle de bir cinsel eş olmaktadır. Ayrıca yetişkin bağlanma ilişkileri de üç davranışsal sistemin bir araya gelmesini zorunlu kılmaktadır. Bunlar: bakım, bağlanma ve cinsel birleşme (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988; Akt. Göçener, 2010).

Weins (1982) tarafından yapılan incelemeler bebeklik ve yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri arasında bazı farklılıklar olduğunu ifade etmiştir. Ona göre bebeklik ve yetişkinlik dönemlerinde gözlenen bağlanma sürecinin birbirinden farklı üç özelliği bulunmaktadır. Ona göre bağlanma ilişkisi yetişkinlik döneminde eşler arasında olmakta, bebeklik döneminde ise bebek ile bakıcı arasında gözlenmektedir. Yetişkinlik dönemindeki bağlanma sistemi, bebeklik dönemindeki bağlanma gibi bireyin diğer davranışsal süreçlerini etkilememektedir. Son olarak yetişkinlik dönemindeki bağlanma bireyin yaşamının herhangi bir döneminde ortaya çıkmakta ve genellikle cinsel anlamda bir ilişkiyi içermektedir (Akt. Dönmez, 2000).

2.1.3. Bağlanma stili modelleri

Bağlanma stillerinin yaş ve ölçme şekilleri açısından farklılık göstermesi üç ayrı bağlanma modelinin oluşmasına neden olmuştur. Bu modeller şu şekilde belirtilebilir: Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli, Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli.

2.1.3.1. Ainsworth'ün üçlü bağlanma modeli

Ainsworth (1979) bir yaşındaki bebekler üzerinde yapmış olduğu çalışmaları sonucunda üçlü bağlanma modelini geliştirmiştir. Bu modeli geliştirirken 'Yabancı Durum Yöntemi'nden yararlanmıştır. Bu yönteme göre bebekler, alışık olmadıkları ayrılık durumları ile karşılaştırılmışlar ve tepkilerinde meydana gelen değişim gözlenmiştir. Bu yöntem kullanılarak yapılan araştırma sonucunda üç bebek tipi ortaya çıkmıştır. Birinci tip bebekler annelerinden ayrıldığı zaman aşırı ağlamışlar, anneleri ile bir araya geldikleri zaman da kaçınma davranışı gösterip ağlama davranışlarını sürdürmüşlerdir. İkinci tip bebekler annelerinden ayrıldıklarında üzölmüşler ancak annelerine kavuştukları zaman yakınlık göstermişlerdir. Üçüncü tip bebekler ise annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir üzüntü hissetmişler kavuşma anında ise zıt duygular yaşamışlardır. Yapılan bu çalışma sonucunda güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin varlığı tespit edilmiştir (Ainsworth, 1979; Akt. Erzen, 2013).

2.1.3.2. Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modeli

Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth'un geliştirmiş olduğu bebeklik dönemindeki güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak ifade edilen üç bağlanma stilini yetişkin bağlanma stillerine uyarlamıştır. Bireylerin romantik ilişkiye dair inançları ve ebeveynleri ile olan çocukluk ilişkileri arasında yer alan bağı inceleyerek bağlanma stilleri ile duygusal ilişki arasında bir ilişki kurmaya çalışmıştır. Bu bağlamda, güvenli bağlanan bir yetişkin, insanlarla yakın ilişkiler kurma ve ilişki kurduğu kişilere bağlı olmaktan dolayı kendini güvende hissetmektedir. Bu bireyler için aşk ilişkisi güven ve olumlu duygular üzerine kurulur. Kaçınma bağlanma stiline sahip olan bireylere göre aşk, korkma ve yakın ilişkilerde güvensizlik duygusu ile belirgin hâle gelir. Bu bireyler ise insanlara yakın olmaktan ve onlara bağlanmaktan huzursuz olurlar. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan bireylere göre aşk, acı çekilmesi gereken bir durumdur ve diğer kişiyle bir araya gelmek için savaşılmaması gerekir. Bu bireyler, hem insanlarla yakın ilişki kurma yönünde bir istek duyarlar hem de onlar tarafından terk edilme ve reddedilme korkusu duyarlar.

2.1.3.3. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) Ainsworth'n geliştirmiş olduğu bağlanma stillerinin genç yetişkinlik döneminde de devam edeceğini belirtmiş ve bu görüşe dayanarak dörtlü bir bağlanma modeli geliştirmişlerdir. Bu bağlamda araştırmacılar, ileri sürdükleri modelin geçerliğini yaşları 18-22 arasında değişen 40 erkek ve 37 kadın psikoloji bölümü ğrencisi üzerinde sınamışlar ve modelin yetişkin bağlanma stillerini ölçmede kullanılabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "Dörtlü Bağlanma Modeli" doğrultusunda önerdiği yetişkin bağlanma stilleri güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olmak üzere aşağıdaki şekliyle ifade edilebilir:

2.1.3.3.1. Güvenli bağlanma stili

Bu bağlanma stiline sahip kişilerin, olumlu bir benlik algıları vardır. Kendilerini, ilgi gösterilmeye ve sevmeye değer olarak grrlere. Başka kişilerin de aynı şekilde iyi niyetli, güvenilir, destekleyici ve ihtiyaç anında ulaşılabilir olduğuna inanmaktadırlar. Bu stile sahip yetişkin bireylerin pozitif kendilik algılarını koruyabilmek için diğer bireylerin onayına daha az ihtiyaç duyarlar ve bu konuda daha az kaygı yaşarlar. Bununla birlikte diğer bireylerle yakınlık kurmada zorluk çekmezler ve özerk kalmayı başarırlar (Kart, 2008).

2.1.3.3.2. Saplantılı bağlanma stili

Bu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine yönelik değersizlik duyguları vardır ve kendilerini sevmeye değer bulmazlar. Bununla birlikte başkalarına yönelik de olumlu değerlendirmeleri vardır. Bu bireyler yanlış algılandıkları zaman, kendilik değerlerini gerçekte olana göre daha düşük grrlere. Bu nedenle yakın ilişkilerinde kendilerini kanıtlama ve doğrulama eğilimi gösterirler. İlişkilerine yönelik olarak beklentileri de gerçeğe çok uygun değildir. Gerçekçi olmayan beklentilerinin de istenen seviyede karşılanmaması sonucu genellikle ilişkilerinde takıntılı bir tutum ortaya koyarlar (Kaya-Balkan, 2009). Bu bireylerin en önemli özelliği özgüvenlerinin eksik olmasıdır. Bu yüzden yakın ilişkilerde reddedilmekten ve karşı tarafın terk etmesinden

çok korkarlar. Bu stil, Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modeline göre kaygılı/kararsız stili ile ifade edilmektedir (Turanlı, 2010).

2.1.3.3.3. Korkulu bağlanma stili

Bu bağlanma stili güvenli bağlanma stilinin tam karşıtı olan özellikleri içermektedir. Bu stile sahip kişiler, başkalarına güvenme konusunda problem yaşarlar ve başkalarını da güvenilmez olarak algılamaktadırlar. Bu bireylerin sosyal temas ve yakınlık kurma ihtiyaçları vardır. Bununla birlikte reddedilme korkusu yaşadıklarından dolayı sosyal onay kazanmaya yönelik aşırı bir duyarlılıkla yolunda gitmeyen ilişkiler kurarlar. Bu bireyler reddedilme olasılıklarını ortadan kaldırmak için riskli olarak değerlendirdikleri sosyal ortam ve yakın ilişkilerden kaçma eğilimi gösterirler (Sümer ve Güngör, 1999a).

2.1.3.3.4. Kayıtsız bağlanma stili

Bu bağlanma stiline sahip olan bireylerde yüksek özsaygı ve başka kişilere karşı olumsuz tutum bir arada görülür. Bu bireyler, bir başka kişiye duyulan ihtiyacı, yakın ilişkilere olan gerekliliği savunmacı biçimde reddederek yakın ilişkilerden kaçma eğilimi gösterirler. Bağımsız olmaya önem verirler, yakın ilişkilerin de önemli olmadığına dair düşünceleri bulunmaktadır. (Sümer ve Güngör, 1999b).

2.1.3. Psikolojik iyi oluş

Bu kavram ilk kez Bradburn tarafından öznel iyi oluş anlamında 1960'lı yıllarda ortaya atılmıştır. İyi oluş kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar bu kavramın değişik yönleri üzerinde durmuştur. Ryff'a (1995) göre psikolojik iyi olma; benliğini olumlu olarak algılama, insanlarla iyi ilişkiler kurma, çevresel hâkimiyet sağlama, özerk hissetme, yaşamda anlamı elde etme, sağlıklı gelişim gösterme yönündeki duygular gibi çok çeşitli alanlarda değerlendirilmesi gereken bir kavramdır.

Keyes, Smotkin ve Ryff'a (2002) göre psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarına ilişkin, kendi gücünün farkında olup olmadığı ve diğer insanlarla kurduğu iletişimin kalitesini ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile psikolojik iyi oluş, bireyin hayat amaçlarının, potansiyeli ile ilgili farkındalığını ve diğerleriyle kurduğu sosyal iletişimin

niteliğini kapsamaktadır. Myers, Sweeney ve Witmer'a (2000) göre bu kavram, ruhun ve aklın bir araya gelerek bütün alanlarda dolu dolu bir yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş, içsel bir süreç olup, dışsal süreçler tarafından biçimlenmektedir. Erken yaşantılar, ruh hali, beklentiler ve kişilik özellikleri psikolojik iyi olmayı biçimlendirmektedir (Özen, 2005).

Ryan ve Deci (2001) patolojinin yokluğuna işaret etmemekle birlikte, iyi oluşu, olumlu işlevleri merkeze alan bir kavram olarak görmüşlerdir. Buna göre, iyi olma temelde ruh sağlığı ve dengeli bir yaşamla ilgilidir. İyi olmayı, bu durumu engelleyen kriterlerin olmaması olarak görmüşlerdir. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarına genel olarak bakıldığında insanlar, doğalarında var olan daha iyiye yönelik olma anlayışı temelinde dünyada daha iyi olma, daha istenilir bir hayata sahip olma gibi anlayışlar temelinde hayatlarını sürdürmektedir (Gülaçtı, 2009).

2.1.3.1. Kuramlar ve psikolojik iyi oluş

Ryff (1989) gelişim ve kişilik kuramcılarının bireylerin olumlu psikolojik sağlıklarına dair ortaya koydukları kuramsal açıklamalardan yola çıkarak psikolojik iyi oluş modelini geliştirmiştir. Aşağıda kişilik ve gelişim kuramlarının psikolojik iyi oluş modeline sağladığı katkılar ifade edilmiştir.

2.1.3.1.1. Psikoanalitik kuram ve iyi oluş

Psikoanalitik kurama göre zihnin yapısı çocukluk yıllarında şekillenmektedir. Bundan dolayı zihin önceden verilmiş bir şey değildir, fakat bir süreç olarak gelişimini sürdürmektedir (Poster, 1989; Akt. Halisdemir, 2013). Freud, davranışlarımızı şekillendiren etmenin geleceğe dair hedeflerimizin değil geçmişe dair nedenlerin olduğunu ifade etmektedir. İnsanlar geleceğe ilişkin kendi belirledikleri bir amaca ilerlemekten ziyade yaşam ve ölüm içgüdüleri arasındaki çatışma içinde hayatlarını sürdürmektedir. Yaşam içgüdüleri (eros) açıklık, susuzluk, cinsellik gibi kendini koruma ve türün devamını sağlama amacına yönelik iken, ölüm içgüdü (thanatos) ise içe ya da dışa yönelik olan yıkıcı bir gücü içermektedir (Schultz ve Schultz, 2007; Akt. Halisdemir, 2013).

Freud'a göre kişi dürtülerine doyuma ulaştırdığı ölçüde haz ve mutluluğu yakalar ve bu sayede kendini iyi hisseder. Bebeklik çağında en önemli nesnelerin bir kısmı el, ayak parmakları ve ağız gibi çocuğun kendi bedeninin parçalarıdır (Freud, 1914; Akt. Halisdemir). Çocuğun nesnelere algılayabilecek döneme ulaştığı zaman ilk olarak nesnelere ihtiyaçlarını karşılama yönüne odaklanmaktadır. Çocuğun buradaki tutumunun bencilce olduğu söylenebilir. Bu dönemde çocuk, nesnelere özdeşim kurmaktadır. Özdeşim kavramı ile kastedilen şey düşünce ve davranışların, pek çok açıdan bir başka kişi ya da bir nesne gibi olması sürecidir. Nesne ilişkileri, özdeşim eğilimini içerisinde bulundurmaktadır. Ego gelişimini ne kadar ilkel devam ettirirse özdeşim kurma eğilimi de o oranda güçlü olmaktadır. Eğer kurulan özdeşim, yetişkin kişinin yaşamında yer alan nesne ilişkilerinde önemli bir işlevi gerçekleştirmeye devam ediyorsa bu durum, egonun patolojik kabul edilebilecek kadar az gelişmiş olmasının bir kanıtı olarak gösterilmektedir (Freud, 1914; Akt. Halisdemir, 2013).

Psikoanalitik gelişim kuramına göre çocukta cinsel gelişim, her dönem bir önceki dönemin üzerine inşa edilen oral, anal, fallik ve genital olarak adlandırılan beş dönemde tamamlanmaktadır. Freud, her dönemdeki dürtülerin kaynağını, düzenlenişini, yönelişini ve dışa-vuruluşu tanımlarken, her dönemi yaşanabilecek çatışmalar bakımından da açıklamıştır (Geçtan, 2002; Özgü, 1994; Öztürk, 1995). Freud'a göre çocuklar psikoseksüel dönemlerden geçerken gelişim krizleri ile mücadelede az miktarda libido kullanmaktadır. Çocukların gelişim dönemlerinin herhangi birinde, sarsıcı bir deneyim yaşaması durumunda o dönemde çok miktarda libido saplanır ve kişinin benliği saplanmış olduğu o döneme ait olan bazı özellikler gösterme eğiliminde olur (Burger, 2006). Çocukluk dönemine karşılık gelen bu gelişim dönemlerinde herhangi bir saplantı geliştirmeden bu dönemlerin yaşanması sağlıklı bir ruhsal yapının ortaya çıkmasına yardımcı olan bir durum olarak değerlendirilebilir, dolayısıyla herhangi bir saplantının olmaması aynı zamanda psikolojik iyi oluş için olumlu bir durum olarak da ele alınabilir.

2.1.3.1.2. Analitik kuram ve iyi oluş

Jung'a (1968) göre, kişinin davranışları geçmiş yaşantısından etkilenmekte; ancak bu durum geleceğe yönelik yapılmaktadır. Böylece kişi gelecekte olmak istediği şekilde davranmaktadır. Bu durumda, kişi kendi geleceğini belirleyecek kişiliğe

sahiptir. Jung (1968), bireyin devamlı kendini yenilediğini ve yaratıcı bir gelişim düşüncesi içinde olduğuna inanır. Bireyin davranışları, bireysel ve kalımsal süreçlerin yanı sıra bireyin amaçları ve idealleri tarafından şekillendirilmektedir.

Jung (1968) kişisel bilinçaltından ayrı olarak, ortak bir bilinçaltına sahip olduğunu ileri sürer. Freud'un bahsettiği bilinçaltı kavramı gibi ortak bilinçaltımız da, bilinç düzeyine çıkartılması zor olan düşünce ve imgelerden oluşmaktadır. Jung bu imgelere genel olarak arketipler adını vermiştir. Bütün insanlar bu bilinçaltı malzemeyle dünyaya gelir ve bu malzeme herkeste temelde aynı özellikleri gösterir. Jung, arketiplerin hayatta rastlanan durumlar kadar çok sayıda olduğunu vurgulamaktadır. Bu arketipler arasında da özellikle anne, baba, yaşlı, kahraman, bilge adam, güneş, ay, tanrı ve gölge yer almaktadır. Jung bu imgeler sayesinde bireyin bazı durumlara uyum sağladığını belirtir. Örneğin bu arketiplerden biri olan gölge arketipi insanlığın kötülüğe eğilimli olan yönüdür. Gölgenin bir kısmı, bastırılmış duygular şeklinde belirtilen kişisel bilinçaltındadır, bir kısmı da ortak bilinçaltındadır. Jung kötülüğün, de tıpkı iyi/kötü zıtlığı gibi bütün kültürlerde en sık tekrarlanan ortak teması olduğunu belirtmiştir. Çünkü insanlığın ortak bilinçaltı, herkesi bu kavramı kabul etmeye hazırlayarak bireyin bu durumlara uyumlarını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca Jung'a göre iyi uyum göstermiş insanlar iyi ve kötü yönlerini kendi içlerinde bütünleştirmişlerdir (Burger, 2006). Bu bağlamda, bireyin uyum yapmasının bireyin mutluluğunu artıracığı ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağı söylenebilir.

2.1.3.1.3. Bireysel psikoloji ve iyi oluş

Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımı, bireyin sorumluluk almasını, kendi kaderini kendisinin belirlemesini ve yaşamına yön vermek için amaçları ve değerlerinin bulunması gerekliliğini vurgulayan gelişimsel bir yaklaşımdır (Corey, 2005). Adler'e göre bireyin uyum gösterebilmesi için sosyal ilgi olarak adlandırılan davranışlara sahip olması gerekir. Adler sosyal ilgiyi normallik veya sağlıklı insan kavramının bir ölçütü olarak ele almıştır. Sosyal ilgi bireyin doğuştan sahip olduğu bir olgu olarak değerlendirilmekte ve toplumsal hayat içinde kendini göstermektedir. Sosyal ilginin başlangıcının ilk kez çocuğun annesiyle kurduğu ilişkisinde ilkel biçimde kendini göstermektedir. Daha sonra çocuk büyüdükçe birbirini izleyen gelişim dönemlerinden geçer ve yetişkinlik dönemine geldiğinde yaşam felsefesinin oluşmasıyla birlikte bu

durum daha karmaşık bir hal alır. Sosyal ilginin ilk belirtileri, bebeğin bir yaşından başlayarak çevresindeki diğer bireylere sevgi ve yakınlık tepkileri göstermesi, bebeklik döneminden sonraki yıllarda da oyuncaklarını diğer çocuklarla paylaşması, anne ve babasına yardımcı olmaya çalışması gibi davranışlarla gözlenmektedir (Geçtan, 2002).

Bireysel psikoloji yaklaşımının temelinde, mutluluğun ve başarının büyük ölçüde sahip olunan sosyal bağlantılarla ilişkili olduğu inancı yatar. Adler, toplumsal duygunun eksikliğini ya da bu duygunun olmayışını normal dışı davranışların ana belirleyicisi olarak ifade etmektedir. Bireyler kendilerini güvende, kabul edilmiş ve değerli hissetmek gibi temel gereksinimlerini karşılamak için aile ve toplum içinde yer edinmenin yollarını ararlar (Corey, 2005). Bu yüzden bireyin sosyal ilişkilerde elde etmiş olduğu başarı onun mutluluk düzeyini ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşunu da olumlu olarak etkilediği söylenebilir.

Kendisini psikolojik olarak sağlıklı olarak gören kişinin, diğer insanlara karşı sevgi ve yakınlık göstermesine yardımcı olacak bir sosyal ilgiye sahip olması beklenmektedir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşu yüksek olan kişilerin kendisinin ve diğer insanların hedeflerini ve çıkarlarını hesaba katan duygu ve düşünce sistemine sahip olması da istenen bir başka durumdur. Adler psikolojik anlamda sağlıklı bir bireyin hayatında üç temel görevi başarılı bir şekilde gerçekleştirmesi gerektiğini düşünmektedir Bunlar; sosyal görev (arkadaşlık kurma), aşk, evlilik ile ilgili görevler (yakın ilişki oluşturabilme) ve mesleki görevler (topluma katkıda bulunabilme) olarak belirtilmektedir (Corey, 2005). Bu bağlamda arkadaşlarla kurulan sosyal ilişkilerin, yakın ilişkiler geliştirebilmenin ve topluma katkı sağlamanın bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmalarında önemli bir ölçüt olduğu söylenebilir.

2.1.3.1.4. Psikososyal gelişim kuramı ve iyi oluş

Erikson psikososyal gelişimi çözülmesi gereken belli krizlerle bölünmüş olan ve tüm yaşam boyu devam eden bir süreç olarak açıklamaktadır. Erikson'a göre her bir yaşam döneminde ortaya çıkan kriz, üstesinden gelme veya geri çekilme potansiyeli olan yaşamın dönüm noktalarıyla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Birey bu dönüm noktalarında, ya içinde bulunduğu gelişim döneminin gelişim görevlerini yerine getirir

ya da bu çatışmaları çözemez ve tüm yaşamı bu durumdan olumsuz etkilenir (Corey, 2005).

Psikososyal gelişim kuramında, her dönemin başarısı bir önceki dönemin ne ölçüde başarılı geçtiğine bağlıdır. Birinci evre olan temel güvene karşı güvensizlik döneminde bebeğin özellikle dış dünyaya karşı güven duygusunun geliştiği evredir. Bu evrenin başarılı geçmesi bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. İkinci evre özerkliğe karşı şüphe ve utanç döneminde bebeklikte ortaya çıkan kendi davranışlarını organize edebilme çocuğa yeni bir özgürlük alanı sağlamaktadır. Yürümek, kendi kendine yemek yemek ve tuvalet eğitimini kazanmak gibi eylemler özerklik isteğinin göstergeleridir. Girişimciliğe karşı suçluluk evresinde çocuk kendisi için anlamlı olan girişimleri seçmekte özgürlük tanındığı takdirde kendisine ilişkin olumlu görüş geliştirerek belirlediği hedefler doğrultusunda ilerleyebilmektedir. Aksi halde hayatında suçluluk duygusu hakim olmakta ve başkalarının kendisi için tercih yapmasını kabul etmektedir. Okul dönemini kapsayan olan başarıya karşı aşağılık duygusu evresinde birey kişisel hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için üretken bir çaba göstermektedir. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşasına ergenlik döneminde yaşanmakta olup anne babadan kopma çabasının yaşandığı, yaşamın hedeflerinin ve anlamının belirlendiği evredir. Kimlik oluşturmada yaşanan başarısızlık, kimlik karmaşası ile sonuçlanabilir. Yakınlığa karşı yalnızlık evresinde genç yetişkinin gelişim görevi kişisel ilişkiler kurmaktır. Erikson yetişkinlik döneminde meydana gelen çatışmaların bireyler arasındaki ilişkilere odaklandığını belirtirken, bu dönemde bireyin yakın ilişkiler geliştirmedeki başarısının önemine dikkat çeker (Ryff, 1989). Orta yaşta yaşanan üretkenliğe karşı durgunluk evresi bireyin hayalleri ve gerçek başarıları arasında denge kurduğu dönemdir. Yaşlılıkta yaşanan benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresinde gelişim görevi ego bütünlüğünü sağlamaktır. Bu da kişinin geriye baktığında yaşadığı hayattan mutlu olmasına geçmişini dolu ve üretken geçirdiğini düşünmesine bağlıdır. Erikson bu evrede sadece kişinin kendini kabulüne değil yaşamındaki başarı ve başarısızlıkları da kabullenmesi durumuna değinmiştir (Ryff, 1989; Akt. Halisdemir, 2013). Yapılan kuramsal açıklamalar çerçevesinde sekiz gelişim döneminde bireyler belirli gelişim krizleri ile başa çıkmaya çalışırlar. Bu gelişim krizlerinin ilgili dönemde başarılı bir şekilde çözüme ulaştırılmasının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmada önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

2.1.3.1.5. Kişilerarası ilişki ve iyi oluş

Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramına göre, insan toplumsal yönü olan bir varlıktır. Bireyin içinde yaşadığı toplumla uyumlu halde yaşamını sürdürme durumu, doğum esnasında veya doğum esnasından sonra başlamaktadır. Sullivan'a göre bebeğin davranışları, kendi gereksinimlerini karşılayabilecek seviyede gelişme göstermediği için, ihtiyaçlarını giderebilmek için başka bir insana bağımlı hâle gelmektedir. Böylece, doyum elde etme süreci kişiler arası etkileşimle sonuçlanmaktadır. Biyolojik ihtiyaçların kolay bir şekilde kişiler arası ihtiyaçlara dönüşme sürecinde bebek, tepkilerini diğer insanlardan gördüğü davranışlara uygun olarak ayarlamayı öğrenmektedir. Sullivan ifade edilen bu görüşten yola çıkarak, sevgi, yakınlık, güvenlik, ve eşit ilişki ihtiyacı gibi bazı ihtiyaçları tanımlamıştır. Diğer insanlarla iletişim kurmaya çalışma eğilimi kişinin yapısında var olduğundan dolayı, bu ihtiyaçlar kolay oluşmakta ve evrensel bir nitelik göstermektedir (Geçtan, 2002).

Kişiler arası ilişkiler kuramına göre gelişim dönemleri çoğunlukla toplumsal durumlar aracılığıyla belirlenmektedir. Bu nedenle çocukların gelişim dönemlerinde yer alan görevleri belli bir şekilde başarması, hem o evrenin fizyolojik özelliklerine hem de o yaşta kişinin içerisinde bulunduğu koşullar tarafından belirlenmektedir. Bu nedenle, farklı kültür özelliklerine sahip çevrelerde gelişimini sürdüren çocuklar birbirlerinden farklı gelişim evrelerinden geçmektedir (Burger, 2006).

Sullivan, erken çocukluk deneyimlerinin yetişkin bireyin kişilik gelişiminde önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmiş ve kişilik gelişiminin ilerleyen dönemlerde de devam ettiğini belirtmiştir. Ayrıca Sullivan, gelişim kuramında dönemlerin büyük bir bölümünü kapsayan ergenlik yıllarına da ayrı bir önem vermiştir. Ön ergenlik ve bu dönemi takip eden yıllarda geçirilen yaşantıların, yetişkinlik döneminde doyum veren ilişkiler sürdürebilmek için çok önemli olduğunu ifade etmektedir (Burger, 2006). Bu bağlamda ergenlik dönemi ve bu dönem boyunca bireyin karşılaştığı olumlu yaşantılar yetişkinlik döneminde bireye doyum veren ilişkiler yaşaması noktasında katkı sağlayacağı söylenebilir.

2.1.3.1.6. Varoluşçu yaklaşım ve iyi oluş

Varoluşçu yaklaşım insanın biricik ve özgün bir varlık olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşımın temelinde, insanın kendisini yaşamakta olduğu zaman diliminde var edebileceği ve değiştirilebileceği ilkesi bulunmaktadır (Geçtan, 2002). Bu yaklaşıma göre insan, her şeyden önce bir var oluş olarak ele alınmalıdır. İnsanın hayatının belirleyicilerinin insanın geçmişi ve içsel dürtüleri ile kısıtlanması doğru değildir. Bu yaklaşımda kişinin problemlerinin çözümü geçmişte ya da biyolojik yapıda değil yaşam yollarını özgürce seçmede ve bu durumun sorumluluğunu almakta yer almaktadır (Bezirci, 1997).

Viktor Frankl yaşamda anlam kavramını, iyi oluşa dair kuramların temelinde yer alan bir öge olarak ele almaktadır. Bu kavram, anlamın varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki ayrı boyutta incelenir. Anlamın varlığı, bireylerin hayatlarını anlamlı ve önemli olarak algılama derecesini belirtirken, anlam arayışı ise bireylerin hayatlarının anlamı, önemi ve amacına dair bir anlayış oluşturmak ya da bunu arttırmaya dönük arzu ve çabalarının gücü olarak belirtilmektedir (Steger, Fraizer, Oishi, ve Kaler, 2006). Varoluşçu yaklaşımı savunanlar insanın kaygı ve mutsuzluğunun kaynağının, yaşamın anlamının bulunamaması ve var olmama (ölüm) tehdidi olduğunu düşünürler (Halisdemir, 2013). Dolayısıyla yaşamda anlamın yokluğu, anlam arayışından herhangi bir sonucun elde edilememesi, var olmama tehdidi gibi durumlar bireyde kaygı ve mutsuzluğu beraberinde getirmektedir.

Varoluşsal boşluk varoluşçuluğun temel kavramlarından birisidir. Viktor Frankl (1997) varoluşsal boşluğu bireyin yaşamak için bir sebep bulamamasının ve bundan dolayı hayatı sorgulamasının, kişinin ruhunda yarattığı boşluk duygusu olarak tanımlamaktadır. Frankl (1997) yaşamda anlamı bulabilmek için üç yol olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan birincisi bir eser yaratmak veya bir iş yapabilmek, ikincisi bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşmek (insanı sevmek) ve üçüncüsü ise kaçınılmaz olarak kabul edilen acıya karşı bir tavır geliştirmektir. Kişi umutsuz bir durumla karşılaştığı ya da değiştiremeyeceği bir kaderle karşı karşıya kaldığı zamanda bile hayatta bir anlam bulabilir. Böyle bir durumda bulunan birey, olumsuz olarak ele alınan bu durumu kişisel bir zafere bile dönüştürebilir, Birey bu durumu değiştiremeyecek bir

noktaya geldiğinde ise, kendini değiştirme yoluna giderek olumsuz durumla baş etme yoluna gidebilir (Akt. Halisdemir, 2013).

2.1.3.1.7. Hümanistik yaklaşım ve iyi oluş

Hümanistik yaklaşım her insan doğuştan mutluluğu aramakta ve potansiyelini gerçekleştirmek için çabalamaktadır. Rogers insanın yaşamında doyuma ulaşmak amacına dönük bir çaba gösterdiğini belirtmiş ve bu doyuma ulaşmaya çalışan insanı da potansiyelini tam kullanan kişi olarak tanımlamıştır (Burger, 2006). Tam işlevde bulunan insanların özelliklerine bakıldığında bunların, yeni deneyimlere açık olma, her anı dolu dolu yaşama, başkalarının fikirleri yerine kendi içgüdülerine göre davranma yeteneği, yüksek düzeyde yaratıcılık ve düşünce ve davranışlarda özgürlük olduğu görülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

Maslow ise psikolojik anlamda sağlıklı olan kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde olan kişi olduğunu ifade etmektedir. Sağlıklı olarak değerlendirilebilmenin ölçütü olarak da kendini olduğu gibi kabul etme, kuvvetli algıya sahip olma, içinden geldiği gibi davranma, yaratıcı, keşfedici, doyurucu ve ödüllendirici arkadaş ilişkilerine sahip olma, mizah anlayışına sahip olma, kendine yeterliği olma, doğru, dürüst, adaletli şeklinde açıklamıştır (Burger, 2006). Dolayısıyla hümanistik yaklaşıma göre bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının bireyin potansiyelini tam kullanmasına, yeni yaşantılara açık olmasına, eylemlerinde özgür davranabilmesine, kişiler arası ilişkilerde başarılı olmasına ve kendine yeter bir birey olmasına bağlı olduğu söylenebilir.

2.1.3.1.8. Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş kuramı

Gelişimin yaşam boyu olduğunu savunan kuramların hepsi iyi oluşun farklı yönlerini vurgulamaktadır. Bununla birlikte 'psikolojik iyi oluş' kavramı, temelini Carol Ryff'in 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nden almaktadır. Ryff kuramını geliştirirken Erikson, Jung, gibi kuramcıların yaşam boyu gelişim temelli teorilerinin yanı sıra Neugarten'in yetişkinlikte ve yaşlılıkta kişilik değişimine ait düşüncelerinden, Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Rogers'ın

“tam işlev yapan insan”, Jung’un “bireyselleşme süreci” kavramlarından, Johada’nın olumlu ruh sağlığı kavramından Allport’un “olgunluk” kavramından etkilenmiştir.

Ryff’in psikolojik iyi oluş kuramına göre bireyin psikolojik iyi oluşunun yüksek olması, yaşamda bazı alanlarda olumlu işlevsellik gösterme ile ilgili görülmektedir. Olumlu işlevsellik gösterilmesi gereken alanlar ele alındığında bunların, kişinin kendine dönük olumlu değerlendirmeleri, bireysel anlamda gelişim gösterme, yaşamda amaç, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma, çevresel olanakları yönlendirebilme ve özerk davranışlar sergileyebilme olduğu belirtilmektedir (Ryff, 1989).

2.1.3.1.8.1. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları

2.1.3.1.8.1.1. Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Ryff (1989) diğerleri ile olumlu yönde kurulan ilişkileri, kişinin diğerleriyle güvenilir ve açık ilişkiler kurabilmesi, sevgi ve empati duygularına sahip olması şeklinde tanımlamıştır. Maslow’a göre diğer insanlara karşı güçlü bir sevgi geliştirebilmek, insanlarla derin dostluklar, samimi ve çıkarısız ilişkiler kurabilmek ve empati becerisine sahip olmak kendini gerçekleştirmiş bireyin özellikleri arasında yer almaktadır. Allport’a göre olgun kişi çevreye yoğun ilgisi olan ve çevresiyle ilişki halinde olan kişidir. Bu bağlamda diğerleriyle olumlu ilişkiler Alport’un olgunluk tanımı için de önemli bir kriter olarak görülmektedir. Benzer şekilde yetişkinlere yönelik ortaya atılan gelişim kuramlarında da yakın ilişkilerin kurulmasına önem verildiği görülmektedir. Erikson yetişkinlik dönemi ikilemlerinin yakın ilişkiler kurma noktasında odaklandığını belirtmiştir (Ryff ve Essex, 1991).

2.1.3.1.8.1.2. Otonomi (Özerklik)

Ryff, Magee, Kling ve Wing’a (1999) göre otonomiye sahip bireyin toplumsal korkuları yoktur ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi etkilemez. Ancak önemli olan kişinin kendi değer yargıları doğrultusunda karar verebilmesidir. Christopher (1999), Ryff’in otonomi kavramını kişinin kendi kararlarını verebilmesi, özgür seçimler yapabilmesi, iç denetim odağının olması, bireyselleşme gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Otonomiye sahip olan bireyin, düşünce ve eylemlerinin kendisi

tarafından belirlenmekte olduğu düşünölmektedir. Bu bağlamda, bireyin kontrolü dışında ortaya çıkan durumların kişinin eylemlerini ve düşöncelerini etkilemesi beklenemez. Maslow'un belirttiği kendini gerçekleştirme kavramında otonominin önemli bir yeri olduğu görölmektedir. Çünkü kendini gerçekleştirme kavramı için kültürel baskıya direnme ve bağımsız olarak tepkiler verme gibi özerk davranışlar bulunmaktadır. Maslow'a göre özerk olma ve kendine yetme kendini gerçekleştiren bireyin özelliklerinden olup, aynı zamanda bağımsız olarak işlevde bulunmayı ve kültürleşme sürecine karşı direnç göstermeyi simgeler. Kişinin sosyal baskılardan bağımsız düşünüp eyleme geçebilmesini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995).

2.1.3.1.8.1.3. Çevre hâkimiyeti

Ryff (1989) çevre hâkimiyetini kişinin bireysel ve ruhsal koşullarına uyum sağlayacak bir çevre oluşturma becerisi olarak belirtmektedir. Cooper, Okamura ve Mcneil'e (1995) göre çevresini fiziksel ya da zihinsel etkinliklere dayalı olarak değiştirme konusunda başarılı olan birey, etkileşim kuracağı ortamları da kontrol etme yeteneğine sahip olmakta ve bu yetenekle beraber kişi sürekli değişmekte olan çevre şartlarıyla başa çıkabilmekte ve çevreye uyum sağlayabilmektedir. Ryff bu nedenlerle, çevreye hâkim olmayı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olan bir alt boyut olarak ele almıştır (Ryff v.d, 1999).

2.1.3.1.8.1.4. Bireysel gelişim

Ryff (1989) bireysel gelişimi, kişinin kendisi olarak gelişebilmesi amacıyla mevcut potansiyelini geliştirebilme yeteneği olarak ifade etmektedir. Bireysel gelişim, birey olarak gelişmeye devam edebilme becerisi olarak açıklanmaktadır. Bu durum, bireyin var olan eğilimlerini geliştirebilmesi ve tüm potansiyelini ortaya koyabilmesi ile ilişkilidir. Erikson psikososyal gelişim aşamalarında belirttiği kazanımlarla yaşam boyu gelişimi vurgularken, Rogers yeni yaşantılara ve gelişime açık her anı dolu yaşamak isteğini tam işlev yapan insanın özellikleri arasında göstermiştir. Rogers, bu durumun içsel bir güdü olarak ele alınması gerektiğini ve en üst düzeyde psikolojik olarak işlevsel hale gelmek için önemli olduğunu belirtmektedir. Maslow ise kendini gerçekleştirmiş bir bireyin sürekli gelişim için çaba gösterdiğini vurgulamıştır. Ryff'a

(1995) göre bireyin büyüme ve gelişme ile ilgili potansiyelini gerçekleştirmesi onun en üst düzeyde psikolojik işlevde bulunmasına yardım etmektedir. Bu nedenlerle Ryff kişisel gelişimi de psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olarak değerlendirmiştir.

2.1.3.1.8.1.5. Yaşamın amacı

Ryff'a göre yaşamın amacı, hayata bir yön verme ve bir amaca sahip olma şeklinde açıklanmaktadır. Yaşamın amacının özgürlük ve bireysellikle ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Ryff ve Essex'e (1991) göre, Allport'un olgunluk tanımı içerisinde yaşamın anlamı ve yön bulma çabası Buhler, Erikson ve Jung yaşam boyu gelişim kuramcıları, yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Buhler kişinin orta yaşlara geldiğinde dünyayı değiştirmeye yönelik bir amaç geliştirmesinin ardından isteklerine yönelik içsel bir sırayı kontrol ettiğini, nihayetinde ego bütünleşmesini gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Erikson üretkenlik ve liderlik kapasitesinin sınanması olarak yaşam amacına değinmiştir. Rogers tam işlev yapan kişiyi yaşamın her anını dolu geçirmek isteyen kişi olarak tanımlamıştır. Sonuç olarak olumlu amaçlara sahip olma ve hayata yön verebilme duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna olumlu olarak etki etmektedir. Bu bağlamda, yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olarak düşünülebilir. (Halisdemir, 2013).

2.1.3.1.8.1.6. Kendini kabul

Ryff (1989) kendini kabul kavramını, kişinin kendisine ait olumlu tutumlara sahip olması olarak tanımlamaktadır. Bu kavram, bireyin kendine karşı olumlu bir tutum içinde olması anlamına gelmektedir. Bu kavramın, olumlu psikolojik işlevin temelinde yer aldığı düşünülmektedir. Ayrıca kendini kabul, en üst düzeyde işlevde olma, kendini gerçekleştirme ve olgunluk kavramları için önemli bir özellik olduğu söylenebilir (Ryff v.d, 1999). Maslow bu olguyu kendini gerçekleştirme kavramı içerisinde kendini gerçekleştiren insanın kendini, doğayı ve diğer insanları kabul edeceği düşüncesiyle yansıtırken, Erikson ego bütünlüğü evresinde yalnızca kişinin kendini kabulüne değil geçmiş yaşamını olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesine değinmiştir. Jung'un kuramında ise kişinin kendisini erkeksi ve kadınsı yönleri ile ve iyi kötü yanlarını birlikte kabul etmesi olarak ifade bulmuştur (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluşun belirtilen alt boyutları incelendiğinde, bu boyutların belirlenmesinde olumlu işlevde olma ile ilgili olan kuramcıların görüşlerinin ortak noktalarından yararlanıldığı görülmektedir. Orley, Saxena ve Herrman'a (1998) göre iyi oluş içsel bir süreç olarak ele alınmakta ve dışsal olaylardan da etkilenen bir yönü bulunmaktadır. İyi oluşu etkileyen temel faktörlerin; ruh hali, erken yaşantılar, kişilik özellikleri ve beklentiler olduğu söylenebilir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin çocukluk ve ergenlik yaşantılarını da içine alan, bireylerin olumlu işlevde olma özellikleri üzerinde duran kuramların bir birleşimi olduğu söylenebilir.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Evlilik uyumu ile ilgili yurt içi araştırmalar

Gürsoy (2004) yapmış olduğu çalışmada kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma 100 evli kişi üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda kadınlarda evlilik uyumunun yordayıcıları arasında kaygı ve eğitim düzeyinin yer aldığı, erkeklerde ise evlilik uyumunun yordayıcıları arasında kaygı ve çalışma durumunun bulunduğu saptanmıştır.

Fidanoğlu (2006) yapmış olduğu çalışmada evlilik uyumu ile mizah tarzı ve kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, resmi ve özel kurumlarda çalışan evliliği 1 ile 10 yıl arasında olan 225 gönüllü birey ve onların eşleri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda erkeğin kaygı durumu, evlilikte ayrı kalınan süre, erkeğin yaşı ve çiftin mizahi özellikleri değişkenlerinin çiftlerin evlilik uyumuna anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca olumlu mizah özelliklerine yüksek düzeyde sahip olan çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Güçlü-Ergin (2008) yapmış olduğu çalışmada evli ve boşanmış olan bireylerin evlilik uyumunu cinsiyetçilik değişkenine göre karşılaştırmıştır. Evli, boşanmış ve boşanma sürecinde olan toplam 242 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, evli bireylerin evlilik uyumlarının, boşanmış bireylerden daha yüksek olduğu, düşmanca cinsiyetçilik düzeyi düşük olan erkeklerin evlilik uyumunun, düşmanca cinsiyetçilik düzeyi yüksek olan erkeklerin evlilik uyumundan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aktaş (2009) yapmış olduğu çalışmasında evlilik uyumu ile eşlerden birinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Araştırma, 110 kadın ve 110 erkekten oluşan topla 220 kişi üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, “durumluk ve sürekli kaygı” düzeylerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Kaygı düzeyinin evlilik uyumu üzerinde genellikle negatif etkisi vardır. Bunun dışında katılımcıların cinsiyetlerine göre durumlu ve sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sürekli kaygı yükseldiğinde durumluk kaygısında yükseldiği sonucuna varılmıştır. Yaşın kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır fakat evlilik uyumunu belirlemede yaş anlamlı bir fark yaratmaktadır. Cinsiyet, çocuk sayısı, psikolojik destek almış olmak, aylık gelir, eğitim durumu anlamlı bir fark yaratmazken evlilik süresinin evlilik uyumunda anlamlı bir fark yarattığı bulunmuştur.

Düzgün (2009) yapmış olduğu çalışmasında, evli bireylerde depresyon, kendini ayarlama düzeyi ve ilişkiye dair inançlar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleme altına almıştır. Araştırma 157 kişi üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, eşin destek düzeyi ve evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülürken evlilik uyumu ile depresyon arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Özmen-Süataç (2010) yapmış olduğu çalışmasında evlilik uyumunu kişilerarası tarz ve öfke açısından karşılaştırmıştır. Çalışma 19-56 yaş arası evli olan 90 çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik uyumu düşük, evlilik uyumu tutarsız ve evlilik uyumu yüksek olan evli çiftlerde, evli erkeklerin, evli kadınlara göre daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzı kullandıkları bulunmuştur. Evlilik uyumu düşük olan evli çiftlerin, evlilik uyumu yüksek olan evli çiftlere göre duygudan kaçınan kişilerarası ilişki tarzını kullandıkları, intikama yönelik öfke tepkilerinin bulunduğu, eleştirilme durumunda öfkelendikleri bulunmuştur.

Hacı (2011) yapmış olduğu çalışmasında evlilik uyumunun algılanan aile içi iletişim, çatışma çözme stilleri ve empatik eğilimlerine göre yordanmasını ele almıştır. Araştırma İzmir ilinin merkezinde yaşayan 360 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda; olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin ve aile içi iletişimin, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Çatışma çözme stillerinden

olumlu ve geri çekilme ile empatik eğilimin ise evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Bıykoğlu (2012) yapmış olduğu çalışmasında evlilik uyumu kavramını, mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından ele almıştır. Araştırma 290 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlara göre; problem odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullanan ve kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireylerin evlilik uyumları daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, erkeklerde ise sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda etkili olduğu saptanmıştır. Sosyal destek arama başa çıkma stratejisi ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri arasında etkileşim ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çakırlar (2012) yapmış olduğu çalışmasında, polislerde evlilik uyumunu etkileyen bazı değişkenleri incelemiştir. Araştırma Ankara il Emniyet Genel Müdürlüğü'ne bağlı birçok emniyet biriminde çalışan 141 gönüllü görevli üzerinde gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlara göre; polislerin çift uyum düzeyleri ortalamanın altında olarak bulunmuş, erkeklerin çift uyum düzeylerinin daha yüksek, kadınların çift uyum düzeyleri daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada polislerin çift uyum düzeyi ile polislerin eğitim, yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi, aynı mesleği yapıyor olmak, günlük çalışma süresi, uyku uyuma süresi, çalışılan birim, içki içme durumları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Duman (2012) yapmış olduğu çalışmasında karakter ve mizaç özelliklerini cinsiyet ve evlilik uyumu açısından incelemiştir. Araştırma en az bir yıldır evli ve en az bir çocuğa sahip olan 200 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucuna göre, zarardan kaçınma mizaç boyutu ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülürken, kendini yönetme ve işbirliği yapma karakter boyutları ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. En yüksek ödül bağımlılığı puan ortalamalarına sahip olan grubun evliliği uyumlu olan erkekler, en düşük ödül bağımlılığı puan ortalamalarına sahip olan grubun ise evliliği uyumsuz olan erkekler olduğu görülmüştür. Ayrıca, en yüksek işbirliği yapma puan ortalamalarına sahip olan grubun, evliliği uyumlu olan erkekler, en düşük işbirliği yapma puan ortalamalarına sahip olan grubun da evliliği uyumsuz olan erkekler olduğu görülmüştür.

Yıldız (2012) yapmış olduğu çalışmada bazı demografik faktörlerin ve ilişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırma 478 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyetlerine, öğrenim düzeylerine ve evlilik sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Evli bireylerde ilişkiye ilişkin inançlar ile evlilik uyumu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Kublay (2013) yaptığı çalışmada, bireylerin evlilik uyumları ile öznel mutlulukları ve değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 452 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, evlilik uyumunun cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve evlenme biçimine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca özgürlük, fütüvvet, insan onuru, romantik değerler, maneviyat, kariyer değerleri, entelektüel değerler ve toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte öznel mutluluk ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Tüfekçi-Hoşgör (2013) yaptığı çalışmada evli çiftlerin öfke ifade etme tarzları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi İzmir ilinde yaşayan 216 evli birey üzerinde incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre sürekli evlilik uyumu ile öfke-öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Maçkan (2013) yapmış olduğu çalışmada yaşlılık döneminde problem çözme becerileri ve esnekliğin evlilik uyumuna etkisini incelemiştir. Araştırma 7 ilçede yaklaşık 32.000 yaşlıya hizmet vermekte olan Ankara Büyükşehir Belediyesi Yaşlılara Hizmet Merkezi'ne üye olan ve hali hazırda evli olan, son 10 yılda üyelik kaydı yaptıran ve 210 kişiden oluşan yaşlı bireyler ve çiftler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, problem çözme becerileri ile evlilik uyumu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, esneklik ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüş, hem problem çözme becerilerinin hem de esnekliğin evlilik uyumu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu belirlenmiştir.

Gülererli (2014) yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin evlilik uyumları ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda çocuk sahibi olma değişkeninin evlilik uyumu puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu

ve bu farkın çocuğu olmayan grubun lehine olduğu tespit edilmiştir. Yaratıcılık üzerinde yaş, cinsiyet, branş, okul türü, eğitim durumu, evlilik süresi, evlenme biçimi ve çocuk sahibi olma değişkenlerinin etkileri araştırılmıştır. Evlilik süresi değişkeninin yaratıcılık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve bu farkın evlilik süresi uzun olan gruplar lehine olduğu tespit edilmiştir.

Özaydınlık (2014) yapmış olduğu çalışmasında, evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilgiyi incelemiştir. Araştırma, 100 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda evli çiftlerin evlilik uyumu ile dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, evlilik uyumu ve duygusal dengesizlik kişilik özelliği alt boyutu arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evli çiftlerin evlilik uyumu ile romantik ilişkilerindeki sosyal ilgileri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

2.2.2. Evlilik uyumu ile ilgili yurt dışı araştırmalar

Bouchard, Lussier ve Sabourin (1999) tarafından yapılan çalışmada kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma 446 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda elde edilen bulgular kadın ve erkeklerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

Scott ve Cordova (2002) yapmış oldukları araştırmada evlilik uyumu ve depresif belirtiler üzerinde yetişkin bağlanma stillerinin etkisini incelemiştir. Araştırma 91 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre, kadın ve erkeklerde kaygılı-kaçıncı bağlanma stiline evlilik uyumu ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı saptanmıştır.

Godbout, Dutton, Lussier ve Sabourin (2009) tarafından yapılan çalışmada çocukluk döneminde şiddete maruz kalma, aile içi şiddet, evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. 644 kişi üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, çocukluk döneminde şiddete maruz kalmanın yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişkilerde doğrudan ve dolaylı etkilerinin olduğu

ve her iki partnerin de bağlanma stillerini, yakın ilişkideki şiddeti ve çift uyumunu etkilediği görülmüştür.

Lopez, Riggs, Pollard ve Hook (2011) yapmış oldukları çalışmalarında, yeni evli çiftlerin dini bağlılıkları, yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma yeni evlenen ve henüz çocuğu olmayan 92 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, dini bağlılık ile evlilik uyumu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, dini bağlılık ile kaçınılmalı bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve dini bağlılığın, kaygılı bağlanma ve evlilik uyumu arasındaki negatif ilişkiyi artırdığı bulunmuştur.

Be, Whisman ve Uebelacker (2013) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler orta ve yaşlı yetişkinlerde 1385 evli çiftten oluşan bir örneklem grubu üzerinde iki yıl süreli boylamsal bir çalışma ile ele alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, evlilik uyumu arttıkça yaşam doyumunun da arttığı, evlilik uyumunun yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Terveer ve Wood (2014) yapmış oldukları çalışmalarında, eşlerin ruhsal iyimserlik düzeylerinin partnerlerinin ilişki doyumu ve ilişkideki anlaşma düzeylerine olan etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, eşlerin iyimserlik düzeyleri arttıkça ilişkiden algıladıkları doyumun da arttığını göstermiştir.

Arshad, Mohsin ve Mahmood (2014) yapmış oldukları çalışmalarında, erken ve geç evlenen bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma erken evlenen 80, geç evlenen 80 olmak üzere toplam 80 erkek ve kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, erken ve geç evlenen bireylerin yaşam doyumu ve evlilik uyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür.

Sahu ve Singh (2014) yapmış oldukları araştırmalarında, çalışan ve çalışmayan evli kadınların ruh sağlıkları ve evlilik uyumlarını incelemiştir. Araştırma 100 çalışan, 100 çalışmayan olmak üzere toplam 200 evli kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumu ve ruh sağlığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Whisman, Rhee, Hink, Boeldt ve Johnson (2014) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluş ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide genetik ve çevresel faktörlerin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, özellikle kadınlarda evlilik uyumu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu, genetik ve çevresel faktörler üzerinde cinsiyet farklılıklarının etkisinin olduğu saptanmıştır.

Filipović, Vukosavljević-Gvozden, ve Opačić (2015) yapmış oldukları çalışmalarında, rasyonel olmayan inançlar ve fonksiyonel olmayan duyguların evlilik uyumunu nasıl etkilediğini bir model ile test etmeye çalışmışlardır. Araştırmada, her iki ebeveynin de öfke, depresyon ve kaygı gibi duygularının rasyonel olmayan inançlar ve evlilik uyumu üzerindeki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma 100 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiş ve yapısal eşitlik modelinin doğrulandığı görülmüştür. Araştırma sonuçları rasyonel olmayan inançların fonksiyonel olmayan duyguları yönlendirdiği ve bunun da evlilik uyumunu etkilediğini göstermiştir.

Martins, Canavarro ve Moreira (2015) yapmış oldukları çalışmalarında, yetişkin bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma ile evlilik uyumunda öz eleştirinin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma 230 birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınmalı bağlanmanın evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Sivandian, Besharat, Asgarabad ve Moghadamzade (2016) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ego gücünün aracı rolünü inceleme altına alınmıştır. Araştırma 300 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırmada elde edilen sonuçlara göre evlilik uyumu ile güvenli bağlanma ve ego gücü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, kaçınmalı ve kararsız bağlanma stili ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca ego gücünün yalnızca kaçınmalı bağlanma ve evlilik uyumu arasında aracı rol oynadığı, bağlanma stilleri ile ego gücünün evlilik uyumunu yordadığı saptanmıştır.

2.2.3. Bağlanma stilleri ile ilgili yurt içi araştırmalar

İmamoğlu (2003) yapmış olduğu çalışmasında öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 465 son sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, öğretmen

adaylarının sürekli düzeyleri ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bastırılmış öfke ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunurken ilişki bulunurken; güvenli bağlanma ile ters ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Morsünbül (2005) yapmış olduğu çalışmada ergenlikteki kimlik statüleri, bağlanma stilleri, eğitim düzeyi ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, lisede ve üniversitede okuyan toplam 401 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; askıya alınmış kimlik statüsünün bağlanma stilleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı, başarılı ve dağılık kimlik statüleri boyutunda kızlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Ayrıca eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde lisede ve üniversitede öğrenci olmanın ipotekli ve dağılık kimlik statüleri boyutlarında anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkardığı görülmüştür.

Bahadır (2006) yapmış olduğu çalışmada, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, olumsuz duygu durumu düzenleme ve çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, çatışma çözme stratejilerinden zorlama, kaçınma, uzlaşma ve işbirliği stratejilerinin bağlanma stillerine göre farklılaştığı, olumsuz duygu durumunun düzenlenmesinde tüm alt boyutlar açısından bağlanma stilleri arasında farklılıklar olduğu görülmüştür.

Onur (2006) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 2004-2005 eğitim-öğretim yılında, Çorlu ilçe sınırları içerisinde bulunan ve araştırmaya katılmayı kabul eden farklı lise türlerinde öğrenim gören 479 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanma ile atılganlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, kaygılı bağlanma ile atılganlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sümer (2006) yapmış olduğu çalışmada yetişkin bağlanma stillerini duygusal zeka, ilişkide algılanan tatmin ilişkiye bağlılık ve bazı değişkenler göre incelemiştir. Araştırmaya yaşları 22-50 arasında değişen, internetten ve Kafkas Üniversite'sinden, 81 kadın, 86 erkek olmak üzere 167 üniversite mezunu katılmıştır. Araştırma sonucunda, yetişkin bağlanma stillerinde 1-2 kardeşle 3-4-5 kardeş arasında anlamlı bir farklılaşma

olduğu, duygusal zekâ düzeyine göre güvenli bağlanma stilinde düşük ve yüksek düzeyler arasında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmamıştır. İlişkiye bağlılık düzeyine göre de bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek düzeyler arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Ayrıca ilişkide algılanan genel tatmin düzeyine göre ise sadece güvenli bağlanma stilinde düşük ile yüksek düzey arasında ve saplantılı bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Beştav (2007) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet, akılcı olmayan inançlar bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma değişik fakülte ve bölümlerde öğrenim gören 586 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, ilişki doyumu puanları ile bağlanma stili, ilişki inançları ve aşka ilişkin tutum puanları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları romantik ilişkilerden sağlanan doyum ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri; rasyonel olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. “Arkadaşça aşk” ve “tutkulu aşk” olarak adlandırılan aşk türleri ile ilişki doyumu arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Başar-Şeker (2009) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 220 kız, 182 erkek olmak üzere topla 402 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin bağlanma stilleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, erkek öğrencilerin yaşam doyumları kızlara göre, dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin yaşam doyumları on birinci sınıf öğrencilerine göre, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumları annesi okur yazar olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Akkaya (2010) yapmış olduğu çalışmada bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Araştırma İstanbul Kadıköy Aile Mahkemelerine boşanmak üzere başvuran 144 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, demografik değişkenlerin her bir bağlanma stilini yordadığı, iletişim tarzlarının tüm alt boyutları, problem çözme becerilerinin tüm alt boyutları ve başa çıkma tarzlarının tüm alt boyutlarının bütüncül olarak korkulu bağlanma stilini yordadığı bulunmuştur.

Altundağ (2011) yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresi algılama düzeyi ve stresle başa çıkma tutumlarını incelemiştir. Araştırma 396 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, sosyo-demografik değişkenler ile bağlanma stilleri, stresi algılama düzeyi, stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca bağlanma stillerinin stresi algılama düzeyi ve stresle başa çıkma tutumları üzerinde bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Akar (2012) yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma farklı fakültelerde öğrenimine devam eden 195 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili puanları ile başarılı kimlik statüsü puanları arasında pozitif yönde, moratoryum kimlik statüsü ve kargaşalı kimlik statüsü puanları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; korkulu bağlanma stili puanları ile moratoryum kimlik statüsü puanları ve kargaşalı kimlik statüsü puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili puanları ile de moratoryum ve kargaşalı kimlik statüsü puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken; saplantılı bağlanma stili puanları ile kimlik statüleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri ile yaş, sosyoekonomik düzey ve doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Erzen (2013) yapmış olduğu çalışmada üniversite sınavlarına hazırlanan ergenlerin bağlanma stilleri ve öz yeterlikleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kayıtsız, korkulu, güvenli bağlanma stili ve öz yeterlik ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, bu bağlanma stillerinin ve öz yeterliğin sınav kaygısını yordadığı görülmüştür. Ayrıca kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ile öz yeterlik düzeyi düşük olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin yüksek, güvenli bağlanan bireylerin ise düşük sınav kaygısına sahip oldukları bulunmuştur.

Tanış (2014) yapmış olduğu çalışmada yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma Sakarya ilinde yaşayan 213 erkek, 294 kadından oluşan toplamda 507 kişiyle yürütülmüştür. Araştırma sonucunda

kayıtsız, saplantılı, korkulu bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasında pozitif yönde ilişki gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile öfkenin dışa yöneltilmesi arasında negatif yönde, güvenli bağlanma stili ile öfkenin kontrol edilmesi arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

2.2.4. Bağlanma stilleri ile ilgili yurt dışı araştırmalar

Simpson (1990) yapmış olduğu çalışmada bağlanma stillerinin romantik ilişkilere olan etkisini incelemiştir. Araştırma bir romantik ilişkiye sahip 144 çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kadınlarda ve erkeklerde güvenli bağlanma stili ile bağımsızlık, güven ve doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stillerinin ise pozitif duygularla daha az, negatif duygularla daha çok ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Eng, Heimberg, Hart, Schneier ve Liebowitz (2001) yapmış oldukları araştırmada sosyal kaygı bozukluğu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Araştırma yaş ortalaması 32 olan 118 sosyal kaygı bozukluğu olan birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda kaygılı bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha fazla sosyal kaygı, depresyon yaşadığı ve daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları saptanmıştır.

Lopez, Mauricio, Gormley, Simko ve Berger (2001) yapmış oldukları çalışmada, yetişkin bağlanma yönelimleri, problem çözme becerileri ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 17 erkek, 38 kadından oluşan toplam 55 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, her bir bağlanma yönelimi ve problem çözme becerisi ile öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, problem çözme becerilerinin, güvensiz bağlanma yönelimi ile stres üzerinde aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess (2003) tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, sosyal beceriler ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 183 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda güvenli bağlanma ve sosyal becerilerle yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre güvenli ve korkulu bağlanma

stilleri ile sosyal yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal becerilerin aracı rol oynadığı görülmüştür.

Shi (2003) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde çatışma çözme ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stillerinin çatışma çözme davranışları ve ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Eggert, Levendosky ve Klump (2007) yapmış oldukları çalışmada, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma Michigan Üniversitesi'ne devam eden ve cinsiyeti kadın olan 85 ikiz ve üçüz bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, nevrotik kişilik özelliğinin, güvensiz- kararsız bağlanma stili ile yeme bozukluğu ilişkisinde aracı rol oynadığı ve özellikle nevrotizm düzeyi arttıkça bireylerde yeme bozukluklarının da arttığı görülmüştür.

Holland, Fraley ve Roisman (2012) yapmış oldukları çalışmalarında, bağlanma stilleri ile romantik ilişki fonksiyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bir yılı aşkın bir süredir romantik ilişkiye sahip olan 18-25 yaş arasındaki çiftler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kişiler arası işlevsellik ile bağlanma stillerinin boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha az olumlu olma eğilimleri gösterdikleri bulunmuştur.

Gleeson ve Fitzgerald (2014) yapmış oldukları çalışmalarında, bireylerin ebeveynleri ile olan çocukluk deneyimleri algıları, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 153 üniversite öğrencisi ve 69 diğer bireylerden olmak üzere 227 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların anne, baba ve ebeveynleri ile olan ilişkileri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, güvenli bağlanma stiline bireylerin romantik ilişkileri üzerinde daha olumlu etkiye sahip olduğu ve güvenli bağlanma stiline bireylerin romantik ilişkilerden elde ettiği doyumu artırdığı bulunmuştur.

Baumel ve Berant (2015) yapmış oldukları çalışmada kıskançlık belirtileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 124 İsraili üniversite

öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, kaçınmalı bağlanma stiline sahip olanların kıskançlık belirti düzeylerinin, korkulu bağlanma stiline sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hill (2015) yapmış olduğu çalışmada zenci erkeklerin yakın ilişkilerinde aile içi şiddete maruz kalma ve şiddetin bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, yaşları 18-49 arasında değişen erkek bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Aile içi şiddete maruz kalan ve şiddete maruz kalmayan gruplardaki bireylerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri arasında herhangi bir farklılaşma bulunmamıştır. Ayrıca aile içi şiddete maruz kalmada bağlanma stilleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Leiter, Day ve Price (2015) yapmış olduğu çalışmada iş yaşamında bağlanma stilleri ile bireylerin iş arkadaşları ile olan ilişkilerini ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, 1624 Kanadalı sağlık elemanı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kaçınmalı bağlanma stili ile olumlu sosyal yapılar (kibarlık, psikolojik güven, güven) ve tükenmişliğin etkililiği boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, kaçınmalı bağlanma stili ile karşılaştırıldığında kaygılı bağlanmanın sinizm, tükenmişlik, iş yerindeki hoşgörüsüzlükle daha çok ilişkili olduğu görülmüştür.

2.2.5. Psikolojik iyi oluşla ilgili yut içi araştırmalar

Arıcı (2011) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 690 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin, toplumsal cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre kişisel gelişim boyutu dışında psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, bu rolleri eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların ise düşük olanlara göre tüm boyutlarıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İşgör (2011) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ve psikolojik iyi oluşlarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma 570 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve psikolojik iyi oluş ile muhafazakâr

yaşam tarzı arasında olumlu yönde düşük bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır.

Peközcan (2011) yapmış olduğu çalışmasında EFQM Mükemmellik Modeli'nin çalışanların psikolojik iyi oluşu ve iş tatminine etkisi ile bunların kendi içindeki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, EFQM ödülü alan işletmelerde hem psikolojik iyi oluş hem de iş tatmininin tüm faktörlerinde, çalışanların psikolojik iyi oluş ve iş tatminine olumlu yönde katkısı olduğu, ödüle sahip olmayan fakat kararlılık aşamasında olan işletmelerde de hiç olmayana göre olumlu bir fark olduğu fakat ödüle sahip olan işletmelerdeki kadar etkili olmadığı kanısına varılmıştır. Ayrıca incelenen tüm işletmelerde EFQM' den bağımsız olarak psikolojik iyi oluş ile iş tatmininin de doğru orantılı olduğu belirlenmiştir.

Polatçı (2011) yapmış olduğu çalışmasında psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisini incelemiştir. Araştırma Tokat il merkezinde görev yapan akademisyen, doktor, hemşire ve polisten oluşan 361 işgören üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bireyin sahip olduğu psikolojik sermaye performansı, psikolojik iyi oluş ve aile yayılımı boyutlarından pozitif iş – aile yayılımının etkisi ile artmaktadır.

Hamurcu (2011) yaptığı çalışmasında, ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçları incelemiştir. Araştırma Kayseri il merkezinde bulunan çeşitli liselerde öğrenim gören 1250 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, okul türü, sınıf seviyeleri ve anne baba eğitim düzeyleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bununla birlikte ergenlerin yetkinlik inançları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kuyumcu (2012) yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıkları duygularını ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 349 Türk, 251 İngiliz üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre; Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin İngiliz öğrencilere

kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeyleri ile duygusal farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Akça–Koca (2013) yapmış olduğu çalışmada bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelemiştir. Araştırma ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desene göre yapılmış ve çalışmada 22 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği görülmüştür.

Albayrak (2013) yapmış olduğu çalışmada psikoeğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini karşılaştırılmalı olarak incelenmiştir. Araştırma çeşitli fakültelerde öğrenim gören 36 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Yarı deneysel desene göre yapılan araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları üzerinde olduğu görülmüştür. Bireysel gelişim ve özerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Halisdemir (2013) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma çeşitli fakültelerde öğrenim gören 347 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda açıklanan toplan varyansa katkılarına göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Topuz (2013) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ile öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma çeşitli fakültelerde öğrenim gören 443 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma

sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde özgecilerlik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve alt düzeyleri arasında orta derecede pozitif korelasyon saptanmıştır. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinde özgecilerliğin öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu yordama gücünün zayıf olduğu görülmüştür. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin özgecilerlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı fakat öznel iyi oluşun farklılaşmadığı görülmüştür. Kadın katılımcıların, özgecilerlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevre hâkimiyetinin de yaşa bağlı olarak arttığı görülmüştür.

Yılmaz (2013) yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlili internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2012-2013 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nde öğrenim gören 1927 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulguları kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkeklerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu yansıtmıştır. Temel kullanım amacı açısından interneti bilgi edinme amaçlı kullananların psikolojik iyi oluşlarının interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullananların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. İnterneti en sık gündüz kullananların psikolojik iyi oluşlarının interneti en sık akşam ve en sık gece kullananların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmüştür. İnterneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti problemsiz kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Özden (2014) yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarını sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelemiştir. Araştırma 425 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgulara göre, algılanan sosyal destek, kariyer kararı öz-yeterliliği ve anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutumun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

2.2.6. Psikolojik iyi oluşla ilgili yurt dışı araştırmalar

Brown ve Ryan (2003) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ruhsal ve durumsal anlamda bilinçli farkındalığa sahip olmanın öz yansıtımlı davranış ve pozitif duygu durumlarının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Green ve Elliott (2010) yapmış oldukları çalışmalarında din, sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kendilerini dindar olarak tanımlayan kişilerin daha sağlıklı ve mutlu hissettikleri, liberal dini inançlara sahip olanların daha sağlıklı olduğu görülmüştür.

Salami (2011) yapmış olduğu çalışmasında, ergenlerin ilişkilerinde beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş özelliklerinde duygusal zekânın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma 400 ergen üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile kişilik faktörleri ve duygusal zekâ arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu, duygusal zekânın nevrozizm, dışa dönüklük ve psikolojik iyi oluş üzerinde aracı role sahip olduğu görülmüştür.

Cicognani (2011) yapmış olduğu çalışmasında, ergenlerde stresle baş etme stratejileri, sosyal destek, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma yaşları 14-19 arasında değişen 342 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin baş etme stratejilerinin problem alanına göre farklılaştığı, en çok kullanılan stratejinin aktif ve içten odaklı stratejiler olduğu, kızların erkeklere göre daha fazla baş etme stratejilerini kullandığı, baş etme stratejileri ve baş etme kaynakları arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Benjet ve Hernandez-Guzman (2013) yapmış oldukları çalışmalarında, Meksikalı erken ergenlerin psikolojik iyi oluşlarında cinsiyet farklılıklarının rolünü incelemişlerdir. Araştırmada özellikle, ergenlikte meydana gelen değişimlerin (erkeklerde sesin kalınlaşması, kızlarda adet döneminin etkisi gibi) ergenlerin depresyon ve özgüven düzeyleri ile beden imajı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma yaşları 9-14 arasında olan 1102 ergen üzerinde gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda, depresyon, beden imajı ve özgüvenin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak bazı davranış

bozuklukları bakımından erkeklerin kızlara göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Narimani, Yosefi ve Kazemi (2014) yapmış oldukları çalışmalarında, öğrenme güçlüğü olan ergenlerde bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleme altına almışlardır. Araştırma 20 kız 20 erkek toplam 40 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrenme güçlüğü olan ve güvenli bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi düzeylerinin de yüksek olduğu, güvensiz bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşla düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Cianfaglione, Hastings, Felce, Clarke ve Kerr (2015) yapmış oldukları çalışmalarında, aile üyelerinde rett sendromu bulunan anne ve kardeşlerin psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. Araştırma rett sendromu olan 87 kızın annesi üzerinde gerçekleştirilmiş ve bu kapsamda annelere, kızlarının davranış fenotipleri, mevcut sağlık durumları, davranış problemleri ve onların ve kardeşlerinin iyi oluşları hakkında çeşitli sorulardan oluşan bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, normal bireylerle karşılaştırıldığında, annelerin depresyon düzeylerinin benzer olduğu ancak kaygı düzeylerinin normal bireylere göre daha yüksek olduğu, kızlarının rett davranış fenotip şiddeti anneler için kaygı ve stres kaynağı olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesine ve verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel yöntemlerden biri olan ilişki model kullanılmıştır. İlişki model iki veya daha çok değişken arasında meydana gelen değişimi veya bu değişimin derecesini ortaya koymaya çalışan bir araştırma modelidir. Bu modelde, aralarında ilişki aranacak değişkenler, ilişki bir çözümlene yapmaya imkân verecek şekilde ayrı ayrı sembolleştirilir (Karasar, 2015; McMillan ve Schumacher, 2006).

3.2. Evren

Bu araştırmanın evrenini, 2014-2015 yılları arasında Erzurum ilinin Palandöken, Yakutiye ve Aziziye merkez ilçelerinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. 2013 yılındaki istatistiki verilere göre Erzurum ilinde yaşayan evli bireylerin sayısı 330.823'tür (TUİK, 2013).

3.3. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, evrenden uygun örnekleme yoluyla seçilen 441 evli birey oluşturmuştur. Uygun örnekleme yönteminde, araştırmaya katılması kolay olan bir çalışma grubunun oluşturulması hedeflenir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Çalışma grubunu oluşturan bireylerin yeterli büyüklüğe sahip olduğunu belirlemek için Krejcie ve Morgan'ın (1970) yapmış olduğu çalışmasından yararlanılmıştır. Krejcie ve Morgan'a (1970) göre 1.000.000 ve üzeri sayıdaki evren için örneklem büyüklüğünün en az 384 olması gerekmektedir. Bu çalışmanın araştırma grubu 330.823 kişiden

oluşmakta ve çalışma grubunu oluşturan 441 kişilik grup belirtilen değer içerisinde yer almaktadır.

Çalışma grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgiler Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1.

Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Bilgiler

Kişisel Bilgilerin Dağılımı (N=441)		N	%
Cinsiyet	Kadın	192	43.5
	Erkek	249	56.5
Yaş	20-30 yaş	130	29.5
	31-41 yaş	188	42.6
	42-52 yaş	87	19.7
	53 ve üstü yaş	36	8.2
Öğrenim Durumu	İlkokul	32	7.3
	Ortaokul	32	7.3
	Lise	65	14.7
	Ön lisans	31	7
	Lisans	165	37.4
	Yüksek lisans	48	10.9
	Doktora	68	15.4
Çalışma Durumu	Evet	380	86.2
	Hayır	61	13.8
Gelir Düzeyi	0-1000 ₺	40	9.1
	1001-2000 ₺	70	15.9
	2001-3000 ₺	184	41.7
	3001-4000 ₺	74	16.8
	4001 ve üzeri ₺	73	16.6
Meslekler	Memur	82	18.6
	Öğretmen	129	29.3
	Akademisyen	97	22
	Ev Hanımı	38	8.6
	İşçi	42	9.5
	Esnaf	53	12

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmanın çalışma grubuna dahil olan bireylerin yaş, cinsiyet, çalışıp çalışmama durumu, meslek, aylık ortalama gelir düzeyi gibi değişkenleri belirlemeye dönük olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

3.4.2. Evlilikte uyum ölçeği

Locke ve Wallace'ın (1959) geliştirdiği, Tutarel Kışlak'ın (1999) Türkçeye uyarladığı evlilikte uyum ölçeği, evliliğin niteliğini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Evlilikte uyum ölçeğinde 15 madde bulunmaktadır. Ölçekten en düşük 15, en yüksek 60 puan alınmaktadır. Ölçeğin, anlaşma ve ilişki tarzı olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin anlaşma alt boyutuna ait puan hesaplanırken 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9 numaralı maddelerden alınan puanlar toplanırken, ilişki tarzı alt boyutuna ait puan hesaplanırken de 10, 11, 12, 13, 14 ve 15 numaralı maddeden alınan puanlar toplanmaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini belirlemek için yapılan çalışmalar sonucunda, ölçeğin iç tutarlık katsayısının .84 olduğu görülmüştür. Ölçeğin orjinaline ait iç tutarlık katsayısının ise .90 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğinin belirlenmesinde İlişkilerde Yükleme Ölçeği kullanılmıştır ve bu ölçek ile aralarında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır ($r = -.54, p < .05$). Tutarel Kışlak (1996) tarafından yapılan çalışmada ise Evlilikte Uyum Ölçeği ile Aile Yapısını Değerlendirme Aracı ile korelasyon değerinin .66 olduğu bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayısının ölçeğin geneline ilişkin .75, anlaşma alt boyutu için .66 ve ilişki tarzı alt boyutu için .61 olduğu saptanmıştır.

3.4.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri

Brennan ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği, Sümer ve Güngör'ün (1999a) Türkçeye uyarladığı Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, yakın ilişkilerde başkalarından kaçınmayı ve yaşanan kaygıyı ölçmektedir. Ölçekte 36 madde bulunmaktadır ve kaygı ile kaçınma boyutlarının her biri 18'er madde ile ölçülmektedir.

Bireylerin maddelere vermiş oldukları 1’den 7’ye kadar olan değerler ilgili maddeye ne derece katıldıklarını göstermektedir. Bu derecelendirmede “1” değeri beni “hiç tanımlamıyor” ; “7” değeri ise “tamamıyla beni tanımlıyor” anlamına gelmektedir. Maddelerden alınan puanların ortalamaları alınarak kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ait puanlar hesaplanmaktadır. Kaçınma ve kaygı boyutlarından alınan düşük puan güvenli bağlanmayı, kaçınma ve kaygı boyutlarının ikisinden de alınan yüksek puan korkulu bağlanmayı, kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan alınan düşük puan saplantılı bağlanmayı ve kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan alınan yüksek puan kayıtsız bağlanmayı ifade etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ait güvenilirlikleri incelendiğinde bu değerlerin kaygı alt boyutuna ait güvenirliliğin .86 ve kaçınma alt boyutuna ait güvenirliliğin .90 olduğu saptanmıştır. Kaçınma alt boyutunun iç tutarlılık değerinin .58 ve kaygı alt boyutuna ait iç tutarlılık değerinin .69 olduğu görülmüştür. Ölçeğin faktör yapısının incelenmesi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri (GFI = .86; NNFI = .86; CFI = .89; RMR = .087) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Bu araştırma kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayısı kaçınma alt boyutu için .83 ve kaygı alt boyutu için .82 olduğu saptanmıştır.

3.4.4. Psikolojik iyi oluş ölçeği

Diener ve arkadaşlarının (2009; 2010) geliştirdiği ve Telef (2011;2013) tarafından Türkçeye uyarlanan psikolojik iyi oluş ölçeği sosyo psikolojik iyi oluşu ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte 8 madde bulunmaktadır ve maddelere verilen cevaplar 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilmektedir. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçekten en düşük 8, en yüksek 56 puan alınmaktadır. Ölçeğin alt boyutları bulunmamakta ve ölçekteki tüm maddelere verilen değerlerin toplanması ile ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyde psikolojik olarak pek çok kaynağa ve güce sahip olmayı göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerlik çalışmalarına bakıldığında açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da uyum indeksleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95,

IFI=0.95). Ölçeğin güvenirlik çalışmasına bakıldığında iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu saptanmıştır. Test tekrar test güvenirliği sonuçlarına göre iki uygulama arasındaki ilişkinin .86 olduğu bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen iç tutarlılık katsayısının .90 olduğu görülmüştür.

3.5. Verilerin Toplanması

Ev hanımı, işçi, esnaf, memur, öğretmen ve akademisyenlerden oluşan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden örneklem grubuna, uygulamaya geçmeden önce araştırmanın amacı, etik ilkeler ve gizlilik konularında bilgi verilmiştir. Örneklem grubuna gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçekler evli bireylere uygulanmıştır. Ayrıca ölçeklerin bir kısmı katılımcılara internet üzerinden gönderilmiş ve verilerin bir kısmı bu yöntemle toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler üzerinde analiz işlemine geçmeden önce veri setinden geçerli sonuçları elde etmek amacıyla verilerin yeniden düzenlenmesi ve bazı varsayımların karşılanıp karşılanmadığının incelenmesi gerekmektedir. Bu amaçla analiz işleminden önce kayıp veri analizi, uç değer analizi, normal dağılım ve doğrusallık analizi ve çoklu bağıntı analizlerinin yapılması gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Araştırmada elde edilen verilerdeki kayıp değer analizlerinin yapılmasında benimsenen yollardan birisi kayıp değer içeren verilerin veri setinden çıkarılmasıdır. Bir başka yöntem ise, araştırmada elde edilen verilerin ortalamaları alındıktan sonra kayıp değer içeren verilere bu ortalamaları atamaktır (Çokluk vd., 2010). Bu araştırmada kayıp değer analizinin yapımında elde edilen verilerin ortalamaları alınarak kayıp değere sahip verilere bu ortalamaların atanması yoluna gidilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerde uç değer olup olmadığı z puanları incelenerek değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen veri setinde yer alan değişkenlere ait puanlar standart z puanlarına dönüştürülür ve verilerin ortalamadan ne ölçüde sapma gösterdiği belirlenebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Araştırma sonucu elde edilen sürekli değişkenlere ait puanlar z puanlarına dönüştürülmüş ve -3 ile

+3 aralığı dışında yer alan 11 veri araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Bununla birlikte uç değer analizinde Mahalonobis uzaklık değerinden de yararlanılmıştır. Bu değer hangi aralıkta olması gerektiğine ilişkin olarak Pearson ve Hartley (1955) üç yordayan değişken için değer 16.27 olması gerektiğini belirtmektedir. Araştırmada elde edilen verilerde bu değer üzerinde yer alan 8 veri araştırma kapsamından çıkarılmıştır.

Kayıp değer ve uç değer analizlerinin yapılmasından sonra veri setinin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme yapılırken değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilirlik sınırlarına bakıldığında çarpıklık değerinin -1 ile +1 arasında basıklık değerlerinin de -1 ile +2 arasında olması gerektiği belirtilmektedir (Huck, 2008). Aşağıda sürekli değişkenlere ilişkin elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine ait bilgilere yer verilmiştir:

Tablo 3.2.

Ölçme Araçlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	N	Min.	Mak.	\bar{X}	S.S.	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	Hata	Değer	Hata
Anlaşma	441	12.00	46.00	33.33	6.83	-.54	.12	.18	.23
İlişki Tarzı	441	2.00	14.00	9.72	2.64	-.75	.12	.20	.23
Psikolojik İyi Oluş	441	10.00	56.00	41.91	10.85	-1.00	.12	.29	.23
Kaçınma	441	1.00	5.44	2.87	.99	.06	.12	-.82	.23
Kaygı	441	1.00	6.33	3.50	1.02	.15	.12	-.20	.23

Veri setinde bulunan değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkinin olması çoklu bağıntı şeklinde belirtilmektedir. Değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkinin olması durumunda bu değişkenlerin veri setinden çıkarılması gerekmektedir (Field, 2013). Pallant (2001) yordayan değişkenler arasında .90 ve üzeri bir korelasyonun çoklu bağıntıya neden olacağını belirtmektedir. Çoklu bağıntı analizi yapılırken değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmış ve korelasyon değerlerinin .02 ile .33 arasında yer aldığı

saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, değişkenler arasında çoklu bağıntının olmadığı gözlenmiştir.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ve Mahalonobis uzaklık değerlerinin incelenmesinin ardından veri setine ait histogram grafikleri incelenmiş ve verilere ait mod, medyan ve ortalama değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmüş ve verilerin normal dağılıma sahip olduğuna karar verilmiştir. Yapılan tüm bu işlemlerden sonra verilerin analizi için parametrik analizlerin kullanılmasının uygun olduğu sonucuna varılarak verilerin analizine geçilmiştir.

Araştırmanın verilerinin analiz edilmesinde beş farklı parametrik istatistiksel analiz kullanılmıştır. Bu analizler IBM SPSS Statistics 21 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan analizlerin adına yer verilmiştir:

1. Evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi
2. Evlilik uyumunun yordanmasında Çoklu doğrusal regresyon analizi
3. Evli bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyet ve çalışma durumlarına göre aralarındaki farklılaşmayı belirleyebilmek için bağımsız örneklem için t testi
4. Evli bireylerin evlilik uyumlarının yaş, öğrenim durumu ve aylık gelir düzeyleri göre aralarındaki farklılaşmayı belirleyebilmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Bu analizler bilgisayar ortamında SPSS for Windows 21. İstatistik paket programı ile yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular alt problemlere göre sırasıyla verilmiştir.

4.1. Bağlanma Stilleri, Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri, evlilik uyumları ve psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4.1).

Tablo 4.1.

Bağlanma Stilleri, Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular

		1	2	3	4	5
1. Anlaşma	r					
	p					
2. İlişki Tarzı	r	.65**				
	p	.000				
3. Psikolojik İyi Oluş	r	.51**	.51**			
	p	.000	.000			
4. Kaçınma	r	-.33**	-.27**	-.25**		
	p	.000	.000	.000		
5. Kaygı	r	-.10*	-.08	.02	.33**	
	p	.036	.104	.656	.000	
\bar{X}		33.33	9.72	41.91	2.87	3.50
S.S.		6.83	2.64	10.85	.99	1.02

* $p < .05$, ** $p < .01$, $n = 441$

Tablo 4.1. incelendiğinde bireylerin evlilik uyumu ölçeğinin “Anlaşma” ($r = .51$, $p = .000$) ve “İlişki Tarzı” ($r = .51$, $p = .000$) alt boyutları ile “Psikolojik iyi oluş” puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, evlilik uyumunun “Anlaşma” alt boyutu ile “Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri” nin “Kaçınma” ($r = -.33$, $p = .000$) ve

“*Kaygı*” ($r = -.10$, $p = .036$) alt boyutları ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiler olduğu görülmektedir. “*İlişki tarzı*” ($r = -.27$, $p = .000$) ile “*Kaçınma*” arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülürken, “*İlişki tarzı*” ($r = -.08$, $p = .104$) ile “*Kaygı*” arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen evlilik uyumunun alt boyutları olan anlaşma ve ilişki tarzı ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu literatürde yapılan araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Banse, 2004; Brennan ve Shaver, 1995; Erişti, 2010; Feeney, 1994; Fuller ve Finchman, 1995). Açık (2008) yapmış olduğu çalışmasında bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma alt boyutları ile evlilikte uyum ölçeğinin alt boyutları olan anlaşma ve ilişki tarzı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erişti (2010) tarafından yapılan çalışmada da yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt ölçekleri olan kaygı ve kaçınmadan alınan yüksek puanların evlilikteki düşük uyum ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre bireylerin ilişkilerindeki terk edilmeye karşı kaygı ve yakınlık kurmaktan kaçınma duyguları ilişkilerindeki uyum düzeylerini belirlemektedir. Bu nedenle bireylerin ihtiyaç duymalarına karşın hayal kırıklığı yaşamaktan korktukları için yakınlık kurmaktan kaçınmaları onların ilişkilerinde birtakım uyum sorunları yaşamalarına neden olmaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen evlilikte uyum düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusunu literatürde destekleyen çalışmalar mevcuttur (Kim ve McKenry, 2002; Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Evlilik ve aile hayatı içinde bireylerin sevgi ve saygı paylaşımlarının olması, aile içi görev ve sorumlulukları paylaşmaları, ortaya çıkan problemleri çözüm odaklı sonuca ulaştırmaları ve eşlerin birbirinin duygusal, toplumsal ve cinsel ihtiyaçlarını karşılaması gibi olumlu durumlar genel anlamda bireylerin evliliklerinin uyumlu olmasına yardımcı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla ifade edilen bu durumların evlilik uyumunu meydana getirmesi sonucunda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağı düşünülebilir. Ayrıca bireyler günlük hayatta zamanının çoğunu eşi ve çocuklarıyla geçirmektedir. Eşlerin aile içinde olumlu duyguları daha fazla yaşamaları eşlerin mutluluk düzeylerini artıracaktır ve sonuç olarak psikolojik iyi oluş düzeylerini de artıracaktır söylenebilir.

4.2. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Uyumunu Yordama Gücü ile İlgili Bulgular

4.2.1. Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun “Anlaşma” alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarının “anlaşma” alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını anlamak için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4. 2).

Tablo 4.2.

Evlilik Uyumunun Anlaşma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Sabit	26.25	1.65	-	15.91	.000
Psikolojik İyi Oluş	.29	.03	.46	10.98	.000
Kaçınma	-1.36	.30	-.20	-4.48	.000
Kaygı	-.31	.29	-.05	-1.07	.284
R= .55	R ² = .30				
F _(3, 437) = 62,34	p= .000				

Bağlanma stillerinin alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunu yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4. 2.’de verilmiştir. Tablo 4. 2. incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma değişkenleri birlikte evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (R= .55, R²= .300 F_(3, 437) = 62,34, p= .000). Psikolojik iyi oluş ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma değişkenlerinin birlikte toplam varyansın yaklaşık %30’unu açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin evlilik uyumunun alt boyutu olan anlaşma üzerindeki göreceli önem sırası psikolojik iyi oluş, kaçınma ve kaygıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t–testi sonuçları incelendiğinde ise, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma değişkenlerinin anlaşma üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Bağlanma stillerinin kaygı alt boyutunun ise evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır.

4.2.2. Bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun “ilişki tarzı” alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarının “ilişki tarzı” alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını anlamak için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4.3).

Tablo 4.3.

Evlilik Uyumunun İlişki Tarzı Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p
Sabit	6.37	.65	-	9.85	.000
Psikolojik İyi Oluş	.11	.01	.47	11.11	.000
Kaçınma	-.37	.12	-.14	-3.08	.002
Kaygı	-.11	.11	-.04	-.98	.326
R= .53	R ² = .28				
F _(3, 437) = 55.81	p= .000				

Bağlanma stillerinin alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunu yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3’te verilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma birlikte evli bireylerin ilişki tarzı evlilik uyumu alt ölçeği puanı ile anlamlı bir ilişki vermiştir (R= .53, R²= .28, F_(3, 437) = 55.81, p= .000). Psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma değişkenlerinin birlikte toplam varyansın yaklaşık %28’ini açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin ilişki tarzı üzerindeki göreceli önem sırası psikolojik iyi oluş, kaçınma ve kaygıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t–testi sonuçları incelendiğinde ise, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınma değişkenlerinin evlilik uyumunun

ilişki tarzı alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygı ise evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Tablolar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun her bir alt boyutunun en güçlü yordayıcısı olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik taşıyan çalışmalar olduğu görülmektedir. Yeşiltepe (2011) yapmış olduğu çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kublay (2013) yapmış olduğu çalışmada da öznel mutluluğun evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu durum bireylerin evliliklerinde mutluluk düzeylerini artıran etmenlerle açıklanabilir. Bireylerin evlilik hayatında birbirlerini sevmesi birbirlerine karşı saygı duymaları, aile içinde meydana gelen problemlerde eşlerin uzlaşmacı bir yaklaşımla sorunlarla baş etmeye çalışmaları, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamaları sonucunda ortaya çıkan mutluluğun eşler arasındaki uyumu artıracakı söylenebilir. Bundan dolayı evlilik hayatında olumlu duyguları ortaya çıkaran olayların daha fazla yaşanmasının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyeceği ve sonuç olarak evlilik uyumlarına da olumlu katkı yapacağı düşünülmektedir.

Tablolar incelenmeye devam edildiğinde bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınmanın da evlilik uyumunun alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu literatürde yapılan bazı araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Erişti, 2010; Gollo ve Smith, 2001; Sarı, 2012; Tuncay-Senlet, 2012). Açık (2008) tarafından yapılan çalışmada yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutları olan kaçınmanın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin alt boyutu olan kaçınmanın bireylerin evlilik uyumunu yordadığı sonucu, araştırmanın kaçınma ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulgusu göz önünde bulundurularak açıklanabilir. Bağlanmaya ilişkin kaçınmanın yüksek olduğu bireyler eşi ile yaşadığı duygusal yakınlık konusunda rahat değildirlir ve eşlerine güven duymakta sorun yaşarlar. İfade edilen bu durumların çiftler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyeceği, ilişkinin kalitesini bozacağı ve sonuç olarak da evlilik uyumunu azaltacağı düşünülebilir. Bu bağlamda kaçınmanın azalmasının evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

4.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar

Bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik uyumları açısından aralarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır (Tablo 4.4.).

Tablo 4.4.

Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular

Evlilik Uyumu	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.S.	t	p	Cohen's d
Anlaşma	Kadın	192	32.49	6.96	-2.29	.022	.21
	Erkek	249	33.99	6.68			
İlişki tarzı	Kadın	192	9.50	2.71	-1.51	.132	-
	Erkek	249	9.89	2.57			

Tablo 4.4. incelendiğinde cinsiyete göre evlilikte uyum ölçeğinin alt boyutu olan “Anlaşma” ($t_{(439)} = -2.29$, $p < .05$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunurken, “İlişki tarzı” ($t_{(439)} = -1.51$, $p > .05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre evlilik uyumunun anlaşma alt boyutundan alınan puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Cinsiyet değişkeninin evlilik uyumu üzerindeki etki büyüklüğü anlaşma alt boyutu için .21 olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde cinsiyet değişkeninin evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen evlilik uyumunun cinsiyete açısından aralarında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulgusunu destekleyen araştırma sonuçları mevcuttur (Akar, 2005; Alibaşoğlu, 2010; Fidanoğlu, 2006; Levy-Shiff, 1994; Özüğurlu, 1990; Şener ve Terzioğlu, 2008; Yıldırım, 1992; Weishous ve Field, 1988). Ancak bu bulgu yapılan bazı çalışmaların sonuçlarıyla da farklılık göstermektedir (Aktaş, 2009; Çakırlar, 2012; Fidanoğlu, 2007; Gülerlerli, 2014; Kublay, 2013; Maçkan, 2013; Özaydınlık, 2014; Özmen-Süataç, 2010; Turanlı, 2010). Bu bağlamda literatür incelendiğinde araştırma sonucunu destekleyen ve desteklemeyen araştırma

sonuçlarının bulunması yapılan araştırmalarda kültür, bölge, çalışmaya dahil edilen bireyler arasındaki farklılıklar gibi durumlardan kaynaklanıyor olabilir. Yıldız (2012) tarafından yapılan çalışmada da kadınların evlilik uyumlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ataerkil toplumlarda genel olarak evli kadınlardan iş hayatına atılmış olsa bile ev işlerinde hamarat olmasının, eşlerine hizmet etmesinin, eşinin aile ve akrabalarına ilgi göstermesinin beklenmesinin kadın üzerindeki baskıyı artıracak ve sonuç olarak da daha düşük evlilik uyumuna sahip olacakları şeklinde yorumlamıştır. Ayrıca erkeklerin daha az öz eleştiride bulunup evliliklerinde meydana gelen sorunları inkâr etme eğiliminde olmaları eşiyle uyumlu bir evlilik yaşamasına engel olabilmektedir. Bununla birlikte kadının çalışma hayatına atılmasıyla birlikte sorumluluklarının artması, ev işlerinin çoğunu kendisinin yapması, çocuğun bakımı ile ilgilenmesi ve dışarıda çalışma durumunda olması kadının evlilikte sıkıntı yaşamasına neden olabilmektedir.

4.4. Bireylerin Yaşlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar

Bireylerin yaşlarına göre evlilik uyumları açısından aralarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (Tablo 4.5).

Tablo 4.5.

Bireylerin Yaşlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular

Evlilik Uyumu	Yaş	N	\bar{X}	S.S.	F	p
Anlaşma	20-30 yaş	130	33.55	7.09	.32	.808
	31-41 yaş	188	33.10	6.96		
	42-52 yaş	87	33.77	6.14		
	53 ve üstü yaş	36	32.74	6.98		
İlişki tarzı	20-30 yaş	130	33.33	6.83	1.20	.311
	31-41 yaş	188	10.03	2.50		
	42-52 yaş	87	9.47	2.66		
	53 ve üstü yaş	36	9.81	2.84		

Tablo 4.5. incelendiğinde bireylerin yaşlarına göre, evlilik uyumu ölçeğinin alt boyutları olan "Anlaşma" ($F = .32, p = .808$) ile "İlişki tarzı" ($F = 1.20, p = .311$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre evlilik uyumunun alt boyutları olan anlaşma ve ilişki tarzı puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bireylerin evlilik uyumlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusunu destekleyen araştırma bulguları mevcuttur (Gülererli, 2014; Sis, 2010; Turanlı, 2010; Yıldız, 2012). Ancak araştırma bulgusu bazı çalışmaların sonuçları ile de farklılık göstermektedir (Aktaş, 2009; Çakırlar, 2012; Düzgün, 2009; Fidanoğlu, 2006; Kublay, 2013; Özmen-Süataç, 2010; Özaydınlık, 2014; Yalçın, 2014). Araştırma sonucunda elde edilen evlilik uyumunun yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu bireylerin iletişim tarzları ile açıklanmaktadır (Yıldız, 2012). Buna göre eşler arasındaki iletişimin niteliği ve eşlerin birbirlerine ihtiyaç, beklenti ve sorunlarını uygun bir biçimde aktarabildikleri bir iletişim tarzı ile pek çok problem büyümeden önlenmektedir. Bu durum da eşler arasındaki problemleri en aza indirgediğinden çiftler arasındaki uyumun düzeyi de artma eğilimi göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bu bulgu, araştırmaya katılan grubun çoğunlukla genç ve orta yetişkinlik döneminde olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmaması bireylerin evliliklerinde geçirdikleri sürenin artmasıyla beraber evliliğin daha sabit bir hale gelmesiyle de açıklanabilir. Dolayısıyla evliliklerde ilk yıllarda meydana gelen boşanma oranlarının daha fazla olması da göz önünde bulundurulduğunda bireylerin evlilik ilişkisinin niteliği ve bu ilişkinin yıllar içinde daha sabit hâle gelmesi evlilikte geçirilen süreden ya da çiftlerin yaşlarından daha önemli hâle gelebilmektedir.

4.5. Bireylerin Öğrenim Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar

Bireylerin öğrenim durumlarına göre evlilik uyumları açısından aralarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (Tablo 4. 6).

Tablo 4.6.

Bireylerin Öğrenim Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular

Evlilik Uyumu	Öğrenim durumu	N	\bar{X}	S.S.	F	p	Anlamlı fark	η^2
Anlaşma	İlkokul	32	31.51	6.39	3.63	.002	2-5	.048
	Ortaokul	32	30.31	7.77				
	Lise	65	32.03	7.97				
	Ön lisans	31	33.21	7.24				
	Lisans	165	34.15	6.01				
	Yüksek lisans	48	36.06	5.41				
	Doktora	68	33.03	7.22				
İlişki tarzı	İlkokul	32	8.22	2.97	7.87	.000	1-5,6,7 2-5,6,7 3-5,6,7 4-5	.098
	Ortaokul	32	8.53	2.60				
	Lise	65	8.85	2.62				
	Ön lisans	31	8.99	2.75				
	Lisans	165	10.20	2.42				
	Yüksek lisans	48	10.90	1.99				
	Doktora	68	10.15	2.63				

*1 = İlkokul, 2=Ortaokul, 3=Lise, 4=Ön lisans, 5=Lisans, 6=Yüksek lisans, 7=Doktora

Tablo 4.6. incelendiğinde evli bireylerin öğrenim düzeylerine göre evlilik uyumu alt ölçüğü olan “Anlaşma” alt boyutu ($F_{(434)}=3.63$, $p=.002$) “İlişki tarzı” ($F_{(434)}=7.87$, $p=.000$) alt boyutu puanları bakımından anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Buna göre evli bireylerin evlilik uyumları öğrenim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Scheffe” testi uygulanmış ve evlilik uyumu toplam puanında öğrenim düzeyi ilkokul olanların evlilik uyum düzeylerinin, öğrenim düzeyi doktora olanlara göre, öğrenim düzeyi ortaokul olanların yüksek lisans ve doktora olanlara göre ve öğrenim düzeyi lise olanların da lisans olanlara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin öğrenim düzeyleri evlilik uyumlarını etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Öğrenim durumu değişkeninin evlilik uyumu üzerindeki etki büyüklüğü anlaşma alt boyutu için ($\eta^2=.05$) ve ilişki tarzı alt boyutu için ($\eta^2=.098$) olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde cinsiyet değişkeninin evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutları üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulguyu literatürde destekleyen çalışmalar mevcuttur (Abalı, 2006; Aktaş, 2009; Blum ve Mehrabian, 1999; Çakırlar, 2012; Dökmen ve Tokgöz, 2002; Fışıloğlu, 1992; Özaydınlık, 2014; Şener ve Terzioğlu, 2002; Yıldırım, 1992; Yıldız, 2012). Bununla birlikte bu bulguyla farklılık gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Çavuşoğlu, 2011; Gülererli, 2014; Kublay, 2013; Turanlı, 2010; Sis, 2010). Öğrenim düzeyinin artmasıyla kişilerin kendilerini problem çözme, iletişim, farklı bakış açıları kazanma gibi konularda geliştirmelerinin çiftlerin evlilik uyumuna olumlu katkılar sağlayacağı düşünülebilir. Ayrıca araştırma sonucu elde edilen bu bulgu, öğrenim düzeyinin artmasıyla eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını, beklentilerini daha fazla önemsemelerinin onların evlilik uyumlarını artıracak şekilde yorumlanabilir.

4.6. Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar

Bireylerin çalışma durumlarına göre evlilik uyumları açısından aralarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır (Tablo 4.7.).

Tablo 4.7.

Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular

Evlilik Uyumu	Çalışma Durumu	N	\bar{X}	S.S.	t	p
Anlaşma	Çalışıyor	380	33.45	6.83	.91	.364
	Çalışmıyor	61	32.60	6.86		
İlişki tarzı	Çalışıyor	380	9.73	2.65	.31	.760
	Çalışmıyor	61	9.62	2.55		

Tablo 4.7. incelendiğinde evli bireylerin çalışma durumuna göre evlilik uyumu ölçeğinin alt boyutları olan “*Anlaşma*” ($t_{(439)}=.91$, $p=.364$), “*İlişki tarzı*” ($t_{(439)}=.31$, $p=.760$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre evli bireylerin evlilik uyumlarının çalışma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Evli bireylerin çalışma durumlarının evlilik uyumlarını etkileyen bir faktör olmadığı bulgusunu literatürde destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Sis (2010) ve Özaydınlık (2014) tarafından yapılan çalışma araştırma sonucunu desteklerken, Tüfekçi-Hoşgör (2013) tarafından yapılan çalışma araştırma sonucunu desteklememektedir. Bireylerin evlilik uyumlarının çalışma durumuna göre farklılaşmaması araştırmanın çalışma grubunun çoğunlukla çalışan bireylerden oluşması ve bireylerin aile ekonomisine eşit derecede katkıda bulunması gibi durumlarla açıklanabilir. Ayrıca eşlerin daha uyumlu bir evlilik hayatını sürdürmelerinde çiftlerin arasındaki iletişimin niteliği, birbirlerini anlamaları, sorunlara ortak çözüm yolları üretmeleri gibi durumların çalışma durumuna göre daha etkili olacağı düşünülebilir. Bu bağlamda sıralanan diğer değişkenler çalışma durumuna göre evlilik uyumunu daha çok etkileyebileceği düşünüldüğü için anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmamış olabilir.

4.7. Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklar

Bireylerin gelir düzeylerine göre evlilik uyumları açısından aralarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır (Tablo 4.9.).

Tablo 4.8.

Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Evlilik Uyumları Açısından Aralarındaki Farklara İlişkin Bulgular

Evlilik Uyumu	Gelir düzeyi	N	\bar{X}	S.S.	F	p	Anlamlı fark	η^2
Anlaşma	1. 0-1000 ₺	40	33.07	7.60	3.47	.008	2-3,4	.031
	2. 1001-2000 ₺	70	30.68	7.83				
	3. 2001-3000 ₺	184	34.03	5.93				
	4. 3001-4000 ₺	74	34.14	7.44				
	5. 4001 ve üzeri ₺	73	33.45	6.40				
İlişki tarzı	1. 0-1000 ₺	40	9.32	2.77	8.14	.000	2-3,4,5	.070
	2. 1001-2000 ₺	70	8.28	2.81				
	3. 2001-3000 ₺	184	9.85	2.43				
	4. 3001-4000 ₺	74	10.34	2.72				
	5. 4001 ve üzeri ₺	73	10.36	2.30				

*1=0-1000 ₺, 2=1001- 2000 ₺, 3=2001-3000 ₺, 4=30001-4000 ₺, 5=4001 ₺ ve üzeri

Tablo 4.8. incelendiğinde evli bireylerin gelir düzeylerine göre evlilik uyumu alt ölçeği olan “*Anlaşma*” alt boyutu ($F_{(436)}=3.47$, $p= .008$) ve “*İlişki tarzı*” ($F_{(436)}=8.14$, $p=.000$) alt boyutu bakımından anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Buna göre evli bireylerin evlilik uyumları gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Scheffe” testi uygulanmış ve gelir düzeyi 1001-2000 ₺ olanların evlilik uyum düzeylerinin, gelir düzeyi 2001-3000 ₺, 3001-4000 ₺ ve 4001-5000 ₺ olanlara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin evlilik uyumları gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Gelir düzeyi değişkeninin evlilik uyumu üzerindeki etki büyüklüğü anlaşma alt boyutu için ($\eta^2=.03$) ve ilişki tarzı alt boyutu için ($\eta^2=.07$) olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde gelir düzeyi değişkeninin evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutları üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen evlilik uyumunun gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusunu destekleyen araştırma sonuçları bulunmaktadır (Özaydınlık, 2014; Tüfekçi-Hoşgör, 2013; Şener ve Terzioğlu, 2002; Yaşar, 2009;

Yıldırım, 1993; Yüksel, 2013; Zainah, Nasir, Hashim ve Yusof, 2012). Bununla birlikte araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aktaş, 2009; Sis, 2010; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Gelir durumunun artmasıyla birlikte evli bireylerin maddi konularda daha az problem yaşayacağı düşünülebilir. Çiftlerin ihtiyaçlarını karşılayacak kadar ekonomik durumlarının iyi olmasının, eşler arasında ekonomik sıkıntıların yaşanmasını azaltacağı ve sonuç olarak bu tür olumlu durumların da evlilik uyumunu artıracığı düşünülebilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları araştırma problemlerinin sırasına göre verilmiş ve araştırma sonuçlarına dönük öneriler sıralanmıştır.

5.1. Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir:

Evlilik uyumunun alt boyutları olan anlaşma ve ilişki tarzı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülürken, bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu ile evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutu arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bağlanma stillerinin alt boyutlarından kaçınma ile psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı araştırmanın bir diğer bulgusunu oluşturmaktadır.

Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik uyumunun anlaşma alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılırken ilişki tarzı alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Evli bireylerin yaşlarına göre evlilik uyumlarının anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutlarında aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin öğrenim durumlarına göre evlilik uyumlarının anlaşma alt boyutunda öğrenim durumları lisans olanların ortaokul olanlara göre, ilişki tarzı alt boyutunda ise öğrenim durumları lisans, yüksek lisans ve doktora olanların ilköğretim, ortaokul ve lise olanlara göre ve öğrenim durumları ön lisans olanların lisans olanlara göre anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin çalışıp çalışmama durumlarına göre evlilik uyumlarının anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutları açısından aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerin gelir düzeylerine göre evlilik uyumlarının anlaşma alt boyutunda gelir düzeyi 2001-3000 ₺, 3001-4000 ₺ olanların gelir düzeyi 1001-2000 ₺ olanlara göre ve ilişki tarzı alt boyutunda ise gelir düzeyi 2001-3000 ₺, 3001-4000 ₺ ve 4001 ve üzeri ₺ olanların gelir düzeyi 1001-2000 ₺ olanlara göre aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular neticesinde aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Evli bireylere dönük olarak gerçekleştirilecek psikolojik danışma faaliyetleri kapsamında çiftlerin bağlanma biçimleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de sürece dahil edilebilir. Çiftlerin uyumlu bir evlilik hayatı sürdürebilmeleri için evli bireylere dönük seminerler ve eğitimler düzenlenebilir.

Araştırma sonucunda kadınların evlilik uyum düzeylerinin erkeklere oranla daha az olduğu bulunmuştur. Kadınların uyum düzeylerini artırmaya dönük olarak aile danışma merkezlerinde kadınların etkili iletişim becerileri, empati ve problem çözme becerileri konularında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri almaları sağlanabilir.

Evlilik uyumunun aylık gelir düzeyi ve öğrenim düzeylerine göre farklılaştığı araştırmanın bir diğer bulgusunu oluşturmuştur. Bu kapsamda bireylerin evlilik uyumlarına etki edebileceği düşünülerek eş seçimi sürecinde bu bulguları dikkate almaları önerilebilir.

Bu araştırma Erzurum ilinde 2014-2015 yılları arasında araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın genellenebilirliği açısından daha sonra yapılacak çalışmalarda farklı çalışma grupları üzerinde araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki dikkate alındığında, daha sonra yapılacak çalışmalarda, evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin araştırılması önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için Başvuran Kadınların Evlilikteki Cinsel Yaşamlarını Boşanma Nedeni Olarak Görme Durumları*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Akar, A. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Kimlik Statüleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akça-Koca, D. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Akhunlar, M.N. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzlari, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aktay, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, G. (2013). *Psikoeğitim Programı ile Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Alibaşoğlu, H. (2010). *İnfertilitede Emosyonel Semptomlar, Evlilik Uyumu ve Cinsel İşlev Bağlamında Cinsiyet Farklılıkları*. (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 1. Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algular ve Psikolojik İyi Oluş*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arshad, M., Mohsin, M. N., & Mahmood, K. (2014). Marital Adjustment and Life Satisfaction Among Early and Late Marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 83-90.
- Bacanlı, H. (2001). Eş Seçimi Tercihleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Banse, R. (2004). Adult Attachment and Marital Satisfaction: Evidence for Dyadic Configuration Effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

- Başar-Şeker, G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baucom, D. H., Epstein, N. B., Kirby, J. S., & LaTaillade, J. J. (2010). Cognitive-Behavioral Couple Therapy. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, 411-437.
- Baumel, A., and Berant, E. (2015). The Role of Attachment Styles in Malicious Envy. *Journal of Research in Personality*, 55(0), 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2014.11.001>
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective Associations between Marital Adjustment and Life Satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728-739.
- Beattie, M.T. (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. H. Şentürk (Çev.). İstanbul: Litera.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. N H. Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Benjet, C. & Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender Differences in Psychological Well-Being of Mexican Early Adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47-65. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/195946390?accountid=8403>
- Berlin, L. J., Cassidy, J., & Appleyard, K. (2008). The influence of early attachments on other relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd edn.; pp. 333–347). New York, NY: Guilford Press.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bezirci, A. (1997). *Varoluşçuluk*. Ankara: Say Dağıtım.

- Bıyıkoglu, E. B. (2012). *Evlilik Uyumunun Mükemmelliyeçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Blum, J. S., & Mehrabian, A. (1999). Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction. *Journal of Personality*, 67(1), 93-125.
- Bouchard, G., Lussier, Y., & Sabourin, S. (1999). Personality and Marital Adjustment: Utility of the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Marriage and the Family*, 61(3) 651-660.
- Bowlby, J. (1969; 2012). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. T. V. Soylu (Çev.). İstanbul: Pinhan (Orijinal Baskı Tarihi 1969).
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in Marriage: Review and Critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3-33.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. Jeffrey A. (Ed.), Rholes, William Steven (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brown, G. M. (2016). Examining Parent's Marital Adjustment and Children's Social Behaviour in Nigerian Secondary Schools. *International Journal of Sustainable Development*, 11(1), 75-80.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burger, J., M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.

- Busby, D. M., Boden, J., Niehuis, S., Reifman, A., & Fitzpatrick, J. (2015). Predicting Partner Enhancement in Marital Relationships The Family of Origin, Attachment, and Social Network Approval. *Journal of Family Issues*, doi:10.1177/0192513X15618994
- Calvo, V., Palmieri, A., Codamo, A., Scampoli, M. R., & Bianco, F. (2015). Perceptions of Parental Bonding, Adult Attachment, and Marital Adjustment in Prospective Adoptive Parents. An Empirical Study in the Pre-Adoptive Period. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(4), 419-432.
- Carr, D., House, J. S., Kessler, R. C., Nesse, R. M., Sonnega, J., & Wortman, C. (2000). Marital Quality and Psychological Adjustment to Widowhood among Older Adults a Longitudinal Analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(4), 197-207.
- Christensen, A., Jacobson, N.S., & Babcock, J.C. (1995). Integrative Behavioral Couple Therapy. Jacobson, N.S., Gurman, A.S. (Eds.). *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: London The Guilford Press.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analiz. A. Alpay (Çev.). Ankara: Anı.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-153.
- Cianfaglione, R., Hastings, R. P., Felce, D., Clarke, A., & Kerr, M. P. (2015). Psychological Well-Being of Mothers and Siblings in Families of Girls and Women with Rett Syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(9), 2939-2946.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies with Minor Stressors in Adolescence: Relationships with Social Support, Self-Efficacy and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578.
- Clout, D., & Brown, R. (2016). Marital Relationship and Attachment Predictors of Postpartum Stress, Anxiety, and Depression Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(4), 322-341.

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive Representations of Attachment: The Structure and Function of Working Models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment Processes in Adulthood: Advances Inpersonal Relationships* (pp. 53–90). London: Kingsley.
- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Corey, G., (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Çakırlar, A. (2012). *Polislerde Evlilik Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumunu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, S. (2004). *Bağlanma Yönelimli Psikoeğitim Grup Programının Saplantılı Bağlanma Biçimine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dhar, S. (2015). Identity Consistency, Attachment and Marital Quality in Indian Adults. *Psychological Studies*, 60(2), 239-243.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In *Assessing Well-Being* (pp. 67-100). Springer Netherlands.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- Dökmen, Z. Y., & Tokgöz, Ö. (2002). *Cinsiyet, Eğitim, Cinsiyet Rolü ile Evlilik Doyumu, Eşle Algılanan Benzerlik Arasındaki İlişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 9-13.
- Dönmez, A. (2000). Psikolojinin Alt Alanları, Bağlanma: Yakın İlişkilerle ilgili Araştırmalar için Bir Çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16-17.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Durak-Batıgün, A. (2000). Problem Çözmeye Yönelik Terapiler: Tanımı ve Değerlendirme. *Türk Psikoloji Bülteni*. 19, 40-48.
- Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eggert, J., Levendosky, A., & Klump, K. (2007). Relationships among Attachment Styles, Personality Characteristics, and Disordered Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 40(2), 149-155.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in Individuals with Social Anxiety Disorder: The Relationship among Adult Attachment Styles, Social Anxiety, and Depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.

- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S.(2007). *Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erzen, E. (2013). *Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlikleri ile Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment Style, Communication Patterns, and Satisfaction across the Life Cycle of Marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348.
- Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the Study of Couple Relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (2nd ed.; pp. 456–481). New York: Guilford Press.
- Fışıloğlu, H. (1992), Lisansüstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu, *Psikoloji Dergisi*, 7(28),16-23.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Marara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London: Sage.
- Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2015). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment a structural model. *Journal of Family Issues*, doi: 10.1177/0192513X15572384.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 47-77.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154. doi:10.1037/ 1089-2680.4.2.132.

- Fuller, T. L., & Fincham, F. D. (1995). Attachment Style in Married Couples: Relation to Current Marital Functioning, Stability over Time, and Method of Assessment. *Personal Relationships*, 2(1), 17-34.
- 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.
- Geçtan, E.(2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis.
- Ghorbany, A., Ahangar, N. E. G., & Naderi, H. (2016). Investigating the Relationship of Women's Sexual Frigidity with Their Marital Adjustment and Psychological Well-Being. *Journal of Current Research in Science*, (2), 21-25.
- Gladding, S. T. (2014). *Family Therapy: History, Theory, and Practice* (6th Edition). Pearson Higher Ed.
- Gleeson, G., & Fitzgerald, A. (2014). Exploring the Association between Adult Attachment Styles in Romantic Relationships, Perceptions of Parents from Childhood and Relationship Satisfaction. *Health*, 6(13), 1643-1661. doi: 10.4236/health.2014.613196.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 818-831.
- Godbout, N., Dutton, D. G., Lussier, Y., & Sabourin, S. (2009). Early Exposure to Violence, Domestic Violence, Attachment Representations, and Marital Adjustment. *Personal Relationships*, 16(3), 365-384.
- Gollo, L. C., & Smith, T. W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social and Personal Relationship*, 18(2), 263-299.
- Gottman, J., & Silver, N. (1996). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. İstanbul: Varlık.
- Gove, W. R., Briggs-Style, C. & Hughes, M. (1990). The Effect of Marriage on the Well-Being of Adults: A Theoretical Analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4-35. doi.org/ 10.1177/019251390011001002

- Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, Health and Psychological Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 49(2), 149-163.
- Guilford, R., & Bengston, V. (1979). Measuring Marital Satisfaction in Three Generations: Positive and Negative Dimensions. *Journal of Marriage and the Family*.41(2), 387-398.
- Güçlü Ergin, N. (2008). *Evlili ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Becerilerine, Öznel Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülererli, N. (2014). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumları ile Yaratıcılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Beylikdüzü Örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, F. Ç. (2004). *Kaygı ve Demografik Degiskenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, Algılanan Aile İçi İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Alguları Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) bağlanma Stilleri Açısından*

- İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançlarını ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Heppner, P. P., & Krauskopf, C. J. (1987). An Information-Processing Approach to Personal Problem Solving. *The Counseling Psychologist*, 15(3), 371-447.
- Hill, D. N. (2015). *An examination of exposure to domestic violence and its effects on the attachment styles of african american men in intimate relationships* (Order No. 3624616). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1553437182). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1553437182?accountid=8403>
- Holland, A. S., Fraley, R. C., and Roisman, G. I. (2012). Attachment Styles in Dating Couples: Predicting Relationship Functioning over Time. *Personal Relationships*, 19(2), 234-246.
- Huck, S. W. (2008). *Reading Statistics and Research* (5th ed.). Boston: Pearson.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İşgör, İ. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Johnson, D.R., White, L.K., Edwards, J.N., & Booth, A. (1986). Dimensions of Marital Quality: Towards Methodological and Conceptual Refinement. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49.
- Jung, C. G. (1968). *Two Essays on Analytical Psychology*. Ohio: Meridian Books.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kart, M. E. (2004). Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Çalışma Davranışı: Hekimlerle Yapılan Bir Çalışma. *Mülkiye Dergisi*, 28(245), 89-123.
- Kaya-Balkan, İ. (2009). *Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi*. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kephart, W. (1966). *The Family Society and the Individual*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Görsel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kessler, H. (1996). *Evlilik Terapisi*. Y. Ö. Şallı (Çev.). Prestij.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The Relationship between Marriage and Psychological Well-Being a Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kumar, P. S. (2015). Psychological Well Being and Marital Adjustment: A Study on Elderly Couples in Post Parental Stage of Life. *Indian Journal of Gerontology*, 29(1), 77-90.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Lapsley, D. K., & Edgerton, J. (2002). Separation-Individuation, Adult Attachment Style, and College Adjustment. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 80(4), 484-492.
- Lee, E. J. (2003). The Attachment System throughout the Life Course: Review and Criticisms of Attachment Theory. *Rochester, NY: Rochester Institute of Technology*. <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html>(Erişim: 29/01/2012).
- Leiter, M. P., Day, A., & Price, L. (2015). Attachment Styles at Work: Measurement, Collegial Relationships and Burnout. *Burnout Research*, 2(1), 25-35.
- Levy-Shiff, R. (1994). Individual and Contextual Correlates of Marital Change across the Transition to Parenthood. *Developmental Psychology*, 30(4), 591-601.
- Li, A., Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2015). Marital Adjustment and psychological distress in Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, doi:10.1177/0265407515599678.
- Locke, H., & Wallace, K. (1959). Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult Attachment Orientations and College Student Distress: The Mediating Role of Problem Coping Styles. *Journal of Counseling and Development*, 79(4), 459-464.
- Lopez, J. L., Riggs, S. A., Pollard, S. E., & Hook, J. N. (2011). Religious Commitment, Adult Attachment, and Marital Adjustment in Newly Married Couples. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 301-309.
- Lussier, Y., Sabourin, S., & Turgeon, C. (1997). Coping Strategies as Moderators of the Relationships between Attachment and Marital Adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*. 14(6), 777-791.
- Maçkan, A. Ç. (2013). *Yaşlılık Döneminde Problem Çözme Becerileri ve Esnekliğin Evlilik Uyumuna Etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Martins, T. C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2015). Adult Attachment Insecurity and Dyadic Adjustment: The Mediating Role of Self-Criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 378-393.
- Martins, T. C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Adult Attachment and Dyadic Adjustment: The Mediating Role of Shame. *The Journal of Psychology*, 150(5), 560-575.
- McCarthy, G., & Maughan, B. (2010). Negative Childhood Experiences and Adult Love Relationships: The Role of Internal Working Models of Attachment. *Attachment and Human Development*, 12, 445–461. doi:10.1080/14616734.2010.501968
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2014). *Research in Education: Evidence-Based Inquiry*. Pearson Higher Ed.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and Indirect Pathways between Adult Attachment Style and Marital Satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159–172.
- Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi, Z. (2016). The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4), 1-6.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Myers, J.E. , Sweeney, T.J., & Witmer, J.M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Narimani, M., Yosefi, F., & Kazemi, R. (2014). The Role Of Attachment Styles and Quality of Life in Predicting Psychological Well-Being in Adolescents with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4), 124-142.
- Nichols, W. C. (2005). The First Years of Marital Commitment. *Handbook of Couples Therapy*, 28-43.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge.

- Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orley, J., Saxena, S., & Herrman, H. (1998). Quality of Life and Mental İllness. Reflections from the Perspective of the WHOQOL. *The British Journal of Psychiatry*, 172(4), 291-293.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu ile Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Y. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, A. & Cihan Güngör, H. (2012). Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Özgü, H. (1994). *Psikanalizin Üç Büyükleri Freud Adler Jung*. İstanbul: Kıbele.
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel.
- Özmen-Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, O. (1995). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Medikomat.
- Özugurlu, K. (1990). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Pearson, E. S., & Hartley, H. O. (1955). *Biometrika Tables for Statisticians, Volume 1*. Cambridge University Press.

- Peközcan, A. G. (2011). *EFQM Mükemmellik Modelinin Çalışanların Psikolojik İyi Oluş ve İş Tatminleri Üzerine Etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik Sermayenin Perforans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi*. (Doktora tezi). Erciyes Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Poster, M.(1989). *Eleştirel Aile Kuramı*. Hüseyin Tapınç (Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Proulx, C. M., Helms, H. M. and Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Researchon Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 66-141.
- Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K., & Wing, H.E. (1999). *Forging macro-micro link ages in the Study of Psychological Well-Being. The Self and Society in Aging Prosesess*, New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & M. J. Essex. (1991). Psychological Well-Being in Adulthood and Old Age: Descriptive Markers and Explanatory Processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 144–171.
- Ryff, C.D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying Links between Attachment and Relationship Quality: Hostile Conflict and Mindfulness Moderators. *Journal of Family Psychology*, 24, 380–390. doi:10.1037/a0019872

- Sabatelli, R.M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Special Exchange Perspective on the Independence between Theory, Research and Practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Sahu, K., & Singh, D. (2014). Mental Health and Marital Adjustment of Working and Non-Working Married Women. *International Journal of Advancement in Education and Social Sciences*, 2(2), 24-28.
- Salami, S. O. (2011). Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(6), 785-794.
- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Alguları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. Haliç Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savaşır, I., Soygüt, G., & Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Saxton, L. (1982). *Marriage: The Nature of Marriage, The Individual, Marriage, and the Family*. (5th ed.) Wadsworth Publishing Company Belmont, California A Division of Wadsworth Inc., pp. 216-224.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. Y. Aslay (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Scott, R. L., & Cordova, J. V. (2002). The Influence of Adult Attachment Styles on the Association between Marital Adjustment and Depressive Symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199-208.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). The Integration of Three Behavioral Systems. *The Psychology of Love*, 68-99.

- Shek, D. T. (2000). Parental Marital Quality and Well-Being, Parent-Child Relational Quality, and Chinese Adolescent Adjustment. *American Journal of Family Therapy*, 28(2), 147-162.
- Shi, L. (2003). The Association between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Sis, A. (2010). *Menopoz Dönemindeki Kadınların Menopozal Yakınmalarının Evlilik Uyumuna Etkisinin Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sivandian, M., Besharat, M. A., Asgarabad, M. H., & Moghadamzade, A. (2016). The Moderating Role of Ego Strength on the Relationship between Attachment Styles and Marital Adjustment. *Community Health*, 3(1), 41-53.
- Solmuş, T. (2002). Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 24-25.
- Solmuş, T. (2003). Romantik bağlanma (II) İlişkisel Değişkenler ve İlişki Süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9 (28-29), 99-208.
- Solmuş, T. (2010). *Başlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. İstanbul: Sistem.
- Spanier, G., & Lewis, R. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839.
- Sperling, M.B., & Berman, W.H. (1994). *Attachment in Adults*. New York: The Guilford.
- 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. doi:10.1016/S0191-8869(02)00124-1

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.
- Sternberg, R. J., & Hojjat, M. (Eds.). (1997). *Satisfaction in Close Relationships*. New York: Guilford Press.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999a). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71-106.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999b). Çocuk Yetiştirme Stilllerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(44), 35-58.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 4*(13), 7-20.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics, 6th*. Needham Height, MA: Allyn & Bacon.
- Tanış, Z. İ. (2014). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Telef, B. B. (2011). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374-384.
- Terveer, A., & Wood, N. (2014). Dispositional Optimism and Marital Adjustment. *Contemporary Family Therapy, 36*(3), 351-362.

- Tezer, E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Therman, L. M., Bittenweiser, E, Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. E (1938). *Psychological Factors in Marital Happiness*. New York: McGraw Hill.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişisinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuncay-Senlet, E. (2012). *Kadına Yönelik Aile İçinde Şiddetin Bağlanma, Evlilikte Başa Çıkma ve Sosyal Desteğin Etkileri ile Birlikte Evlilik Uyumu ve Psikolojik Durumlar*
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime Devam Eden Öğrencilerin Anne-Çocuk İlişisini Kabul ve Reddedici Algılama Düzeyinin Annenin Evlilik Doyumu ve Evlilik Uyumu Düzeyiyle İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmeler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Yıldırım, İ. (1993). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4), 23-28.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmaları. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4),48-57.

- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zafarhandi, S., Birashk, B., & Assari, A. (2015). Evaluating Quality of Well-Being, Marital Adjustment and Sexual Dysfunction between Infertile Women. *Iranian Journal of Reproductive Medicine*, 13(4), 77-78.
- Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S., & Yusof, N. M. (2012). Effects of Demographic Variables on Marital Satisfaction. *Asian Social Science*, 8(9), 46-49.

EKLER

EK 1. Evlilikte Uyum Ölçeği

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız.

* * * * *

Çok mutsuz *Mutlu* *Çok mutlu*

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini uygun seçeneğe çarpı koyarak (X) yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme						
3. Arkadaşlar						
4. Cinsel ilişkiler						
5. Toplumsal kurallara uyma (Doğru, iyi veya uygun davranış)						
6. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

() Hepsini () Bazılarını () Çok azını () Hiçbirini

13. Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı () Evde oturmayı

14. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

() Sık sık () Arada sırada () Çok seyrek () Hiçbir zaman

16. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

() Hemen hemen hiçbir zaman () Nadiren () Çoğu konularda () Her konuda

EK 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

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

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç
katılmıyorum

Kararsızım/
fikrim yok

Tamamen katılıyorum

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

	Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Kişisel Bilgi Formu

Bu form yapılacak olan bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere sizinle ilgili bazı bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizden istenen, bilgileri eksiksiz bir biçimde doldurmanız ve ölçeklerde bulunan maddeleri eksiksiz olarak işaretlemenizdir.

Araştırmam için zaman ayırdığınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Aynur KARABACAK

1. Cinsiyet () Kadın () Erkek

2. Yaşınız

3. Öğrenim Durumunuz

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek lisans () Doktora

4. Çalışıyor musunuz?

()Evet () Hayır

5. Mesleğiniz nedir? Belirtiniz.

6. Aylık ortalama gelir düzeyiniz nedir? Belirtiniz...... ₺

EK 5. Evlilikte Uyum Ölçeği Kullanım İzni

Re: evlilikte uyu ölçeği 15.11.2014

Kimden: [Sennur T. Kizlak](#)

Kime: [Aynur Karabacak](#)

[EUO.DOC \(37,5 KB\)](#) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#) | [ATASulut](#)

[EUO Makale.rtf \(227,8 KB\)](#) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)

[Tüm ekleri indir](#)

[Tüm ekleri kaldır](#)

Kolay gelsin,
SK

2014-11-11 16:48, Aynur Karabacak yazmış:

- > İyi günler hocam. Ben Aynur KARABACAK, Atatürk Üniversitesi'nde
- > PDR bölümünde araştırma görevlisiyim. "Evli Bireylerin Evlilik
- > Uyumu Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri
- > Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezimde,
- > geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Evlilikte
- > Uyum Ölçeği" ni kullanmak için izninizi ve eğer izniniz olursa
- > Ölçek metni ve kısa bilgi formunu rica edecektim. Zaman
- > ayırırsanız çok memnun olurum. Şimdiden teşekkürler, iyi
- > çalışmalar.
- >
- > Saygılarımla,
- >
- > Aynur KARABACAK
- > Araştırma Görevlisi
- > Atatürk Üniversitesi
- > Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
- > Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- > Erzurum

EK 6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kullanım İzni


Re: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 13.3.2015
 Kimden: nsumer
 Kime: Aynur Karabacak

Memnuniyetle kullanabilirsiniz.. Puanlama bilgisi aşağıdaki sayfamıza var.. İyi çalışmalar..
NS

<http://rr1.psy.metu.edu.tr/resources/attachmentTR.html>

On 13.03.2015 09:59, Aynur Karabacak wrote:

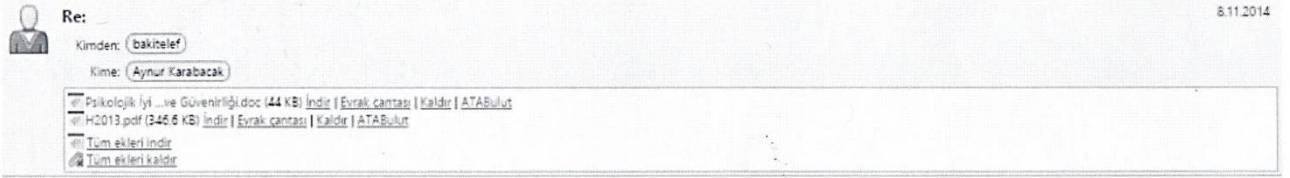
- > Merhaba hocam,
- > Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere, İlişki Ölçekleri Anketi ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ni daha önce sizden incelemek için istemiştim. Biz danışmanımınla beraber YİYE'yi kullanmaya karar verdik. Uygulamaya geçmeden önce Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ni kullanmak için izninizi ve ölçeğin puanlanmasıyla ilgili sizden bilgi almak istiyorum. İlginiz için şimdiden teşekkür ederim.
- >
- > Saygılarımla,
- >
- > Aynur KARABACAK
- > Araştırma Görevlisi
- > Atatürk Üniversitesi
- > Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
- > Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- > Erzurum

--
Prof. Dr. Nebi Sümer,
Psikoloji Bölümü,
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
06800 Ankara

<http://www.metu.edu.tr/~nsumer/>

T +90312 210 51 11
F +90312 210 79 75

EK 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni



Elde ölçü, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gönderiyorum. İyi çalışmalar.....

8 Kasım 2014 03:54 tarihinde Aynur Karabacak <aynur.karabacak@atauni.edu.tr> yazdı:

İyi günler hocam. Ben Aynur KARABACAK, Atatürk Üniversitesi'nde PDR bölümünde araştırma görevlisiyim. "Evli Bireylerin Evlilik Uyumu Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezimde, Türkçeye uyarladığınız ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ni kullanmak için izninizi ve eğer izniniz olursa ölçek metni ve kısa bilgi formunu rica edecektim. Zaman ayırırsanız çok memnun olurum. Şimdiden teşekkürler, iyi çalışmalar.

Saygılarımla,

Aynur KARABACAK
Araştırma Görevlisi
Atatürk Üniversitesi
Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Erzurum

Yrd. Doç. Dr. Bulent Balı TELEF
1-Gevirtz Graduate School of Education Counseling, Clinical, School Psychology Program, University of California-Santa Barbara, Visiting Scholars
2-Çankırı İktisadi ve Sosyal Bilimler Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Tel: (+90 386) 218 00 18
Dahili No: 3162

ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Erzurum'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzurum'da tamamladı. 2012 yılında Atatürk Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği bölümünden mezun oldu ve aynı yıl içinde Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında yüksek lisansa başladı. 2013 yılından itibaren Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

