

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANAİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVİLİ BİREYLERİN, BAĞLANMA STİLLERİNE VE  
KENDİLİK ALGISINA GÖRE EVLİLİKTE YAŞANAN  
SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA YOLLARININ  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Aysu ÇELENOĞLU**

**Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU**

**İstanbul - 2011**

**T.C.**  
**HALIÇ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi **Aysu ÇELENOĞLU** tarafından hazırlanan **“Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi”** adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 05.10.2011

( Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu ) :

İmzası :

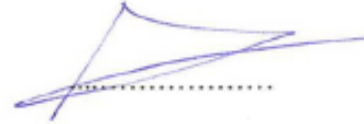
Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Gaye SALTUKOĞLU  
Danışman- HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi



Jüri Üyesi : Prof.Dr.Adnan KULAKSIZOĞLU  
HAL.Üniv. Eğitim Bil.ABD Öğr.Üyesi



Jüri Üyesi:Yrd.Doç.Dr.Alper KARSLI  
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi



Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.İrem ANLI  
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

.....

Jüri Üyesi: Yrd.Doç.Dr.Sevda BIKMAZ  
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

.....

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince engin bilgi ve tecrübelerinden faydalanmamı sağlayan saygıdeğer hocam Prof. Dr. Muhittin Aşkın'a, tez çalışmam boyunca bilgi ve önerileri ile bana yol gösteren tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na, ihtiyaç duyduğumda yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Alper Karşlı'ya, Yrd. Doç. Dr. Arkun Tatar'a ve Yrd. Doç. Dr. Nevin Kılıç'a en derin teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Araştırmamın her adımında gerek bana sağladığı bilgi, gerekse motivasyon ile her zaman yanımda olan, istatistiksel analizler konusundaki yardımıyla çalışmama büyük katkı sağlayan Arş. Gör. Dr. Özgür Çatar'a gönülden desteği için teşekkür eder, sevgilerimi sunarım.

Çalışmam konusundaki yardım ve katkılarından ötürü sevgili arkadaşlarım Bahar Şenkaya'ya, Buket Okutan'a, Sinan Vardı'ya; iki yıllık eğitimim ve tez çalışmam süresince destek, moral ve yardımları ile her zaman yanımda olduklarını hissettiren sınıf arkadaşlarıma, bu araştırmanın gerçekleşmesini sağlayan tüm evli bireylere ve burada ismini sayamadığım, emeği geçen herkese sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak; beni bu yaşa en iyi şekilde getiren, her konuda olduğu gibi, eğitimim ve tez çalışmam konusunda da beni yürekten destekleyen, yardımlarını ve sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili annem Suzan Çelenoğlu'na ve tüm aileme sonsuz teşekkür ederim.

İstanbul' 2011

Aysu ÇELENOĞLU

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa No.

TABLO LİSTESİ	III
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
BÖLÜM 1	
1.GİRİŞ	1
1.1.Evlilik Kavramı	3
1.2.Evlilikle İlgili Kuramlar	4
1.2.1.Psikoanalitik Yaklaşım	4
1.2.2.Davranışçı Yaklaşım	5
1.2.3.Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	6
1.2.3.1.Problem Çözme Yaklaşımı	6
1.2.4.Sosyal Değişim Kuramı	8
1.3.Evlilikte Yaşanan Sorunlar	8
1.4.Evlilikte Problem Çözme Becerileri	9
1.5.Bağlanma Stilleri	11
1.5.1.Bağlanma	12
1.5.2.Yetişkin Bağlanma Kuramı	13
1.5.2.1.Güvenli Bağlanma Stili	15
1.5.2.2.Saplantılı Bağlanma Stili	15
1.5.2.3.Korkulu Bağlanma Stili	16
1.5.2.4.Kayıtsız Bağlanma Stili	16
1.6.Evlilikte Bağlanma	16
1.7.Kendilik Algısı	20
1.7.1.Kendilik	21
1.7.2.Kendilik Kavramının Gelişimi	23
1.7.3.Kendilik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açılıarı	25
1.8.Evlilikte Kendilik Algısı	27
1.9.Çalışmanın Amacı, Problemleri ve Hipotezleri	28
BÖLÜM 2	
2.YÖNTEM	30
2.1.Yöntem	30
2.2.Örnekleme	30
2.3.Veriler Toplama Araçları	30
2.3.1.Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği	31
2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi	32
2.3.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	33

2.3.4.Kişisel Bilgi Formu	33
2.4.Uygulama	34
2.5.Çalışmada Kullanılan İstatistiksel Analizler	34
<b>BÖLÜM 3</b>	
3.BULGULAR	35
3.1.Tanımlayıcı İstatistikler	35
3.2. Bağlanma Stilleri ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler	40
3.3. Kendilik Algısı ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler	42
3.4. Sosyo-Demografik Değişkenler ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler	44
3.5. Evlilikte Yaşanan Sorunlar ile Bu Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler	65
4.TARTIŞMA	71
5.KAYNAKLAR	79
6.EKLER	88
6.1.EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	88
6.2.EK.2. EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ	89
6.3.EK.3. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ	91
6.4.EK.4.SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ	92
7.ÖZGEÇMİŞ	93

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa No.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	36
Tablo 3.2: Katılımcıların Evliliklerinde Yaşadıkları Sorunlara ve Bu Sorunların Kendileri İçin Önem Derecesine Göre Dağılımı	38
Tablo 3.3: Katılımcıların Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı	39
Tablo 3.4: Katılımcıların Dörtlü Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı	39
Tablo 3.5: Katılımcıların Kendilik Algısı Puanlarına Göre Dağılımı	40
Tablo 3.6: Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 3.7: Kendilik Algısı Puanı Ortalamanın Altında ve Üstünde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyutları Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	43
Tablo 3.8: Kadın ve Erkeklerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	44
Tablo 3.9: Yaşlarına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	46
Tablo 3.10: Eğitim Seviyelerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	48
Tablo 3.11: Çalışan ve Çalışmayan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	50
Tablo 3.12: Mesleklerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	51
Tablo 3.13: Eşleri Çalışan ve Çalışmayan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	53
Tablo 3.14: Evlenme Biçimlerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	55
Tablo 3.15: Evlilik Sürelerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	57
Tablo 3.16: Çocuk Sayılarına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	59
Tablo 3.17: Aile İçinde Kararları Kimin Aldığına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	60
Tablo 3.18: Gelir Düzeylerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	62
Tablo 3.19: Sağlık Durumlarına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	63
Tablo 3.20: Psikolojik Destek Almış Olan ve Daha Önce Hiç Psikolojik Destek Almamış Olan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	64

Tablo 3.21: Evliliklerinde Yaşadıkları Sorunlara Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	66
Tablo 3.22: Evliliklerinde Yaşadıkları Sorunların Önem Derecesine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	69

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Aysu ÇELENOĞLU  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Eylül 2011

### EVLİ BİREYLERİN, BAĞLANMA STİLLERİNE VE KENDİLİK ALGISINA GÖRE EVLİLİKTE YAŞANAN SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA YOLLARININ İNCELENMESİ

#### ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı; evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 124 evli kadın ve 104 evli erkekten (N=228) oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri “Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” ile toplanmıştır. Veri toplama araçları, en az 1 yıllık evli olma ve eşyle birlikte yaşıyor olma koşulunu sağlayan tüm gönüllülere uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada kendini suçlama, kendiyile ilgilenme, çatışma ve kaçınma yollarını kullandıkları; olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin ise çatışma yolunu daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olanların, güvensiz bağlanma stillerine sahip olanlara göre daha olumlu kendilik algısına sahip oldukları gözlenmiştir.

Bununla birlikte, sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının farklılaştığı; kadınların evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada kendini suçlama ve çatışma yollarını, erkeklerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. 6-19 yıl arası evli olan bireylerin, daha kısa süredir evli olanlara göre kendini suçlama yolunu, 20 yıl ve daha fazla süredir evli olan ve 40 yaş ve üzerindeki bireylerin ise kendiyile ilgilenme ve kaçınma yollarını daha sık kullandıkları görülmektedir.

Bu çalışma kapsamında ele alınan diğer sosyo-demografik değişkenler ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş, bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilikte başa çıkma yolları, Bağlanma stilleri, Kendilik algısı.



## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Aysu ÇELENOĞLU  
Field : Psychology  
Program : Department of Applied Psychology  
Supervisor : Assistant Professor Gaye SALTUKOĞLU  
Degree Awarded and Date : Master - September 2011

### THE INVESTIGATION OF MARITAL COPING EFFORTS OF MARRIED PEOPLE ACCORDING TO THEIR ATTACHMENT STYLES AND SELF PERCEPTIONS

#### ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the marital coping efforts of married people according to their attachment styles and self perceptions. The sample of this study consists of 124 married female and 104 married male (N=228). The data has been collected by using “The Marital Coping Inventory”, “The Relationships Scales Questionnaire”, and “Social Comparison Scale”. The participants are volunteers, who satisfy the condition of being married at least for one year and who live with their spouse.

The results of the study show that the individuals who have insecure attachment styles use the ways of self-blame, self-interest, conflict and avoidance in order to cope with problems in marriage; on the other hand the individuals who have low self-perceptions use the way of conflict more commonly than people who have high self-perceptions. It is observed that the individuals who have secure attachment styles, have higher self-perceptions than people with insecure attachment styles.

It is seen that marital coping efforts have been changing according to social-demographic variables that women use the ways of self-blame and conflict, on the other hand men use the ways of avoidance much more than women. In addition to that the individuals married for 6-19 years use the way of self-blame than individuals who are married for less years. As for individuals married for 20 years and more and the age of 40 and over, use the ways of self-interest and conflict more frequently than younger people.

Within the scope of this study, significant differences have been found between other social-demographic variables and the marital coping efforts. The findings are discussed within the framework of the relevant literature.

**Key Words:** The marital coping efforts, Attachment styles, Self perceptions.

## BÖLÜM 1

### 1.GİRİŞ

İnsan yalnız yaşayamayan, sosyal bir varlıktır. Ancak başkalarıyla kurduğu ilişkilerle yaşantısını sürdürebilmektedir. Psikolojik ve toplumsal yaşamı buna göre kurgulanmıştır. İnsanın hayatını sürdürebilmesi ve toplumsal yaşamın devamı için evlilik ve aile kavramlarının önemi büyüktür.

Aile, en küçük toplum birimidir. Ailenin temelini oluşturan evlilik ise; doğada mevcut olmayan, belirli gereksinimler dolayısıyla insanın oluşturduğu, kadın ile erkeğin birlikteliği ile gerçekleşen kültürel bir olgu şeklinde tanımlanabilir. Her kültürel olay gibi evlilik de zamanla değişim göstererek, yeni biçimler almıştır. Bu bağlamda hem toplumu, hem bireyi etkileyen; insan davranışı üzerinde etkisi büyük olan önemli kurumlardan biridir.

Günümüzde, evlilik ilişkileri üzerine çalışmak, hem kuramsal hem de klinik amaçlar açısından önem kazanmıştır. Literatürde evliliği çeşitli açılardan ele alan birçok araştırma yer almaktadır. Bu araştırmaların özellikle evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Evlilik uyumu, çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatlarında yaşadıkları memnuniyet ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Akar, 2005). Evlilik doyumu ise, çiftlerin ilişkilerinin tüm yönlerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak ele alınmaktadır (Binici-Azizoğlu, 2000).

Literatüre bakıldığında; evlilik uyumu ve evlilik doyumunun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve kendilik algısı karşımıza çıkmaktadır. Bowlby'e (1973) göre, ilk çocukluk yıllarında kurulan bağlanma biçimi, kendilik algısının oluşumunda etkilidir ve yetişkinlikteki olumlu ve olumsuz kendilik algısı için temel oluşturmaktadır. Bireyin, kendini olduğu gibi kabul etmesi, diğeriyle olan ilişkisinin kalitesinde belirleyici rol oynadığından; konunun evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile olan ilişkisi araştırmalara konu olmuştur.

Yaşam doyumu açısından bakıldığında, evlilik ilişkisi insan hayatının önemli doyum kaynaklarından biridir (Güngör, 2007). İnsanın yalnız yaşaması ne kadar

güçse, bir diğeri ile bir araya geldiğinde sorunsuz bir ilişki sürdürebilmesi de o kadar güçtür. Burada esas mesele, ilişkide sorunun varlığı değil, çözümlenme isteğinin olup olmaması veya çözümlenme şeklinin sağlıklı olup olmadığıyla ilgilidir.

Yapılan araştırmalar; kendisini problem çözmede yeterli olarak algılayanların, kişiler arası ilişkilerde daha girişken olduklarını ve daha olumlu kendilik algısına sahip olduklarını göstermektedir (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993). Kendilik algısının evli bireyler üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara bakıldığında ise yüksek düzeydeki evlilik uyumunun olumlu kendilik algısıyla, düşük düzeydeki evlilik uyumunun ise olumsuz kendilik algısıyla ilgili olduğu belirtilmektedir (Sharpley ve Khan, 1982). Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında; kendilik algısı ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma konusunda bir ilişki olup olmadığı, olumlu ya da olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin evliliklerinde yaşadıkları sorunlarla başa çıkarken hangi yolları tercih ettikleri gibi soruların incelenmesi önemli gözükmektedir.

Kendilik algısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, farklı bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde kendilik algısını etkilediği görülmüştür. Broemer ve Blümle'nin (2003) çalışmalarında; yakın ilişkilerde kendilik algısındaki değişimlerin, ya bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların ya da geçici olarak harekete geçen bağlanma yaşantılarının ve bunların bir eş olarak bireyin kendi davranışları üzerindeki belirgin etkisinin sonucu olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanmış bireylerin, güvensiz bağlananlara göre kendilik yapılarının daha dengeli olduğu; başka bir deyişle, benliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin daha kolay harekete geçtiği; bunun yanında kaçınan bağlananların ise ilişkinin gereklerini inkar etme ve ilişkiyle ilgili olumsuz anıları gizleme eğiliminde oldukları ileri sürülmüştür.

Yaşamın ilk aylarından itibaren şekillenen bağlanmanın, ileride karşı cinsle olan ilişkileri ve eş seçimini etkileyip etkilemediği, günümüz araştırmacılarının inceledikleri önemli bir sorudur. Erken bağlanma ilişkisinin gelecekteki sevgi ilişkilerinin prototipi olduğuna dair bulgulardan söz edilmektedir (Waters ve ark., 2002). Bu nedenle, bireylerin bağlanma stilleri ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasında bir ilişki olup olmadığı, hangi bağlanma stiline sahip olan bireylerin sorunlarla başa çıkmada olumlu bir yaklaşım izlediği ve hangilerinin kaçınma, çatışma, kendini suçlama ya da kendiyi ilgilenme yolunu seçtiği gibi soruların incelenmesi önemli gözükmektedir.

Bu çalışmanın amacı; evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesidir. İki farklı karakter ve cinsiyette insanın, hayatını birleştirerek bir arada yaşamaya karar vermelerinden itibaren içine girdikleri psikolojik sistem, güzel yanları olmasının yanı sıra bir o kadar da zorlu ve güç bir yaşantıyı içerir. İnsanların evliliklerinde yaşadıkları söz konusu sorunlar ve uyumsuzluklar nedeniyle, sıklıkla psikolojik rahatsızlık gösterdikleri ve psikolojik yardım için başvurdukları görülmektedir. Bu yaşantının içinde yer alan sorunların ve sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi bilime katkı sağlayacak, alanda çalışan uzmanlar ve evli bireyler için yol gösterici olacaktır.

Araştırma konularıyla ilgili kuramsal yapının ve ilgili çalışmaların sunulacağı bu bölümde öncelikle evlilik kavramı, ilgili kuramlar, evlilikte yaşanan sorunlar ve problem çözme becerileri ayrıntılarıyla aktarılacaktır. Daha sonra bağlanma stilleri ve kendilik algısı ele alınacak, evlilikle ilişkili olarak bu konularda yabancı literatürde yer alan ve ülkemizde yapılan çalışmalara yer verilecektir.

### **1.1. Evlilik Kavramı**

Literatür incelendiğinde evliliğin farklı şekillerde tanımlandığı görülür. Özgüven (2001) evliliği; bir kadın ile bir erkeği “karı-koca” olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimi, kurumsallaşmış bir yol olarak tanımlar. Glenn (1991) evliliğin, bireyin mutluluğunu sağlayan ve kişiliklerinin gelişiminde önemli rol oynayan bir birim olduğunu ifade eder. Fowers (1993) ise evliliğin, bireyin benliğini bir başkasının benliği ile birleştirmesine imkan veren, kişiliğin gelişmesi ve mutlu olmasını sağlayan bir kurum olduğunu belirtir.

Kephart (1966) insanlar neden evlenir sorusunu, cinsel gereksinmelerin karşılanmasının ve neslin devamının yanı sıra, dört nedene daha dayandırmıştır. Bunlar; aşk, arkadaşlık, ekonomik nedenler ve toplumsal beklentilerdir. Kephart’a göre, aşk evliliğe giden yolda önemli bir nedendir. Ancak evlilik süreci içerisinde aşk zamanla yok olma eğilimindedir. Aşkın yerini bıraktığı arkadaşlık kavramının da evlilikte önemi büyüktür. Önemli olan diğer faktörler ise evlilik yolu ile ekonomik güvence sağlanması ve toplumun beklentilerinin karşılanmasıdır. Evlenmemek ‘evde kalmış’ olmak gibi onur kırıcı nitelemelere yol açabilmektedir. Ayrıca yemek, davet

vb. sosyal ortamlara tek başına katılmak zaman içerisinde sosyal yalnızlığa yol açabilmektedir.

Evlilik ilişkisi, bireylere fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını giderme olanağı sağlamaktadır. Bu nedenle böyle bir ilişkinin, her iki eş için de duygusallığı, yaşanan durumlarla ilgili farkındalığı, karşılıklı çekiciliği, iletişim becerisini ve yaşanan kişilerarası sorunları çözme yeteneğini gerektirdiği belirtilmektedir (Goodstein ve Lanyon, 1975).

Evlilik bir süreçtir ve evli olan her birey bir gelişim süreci içerisindedir. Toplumsal yaşamın devamı için gerekli olan ailenin korunması, evlilik ilişkisinin sağlam temeller üzerine kurulmasına bağlıdır.

## **1.2. Evlilikle İlgili Kuramlar**

Psikoloji alanında önemli yere sahip olan bazı temel kuramların evlilik konusunda çeşitli görüşleri bulunmaktadır. Psikoanalitik Yaklaşım, Davranışçı Yaklaşım, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Değişim Kuramı açısından evlilik farklı şekillerde ele alınmıştır (Çelik, 2009).

### **1.2.1. Psikoanalitik Yaklaşım**

Psikoanalitik evlilik yaklaşımı obje ilişkileri teorisi üzerine kurulmuştur. Her birey gerçek ilişki gibi obje ilişkileri hayallerini sürdürür ve hayali ilişkisini tamamlamak için eşine kısmen ya da tamamen rol dağıtımını yapabilir. Hayalindeki eş ilişkisine ulaşamadığı zaman evlilik üzüntüsü artabilir. Bu hayaller daha önceki obje ilişkilerinin tamamen yerine geçmez fakat, onlara sözleşmeler sunabilir. Ayrıca bir kişi bastırıldığı benliğinin özelliklerini sergileyen biri ile karşılaştığı zaman onun cazibesine kapılabilir. Ve yine bu nedenden dolayı bu kişi bilinçsiz nefret edilen, istenmeyen olabilir.

Psikoanalitik evlilik yaklaşımı, evlilik ilişkisinin küçük yaşlardan itibaren bireyin geliştirdiği obje ilişkilerine göre şekillendirdiğini belirtmekte ve transferansın evlilik ilişkisi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Meissner (1978) egonun obje ilişkileri açısından evliliğe yöneldiğini ve iki insan arasındaki gerçek etkileşimin evlilik ilişkisinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Kurama göre iyi ve kötü içsel objelerin bütünleşme derecesinin bir kişinin hem yakın ilişkiden memnuniyet kazanma hem de bu ortaklığa katılma yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Akt., Sperling ve Berman, 1994).

### 1.2.2. Davranışçı Yaklaşım

1960'lı yılların sonunda ortaya çıkan davranışçı evlilik yaklaşımı, çiftlerin sıkıntıları ve mutsuzluklarına yönelik kuramlar geliştirmiştir. Davranışçı evlilik yaklaşımında eşlerin problemlerini çözmelerine yardımcı olmak amacıyla davranış değiştirme prensipleri uygulanarak evlilik ilişkileri ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Davranışçı yaklaşım, bireyin davranışlarının dış dünyadan gelen ödül ve cezalarla veya acı-ağrı-zevk üreten şeylerle belirlendiğini öne sürmektedir. Yaklaşımın göre doğrudan deneyimler dışında çevrede gözlenen cezanın ve ödüllerin etkisiyle öğrenilen beklentilerle de davranışlar yönlendirilebilmektedir. Bu yaklaşım, kişinin yakın çevresinde yaşanmış olan ödül ve cezayı içeren örnekleri bilinçaltında depolayarak koşullu öğrenmeler yaptığını belirtir (Uzunoğlu, 2006). Bu nedenle kurama göre kişiler birbirlerinin davranışlarını pekiştirirler prensibi ile olumsuz davranışların olumlu davranışlarla değiştirilerek, eşlere sağlıklı iletişim ve sorun çözme yöntemleri öğretilerek ve evlilik ilişkisinde ödül ve ceza kullanılarak evlilik ilişkisindeki çatışmalar önlenir (Velidedeoğlu-Kavuncu, 2006).

Christensen ve arkadaşlarına (1995) göre evlilik uyumunu etkileyen faktörler davranışçı yaklaşıma göre şu şekilde özetlenebilir: Evliliğin başlangıcında heyecan veren ve sempatik gelen bazı davranışların tekrarlanmasına zamanla alışılır ve bunların etkisi zamanla azalır. Bu nedenle evli bireylerin sürekli farklı davranışlar geliştirerek ilişkiyi güncel tutmaları gerekir. Evli bireyler arasında yaşanan çatışmaların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözülmesinin ilişkinin devamı için önemli olduğu belirtilmektedir. Ayrıca eşlerden biri evlilik ilişkisi dışında yaşayacağı bir olaydan etkilenebilir. Başka bir deyişle eşlerin evlilik dışında verdikleri kararlar veya yaşadıkları deneyimler, çoğu zaman eşlerden birine ceza diğerine de ödül niteliğinde doyurucu sonuçlar getirebilir. Bu çerçevede davranışçı yaklaşıma göre ödül ve cezalar evlilik uyumunu etkileyebilir. Örneğin, birbiriyle iyi anlaşılan eşlerden biri kariyerinde yükselme yaşayabilir ve bu değişiklikten dolayı bir anda eşine işinden daha az yakınlık göstermesi söz konusu olabilir.

Gladding'e (2002) göre davranışçı yaklaşımda evlilikle ilgili üç temel ilke bulunmaktadır: Birincisi; eşler arasındaki uyumsuz davranışların öğrenilmiş olduğu ve bu davranışların ailenin diğer üyelerini de etkileyerek sağlıklı bir aile ortaya çıkardığıdır. İkincisi de; geçmişte problem yaratan davranışlarla değil yeni uyumsuz davranışlarla ilgilenmenin önemli olduğu, Üçüncüsü ise; evlilikteki veya ailedeki sorunu çözmek için eşlerle görüşme veya ailenin uyumsuz davranışa sahip üyesiyle

görüşme yapmak ve bu şekilde problemi ortadan kaldırmaktır. Üç ilkenin içeriğini oluşturan uyumsuz davranışlar, uyum sağlayıcı davranışlar ile değişmektedir ve değişim sonucu eşler evliliklerinde mutluluk yaşamaktadırlar (Akt., Çelik, 2006).

### **1.2.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı yaklaşımın devamı niteliğinde görülen bilişsel-davranışçı evlilik yaklaşımı, temelini davranışçı evlilik yaklaşımından almaktadır. Edimsel ilkelere dayalı davranış terapisi ve analizine dayalı bilişsel teknikler bu alanın gelişimine katkıda bulunmuştur. Wolpe'nin "Düşüncüyü Durdurma", Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Kuramı", Meichenbaum'un "Kendini Eğitme", D'Zurilla ve Goldfried'in "Problem Çözme" ve "Bilişsel Yeniden Yapılandırma" ve Rehm'in "Kendini Kontrol Etme" terapileri bu alandaki çalışmalara örnektir (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre çiftler genelde kendi bilişlerinin uygunluğunu değerlendirmede başarısızdırlar. İlişkide iç ve dış olayları kendi öznel düşüncelerine, bilinçlerine ve otomatik düşüncelerine göre yorumlarlar. Bu yaklaşımda bireylerin otomatik bilişlerinden irrasyonel olanların, rasyonel olanlara çevrildiğinde duygu ve davranışlarda olumlu değişikliklerin meydana geleceği ve bu değişikliklerin evlilik ilişkisine olumlu etkilerinin olacağı savunulmaktadır (Baucom ve ark., 2002).

Evlilikte bilişsel süreçler, bireyin kendisi, eşi ve evlilik hakkındaki atıfları, inançları, beklentileri evlilik ilişkisinde etkilidir. Kişinin inançları bir durumda nasıl tepki göstereceğini etkiler ve bu inançların bazıları evlilikte işlevsel olmamaya yol açabilir. Davranış ve evlilik için yapılan atıflar evlilik ilişkisinde memnuniyeti önemli şekilde etkiler. Eş ne kadar içsel, evrensel ve değişmez özelliklerinde negatif davranışlara atıfta bulunursa, evlilikte o kadar fazla memnuniyetsiz olacaktır. Tersine ne kadar dışsal, özel, değişebilir özelliklerinde negatif davranışlara atıfta bulunursa o kadar fazla evlilikte memnuniyet yaşayacaktır (Sperling ve Berman, 1994).

#### **1.2.3.1. Problem Çözme Yaklaşımı**

Problem çözme yaklaşımı, bilişsel-davranışçı yaklaşımların temel tekniklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. 1960'lı yılların sonlarından beri kişiler arası ilişkiler ve evlilikle ilgili çalışmalarda yaygın olarak kullanıldıkları görülmektedir (Durak-Batıgün, 2000).

Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözmeyi, iç veya dış istekler ya da çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltmek olarak ele almış ve problem çözmenin aşamalarını (1) genel yaklaşım, (2) problemin tanımı, (3) seçeneklerin oluşturulması, (4) karar verme ve (5) değerlendirme olarak sıralamışlardır.

Problem çözmeye, psikolojik danışmada temel konuyu oluşturmaktadır (Taylan, 1990). Bilişsel-davranışçı yaklaşımda bireyin sorunlarının, problem çözmeye becerilerindeki yetersizlikten ve bu becerileri etkili kullanmamaktan kaynaklandığı ve eğer bireye problem çözmeye becerileri öğretilirse birçok problemin üstesinden gelebileceği savunulmaktadır (Beck, 2001).

Özellikle son 40 yıldır danışmanlık ve psikoterapi, danışanların zor ve stresli problemlerinin çözümünde onlara yardım etmeye odaklanmıştır. Yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, problem çözmenin terapi sürecinde şu şekillerde uygulandığı görülmektedir: (a) bütünleştirici teorik model, (b) danışmanlık sonuçlarını değerlendirirken merkezi bir yapı oluşturma, (c) danışanların bilgileri nasıl işlediği ve kişisel sorunlarıyla ne ölçüde başa çıkabildiğinin değerlendirilmesi, (d) problem çözmeye hem koruyucu hem iyileştirici anlamda danışmanlık sağlamak ya da karar verme sürecinde danışmanlık yapmak (Heppner ve ark., 2004).

Problem çözmeye yaklaşımının etkisinin incelendiği bir diğer alan da psikolojik ve sosyal uyum olmuştur. Gözden geçirilen bu araştırmaların ortak sonuçları şu şekilde özetlenmektedir: kendilerini etkin problem çözücü olarak görmeyenler; (a) genel psikolojik uyum, (b) kişilik bozuklukları, stilleri, kontrol kavramı, akılcı olmayan inançlar ve işlevsel olmayan düşünceler, (c) kişisel sorunların sıklığı, (d) anne-babaların belli bir karaktere zorlamaları ve (e) kıskançlık deneyimlerinin üstesinden gelebilme konularında güçlük yaşamaktadırlar. Ayrıca bu kişiler etkin problem çözmeye becerilerine sahip kişilerin tersine, daha az sosyal yetenek sahibi ve sosyal anlamda daha yetersiz, güvensiz ve stres yaşayan kişilerdir (Heppner ve ark., 2004).

Türkiye’de yapılan araştırmalar da problem çözmeye becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Saygılı, 2000).

Problem çözmeye becerilerinin diğer bilişsel öğelerle olan ilişkileri de incelenmiştir. Örneğin kendini etkin problem çözücü olarak görenlerin daha az akılcı olmayan inançlara ve işlevsel olmayan düşüncelere sahip oldukları, kendileri hakkında daha az olumsuz düşündükleri görülmüştür (Heppner ve ark., 2004).



Olumsuz/kötümser düşünen insanlar, etkili baş etme stratejileri geliştirememekte ve dolayısıyla benzer durumlar karşısında olumlu düşünenlere/iyimserlere göre daha fazla stres yaşamaktadırlar (Iwaganata, Yokoyoma ve Seiwa, 2004).

#### **1.2.4. Sosyal Değişim Kuramı**

Evlilik ilişkisine uygulanmış kuramlardan biri de sosyal değişim kuramıdır. Bu kuram Thibaut ve Kelley (1959) tarafından evlilik ilişkilerine uygulanmış ve geliştirilmiştir. Kuram, ilişkilerin oluşumu, sürdürülmesi ve bozulmasına yönelik görüşleri ortaya koymuştur. Kurama göre ödül ve cezalar, sosyal uygunluk ve onay eşler tarafından kontrol edilir. Yakın bir ilişkide birey eşi tarafından sağlanan desteğin niteliğini değerlendirir. Alternatif ilişkilerde algıladıkları destek ile karşılaştırma yaparak ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceğine karar verir. Ayrıca kuramda üzüntülü çiftlere karşıt olarak mutlu çiftlerde farklı destekleme stillerinin varlığından söz edilmektedir (Sperling ve Berman, 1994).

Sosyal değişim kuramına göre, bir mübadele sürecinin sonucu olarak ilişkiler, büyür, gelişir, bozulmaya yüz tutar ve çözülür. Bu yaklaşıma göre evlilikteki başarı ve başarısızlık, ilişkilerdeki ödüller (duygusal güvenlik, olumlu cinsel yaşantı, sosyal statü gibi), ayrılma yönündeki engeller (sosyal ve dinsel yapı, maddi durum), ilişki dışındaki alternatiflerin varlığı (tercih edilebilen başka bir kişinin varlığı, ilişkiden kaçış gibi) olarak tanımlanmaktadır. Kurama göre, evlilik ilişkisinin tipolojisi, evlilik doyumu ve evlilikteki istikrarlılık faktörlerine bağlı olarak yapılır. Buna göre evlilik doyumlu ve istikrarlı; doyumlu ve istikrarsız; doyumsuz fakat istikrarlı ve hem doyumsuz hem de istikrarsız olabilir. Dolayısıyla kuram çiftlerin özelliklerini tanımlamak için bu dört kadranı kullanır (Karney ve Bradbury, 1995).

#### **1.3. Evlilikte Yaşanan Sorunlar**

Toplumun en küçük birimi ve kendi içinde bir iletişim grubu olan ailede kadın ve erkek, grubun birer üyesi olarak birlikte yaşamak ve varolmak durumundadırlar. Böylece evlilikten önceki 'ben' ve 'sen' yerine biz yaşantısı ortaya çıkmaktadır. Biz yaşantısı, gücünü eşlerin kişiliğinden alır (Köknel, 1997). Birbirlerine duygusal olarak bağlı olan eşler, birlikte yaşamak ve bir çok konuda birlikte karar vermek durumundadırlar. Bu durum doğal olarak eşler arasında sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Güven, 2005).

Evlilik problemleri, eşlerin her ikisini de ilgilendiren problemlerdir. Ortaya çıkan sorunların içeriğine bakıldığında; eşlerin aşkın anlamına ilişkin farklı görüşleri, iletişim ve etkileşim sorunları, cinsel ilişki sorunları, cinsel rollerle ilgili sorunlar, kişilik bozuklukları, zararlı alışkanlıklar, çocuk sahibi olamama, geçim sıkıntısı, evlilik dışı ilişkiler, eşlerin birbirlerini tamamlamalarında ve bütünleşmelerinde uyumsuzluk ve ailelerden kaynaklanan sebepler karşımıza çıkmaktadır (Özgüven, 2000; Köknel, 1997).

Weiten ise, evliliklerde sıkıntıya neden olan problemleri şu başlıklar altında ele alarak özetlemiştir (Akt., Güven, 2005):

- (1) Evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan mutluluk beklentilerine sahip olmak,
- (2) Eşlerin rol beklentilerine ilişkin birbirinden farklı görüşlere sahip olmaları,
- (3) Ekonomik sıkıntılar,
- (4) Eşler arasında, yetersiz olduğu düşünülen iletişim,
- (5) Eşlerin yakın akrabalarına maddi yada manevi açıdan bağımlı olması,
- (6) Eşlerin birbirlerinden kopuk olması ya da ruhsal sorunlar nedeniyle ortaya çıkan cinsel sorunlar,
- (7) Çocuk sahibi olduktan sonra ortaya çıkan sorunlar,
- (8) Eşlerin ilgi alanlarının birbirinden farklı olması nedeniyle birbirlerinden uzak kalmaları,
- (9) Kıskançlık, sadakatsizlik, aşkın bitmesi, bir eşin üstünlük taslaması gibi genel nedenler dolayısıyla evlilikte sorunlar yaşanmaktadır.

Bu sorunların yoğunluğu, evlilik süresine ve eşlerin kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Evlilikte yaşanan sorunlar eşlerin çözüm arama davranışında bulunmalarına neden olmaktadır ve bu noktada evlilikte problem çözme becerileri karşımıza çıkmaktadır (Özgüven, 2000).

#### **1.4. Evlilikte Problem Çözme Becerileri**

Problem çözme becerisi çocukluktan itibaren öğrenilmekte ve zamanla gelişmektedir. Kendisini problem çözmede yeterli olarak algılayanların, kişiler arası ilişkilerde daha girişken oldukları ve daha olumlu benlik algısına sahip oldukları saptanmıştır (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993).

Heppner'e (1982) göre, problem çözme, problemlerle başa çıkma kavramı ile eş anlamlıdır. Bonner ve Rich'e (1988) göre bireyin problem çözme becerisini değerlendirmesi, bilişsel bir değişken olarak bireyin problem çözme performansını

ve problemlerle başa çıkma sürecini etkilemektedir. Spence (2003), etkili problem çözen bireylerin bağımsız ve yaratıcı düşündüklerini, sosyal yeterlilikleri olduğunu, kendilerine güvenen ve belirsizlikleri tolere edebilen kişiler olduklarını belirtmektedir (Akt., Dow ve Mayer, 2004 ).

Etkili problem çözüme becerileri eşlerin yaşam olaylarına karşı daha esnek olmasını sağlarken, uyumsuz problem çözüme becerileri soruna daha duyarlı hale gelmelerine sebep olmaktadır. Uyumlu becerileri olan bir çift, sorunlarını savunmacı olmayan bir şekilde tartışıp, soruna karşı birlikte bir savunma planı geliştirirken; sorun çözüme becerileri yetersiz olan çift güçlüklerden dolayı diğerini suçlayıcı ve sınırlı davranarak birlikte plan geliştirmekten kaçınacaktır (Cohan ve Bradbury, 1997).

Gottman (1988), kaçınan çiftlerin eşleri ile aralarındaki farklılıkları kabul eder gibi göründüklerini ve güç durumlarda derin tartışmalara girmediklerini belirtmiştir. Çalışmalar kaçınan iletişim paterni olan bu gibi bazı çiftlerin kabul edilebilir bir evlilik uyumlarının olabileceğini veya kaliteli bir evlilik sürdürebileceklerini göstermektedir. Bulgular, ilişkilerinde eşitliğe önem veren paylaşımcı çiftlerin evlilik uyumlarının daha iyi olduğunu, daha eşitlikçi ve yapıcı bir iletişim içinde bulduklarını ortaya koymaktadır. Birbiriyle paylaşma arzusu olmayan çiftlerin ise problem çözüme gereksinimini her zaman hissetmedikleri ya da eşlerden sadece birinin bütün kararları aldığı, bu gibi durumlarda evlilik uyumunun olumsuz yönde etkilenebileceği söylenebilir. Bu çiftler geleneksel ya da çatışmadan kaçınan çiftler olarak adlandırılabilir.

Bowman (1990), evlilikteki problemlerle başa çıkma yollarını inceleyerek, beş faktörden söz etmiştir: (1)Kendini suçlama, (2)Olumlu yaklaşım, (3)Çatışma, (4)Kendiyle ilgilenme, (5)Kaçınma. Bu faktörlerden olumlu yaklaşım evliliğin duygusal niteliğini yansıtmakta, evlilik kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Kendini suçlama, çatışma, kendiyle ilgilenme ve kaçınma faktörleri ise evlilik kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Bodtker ve Jameson (2001), eşlerin evliliklerinde yaşadıkları problemi genel anlamda nasıl algıladıkları ve problem çözüme tutumları “yaklaşma/kaçınma” yaklaşımı ile açıklamıştır. Yaklaşma; eşlerin problemi yapıcı, olumlu ve hoşgörülü karşılayarak, soruna yaklaşmalarını; kaçınma ise problemi yıkıcı ve olumsuz karşılayarak sorundan kaçmalarını ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalar; evlilikte yaşanan problemlerle başa çıkma yollarının cinsiyete, evlilik süresine ve yaşa göre farklılaştığını, bununla birlikte eğitim ve çocuklarla ilişkili olmadığını göstermektedir. Bowman (1990) evlilikte yaşanan sorunlar karşısında kadınların daha kaygılı ve çatışmacı olduklarını; Cohan ve Bradbury (1997) ise evliliklerinde mutsuz olan kadınların yaşadıkları sorun karşısında kaçınmacı davranarak geri çekildiklerini, boyun eğici olduklarını ve sorunun ozmne katkıda bulunmadıklarını belirtmektedir. Evliliğin erken dönemlerinde eşler yüksek oranda olumlu yaklaşım yolunu kullanıp, olumsuz başa çıkma yollarını tercih etmezken, orta yaş döneminde çatışma ve kendini suçlama yollarını daha sık kullandıkları, olumlu yaklaşım yolunu fazla tercih etmedikleri dikkat çekmektedir. Uzun süreli evliliklerde sorunlarla başa çıkma yolları tekrar farklılaşıp, erken dönem ile benzerlik göstermektedir (Bowman, 1990).

Evlilik yaşantısında sorunların yoğun bir biçimde ortaya çıkması ve etkin bir Şekilde ozmlenmemesi, zaman içinde evliliklerin yıpranmasına, ilişkilerin bozulmasına ve boşanmalara neden olmaktadır. Araştırmalar bir sorunu ozmek için gerekli davranışı gösteremeyeceğini duşinen eşlerin, kriz anında daha umutsuz davrandıklarını, daha etkin beklentileri olan eşlerin ise problem ozmeye daha meyilli olduklarını göstermektedir (Fincham ve Bradbury, 1990).

Unutulmamalıdır ki, her sorunun altında onu besleyen nedenlerden oluşan bir kök vardır. Sorunun ozm, bu kök ya da kaynağın yok edilme çabasıdır. Ancak problem ozmeyi gerçekleştirmeden önce, bireyin problemi kabul etmesi gerekmektedir. Bireyin “ben bir Şey yapmadım, ortada bir sorun yok” Şeklinde düşünmesi problemin ozmn geciktirmektedir (Serin ve Derin, 2008).

### **1.5. Bağlanma Stilleri**

Yaşamın ilk yılları özel ve sağlıklı ilişkiler kurmak için oldukça kritik bir evredir. Bu evrede insanlar, empati, kaygı paylaşımı, saldırganlığın ketlenmesi, sevme-sevilme gibi ilişkilerin yanı sıra bireylerin gelecekteki ilişkilerini etkileyecek bağlanma ilişkisini de geliştirirler. Bu nedenle bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için yaşamının ilk yıllarındaki yaşanan bağlanma süreci bireyler üzerinde yaşamsal öneme sahiptir (elik, 2009).

### 1.5.1. Bağlanma

Atkinson ve arkadaşlarına (1999) göre bağlanma, bebeklerle onlara bakım sağlayan kişi ya da kişiler arasında duygusal olarak olumlu ve karşılıklı doyum veren bir ilişkinin kurulması ve böylece bebeklerin kendilerini daha güvenli hissetme eğilimi üzerine gelişen bir süreçtir (Akt., Kayahan, 2002). Bazı araştırmacılar tarafından ise bağlanma, bağışıklık sisteminin psikolojik yönü olarak stresi azaltan ve iki insan arasında uyum sağlamaya yönelik davranışsal sistem olarak tanımlanmaktadır (Lyons-Ruth ve ark., 2004).

Bağlanma kuramı, insanların kendileri için önemli olan diğer kişilerle güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksinimi, yeni doğan bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemini ifade eder. Bağlanma sistemi, bebeklerin onlara bakan kişiye/kişilere fiziksel yakınlığını güçlü tutarak hem kendilerini çevreden gelebilecek tehlikelerden korumasına yardım eder hem de onlara çevreyi keşfetmeleri için gerekli koşulları sağlar (Solmuş, 2002).

Bağlanma sistemi, Bowlby'nin bağlanma kuramının en önemli konusudur. Bowlby, bağlanma ilişkisinin diğer sosyal ilişkilerden farklı bir ilişkiyi içerdiğini belirtmektedir. Örneğin; yeni doğan bebekler, korktuklarında, savunmasız ya da sıkıntılı olduklarında güvenlik hissini artırmak ve fiziksel yakınlığı korumak istediklerinde göstermiş oldukları davranışlar bağlanma ilişkisi kurmaya yönelik davranışlardır. Bu nedenle bebekler yakınlık için onlara güvence ve cesaret veren bağlanma figürünü aramaktadırlar (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 2000; Hazan, Shaver ve Bradshaw, 1988).

Sonuç olarak bağlanma bireyin doğumundan itibaren gelişim sürecinde meydana gelen çevresel ve içsel değişimleri ve gelişmeleri de içeren çok boyutlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Bağlanma rntleri, bireyin diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkilerinin niteliğine göre şekillenebildiği gibi, kişinin gelecekte kuracağı ilişkilerini de etkileyebilir. Ayrıca bağlanmanın diğer insanlarla kurulan ilişkilerde önemli bir işleve sahip olduğu da belirtilebilir. Çünkü bağlanma bireylerde güvenlik hissini temelini oluşturmaktadır (elik, 2009).

### 1.5.2. Yetişkin Bağlanma Kuramı

Bağlanma çalışmaları önceleri bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanırken, son dönemlerde yetişkinlikteki bağlanma biçimlerine yönelik araştırmalar artarak devam etmektedir. Hatta az sayıda çalışma bulunmakla birlikte bağlanma kuramcıları, bağlanmanın yaşam boyu gelişim bakış açısından yola çıkarak son yıllarda yaşlılık dönemindeki bağlanma biçimlerini incelemeye başlamışlardır (Çalışır, 2009).

Bireyin erken dönemde yaşadığı ilişkilerin önemli olduğunu vurgulayan Bowlby'nin (1951) bağlanma kuramı, kişilerin sosyal hayatlarında kurdukları ilişkilerin dinamiklerini en iyi açıklayan, en güvenilir yaklaşımlardan biri olarak ön plana çıkmaktadır. Bu kurama göre ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim çocuğun yetişkin yaşamına yansımaktadır. Dolayısıyla ileride kuracağı romantik ilişkiyi etkilemektedir (Akt., Turanlı, 2010).

Bowlby (1979) bağlanma ilişkilerinin, kişinin tüm yaşamı boyunca çok önemli olduğunu ve bağlanma davranışının insan ilişkilerini “beşikten mezara” belirlediğini savunmuştur. İnsanlar yaşamları boyunca yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içinde olduklarından, başkalarına nasıl bağlandıkları da oldukça önemli hale gelmektedir (Akt., Çelik, 2004).

1980'lerin başından itibaren çok sayıda çalışma yetişkinlikteki bağlanma stilleri üzerine odaklanmıştır. Bowlby'nin görüşlerini romantik ilişkiler bağlamında ele alan ilk araştırmacılar Hazan ve Shaver'dir. Ayrıca Cassidy, Main ve Kaplan (1985) tarafından bağlanmayla ilgili, o anki zihin durumunu değerlendirmek için geliştirilen Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview) de bu konuda yapılan önemli çalışmalardan biridir. Bu çalışmayla birlikte güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı, çözülmemiş-dezorganize olmak üzere 4 yetişkin bağlanma kategorisi ortaya çıkmıştır (Akt., Mikulincer ve Shaver, 2007).

Hazan ve Shaver'in (1987) yakın ilişkilere ilişkin inançlar temelinde yetişkinlikte bağlanmayı inceleyen öncü niteliğindeki araştırması Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerde bağlanma stillerinin etkili olup olmadığını incelemiştir. Hazan ve Shaver bireyin erken dönemlerde geliştirdiği bağlanma stillerinin ve zihinsel temsillerinin yaşamın sonraki dönemlerinde de etkili olabileceğini belirtmektedirler (Akt., Çelik, 2009).

Hazan ve Shaver (1987), Ainswort'un geliştirdiği bebeklikteki üç bağlanma stilini (güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız) yetişkin bağlanma stillerine uyarlamıştır.

Kişinin romantik aşka olan inancı ve ebeveynleriyle olan çocukluk ilişkileri arasındaki bağı incelemiş, bağlanma stilleri ile duygusal ilişki arasında bir ilişki kurmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip bir yetişkinin en önemli aşk deneyimi güven, arkadaşlık ve olumlu duygularla belirginlik kazanır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan ve onlara bağlı olmaktan dolayı kendilerini rahat hissederler. Kaçınan yetişkinler için aşk, güvensizlik ve yakın ilişkilerden korkma ile belirginlik kazanır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, insanlara yakın ve bağlı olmaktan dolayı huzursuzluk duyarlar. Kaygılı/kararsız yetişkinler için aşk, acı çekilen ve diğer kişiyle birleşmek için savaş verilmesi gereken bir deneyimdir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, insanlarla yakın ilişkiler kurmak için yoğun bir istek duymakla birlikte onlar tarafından terk edilme ve reddedilme korkusu yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip olanların diğer gruplara oranla (kaçınan ve kaygılı/kararsız) hem romantik ilişkileri hem de ebeveynleriyle (çocuklukta) olan ilişkilerine dair daha olumlu inanç ve yaşantılara sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, güvenli bağlanmanın, ilişkilerde hissedilen güven ve yakınlık duygularıyla olumlu, kıskançlık duygusuyla ise olumsuz yönde ilişki içinde olduğu gösterilmiştir. Kaygılı/kararsız katılımcılar ise duygusal iniş çıkışları çok yaşayan, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı ve aşırı kıskanç olarak tanımlanmıştır. Kaçınan bağlanma stilini seçen katılımcılar ise başkalarına en az güven duyan, genel olarak ilişkiler ve romantik sevgi hakkında olumsuz beklenti ve inançlara sahip, yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak tasvir edilmişlerdir (Akt., Balkan-Kaya, 2009).

Armsden ve Greenberg (1987), kişilerin ebeveynleri ve yakın arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin duygulanımsal/bilişsel yönde, pozitif/negatif algılarını belirlemek için Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri'ni geliştirmişlerdir. Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınarak yapılan çalışmada 3 alt boyuta ulaşılmıştır: karşılıklı güven, iletişimin kalitesi ve yabancılaşma.

Ardından Bartholomew ve Horowitz (1991) benlik ve başkaları modelleri temelinde, Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü modelinden farklı olarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört temel bağlanma stili önererek, Dörtlü Bağlanma Modeli'ni kurmuşlardır. Bowlby'nin (1980) teorisinde öne sürülen benlik ve başkalarına ilişkin iki tür içsel çalışan modeli bir araya getirerek bu modeli kurmuşlardır. Benlik modeli kişinin kendilik değeri için başkalarına olan duygusal bağımlılığı ile ilgilidir. Benlik modelinin olumlu olması dışsal bir onaya gereksinim

duymaksızın sahip olunan özsaygı ve sevebilirlik duygusunu; olumsuz bir benlik modeli ise olumlu benlik algısı için başkalarının onayına ihtiyaç içermektedir. Başkaları modeli, başkalarının iyi niyetli ve gereksinim duyulduğunda ulaşılır olduğuna ilişkin beklentilerle ilgilidir. Olumlu başkaları modeli, yakın ilişkilerde destek ve yakınlık aramaktan çekinmemeye ve başkaları hakkında olumlu beklentilere sahip olmaya, başkaları modelinin olumsuz olması ise başkalarına ilişkin olumsuz beklentiler taşımaya karşılık gelmektedir. Bu modele göre güvenli bağlanma; olumlu benlik modeli ve olumlu başkaları modeli, saplantılı (kaygılı/kararsız) bağlanma; olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modeli, kayıtsız bağlanma; olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli, korkulu bağlanma ise; olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkaları modeliyle açıklanmaktadır (Akt., Güngör, 2000).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "Dörtlü Bağlanma Modeli" kapsamında önerilen yetişkin bağlanma stilleri ayrı ayrı ele alınarak açıklanabilir.

#### **1.5.2.1. Güvenli Bağlanma Stili**

Bu kişiler olumlu benlik algısına sahiptirler. Kendilerini sevmeye ve ilgi gösterilmeye değer kişiler olarak görürler ve başka kişilerin de genellikle güvenilir, ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir, destekleyici ve iyi niyetli olduğuna inanırlar (Akt., Balkan-Kaya, 2009). Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanan yetişkinlerin olumlu benlik imgelerini korumak için başkalarının onayına daha az gereksinim duyduklarını, bu konuda daha az kaygı yaşadıklarını ve başkalarıyla görece daha kolay yakınlık kurabilmelerinin yanı sıra özerk kalmayı da başarabildiklerini vurgulamışlardır (Akt., Kart, 2008). Bu tanımlama, Hazan ve Shaver'in (1987) tanımladığı güvenli bağlanma stili prototipine uymaktadır.

#### **1.5.2.2. Saplantılı Bağlanma Stili**

Bu stil, kendini sevmeye değer bulmama veya değersizlik duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri içerir. Saplantılı yetişkinler yanlış anlaşıldıklarına, gerçekte olana göre kendilik değerlerinin daha düşük algılandığına inanırlar ve başkalarını güvenilmez bulurlar. Bu özellikleri nedeniyle, yakın ilişkilerinde devam eden şekilde kendini kanıtlama ve doğrulama eğilimi içindedirler. Bu kişilerin ilişkilerine dair beklentileri de pek gerçekçi değildir. Gerçekçi olmayan beklentilerinin, doğal olarak, istedikleri düzeyde karşılanmaması nedeniyle sürekli



olarak ilişkileriyle ilgili takıntılı bir tutum sergilerler (Akt., Balkan-Kaya, 2009). Bu tip kişilerde en belirgin özellik, özgüven eksikliğidir ve o nedenle hem reddedilmekten hem de yakın bir ilişkide karşı tarafın terk etmesinden çok korkarlar (Akt., Turanlı, 2010). Saplantılı bağlanma stili, Hazan ve Shaver'in (1987) kaygılı-kararsız stiline karşılık gelmektedir.

### **1.5.2.3. Korkulu Bağlanma Stili**

Bu stil, güvenli bağlanma stiline tam karşıtıdır. Korkulu bağlanan bireylerin, kendilerinin değersiz, başkalarının ise güvenilir ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri vardır. Bu yetişkinler, sosyal temas ve yakınlık ihtiyacı duyarlar. Ancak başka kişilere karşı reddedilme korkusu yaşadıkları için sosyal onaya karşı aşırı bir duyarlılıkla yolunda gitmeyen ilişkiler kurarlar. Bu tür kişiler reddedilme olasılığını engellemek için riskli buldukları sosyal ortam ve yakın ilişkilerden kaçma eğilimindedirler. Bu eğilim muhtemel doyumsuz ilişkileri daha kurulmadan göz ardı etmelerine sebep olur (Akt., Sümer ve Güngör, 1999a)

### **1.5.2.4. Kayıtsız Bağlanma Stili**

Bu bağlanma stili, yüksek özsaygı ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmanın karışımı ile tanımlanır. Bu kişiler, başkalarına duyulan gereksinimi, yakın ilişki ihtiyacını ve gerekliliğini savunmacı bir biçimde reddederek yakın ilişkilerden kaçarlar. Bağımsızlığa çok değer verir, yakın ilişkilerin ise önemli olmadığına inanırlar (Akt., Sümer ve Güngör, 1999b).

## **1.6. Evlilikte Bağlanma**

Çoğu yetişkin için bir eş, temel bağlanma figürü gibi işlev görür. Bununla birlikte bireyin eşiyle kurduğu ilişki, bağlanma stiline göre çeşitlilik gösterir. Genel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında romantik bağlanma stillerini ölçen ölçeklerin evlilik doyumuyla bağlantılı olduğu görülmektedir. Brennan ve Shaver (1995); Feeney (1994, 1999), Fuller ve Fincham (1995); güvenli bağlanma ve evlilik doyumunu arasında olumlu korelasyonlar bulurken, güvensiz bağlanma ve evlilik doyumunu arasında aksi yönde bir ilişki belgelemişlerdir.

Yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular, güvensiz bağlanma stillerinin evlilik içinde daha yüksek seviyede çatışmayla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Solmuş'un (2003) aktardığına göre; kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kadınlarla

birlikte olan erkeklerin, diğerk bağlanma stillerine sahip kadınlarla birlikte olan erkeklerle karşılaştırıldıklarında, ilişkilerinden yeterince doyum sağlamadıkları ve yoğun çatışmalar yaşadıkları görülmektedir. Bununla birlikte araştırmacılar, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip erkeklerin eşlerini, hem güvenli ve kaçınan bağlanma stillerine sahip erkeklerden hem de evli olmayan kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip erkeklerden daha az oranda olumlu olarak değerlendirmelerini, bu erkeklerin, evlilik öncesinde eşlerini yoğun bir biçimde idealize etmiş olmaları, ancak, daha sonrasında da hayal kırıklığına uğramış olmalarıyla açıklamışlardır.

Gallo ve Smith (2001), bireyin ve eşinin bağlanma stillerinin, yine aynı bireyin evlilik ilişkisini değerlendiriş biçimi üzerindeki etkisini incelemişler; kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kadınların, eşlerinden yeterince destek alamadıklarını ve eşleriyle çatışma yaşadıklarını görmüşlerdir.

Çatışmanın miktarına ek olarak, çatışmanın niteliği de farklı romantik bağlanma stillerini belirtenler arasında farklılaşmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip kadınlar, daha az reddedici dirler; eşlerini psikolojik olarak erişilebilir gören kocalar ise hem daha az reddetme sergilerler, hem de problem çö zme etkileşiminde daha fazla destekçidirler (Kobak ve Hazan, 1991).

Bu farklılıklar, güvenli bireylerin, güvensiz bireylere göre problem çö zme tartışmalarında daha olumlu duygular ve daha az kaygı deneyimlemeleri durumuna dayalı olabilir (Fuller ve Fincham, 1995). Bu yatkınlıklar sonraki etkileşimler için bir ortam oluşturabilir ve çö züm stratejilerini etkileyebilir. Karı ve kocalar için yakın olmakla ilgili rahatlık ve karşılıklılık olumlu stratejilerle bağlantılıyken; tehdit, zararlı süreç, süreçten sonraki çatışma stresi ve terk edilme kaygısı olumsuz stratejilerin kullanılmasıyla bağlantılıdır (Feeney, 1994). Nitekim eşler arasındaki belirli bir çatışmanın çö züm stratejileri bağlanma boyutlarıyla ilişkilidir.

Senchak ve Leonard'a (1992) göre güvenli çiftler, güvenli-güvensiz ya da güvensiz-güvensiz çiftlere göre daha az kendini geri çekme ve sözel saldırganlık bildirmişlerdir. Çatışmanın çö zümü güvensizler için daha güç olabilir. Çünkü kaçınan bireylerin çatışmayı atlatması ya da reddetmesi beklenebilir. Kaygılı/kararsızların ise çatışmayı tutması ve kin beslemesi beklenebilir.

Klohn ve Bera'nın yürüttüğü bir başka çalışmada, evlilik sürecinde güvenli bağlanma stiline sahip kadınların, evlilik sürecinde kaçınan bağlanma stiline sahip kadınlardan daha fazla oranda doyum ve ilişkiye bağlılık gösterdikleri; ayrıca; onlardan daha az oranda da çatışma yaşadıkları görülmüştür (Akt., Solmuş, 2003).

Kirkpatrick ve Davis (1994), romantik ilişki içindeki çiftleri inceledikleri boylamsal çalışmalarında kaçınan bağlanma stiline sahip bir kadın ve kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bir erkeğin yaşadığı ilişkilerin en çabuk sona eren ilişkiler olduğunu görmüşlerdir. Bununla birlikte, kadının kaygılı/kararsız bağlanma stiline ve erkeğin de kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerin en uzun süreli ilişkiler arasında yer aldığı görülmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kadınlar, geleneksel kadınsı rollere sahipken (ilişkiye odaklı olma, eşlerine annelik yapma gibi) erkekler de duygularını ifade etmekten kaçınmalarını gerektiren erkeksi bir yapıya sahiptirler. Bu nedenle, kadının kaygılı/kararsız erkeğin de kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerde, her iki birey de eşinin davranışını “cinsiyeti gereği” şemasıyla algılar ve tolere eder. Bu durum, erkeğin kaygılı/kararsız ve kadının da kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerin neden çok daha kısa süreli olduğuna yönelik bir açıklama getirebilir (Collins ve Read, 1990; Simpson, 1990; Volling, Notaro ve Larsen, 1998).

Senchak ve Leonard (1992) kaygılı/kararsız erkeklerin, güvenli ve kaçınan erkeklerden daha çabuk evlendiğini bulmuşlardır. Araştırmacılara göre bunun nedeni, bireylerin evliliği, bırakılma korkularını azaltmanın bir yolu olarak görmeleri ve sevildikleri konusunda güvenlerini tazeleme istekleri olabilir.

Yeni evli çiftlerle yaptıkları çalışmalarında Senchak ve Leonard (1992) karı ve kocaların bağlanma stiline göre eşleşmelerinin, yakınlık, çatışma çözümü ve eşin ilişkideki işlevselliği üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Kendilerini güvenli olarak tanımlayan eşlerin, güvenli eşlerle eşleştikleri bulunmuştur. Her iki eş güvenli olduğunda, çiftlerden birinin ya da her ikisinin güvensiz olduğu durumlara göre daha iyi evlilik uyumuna sahip oldukları ve ilişkilerine yönelik daha fazla yakınlık ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca, her ikisi de güvenli olan eşler, çatışma karşısında daha az saldırganlık ve geri çekilme ifade edip eşlerine yönelik daha olumlu değerlendirmelerde bulunmuşlardır.

Eş seçimi açısından çalışmalar incelendiğinde, bireylerin eş olarak her zaman kendilerinininkine benzer bağlanma stillerine sahip bireyleri seçmedikleri görülmektedir. Araştırmalarda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin genellikle yine güvenli bağlanma stiline sahip bireyleri tercih ettikleri ortaya çıkarken, güvensiz bireylerin ise kendilerinininkiyle aynı bağlanma stiline sahip bireyleri nadiren tercih ettikleri görülmektedir. Eş seçiminde benzerlik ilkesi ve bütünleme ilkesinden söz edilir. Benzerlik ilkesine göre, aynı çevrede oturan ve aynı eğitim tecrübesini

yaşayan insanlar benzer din, ırk, etnik köken ve sosyo-ekonomik durumda olmaya eğilimlidirler. Bu nedenle de kişiler çoğunlukla yukarıda sayılan birçok özellik bakımından kendilerine benzeyen kişilerle yakın ilişkiler geliştirirler. Bütünleme ilkesi, benzerlik ilkesinin tersine karşıtların birbirini seçtiği gerçeği üzerine kurulmuştur. Buna göre kişiler, yukarıda sayılan birçok özellik bakımından kendilerine benzemeyen kişileri seçerler. Böylece birinde eksik olan bir yönün diğeri tarafından tamamlanacağı beklenir (Onur, 2000). Huston ve Levinger (1978) eş seçimi üzerine olan değerlendirme yazılarında, farklılıklar olumlu olarak görülen bir özellikse, bireylerin kendilerinden farklı eşler seçtiklerini bulmuştur. Ayrıca birbirlerini anlayan ve ilişkiye bağlılık tanımları ortak olan eşlerin birbirlerini seçtiklerini bulmuşlardır. Bireylerin, ilişkilerine bir şeyler katacak özelliklere sahip eşler aradıkları düşünülebilir. Bütünleme kuramı, bağlanma kuramında eş seçimi ile tutarlıdır (Kirkpatrick ve Davis, 1994).

Eş seçimi çalışmaları göstermiştir ki güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler en çok rağbet edilen eşlerdir ve her ikisi de güvenli bağlanma stiline sahip çiftler daha başarılı evliliklere sahiptir. Kirkpatrick (1998) eş seçimi çalışmalarını gözden geçirdiği çalışmasında, çoğu çalışmanın, tüm yetişkin bağlanma stillerine sahip bireylerin uzun birliktelikler sağlayabilmek için güvenli eşleri tercih ettiklerini gösterdiğini bulmuştur. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler uzun süreli ilişkilere daha az katılmaktadırlar. Buna ek olarak, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde daha sıcak, anlayışlı ve duygusal yakınlığa hazır iken, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin daha mesafeli oldukları görülmüştür.

Ülkemizde bağlanma stilleri ve evlilik üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında çok sınırlı sayıda oldukları görülmektedir. Erdoğan (2006), evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında evlilik sorunları yaşayan 25 çift ve kontrol grubunu oluşturan, herhangi bir evlilik sorunu belirtmeyen 25 çift ile çalışmıştır. Yapılan değerlendirmelerde evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde; kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerde ise yalnızca kaçınma boyutundan yüksek puanlar alındığı görülmüştür. Ayrıca, sorun yaşayan çiftlerde karşılıklı olarak kadın ve erkeğin birbirlerini sağlıklı kontrollere göre daha az güvenilir buldukları, kadınların erkekleri ilişki içinde kopuk ve kontrolcü olarak, erkeklerin ise kadınları bağımlı olarak niteledikleri saptanmıştır.

Yıldız (2005) ise depresyon ve anksiyete tanısı almış çocuklar ile kontrol grubunun anne babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarını incelediği çalışmada depresyon ve anksiyete tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik tanı almamış çocukların anne babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarını karşılaştırmak için yaşları 27 ile 58 arasında değişen toplam 90 çiftle çalışmıştır. Tüm katılımcıların ilişki yüklemeleri, yakın ilişkilerde yaşantıları, evlilik uyumları, problem çözme becerileri, depresyonları ve kaygı durumları değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, kontrol grubundaki anne babalar, çalışma grubundaki anne babalara (depresyon ve anksiyete tanısı almış olan çocukların anne babaları) göre eşlerini duygusal olarak daha fazla yakın hissetmekte ve evliliklerini daha fazla doyum sağlayıcı olarak değerlendirmektedirler. Ayrıca, kontrol grubundaki anne babalar, çalışma grubuna göre eşlerinin ideallerindeki eşe daha uygun olduğunu ve eşlerinin kendilerini fiziksel olarak daha fazla çekici bulduğunu belirtmişlerdir. Kontrol grubundaki annelerde çalışma grubundaki annelere göre güvenli bağlanma stili daha fazla iken, çalışma grubundaki annelerde korkulu bağlanma stili daha fazladır. Depresyon, durumluk ve süreklilik anksiyetesi, çalışma grubunda kontrol grubuna göre daha fazladır. Güvenli bağlanma stiline sahip anne babaların evlilik uyumu saplantılı, korkulu veya kayıtsız bağlanma stiline sahip anne babalara göre daha yüksektir. Korkulu veya saplantılı bağlanma stillerine sahip anne babalar, güvenli veya kayıtsız bağlanma stillerine sahip anne babalara göre ilişkideki olumsuzlukları eşlerine daha fazla yüklemektedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip anne babaların problem çözme becerileri saplantılı, veya kayıtsız bağlanma stiline sahip anne babalara göre daha az etkilidir.

Gerek ülkemizde, gerekse diğer ülkelerde yapılan tüm bu çalışmalarda bağlanma konusunun sıklıkla evlilik doyumu, çatışma ve ilişkinin istikrarı kapsamında ele alındığı görülmektedir. Araştırma sonuçları güvenli yetişkinlerin, güvensiz yetişkinlere göre ilişkilerinde daha uyumlu olma eğiliminde oldukları, daha az çatışma yaşadıkları, problem çözme konusunda daha başarılı oldukları ve ilişkilerinin daha istikrarlı olduğu şeklinde özetlenebilir.

### **1.7. Kendilik Algısı**

Kendilik algısı, çok eskiden beri filozofları ve sosyal bilimcileri ilgilendiren bir konudur. ‘Kendimizi nasıl tanırız?’ sorusuna verilen cevap, insan doğasının ve kişilerarası ilişkilerin anlamını şekillendirir. Kendilik bilgisiyle ilgili sorunun

cevaplanmasında iki etkili yol vardır. Bu yollardan biri, bireyin kendilik algısı sürecidir; diğeri ise içsel bilişlere ulaşma ve onları kavramadır (Robak, Ward, Ostolaza, 2006).

Kendilik algısı, benlik algısı, kendilik şeması, benlik saygısı, kendilik değeri, ideal benlik gibi terimler; kendilik ile ilgili kuramsal yaklaşımlardan ve araştırmalardan çıkan kavramlardan sadece bir kaçıdır. Aşağıda kendilik algısı ve ilişkili bazı terimler tanımlanmaya çalışılmıştır.

### **1.7.1. Kendilik**

Kendilik kavramı psikolojik yapılar içinde kuramsal ve deneysel olarak ilgi gören yapılardan biridir. En geniş biçimi ile, kişinin kendisi hakkındaki tecrübeleriyle ve çevreyi yorumlamasıyla biçimlenen bakış açılarını ifade etmektedir. Bu bakış açıları, diğerk kişilerden gelen geri bildirimlerden, pekiştirmelerden ve atıfların değerlendirmelerinden etkilenebilmektedir (Shavelson ve ark., 1976). “Benlik” ve “öz” olarak da adlandırılan kendilik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanıları ve kendini görüş tarzı olarak tanımlanabilir (Baymur, 1994). Bu aynı zamanda diğerklerinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamada kullandığımız geniş ve sistematik bir yapıdır (Markus, Moreland ve Smith, 1985).

Mead’a (1964) göre, insanlar başkalarının görüşleri çerçevesinde kendilerini tanırlar. İçinde buldukları sosyal gruptaki bireylerin görüşlerini ya da tüm sosyal grubun genellenmiş görüşlerini baz alarak kendilik algılarını oluşturmaya çalışırlar. Çevrelerinden elde ettikleri bilgiler bireyin kendisi hakkındaki genellenmiş değerler kavramını oluşturur. Bu kavram kişi hakkında değerlendirme yapan diğerk insanların seçilmiş ve ortak yargılarının bireyin benliğini temsil etmesiyle oluşmaktadır (Akt., Argun, 2005).

İnsanın başkaları tarafından değerlendirilişi, bu değerlendirmenin kişilik tarafından algılanışı ve benimsenmesi, kendilik kavramının değer sistemini saptar. Bütün bunlar, insanın çevresindeki olaylara, nesnelere ve diğerk bireylere karşı oluşturduğu tutumu ve davranışı biçimlendirir (Köknel, 1985).

Kendilik konusundaki iki temel yaklaşım, genel (tek boyutlu) ve çok boyutlu kendilik görüşleridir. Kendilik kavramı ile ilgili çalışmalar yapan ilk kuramcılar, genel ve farklı boyutlara ayrılmış kendilik arasındaki farka dikkat etmemişlerdir. Ancak, daha sonraki kuramcılar bu iki görüşten birini desteklemişlerdir (Harter, 1983).

James'in (1992) kendilik ile ilgili çalışmaları bu alanda çalışma yapan araştırmacılara temel bir kaynak oluşturmaktadır. James ilk kez 1892 yılında yayımlanan "The Principles of Psychology" kitabında benlik kuramını temel alan bir yaklaşımla kendilik kavramını açıklamıştır.

James kendiliği "bilinen" (the me) ve "bilen" ben (the I) olarak ikiye ayırmaktadır. Bilinen ben; maddi, toplumsal ve duygusal olmak üzere üç süreçten oluşmaktadır. Tüm bu öğeler bireyin kendine değer vermesini sağladığı gibi, kendinden hoşnut olup olmamasına da neden olur. Bilen ben ise, insanın bilinçli yani düşünen yanıdır. James, ben kavramının önemine değinmekle birlikte, değer ve amaçların rolünü de ortaya çıkarmıştır. James, bireyin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olup olmamasının; yalnızca başkalarına bakarak değil, amaçlarıyla başarılarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkabileceğini savunur. Başarılar amaçlara yaklaşırsa, sonuç yüksek benlik saygısı olacaktır. Aynı zamanda birey, toplumda yaşayan diğer kişilerle kendini karşılaştırdığında kendini başarılı buluyorsa değerli olma duygusunu yaşayacaktır (Tezcan-Hatipoğlu, 1996).

Baldwin ise "özne olarak kendilik" ve "nesne olarak kendilik" kavramlarını ayırmıştır. Baldwin'e göre özne olarak kendilik, eylemde bulunan "Ben" dir. Nesne olarak kendilik ise, kişinin hakkında bilgi sahibi olduğu "Beni"dir (Baldwin, 1897).

Kendilik kavramı; kişisel kendilik, sosyal kendilik ve kendilik idealleri şeklinde kategorilere ayrılabilir. Kişisel kendilik, kişinin yaşam deneyimlerinin algısı ve organizasyonu çerçevesinde kendisine ilişkin inançlarını; sosyal kendilik, kişinin başkalarının kendisini nasıl algıladığına ilişkin inançlarını, kendilik idealleri ise kişinin nasıl birisi olmak istediğini kapsamaktadır. Bu bağlamda kişinin kendisini nasıl algıladığı, büyük oranda davranışlarını ve tutumlarını etkilemektedir (Strickland, 2001). Carver ve Scheier'e göre; kendilik özellikleri, davranışın oluşmasında önemli bir belirleyicidir (Akt., Gauvain, 2000).

Kendiliğin düzenleyici işlevinin, çevreye uyum ve yaşamı sürdürmeye olan katkısı ölçüsünde, "kendilik denetimi" kavramı Higgins tarafından öne sürülmüştür. Higgins, kişinin kendisi hakkında dünyada bir nesne olarak, özet bir bilgisi olduğunu ve kişinin bu sayede yaşamını sürdürebildiğini ileri sürmüştür. Kişinin kendi hakkındaki özet bilgisi, onun çevresine uyumunu kolaylaştıran bilgidir. Özet kendilik bilgisi bireye, yaşamını sürdürmesi için kendini düzenleme, ayarlama ve denetleme sağlar (Higgins, 1996). Psikologların üzerinde durdukları düşük benlik değerinin yol

açtığı duygular, doyumsuzluk ve düş kırıklığıdır (Higgins, 1987). Bireyin bu duyguları yaşamaması için kendini onaylaması, kendinden hoşnut olması için, kendini düzenlemeye, ayarlamaya çalışması gerekir (Önder, 1997).

Calvix ve Linzey'e göre; kendilik (benlik) terimi modern psikolojideki kullanılışıyla iki belirgin anlam taşımaktadır. Bir taraftan kendilik (benlik), bireyin kendisi hakkındaki tavır ve duyguları olarak tanımlanmakta; diğer taraftan ise bireyi davranış ve uyuma yönelten bir grup süreç olarak ifade edilmektedir. Benlik, geçmiş yaşantıların öğrenilmiş davranış kalıpları olarak görüldüğünden, benliğe ait kavramlar sık sık kendilik kavramı veya benlik yapısı terimleri ile ele alınmaktadır. Terapötik psikolojide benlik, birinci derecede psikolojik, ikinci derecede fiziki bir nesne olarak düşünülürken, Shaffer ve Shoben kendilik (benlik) kavramı için, herhangi bir ögenin asıl ve temel olmadığını belirtmektedir. Onlara göre, kendilik (benlik), bir tavır örüntüsü olup, diğer tavırlar gibi öğrenilir ve kazanılır. Bireyin kendilik kavramının devamının sağlanması yüksek düzeyde bir çeşit psikolojik dengedir (Akt., Ersanlı, 1996).

### **1.7.2. Kendilik Kavramının Gelişimi**

Bireylerde sürekli gelişim halinde olan kendiliğin; yeni doğanda yalnızca bedensel temele dayandığı (Bodin, 1994), bu bağlamda doğuştan gelmeyip, sonradan kazanıldığı ve kişinin kendiliğine ilişkin algısının sadece kendi davranışlarından şekillenmeyip, kişilerarası olguların bu süreçte katkısı olduğu düşünülmektedir (Safran ve Segal, 1990).

Kendilik kavramı, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Bu doğrultuda, kişinin kendilik ve sosyal algısının ilk şekillenmesi, bağlanma figürüyle olan etkileşimi sonucunda oluşmaktadır (Bowlby, 1989). Kişinin kendisine ve dünyaya ilişkin bilgisinin şekillenmesini sağlayan, erken dönemdeki bu etkileşimlerdir. Çocuğun sağlığı ve beden durumu, kendilik kavramının bütünlüğü üzerinde çok önemli rol oynar. Anne ve çocuk arasında görülen sevgi ve şefkat gibi duygusal iletişim, kendilik kavramı gelişiminin başlangıcını oluşturur. Biyolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi, çocukta sevgi ve güven duygularının temellerinin atılmasından dolayı önemlidir. Anne ile çocuk arasındaki sevgi, şefkat, sıcaklık gibi duygu iletişimi çocuğa seviliyorum, değerliyim mesajını verir. Karnı zamanında doyurulan, altı zamanında temizlenen, kucağa alınıp ilgilenilen bir bebekte değerlilik duyguları gelişir. Bu aynı zamanda temel güven duygusunu oluşturur (Özer ve Özer, 2000).



Diğer bir yandan, kendilik algısının kişilerarası ilişkiler üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Buna göre kişinin ilişkilerinde yaşayacağı problemlerin, kişinin erişemeyeceği bir kendilik algısından ya da diğer bir ifadeyle ideal kendilikle ilgili kişinin yaşadığı problemlerden kaynaklanıyor olması söz konusudur (Markus ve Nurius, 1986).

Kendilik kavramının anlaşılması ve yapısını oluşturan öğelerin çözümlenmesi için, insanın kendi kendisine sorduğu sorulara içtenlikle cevap araması gerekmektedir. Bu yaşamsal sorulardan birincisi, “Ben neyim?” sorusudur. Bu sorunun yanıtı, benliğin ve kişiliğin gelişmesinde rol oynayan etkenlere göre ya bütünüyle olumsuz, ya da bütünüyle olumlu olabilir. Önemli olan, kişinin bu soruya cevap ararken, kendisini olmak istediği gibi değil, olduğu gibi gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesidir. Bu da ancak başka insanlarla içten, önyargı ve art niyete dayanmayan ilişkiler kurarak ve onların kendisine ilişkin düşüncelerine değer vererek olur (Köknel, 1985).

Kendilik kavramının anlaşılması için insanın kendisine sorması gereken ikinci soru “Amacım nedir?” sorusudur. Bu soruya cevap arayan insan, kendisi için düşündüğü toplumsal yeri, rolü, saygınlığı ortaya koymakta, başka bir deyişle, benliğinde kendisini nasıl görmek istediğini, kendisine ne değer biçtiğini dile getirmektedir. İnsan kendi olanak ve yeteneklerine uygun, gerçekçi amaçlar saptayabildikçe ve seçtiği amaçlarda iyi zamanlama ve sıralama yapabildikçe bunlara daha kolay ulaşır. “Ne yapabilirim?” sorusuna verilen yanıt ile insan kendi yeteneklerini tanır. İnsan kendi yeteneklerini ne kadar gerçekçi değerlendirirse, o kadar kendisine uygun amaçlar seçebilir. Son olarak “Ne doğru, ne yanlıştır?”, “Değer yargılarım nedir?”, “Nelere inanmam, nelere inanmamam gerekli?” sorularına verilen yanıtlarla insan içinde yaşadığı çevreden kendisine göre edindiği değerler sistemini tanır. Böylece insan, kim olduğu, amacının ne olduğu, ne yapabileceği, nelere değer verip, inanıp bağlanacağı gibi sorulara yanıt arayarak benliğini tanır. Kendiliğin gelişmesi, oluşması ve yapısı, bütün yaşam boyu bu sorulara bilerek ya da bilmeden, bilinçli ya da bilinçsiz olarak cevap aramakla geçer. Dolayısıyla kendilik; insanın özellikleri, amaç ve beklentileri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan, her an değişen bir yapıdır (Köknel, 1985).

### 1.7.3. Kendilik Algısına Yönelik Kuramsal Bakış Açıları

Çağdaş psikologlara göre kendilik algısı konusunda baskın iki farklı görüş vardır. Bir görüşe göre; kendilik algısı sosyal olarak paylaşılan gerçeğe dayanır, diğerlerini algılamayla aynı süreçlerden ortaya çıkar, davranış ve deneyimin kesin yansımaları olarak düşünülür. Diğer görüşe göre ise; temelde kendilik algısı çarpıtılmıştır, kendine hizmet eder ve sürekli olarak diğerlerinin algıları tarafından savunulandan daha olumludur (John ve Robins, 1994).

Bem'e (1972) göre, insanlar nasıl diğer insanlara ait bilgileri onların davranışlarını gözlemleyerek ediniyorlarsa kendi duygu, tutum ve inançlarıyla ilgili bilgiyi de aynı şekilde kendi davranışlarını gözlemleyerek edinmektedirler. Çeşitli durumlarda kendi davranışlarını gözlemler ve bu davranışlarının nedenleri ile ilgili atıfta bulunurlar (Akt., Robak, 2001).

Bilişsel yaklaşımlar, kendilik kavramını açıklarken kendilik şemasından söz etmektedir. Kendilik şeması, bireyin geçmiş yaşantılarından gelen ve sosyal yaşantısında kendisiyle ilgili bilgiyi işlemesine rehberlik eden bilişsel bir yapıdır. Kendilik şeması, bireyle ilgili özel durumlardan gelen bilişsel temsilleri içerdiği kadar, bireyin kendisi ve çevresindeki diğerleri tarafından yapılan davranışlarının değerlendirmesi ve tekrar eden sınıflamalardan gelen daha genel temsilleri de içerir. Belirli bir alanda kendilik şemasına sahip olan bireyler, o alanda çabuk ve emin bir şekilde kendileriyle ilgili yargılarda bulunabilirler. Bireyin hem geçmişteki duygu, düşünce ve davranışları; hem de gelecekle ilgili tahminleri, kendilikle ilgili bilişsel yapılardan etkilenmektedir. (Markus, 1977; Markus ve diğ., 1985).

Bilişsel kurama göre gelişimin ilk aşamalarından itibaren birey, dış dünya ile kendiliğine ilişkin algısına yönelik bazı düzenlilikler aramaktadır. Dolayısıyla dış dünyaya ait herhangi bir bilgi, bireyin kendiliğine ilişkin bir bilgi anlamına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle; bireyin dış dünyaya ilişkin işlediği bilişler aynı zamanda kendiliğini algılayışını da şekillendirmektedir (Çelik, 2010).

Davranışsal yaklaşıma göre oluşturulan model ise, kendiliğin akademik, sosyal, aile, yeterlilik, fiziksel ve duygulanım boyutlarından oluştuğunu ve birbirleriyle etkileşimli olan bu boyutların bünyelerinde genel bir kendilik algısını barındırdığını ortaya koymaktadır. Böylelikle kendilik algısı, teorik açıdan bu boyutların kesişme alanında yer alan bir olgu olmaktadır (Bracken ve Howell, 1991).

Rogers (1951) kuramında, bireyin özellikle erken çocukluk döneminde başkalarının değerlendirmelerine bağlı olarak olumlu veya olumsuz bir kendilik imajı

geliştirdiğinden bahseder. Yeni doğmuş bir bebek kendini ayrı bir varlık olarak henüz ayırmıyamadır. Yaşantılarını hoş, tatmin edici ya da hoş olmayan rahatsız edici olarak değerlendirmektedir. Olumlu algılananlar kendiliğe ait olarak yer alırken, olumsuz yaşantılar kendilik kavramından dışlanır. Çünkü, olumsuz yaşantı deneyimleri bireyin kendisini gerçekleştirmesinden uzaktır. Benliğin gelişmesindeki en önemli özellik, bu kavramın bireyin çevresindeki insanlarla, özellikle onun için önemli olanlarla olan etkileşimin bir sonucu olarak belirmesidir.

Olumlu kendilik kavramının gelişimi, büyük ölçüde anne, baba, öğretmen ve çocuğun yaşamında önemli yeri olan diğer yetişkinler tarafından etkilenir. Bunun yanı sıra; başarı, dış görünüm, sosyo-ekonomik ve kültürel düzey, çevre ve etnik grup üyeliği gibi faktörlerin etkisinden de söz edilebilir. Çocuklarına karşı sevecen, sıcak ve anlayışlı davranan ailelerin çocukları olumlu bir kendilik kavramı geliştirirken aileleri tarafından fizyolojik ve psiko-sosyal ihtiyaçları yerinde ve zamanında karşılanmayan çocuklar gergin ve huzursuz olacağından olumsuz bir kendilik geliştireceklerdir. Kendilik algısının gelişiminde okulöncesi eğitimden itibaren öğretmenler de önemli bir yer tutar. Katı ve eleştirici öğretmen tutumları, çocuğu yargılar tarzındaki ifadeler, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ve kendilik algısının olumsuzlaşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca bireyin kazandığı başarılar, fiziksel ve zihinsel olarak yeterli olması, üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen aileye sahip olması ve çevresiyle olan yaşantılarının algılanış biçiminin olumlu olması; çocuğun olumlu bir kendilik kavramı geliştirmesine neden olabilir (Akduman ve diğ., 2007).

Olumlu kendilik algısına sahip bireylerin benlik saygıları, öz güvenleri ve değerlilik duyguları güçlüdür; kişiler arası ilişkilerde, sosyal çevre edinme konusunda başarılıdırlar; yeni durumlara ve süreçlere uyum düzeyleri yüksektir. Baskın kişilik özellikleri onların sosyal süreçleri daha iyi kullanmasına ve kişisel olarak öne çıkmalarına katkı sağlar. Kendilik algıları olumlu kişiler daha popüler, daha işbirliğine yakın, ısrarcı, konuşkan ve baskın kişilerdir. Çekinik veya ezik olmamaları, yüksek benlik saygıları yeteneklerini güçlendirir. Bu kişilerin özellikle erken yaşlar veya ileriki yaşlarda kendilerine uygulanan baskıya bağlı olarak kendilik algıları olumsuz yönde etkilenebilir. Kişiliği örselenmiş birinin kendilik değerinin düştüğü, kendine olan saygısının ve özgüveninin azaldığı araştırmalarla ortaya konmuştur. Olumsuz benlik algısına sahip bireyler, bedensel kimliklerini reddetmeye ve kendilerini istenmeyen, değersiz kişiler olarak görme eğilimindedirler. Daha

sessiz ve içe dönüktürler (Baumeister ve diğ., 2003; Gander ve Gardiner, 2001, Akt., Argun, 2005; Loos ve Alexander, 1997).

Horney'e (1990) göre, kötü çocukluk deneyimleri kendilik algısını etkileyebilmektedir. Eğer bir çocuk kötü koşullar içerisinde büyüyorsa potansiyel kendilik algısını kaybeder ve onun yerine idealleştirilmiş bir kendilik algısı geliştirir. Sonuç olarak, kişi kendi gerçeğine yabancılaşır. İdeal benlik ve gerçek benlik bilinçdışı düzeyde sürekli çatışma yaşar, bu da hayat boyu mücadele edilmesi gereken, kendini küçümseme duygusunu beraberinde getirir. Araştırmalar kendilik kavramının pasif bir şekilde yapılanmadığını, kendiliğin daha çok kişinin kendisi ile ve kişilerarası olan önemli süreçlere aracılık eden dinamik bir yapı olduğunu göstermektedir (Akt., Schunk, 2009).

### **1.8. Evlilikte Kendilik Algısı**

Kendilik algısının evli bireyler üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara bakıldığında, konunun genel olarak evlilik uyumu bağlamında ele alındığı görülmektedir. Sharpley ve Khan (1982), yüksek düzeydeki evlilik uyumunun olumlu kendilik algısıyla, düşük düzeydeki evlilik uyumunun ise olumsuz kendilik algısıyla ilgili olduğunu belirtmektedir.

Schafer ve Keith (1992), farklı yaşam döngüsünde bulunan evli çiftlerin (altı yaşın altında çocuğu olan çiftler, okula giden çocukları olan çiftler, bütün çocuklarını evlendirmiş olan çiftler ve emekli olan çiftler) benlik saygısı ve birbirlerinin benlik saygısına yönelik yaptıkları değerlendirmeleri incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlar, çiftlerin yaşam döngüsündeki benlik saygılarının uyumunu; yüksek benlik saygısının evlilik doyumu üzerinde olumlu etkisinin olduğunu, düşük benlik saygısının ise evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Macdonald, Ebert ve Mason (1987), çalışmalarında evlilik durumunun benlik saygısıyla ilgili olduğunu bulmuşlardır. Buna göre boşanmış veya ayrılmış çiftlerle karşılaştırıldığında, evli olan çiftlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Shackelford'un (2001) evlilikteki çatışma ve uyumsuzlukların evli çiftlerin benlik saygıları üzerindeki etkisini incelediği çalışmada; erkeklerin benlik saygısının, eşleri tarafından aldatılmasından ve kadınların sürekli olarak kocalarının istismarı ve kıskançlıkları konusunda dile getirdikleri şikayetle olumsuz olarak etkilendiği görülmüştür. Kadınların ise benlik saygılarının, fiziksel çekiciliklerinin

kocaları tarafından sürekli olarak aşağılamasıyla olumsuz olarak etkilendiği görülmüştür.

Murray ve arkadaşları (2000) kişinin benlik saygısına ilişkin hissettiklerine göre, eşlerinin ilişkilerinde tatmin sağlamak için kullandıkları eleştirel dile olan güvenlerinin değişip değişmediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucu, benlik saygısı düşük olan bireylerin eşlerinin kendilerini ne kadar olumlu gördüklerini göz ardı ettiklerini göstermektedir. İstenmeyen güvensizliklerin, eşlerin algılanmasında olumsuz olunmasıyla ve ilişkinin sağlığının düşük düzeyde olmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Gözlemlerin sonucunda sağlıklı ilişkileri olmayan çiftlerin ilişkilerinin zaman içinde daha kötüye gittiği görülmüştür.

Kendilik algısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, farklı bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde kendilik algısını etkilediği görülmüştür. Broemer ve Blümle'nin (2003) çalışmalarında; yakın ilişkilerde kendilik algısındaki değişimlerin, ya bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların sonucu ya da geçici olarak harekete geçen bağlanma yaşantılarının ve bunların bireyin kendi davranışları üzerindeki belirgin etkisinin sonucu olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanmış bireylerin, güvensiz bağlananlara göre kendilik yapılarının daha dengeli olduğu; başka bir deyişle, benliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin daha kolay harekete geçtiği; bunun yanında kaçınan bağlananların ise ilişkinin gereklerini inkar etme ve ilişkiyle ilgili olumsuz anıları gizleme eğiliminde oldukları ileri sürülmüştür.

Kendilik algısının evli bireyler üzerindeki etkisi ile ilgili olarak ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, konunun henüz yeni ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Çavuşoğlu (2004) benlik saygısının evlilik uyumunu yordadığını belirlemiştir (Akt., Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Büyükşahin (2001) ise bağlanma stilleri ile benlik saygısını birlikte ele almış; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlananlara oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu bulmuştur.

### **1.9. Çalışmanın Amacı, Problemleri ve Hipotezleri**

Çalışmanın Amacı:

Bu çalışmada evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, bireylerin evliliklerinde yaşadıkları sorunlarla başa çıkma yolları “kendini suçlama”, “olumlu yaklaşım”, “çatışma”, “kendiyile ilgilenme” ve

“kaçınma” olmak üzere 5 alt boyutta, bağlanma stilleri “güvenli bağlanma” ve “güvensiz bağlanma” (korkulu, kayıtsız ve saplantılı) olmak üzere 2 alt boyutta; kendilik algısı ise “olumlu kendilik algısı” ve “olumsuz kendilik algısı” olmak üzere 2 alt boyutta ele alınmıştır.

#### Çalışmanın Problemleri:

- (1) Evli bireylerin bağlanma stillerine göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşmakta mıdır?
- (2) Evli bireylerin kendilik algılarına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşmakta mıdır?
- (3) Evli bireylerin bağlanma stillerine göre kendilik algıları farklılaşmakta mıdır?
- (4) Evli bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşmakta mıdır?

#### Çalışmanın Hipotezleri:

- (1) Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanacaktır.
- (2) Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumlu yaklaşım yolunu daha fazla kullanacaktır.
- (3) Olumsuz kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları düşük) bireyler, olumlu kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları yüksek) bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanacaktır.
- (4) Olumlu kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları yüksek) bireyler, olumsuz kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları düşük) bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumlu yaklaşım yolunu daha fazla kullanacaktır.
- (5) Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha olumlu kendilik algısına sahip olacaktır.
- (6) Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha olumsuz kendilik algısına sahip olacaktır.
- (7) Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.

## BÖLÜM 2

### 2.YÖNTEM

Bu bölümde; evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi üzerine yapılan bu çalışmanın yöntemi ele alınmış; araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, uygulama kısmı ve çalışmada kullanılan istatistiksel analizler hakkında bilgi aktarılmıştır.

#### 2.1. Yöntem

Araştırma, ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005).

Çalışmada ilişkisel tarama modeli ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının; evli bireylerin bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

#### 2.2. Örneklem

Araştırmanın katılımcıları 124 kadın, 104 erkek olmak üzere toplam 228 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Veri toplama araçları, en az 1 yıllık evli olma ve eşyle birlikte yaşıyor olma koşulunu sağlayan tüm gönüllülere uygulanmıştır. Örneklemin özellikleri ve sosyo-demografik değişkenlere ilişkin dağılımları sonuçlar kısmında ayrıntılı olarak sunulmuştur.

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; “Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi”, “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### 2.3.1. Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği

Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği; Bowman (1990) tarafından evlilikteki baş etme yollarını ölçmek için geliştirilmiş, 64 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin başında, eşler arasında sürekli tekrarlanan en önemli sorunu soran açık uçlu bir soru vardır. Ardından, sorunun şiddetine ilişkin “önemli değil” ve “çok önemli” arasında değişen 5'li bir değerlendirme yapılmaktadır. Ancak bu iki soru analizlere dâhil edilmemektedir. Faktör analizleri 5 faktöre işaret etmektedir: Kendini Suçlama (KS), Olumlu Yaklaşım (OY), Çatışma (Ç), Kendiyle İlgilenme (Kİ), Kaçınma (K).

Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin yapılan geçerlik güvenirlik çalışmaları sonrasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri şu şekildedir: Kendini Suçlama .88, Olumlu Yaklaşım .82, Çatışma .88, Kendiyle İlgilenme .82, Kaçınma .77. Türk örnekleminde yapılan adaptasyon çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri ise; Kendini Suçlama .87, Olumlu Yaklaşım .54, Çatışma .84, Kendiyle İlgilenme .68, Kaçınma .49 şeklindedir (Acicbe, 2002).

Bu araştırma kapsamında yapılan istatistik sonucunda elde edilen Cronbach Alfa değerleri ise şu şekildedir: Kendini Suçlama .88, Olumlu Yaklaşım .76, Çatışma .77, Kendiyle İlgilenme .70, Kaçınma .46.

Kendini Suçlama alt ölçeği huzursuzluk, kendini suçlama, endişe, uyku ve sağlıkla ilgili sorunlara işaret eden ve 1 ile 70 arasında puanlanabilecek olan 14 maddeden oluşmaktadır. Fiziksel ilgi, eğlence, beraber yapılan aktiviteleri başlatma ve güzel anılara ilişkin maddelerden oluşan Olumlu Yaklaşım, 13 maddeden oluşmaktadır ve 1 ile 65 arasında puanlanabilmektedir. Çatışma alt ölçeği çatışma, eleştiri, iğneleme ve intikama ilişkin durumları yansıtan 13 maddeden oluşmaktadır. Alınabilecek puanlar 0 ile 65 arasında değişmektedir. 7 maddeden oluşan ve 1'den 35'e dek puanlanan Kendiyle İlgilenme alt ölçeği, evlilik dışı aktivitelerde planlı bir artışın olduğunu düşündüren maddelerden oluşmaktadır. Son olarak Kaçınma alt ölçeği ise duyguların inkâr edilmesi ve bastırılmasını ifade eden 12 maddeden oluşmaktadır ve 1 ile 60 arasında puanlanmaktadır. Her bir alt ölçek ayrı ayrı kullanılan baş etme yoluna ilişkin bir değerlendirme sunmaktadır. Yüksek puanlar, alt ölçeğin temsil ettiği başa çıkma yolunun sıklıkla kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçekte hiçbir alt faktöre giremeyen 5 madde yer almaktadır. 3, 17, 21, 24 50 ve 57. maddeler ters kodlanmaktadır (Acicbe, 2002).



Bu araştırma kapsamında yapılan istatistik sonucunda Cronbach Alfa değeri .85 olarak elde edilmiştir.

### 2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi; Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından güvensiz, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört yetişkin bağlanma stilini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, 30 maddelik bir ölçektir. Dört bağlanma stili için puanlar, bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. İlişki Ölçekleri Anketi, Türk kültürüne Sümer ve Güngör (1999a) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan bu ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Katılımcılardan, her bir maddenin, arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler, vb. yakın ilişkilerinde, kendilerini ve genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmektedir (1= beni hiç tanımlamıyor; 7= tamamıyla beni tanımlıyor). Gruplandırma işleminde, her bir katılımcı, en yüksek puana sahip olduğu bağlanma kategorisine atanmaktadır.

Ölçek; korkulu ve saplantılı bağlanmayı ölçen 4'er soru ve güvenli ve kayıtsız bağlanmayı ölçen 5'er sorudan oluşmaktadır. Ölçekteki 5. maddenin hem orijinal, hem de ters yüklü hali kullanılmaktadır. 5. soru doğrudan değerlendirildiğinde kayıtsız bağlanma stilini, tersten değerlendirildiğinde ise saplantılı bağlanma stilini göstermektedir. Ölçekte 5, 7 ve 17. maddelerin yeniden kodlanması gerekmektedir. 3, 7, 8, 10 ve 17 numaralı maddelerin ortalaması güvenli bağlanma stilini, 1, 4, 9 ve 14 numaralı maddelerin ortalaması korkulu bağlanma stillini vermektedir. 5 (ters yüklü), 6, 11 ve 15 numaralı maddelerin ortalaması saplantılı bağlanma stilini ve 2, 5 (orijinal), 12, 13 ve 16. maddelerin ortalaması kayıtsız bağlanma stilini vermektedir (Sümer ve Güngör, 1999a).

Bu çalışma boyunca bağlanma stilleri, güvenli bağlanma ve güvensiz (korkulu, kayıtsız, saplantılı) bağlanma olmak üzere iki alt boyutta ele alınacaktır.

Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalarda, İÖA alt ölçeklerinin görece düşük düzeyde iç tutarlılık katsayılarına sahip oldukları bulunmuştur. Griffin ve Bartholomew'in (1994) araştırmasında alt ölçeklerin alfa değeri .42 ile .71 arasında değişmiştir. Ancak düşük iç tutarlılığa rağmen, İÖA alt ölçeklerinin kabul edilir düzeyde test güvenilirliğine sahip oldukları (ortalama değişmezlik katsayısı kadınlar için .53 ve erkekler için .49) saptanmıştır (Akt., Sümer ve Güngör, 1999a).

Bu araştırma kapsamında yapılan istatistik sonucunda alt ölçeklerin Cronbach Alfa değerinin -.03 ile .50 arasında değiştiği saptanmıştır.

### **2.3.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği**

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, kişinin başkaları ile kıyaslandığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını ölçmektedir. Ölçeğin özgün formu, Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından ruhsal sorun belirtileri yüksek olan kişilerin kendilerini başka insanlarla karşılaştırırken kendilerini önemli kişilik boyutlarında olumsuz bir şekilde değerlendirdikleri varsayımından yola çıkılarak geliştirilmiştir ve bu ilk form iki kutuplu 5 özelliğten oluşmaktadır. Türkçe formu Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilmiş ve başarılı-başarısız özelliği eklenerek 6 maddelik form elde edilmiştir. Geliştirilen bu ölçek bir çalışmada kullanılmış ve depresif belirtileri yüksek ve düşük olan grupları başarılı bir şekilde ayırt edebildiği görülmüştür. Daha sonra Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından boyut sayısı artırılarak şu anda kullanılan 18 maddelik form elde edilmiştir. 6'lı likert tarzında puanlanan bir ölçektir. Yüksek puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar ise olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir (Akt., Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin orijinalinden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirtilmektedir. Altı maddelik formun, üç sosyoekonomik düzeyden 263 kız, 277 erkek olmak üzere toplam 540 lise ve üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada Cronbach Alfa değeri .79 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra geliştirilen 18 maddelik form 501 banka çalışanı üzerinde yapılan çalışmada kullanılmış ve Cronbach Alfa değerinin .89'a çıktığı bulunmuştur (Şahin, Durak ve Şahin, 1993).

Bu araştırma kapsamında yapılan istatistik sonucunda Cronbach Alfa değeri .92 olarak elde edilmiştir.

### **2.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Bu form; araştırma problemi bağlamında önem taşıyan, katılımcılara ait demografik özellikleri saptayabilmek üzere uygulamacı tarafından hazırlanan, 9'u çoktan seçmeli, 4'ü açık uçlu olmak üzere toplam 13 sorudan oluşan bir formdur. Sorular; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, evlenme usulü, kaç yıldır evli olunduğu, çocuk sayısı, aile yapısı, gelir düzeyi, sağlık sorunu gibi bilgileri içermektedir.

## 2.4. Uygulama

Araştırma; en az 1 yıllık evli olma ve eşiyile birlikte yaşıyor olma koşulunu sağlayan tüm evli bireylere, gönüllülük esas alınarak yapılmıştır.

Çeşitli iş yerlerine, okullara, özel eğitim kurumlarına ve evlere gidilerek araştırmaya katılmayı kabul eden evli bireylere, hazırlanan veri toplama araçları elden verilmiş ve öngörülen bir saatlik süre içerisinde soruları yanıtlayıp, formu katlı bir şekilde teslim etmeleri bildirilmiştir. Katılımcılara, formlara isim yazmamaları ve yanıtların etkilenmemesi için ölçekleri yalnız başlarına doldurmaları şeklinde yönerge verilmiştir.

Verilerin analizine geçilmeden önce tüm soru formları kontrol edilmiş, eksik ve yanlış doldurulmuş olanlar iptal edilerek, araştırmaya dahil edilmemiştir.

## 2.5. Çalışmada Kullanılan İstatistiksel Analizler

Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi SPSS istatistik paket programı 15.0 versiyonu ile yapılmıştır. Araştırma analizleri yapılmadan önce veri girişinin doğruluğu ve değişkenlerin dağılımlarının çok değişkenli istatistik analizi sayıtlarına uygunluğu test edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları, bağımlı değişkenlerin betimleyici istatistikleri, ölçek ve alt ölçeklerin madde ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek ve alt ölçek toplam puanlarının birbirleri bağıntı düzeyleri Pearson Korelasyon analizi ile saptanmıştır.

Bağımsız değişkenlerin kategorileri ve bağımlı değişkenlerin düzeyi açısından ikili gruplarda ortalama karşılaştırması için Bağımsız Gruplar t Testi, ikiden fazla sayıdaki gruplarda ortalama karşılaştırması için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık elde edildiğinde, hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır.

## BÖLÜM 3

### 3.BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular beş ana başlık halinde ele alınarak aktarılmıştır:

3.1.Tanımlayıcı İstatistikler (Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin sayı ve yüzde dağılımları)

3.2.Bağlanma Stilleri ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler

3.3.Kendilik Algısı ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler

3.4.Sosyo-Demografik Değişkenler ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler

3.5.Evlilikte Yaşanan Sorunlar ile Bu Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler

#### 3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine, evliliklerinde yaşadıkları sorunlara ve bu sorunların kendileri için önem derecesine, bağlanma stillerine ve kendilik algısı puanlarına ilişkin sayı ve yüzde dağılımlarına yer verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı**

Değişken	Değişken Kategorileri	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	124	54,4
	Erkek	104	45,6
Yaş	29 yaş ve altı	68	29,8
	30-39 yaş arası	102	44,7
	40 yaş ve üzeri	58	25,4
Eğitim Seviyesi	İlköğretim mezunu	43	18,9
	Lise mezunu	30	13,2
	Üniversite mezunu	97	42,5
	Lisansüstü ve üzeri mezunu	58	25,4
Meslek	Eğitimci	28	12,3
	Psikolog	40	17,5
	Yönetici	11	4,8
	Sağlık çalışanı	14	6,1
	Finans çalışanı	15	6,6
	Serbest meslek	40	17,5
	Mimar-Mühendis	15	6,6
	Memur	20	8,8
	Çalışmayanlar	45	19,7
Eşinin Çalışma Durumu	Eşi çalışanlar	188	82,5
	Eşi çalışmayanlar	40	17,5
Nasıl Evlendikleri	Görücü usulü (Hiç tanımadan veya çok az tanıyarak)	19	8,3
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	15,4
	Severek, anlaşarak	174	76,3
Kaç Yıldır Evli Oldukları	3 yıldan az süredir evli olanlar	56	24,6
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	18,9
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	42,1
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	14,5
Çocuk Sayısı	Çocuğu olmayanlar	88	38,6
	1 çocuğu olanlar	69	30,3
	2 çocuğu olanlar	50	21,9
	3-4 çocuğu olanlar	21	9,2
Aile İçinde Kararları Kimin Aldığı	Kararları eşi alanlar	12	5,3
	Kararları eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	88,6
	Kararları kendisi alanlar	14	6,1
Gelir Düzeyi	Düşük	12	5,3
	Orta	186	81,6
	Yüksek	30	13,2
Sağlık Durumu	Herhangi bir sağlık sorunu olmayanlar	194	85,1
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	5,7
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	9,2
Psikolojik Destek	Psikolojik destek almış olanlar	66	28,9
	Daha önce hiç psikolojik destek almamış olanlar	162	71,1
<b>Toplam</b>		228	100,0

Araştırmaya toplam 228 evli birey katılmıştır. Katılımcıların %54,4'ü (n=124) kadın, %45,6'sı (n=104) erkektir. %29,8'i (n=68) 29 yaş ve altı, %44,7'si (n=102) 30-39 yaş arası, %25,4'ü (n=58) 40 yaş ve üzeri kişilerdir.

Katılımcıların %18,9'u (n=43) ilköğretim mezunu, %13,2'si (n=30) lise mezunu, %42,5'i (n=97) üniversite mezunu ve %25,4'ü (n=58) lisansüstü ve üzeri eğitim seviyesindedir.

Katılımcılar meslekleri açısından değerlendirildiğinde %12,3'ünün (n=28) eğitimci, %17,5'inin (n=40) psikolog, %4,8'inin (n=11) yönetici, %6,1'inin (n=14) sağlık çalışanı, %6,6'sının (n=15) finans sektörü çalışanı, %17,5'inin (n=40) serbest meslek, %6,6'sının (n=15) mimar-mühendis, %8,8'inin (n=20) memur olduğu, %19,7'sinin (n=45) ise çalışmadığı görülmektedir. %82,5'inin (n=188) eşi çalışmakta, %17,5'inin (n=40) ise eşi çalışmamaktadır.

Katılımcılar evlenme biçimleri bakımından değerlendirildiğinde %8,3'ünün (n=19) görücü usulüyle (hiç tanımadan veya çok az tanıyarak), %15,4'ünün (n=35) hem görücü usulüyle, hem anlaşarak, %76,3'ünün (n=174) severek, anlaşarak evlendiği görülmektedir.

%24,6'sı (n=56) 3 yıldan az, %18,9'u (n=43) 3-5 yıl arası, %42,1'i (n=96) 6-19 yıl arası, %14,5'i (n=33) 20 yıl ve daha fazla süredir evlidir. %38,6'sının (n=88) çocuğu yoktur. %30,3'ü (n=69) 1 çocuk, %21,9'u (n=50) 2 çocuk, %9,2'si (n=21) 3 ve daha fazla çocuk sahibidir.

Katılımcıların %5,3'ü (n=12) evde kararları eşinin aldığını, %88,6'sı (n=202) eşiyile birlikte kendisinin aldığını, %6,1'i (n=14) ise kararları kendisinin aldığını belirtmektedir.

Katılımcılar gelir düzeyleri bakımından değerlendirildiğinde; %5,3'ünün (n=12) düşük, %81,6'sının (n=186) orta, %13,2'sinin (n=30) yüksek gelir düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların %85,1'i (n=194) herhangi bir sağlık problemi belirtmemiştir. %14,9'unun (n=34) en az bir sağlık problemi mevcuttur. Sağlık problemi olanların %5,7'si (n=13) psikolojik, %9,2'si (n=21) fiziksel rahatsızlık belirtmişlerdir. %71,1'i (n=162) daha önce hiç psikolojik destek almamıştır. %28,9'u (n=66) ise psikolojik destek almıştır.

**Tablo 2. Katılımcıların Evliliklerinde Yaşadıkları Sorunlara ve Bu Sorunların Kendileri İçin Önem Derecesine Göre Dağılımı**

Değişken	Değişken Kategorileri	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Evlilikte Yaşanan Sorunlar	Sorun belirtmeyenler	20	8,8
	İletişim ve görüş farklılığı konularında sorun belirtenler	64	28,1
	Ev işleri ve düzen konularında sorun belirtenler	31	13,6
	İlgisizlik ve zaman konularında sorun belirtenler	28	12,3
	Aile büyükleri ile ilgili konularda sorun belirtenler	23	10,1
	Çocuklarla ilgili konularda sorun belirtenler	21	9,2
	Kıskançlık konusunda sorun belirtenler	16	7,0
	Alkol ve sigara kullanımı konusunda sorun belirtenler	14	6,1
	Maddi konularda sorun belirtenler	11	4,8
	<b>Toplam</b>		228
Sorunun Önem Derecesi	Önemli değil	33	14,5
	Biraz önemli	42	18,4
	Orta derecede önemli	59	25,9
	Oldukça önemli	60	26,3
	Çok önemli	28	12,3
	<b>Toplam</b>		222

Katılımcılardan evliliğinde hiçbir sorun belirtmeyenler %8,8 (n=20), iletişim ve görüş farklılığı konularında sorun belirtenler %28,1 (n=64), ev işleri ve düzen konularında sorun belirtenler %13,6 (n=31), ilgisizlik ve zaman konularında sorun belirtenler %12,3 (n=28), aile büyükleri ile ilgili konularda sorun belirtenler %10,1 (n=23), çocuklarla ilgili konularda sorun belirtenler %9,2 (n=21), kıskançlık konusunda sorun belirtenler %7,0 (n=16), alkol ve sigara kullanımı konusunda sorun belirtenler %6,1 (n=14), maddi konularda sorun belirtenler %4,8 (n=11) şeklinde bir dağılım göstermektedir.

Katılımcıların %14,5'i (n=33) evliliğinde yaşadığı sorunun önemli olmadığını, %18,4'ü (n=42) bu sorunun biraz önemli olduğunu, %25,9'u (n=59) bu sorunun orta derecede önemli olduğunu, %26,3'ü (n=60) bu sorunun oldukça önemli olduğunu ve %12,3'ü (n=28) bu sorunun çok önemli olduğunu belirtmektedir. Katılımcıların %2,6'sı (n=6) evliliğinde yaşadığı sorun için önem derecesi belirtmemiştir.

**Tablo 3. Katılımcıların Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı**

Değişken	Değişken Kategorileri	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Güvenli Bağlanma	Kadın	53	25,0
	Erkek	36	17,0
	<b>Toplam</b>	89	42,0
Güvensiz Bağlanma	Kadın	60	28,3
	Erkek	63	29,7
	<b>Toplam</b>	123	58,0

Bağlanma stillerinden herhangi birine dahil olan katılımcılar toplam 212 kişidir. Katılımcıların %42'sinin (n=89) güvenli bağlanma stiline sahip oldukları ve bu dağılımın %25,0'ını (n=53) güvenli bağlanan kadınların, %17,0'ını (n=36) ise güvenli bağlanan erkeklerin oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların %58,0'ının (n=123) güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları ve bu dağılımın %28,3'ünü (n=60) güvensiz bağlanan kadınların, %29,7'sini (n=63) ise güvensiz bağlanan erkeklerin oluşturduğu görülmektedir.

Her ne kadar çalışmamızın amacı güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarını incelemek olsa da, çalışmamızda ek olarak katılımcıların güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerine göre dağılımına da bakılmıştır. Bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Dörtlü Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı**

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Güvenli Bağlanma	89	39,0
Korkulu Bağlanma	4	1,8
Saplantılı Bağlanma	3	1,3
Kayıtsız Bağlanma	116	50,9
Herhangi Bir Bağlanma Stiline Dahil Olmayanlar	16	7,0
<b>Toplam</b>	228	100,0

Katılımcıların %39'u (n=89) güvenli bağlanma stiline, %1,8'i (n=4) korkulu bağlanma stiline, %1,3'ü (n=3) saplantılı bağlanma stiline, %50,9'u (n=116) kayıtsız bağlanma stiline sahiptir. Örneklemin %7,0'ı (n=16), birden fazla gruptan aynı puanı almış olmaları dolayısıyla herhangi bir bağlanma stiline dahil edilememiştir.



Örneklem sayısının korkulu ve saplantılı bağlanma gruplarındaki sınırlılığı dikkat çekicidir.

Bu araştırma kapsamında bağlanma stilleri güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olmak üzere iki alt boyutta ele alınmış; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireyler güvensiz bağlanma boyutunda değerlendirilmiştir.

**Tablo 5. Katılımcıların Kendilik Algısı Puanlarına Göre Dağılımı**

Değişken	Değişken Kategorileri	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında Olan Grup	Kadın	52	41,9
	Erkek	45	43,3
	<b>Toplam</b>	97	42,5
Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Üstünde Olan Grup	Kadın	72	58,1
	Erkek	59	56,7
	<b>Toplam</b>	131	57,5

Katılımcıların kendilik algısı puanları Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden alınan ortalama puana göre değerlendirilmiştir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden alınan düşük puanlar olumlu kendilik algısına, yüksek puanlar ise olumsuz kendilik algısına işaret etmektedir.

Katılımcıların %42,5'inin (n=97) kendilik algısı puanının ortalamasının altında olduğu ve bu dağılımın %41,9'unu (n=52) kadınların, %43,3'ünü (n=45) erkeklerin oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların %57,5'inin (n=131) kendilik algısı puanının ortalamasının üstünde olduğu ve bu dağılımın %58,1'ini (n=78) kadınların, %56,7'sini (n=59) erkeklerin oluşturduğu görülmektedir.

Örneklemin kendilik algısı puanlarına göre dağılımı değerlendirildiğinde; ortalamasının üstünde puan alan bireylerin sayıca daha fazla olduğu görülmektedir.

### **3.2. Bağlanma Stilleri ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler**

Bu bölümde bağlanma stilleri ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasındaki ilişkileri saptamak üzere araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin toplam puanlarının birbirleri ile olan bağıntı düzeyleri hesaplanmıştır. Bağıntı düzeylerinin hesaplanması Pearson Korelasyon analizi ile yapılmıştır.

**Tablo 6. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Korelasyon Analizi Sonuçları**

n=228	E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	İ.Ö.A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	-0,12						
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	0,52**	-0,13*					
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	0,36**	0,27**	0,26**				
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	0,19**	0,09	0,19**	0,24**			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	-0,01	0,18**	-0,16*	0,23**	0,03		
İ.Ö.A. Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı	-0,11	0,11	-0,08	-0,00	-0,01	0,18**	
İ.Ö.A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı	0,24**	0,03	0,19**	0,24**	0,17*	0,13	-0,25**

\*\* p<0,01      \* p<0,05

Sonuçlara göre; Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin alt boyutları arasında -0,13 ile 0,52 arasında değişen düzeylerde ilişki görülmektedir. Çatışma ile Kendini Suçlama arasında 0,52 düzeyinde bir ilişki vardır. Çatışma skoru ile Kendini Suçlama skoru birlikte artış ya da azalma göstermektedir.

Çatışma ile Olumlu Yaklaşım arasında -0,13 düzeyinde bir ilişki vardır. Çatışma skoru arttıkça Olumlu yaklaşım skoru azalmakta, Çatışma skoru azaldıkça Olumlu Yaklaşım skoru artmaktadır.

Kendiyle İlgilenme ile Kendini Suçlama arasında 0,36 düzeyinde, Olumlu Yaklaşım arasında 0,27 düzeyinde, Çatışma arasında 0,26 düzeyinde bir ilişki vardır. Kendiyle İlgilenme skoru ile Kendini Suçlama, Olumlu Yaklaşım ve Çatışma skoru birlikte artış ya da azalma göstermektedir.

Kaçınma ile Kendini Suçlama ve Çatışma arasında 0,19 düzeyinde, Kendiyle İlgilenme arasında 0,24 düzeyinde bir ilişki vardır. Kaçınma ile Kendini Suçlama, Çatışma ve Kendiyle İlgilenme birlikte artış ya da azalma göstermektedir.

Güvenli Bağlanma ile Güvensiz Bağlanma arasında -0,25 düzeyinde ilişki vardır. Güvenli Bağlanma skoru arttıkça Güvensiz Bağlanma skoru azalmakta, Güvenli Bağlanma skoru azaldıkça Güvensiz Bağlanma skoru artmaktadır.

Güvenli bağlanma ile Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı arasında ise 0,18 düzeyinde bir ilişki mevcuttur. Güvenli bağlanma skoru ile kendilik algısı skoru birlikte artış ya da azalma göstermektedir.

Güvensiz Bağlanma ile Kendini Suçlama ve Kendiyle İlgilenme arasında 0,24 düzeyinde, Çatışma arasında 0,19 düzeyinde, Kaçınma arasında 0,17 düzeyinde ilişki vardır. Güvensiz Bağlanma skoru ile Kendini Suçlama, Kendiyle İlgilenme, Çatışma ve Kaçınma skoru birlikte artış ya da azalma göstermektedir.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; güvensiz bağlanma stiline sahip olanların, evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama, Kendiyle İlgilenme, Çatışma ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bu bulgu, çalışmanın “Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanacaktır.” şeklindeki birinci hipotezini destekler niteliktedir.

Bununla birlikte, güvenli bağlanma stiline sahip olanların, güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara göre daha olumlu kendilik algısına sahip oldukları dikkat çekmektedir. Bu bulgu, çalışmanın “Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha olumlu kendilik algısına sahip olacaktır.” şeklindeki beşinci hipotezini destekler niteliktedir.

### **3.3. Kendilik Algısı ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler**

Bu bölümde kendilik algısı ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasındaki ilişkileri saptamak üzere araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin

toplam puan ortalamaları birbirleri ile karşılaştırılmıştır. İki grup arasında ortalama karşılaştırması Bağımsız Gruplar t Testi ile yapılmıştır.

**Tablo 7. Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında ve Üstünde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyutları Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında Olan Grup	97	34,89	11,837	1,217	226	0,225
	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Üstünde Olan Grup	131	33,08	9,915			
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında Olan Grup	97	40,20	7,321	-1,789	226	0,075
	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Üstünde Olan Grup	131	42,08	8,215			
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında Olan Grup	97	25,25	6,735	2,666	226	0,008
	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Üstünde Olan Grup	131	22,94	6,081			
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında Olan Grup	97	14,30	4,194	-1,787	226	0,075
	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Üstünde Olan Grup	131	15,40	4,911			
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Altında Olan Grup	97	30,66	5,260	-0,229	226	0,819
	Kendilik Algısı Puanı Ortalamasının Üstünde Olan Grup	131	30,82	5,004			

Sonuçlara göre; kendilik algısı puanı ortalamasının üstünde ve altında olanların Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(226)=2,666$ ;  $p<0,01$ .

Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanında kendilik algısı puanı ortalamasının altında olan grubun puan ortalamasının, kendilik algısı puanı ortalamasının üstünde olan gruptan yüksek olduğu görülmektedir.

Kendilik algısı puanı ortalamasının üstünde ve altında olanların, araştırmada kullanılan diğer alt boyutların toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin, olumlu kendilik algısına sahip bireylere kıyasla evliliklerinde yaşadıkları sorunlarla başa çıkmada Çatışma yolunu daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Olumsuz kendilik algısına sahip bireyler, olumlu kendilik algısına sahip bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanacaktır.” şeklindeki üçüncü hipotezini destekler niteliktedir.

### 3.4. Sosyo-Demografik Değişkenler ile Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkiler

Bu bölümde sosyo-demografik değişkenler ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasındaki ilişkileri saptamak üzere araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları birbirleri ile karşılaştırılmıştır. İkili gruplarda ortalama karşılaştırması için Bağımsız Gruplar t Testi, ikiden fazla sayıdaki gruplarda ortalama karşılaştırması için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık elde edildiğinde, hangi grubun hangi gruptan farklı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır.

**Tablo 8. Kadın ve Erkeklerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Cinsiyet	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	P
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Kadın	124	36,77	12,161	4,854	226	0,000
	Erkek	104	30,37	7,567			
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Kadın	124	40,62	8,152	-1,373	226	0,171
	Erkek	104	42,06	7,521			
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Kadın	124	24,90	6,672	2,539	226	0,012
	Erkek	104	22,75	6,011			
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Kadın	124	15,04	4,361	0,376	226	0,707
	Erkek	104	14,81	4,976			
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Kadın	124	30,08	5,248	-2,180	226	0,030
	Erkek	104	31,55	4,831			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	124	81,27	14,447	0,063	226	0,950
	Erkek	104	81,13	17,189			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Kadın	124	20,69	4,661	-1,317	226	0,189
	Erkek	104	21,50	4,541			
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Kadın	124	52,00	10,012	0,125	226	0,901
	Erkek	104	51,84	9,610			

Katılımcıların cinsiyetine göre yapılan araştırmada, erkek ve kadınların Evlilikte Başa ıkma Yolları leği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=4,854; p<0,001$ ), atışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=2,539; p<0,05$ ) ve Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=-2,180; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Evlilikte Başa ıkma Yolları leği Kendini Suçlama ve atışma Alt Boyutlarında kadınların puan ortalamasının, erkeklerden daha yüksek olduğu; Kaçınma Alt Boyutunda ise erkeklerin puan ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Erkek ve kadınların, araştırmada kullanılan diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; kadınların evlilikte yaşanan sorunlarla başa ıkma Kendini Suçlama ve çatışma yollarını daha fazla kullandıkları, erkeklerin ise Kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini cinsiyet değişkeni bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 9. Yaşlarına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	31,81	11,500	1,783	0,170
	30-39 yaş arası	102	34,55	10,492		
	40 yaş ve üzeri	58	35,02	10,278		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	41,46	8,360	0,844	0,431
	30-39 yaş arası	102	40,60	7,232		
	40 yaş ve üzeri	58	42,26	8,424		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	24,03	6,128	0,605	0,547
	30-39 yaş arası	102	24,29	6,428		
	40 yaş ve üzeri	58	23,14	6,907		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	14,38	4,368	6,174	0,002
	30-39 yaş arası	102	14,27	4,428		
	40 yaş ve üzeri	58	16,74	4,919		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	28,68	4,679	13,955	0,000
	30-39 yaş arası	102	30,72	5,179		
	40 yaş ve üzeri	58	33,24	4,362		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	79,21	17,157	7,506	0,001
	30-39 yaş arası	102	78,73	15,581		
	40 yaş ve üzeri	58	87,91	12,107		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	20,60	4,483	0,508	0,602
	30-39 yaş arası	102	21,19	4,557		
	40 yaş ve üzeri	58	21,38	4,898		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	29 yaş ve altı	68	50,97	9,984	1,844	0,161
	30-39 yaş arası	102	51,36	9,427		
	40 yaş ve üzeri	58	54,03	10,120		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların yaşlarına göre yapılan araştırmada belirlenen üç yaş grubunun, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı

ortalamları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(2,225)=6,174$ ;  $p<0,01$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanında 40 ve üzeri yaş grubunun puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek olduğu görülmektedir.

Örneklemin yaş gruplarının, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(2,225)=13,955$ ;  $p<0,001$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanında 40 ve üzeri yaş grubunun puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, 29 ve altı yaş grubunun puan ortalamasının ise diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Örneklemin yaş gruplarının, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(2,225)=7,506$ ;  $p\leq 0,001$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanında 40 ve üzeri yaş grubunun kendilik algısı puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek olduğu görülmektedir.

Belirlenen üç yaş grubunun, diğer alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; 40 yaş ve üzerindeki bireylerin, daha genç olanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendiyle İlgilenme ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları, bununla birlikte kendilik algısı puanlarının da daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini yaş değişkeni bakımından destekler niteliktedir.



**Tablo 10. Eğitim Seviyelerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	36,47	11,308	2,858	0,038
	Lise mezunu	30	35,93	8,489		
	Üniversite mezunu	97	31,56	9,521		
	Lisansüstü ve üstü	58	34,67	12,757		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	42,81	7,777	5,368	0,001
	Lise mezunu	30	41,73	8,513		
	Üniversite mezunu	97	42,52	7,242		
	Lisansüstü ve üstü	58	37,83	7,827		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	24,51	6,401	1,055	0,369
	Lise mezunu	30	23,83	5,983		
	Üniversite mezunu	97	23,11	6,513		
	Lisansüstü ve üstü	58	24,88	6,618		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	16,35	5,145	2,340	0,074
	Lise mezunu	30	15,53	4,353		
	Üniversite mezunu	97	14,64	4,016		
	Lisansüstü ve üstü	58	14,07	5,187		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	32,93	5,262	8,405	0,000
	Lise mezunu	30	32,20	4,795		
	Üniversite mezunu	97	30,76	4,800		
	Lisansüstü ve üstü	58	28,36	4,727		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	85,26	11,562	5,470	0,001
	Lise mezunu	30	88,23	10,566		
	Üniversite mezunu	97	80,35	17,457		
	Lisansüstü ve üstü	58	76,00	15,767		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	20,00	4,655	1,000	0,394
	Lise mezunu	30	20,97	4,335		
	Üniversite mezunu	97	21,38	4,280		
	Lisansüstü ve üstü	58	21,36	5,224		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	İlköğretim mezunu	43	55,23	10,311	2,107	0,100
	Lise mezunu	30	51,43	9,258		
	Üniversite mezunu	97	50,85	9,623		
	Lisansüstü ve üstü	58	51,53	9,735		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların eğitim seviyelerine göre yapılan araştırmada belirlenen dört grubun, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam

Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(3,224)=2,858$ ;  $p<0,05$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanında ilköğretim mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, üniversite mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Örneklemin eğitim seviyelerine göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(3,224)=5,368$ ;  $p\leq 0,001$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanında ilköğretim mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, lisansüstü ve üstü mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Örneklemin eğitim seviyelerine göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(3,224)=8,405$ ;  $p<0,001$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanında ilköğretim mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, lisansüstü ve üstü mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Örneklemin eğitim seviyelerine göre belirlenen grupların, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(3,224)=5,470$ ;  $p\leq 0,001$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanında lise mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, lisansüstü ve üstü mezunu grubun puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Belirlenen dört eğitim grubunun, diğer alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; ilköğretim mezunu bireylerin, üniversite ve lisansüstü eğitim mezunu bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada hem Olumlu Yaklaşımı, hem de Kendini Suçlama ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları, bununla birlikte kendilik algısı puanlarının da daha düşük olduğu söylenebilir.

**Tablo 11. Çalışan ve Çalışmayan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	P
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Çalışanlar	183	32,55	10,569	-3,789	226	0,000
	Çalışmayanlar	45	39,16	10,120			
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Çalışanlar	183	41,32	7,993	0,178	226	0,859
	Çalışmayanlar	45	41,09	7,516			
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Çalışanlar	183	23,46	6,493	-2,275	226	0,026
	Çalışmayanlar	45	25,78	6,015			
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Çalışanlar	183	14,65	4,806	-1,873	226	0,062
	Çalışmayanlar	45	16,09	3,734			
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Çalışanlar	183	30,38	5,015	-2,245	226	0,026
	Çalışmayanlar	45	32,27	5,237			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Çalışanlar	183	80,38	16,240	-1,601	226	0,111
	Çalışmayanlar	45	84,56	13,036			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Çalışanlar	183	21,17	4,739	0,712	226	0,477
	Çalışmayanlar	45	20,62	4,086			
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Çalışanlar	183	51,77	9,384	-0,425	226	0,672
	Çalışmayanlar	45	52,56	11,476			

Katılımcıların çalışma durumuna göre yapılan araştırmada, çalışmayan ve çalışan bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=-3,789$ ;  $p<0,001$ ), Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=-2,275$ ;  $p<0,05$ ) ve Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=-2,245$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama, Çatışma ve Kaçınma Alt Boyutlarında çalışmayanların puan ortalamasının, çalışanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışan ve çalışmayan bireylerin, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; çalışmayan bireylerin, çalışanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama, Çatışma ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini bireylerin çalışma durumu bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 12. Mesleklerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Eğitimci	28	32,89	10,170	0,887	0,518
	Psikolog	40	34,90	12,389		
	Yönetici	11	35,18	8,727		
	Sağlık çalışanı	14	33,00	12,121		
	Finans	15	31,27	9,543		
	Serbest Meslek	40	30,50	9,858		
	Mimar-Mühendis	15	29,00	7,955		
	Memur	20	33,30	10,839		
	<b>Toplam</b>	183	32,55	10,569		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Eğitimci	28	41,50	6,692	1,257	0,275
	Psikolog	40	38,45	8,536		
	Yönetici	11	41,55	9,180		
	Sağlık çalışanı	14	41,36	6,404		
	Finans	15	42,67	9,355		
	Serbest Meslek	40	42,43	8,342		
	Mimar-Mühendis	15	44,47	6,599		
	Memur	20	41,10	7,594		
	<b>Toplam</b>	183	41,32	7,993		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Eğitimci	28	23,57	6,882	0,396	0,904
	Psikolog	40	23,98	6,104		
	Yönetici	11	25,91	9,471		
	Sağlık çalışanı	14	22,86	6,311		
	Finans	15	23,33	6,608		
	Serbest Meslek	40	22,60	6,184		
	Mimar-Mühendis	15	22,80	6,614		
	Memur	20	23,70	6,036		
	<b>Toplam</b>	183	23,46	6,493		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Eğitimci	28	13,54	4,041	0,901	0,507
	Psikolog	40	14,30	5,004		
	Yönetici	11	15,91	5,088		
	Sağlık çalışanı	14	14,36	4,601		
	Finans	15	13,60	4,421		
	Serbest Meslek	40	15,98	5,558		
	Mimar-Mühendis	15	14,40	3,521		
	Memur	20	14,75	4,887		
	<b>Toplam</b>	183	14,65	4,806		

E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Eğitimci	28	28,93	4,674	3,293	0,003
	Psikolog	40	27,93	4,610		
	Yönetici	11	32,18	6,853		
	Sağlık çalışanı	14	31,00	4,804		
	Finans	15	30,13	4,340		
	Serbest Meslek	40	32,33	4,774		
	Mimar-Mühendis	15	31,73	4,399		
	Memur	20	31,15	4,771		
	<b>Toplam</b>	183	30,38	5,015		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Eğitimci	28	82,82	17,108	0,802	0,587
	Psikolog	40	77,33	14,745		
	Yönetici	11	85,73	12,618		
	Sağlık çalışanı	14	76,36	15,475		
	Finans	15	77,07	19,122		
	Serbest Meslek	40	82,85	14,731		
	Mimar-Mühendis	15	80,20	20,203		
	Memur	20	80,65	17,957		
	<b>Toplam</b>	183	80,38	16,240		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Eğitimci	28	22,68	4,722	0,777	0,607
	Psikolog	40	20,75	5,012		
	Yönetici	11	20,91	2,773		
	Sağlık çalışanı	14	20,14	5,908		
	Finans	15	21,07	5,934		
	Serbest Meslek	40	20,48	4,443		
	Mimar-Mühendis	15	22,20	4,989		
	Memur	20	21,45	3,561		
	<b>Toplam</b>	183	21,17	4,739		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Eğitimci	28	50,14	8,475	1,043	0,403
	Psikolog	40	50,25	9,303		
	Yönetici	11	50,91	8,677		
	Sağlık çalışanı	14	52,71	14,231		
	Finans	15	51,13	10,190		
	Serbest Meslek	40	54,28	8,887		
	Mimar-Mühendis	15	49,40	8,339		
	Memur	20	54,15	7,869		
	<b>Toplam</b>	183	51,77	9,384		

Katılımcıların mesleklerine göre yapılan araştırmada belirlenen sekiz grubun, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(7,220)=3,293$ ;  $p<0,01$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanında serbest meslek grubunda yer alan bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, psikologların puan ortalamasının ise diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Mesleklere göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; serbest meslek alanında çalışanların, diğer mesleklere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları, psikologların ise diğer mesleklere göre Kaçınma yolunu daha az kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini bireylerin meslekleri bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 13. Eşleri Çalışan ve Çalışmayan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	34,21	11,237	1,338	226	0,185
	Eşi çalışmayanlar	40	32,15	8,257			
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	41,14	7,613	-0,550	226	0,583
	Eşi çalışmayanlar	40	41,90	9,139			
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	24,02	6,378	0,480	226	0,631
	Eşi çalışmayanlar	40	23,48	6,872			
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	14,68	4,489	-1,795	226	0,074
	Eşi çalışmayanlar	40	16,13	5,200			
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	30,25	5,130	-3,275	226	0,001
	Eşi çalışmayanlar	40	33,10	4,307			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	80,48	15,040	-1,519	226	0,130
	Eşi çalışmayanlar	40	84,63	18,426			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	21,20	4,436	0,960	226	0,338
	Eşi çalışmayanlar	40	20,43	5,392			
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Eşi çalışanlar	188	51,73	9,805	-0,638	226	0,524
	Eşi çalışmayanlar	40	52,83	9,907			

Katılımcıların eşlerinin çalışma durumuna göre yapılan araştırmada, eşi çalışmayan ve çalışan bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt

Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(226)=-3,275$ ;  $p\leq 0,001$ .

Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kaçınma Alt Boyutunda eşi çalışmayanların puan ortalamasının, çalışanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Eşi çalışan ve çalışmayan bireylerin, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; eşi çalışmayan bireylerin, çalışanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini bireylerin eşlerinin çalışma durumu bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 14. Evlenme Biçimlerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Görücü usulü	19	40,16	12,429	4,538	0,012
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	35,46	9,942		
	Severek, anlaşarak	174	32,84	10,548		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Görücü usulü	19	40,74	7,497	0,437	0,647
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	42,40	8,272		
	Severek, anlaşarak	174	41,11	7,873		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Görücü usulü	19	23,95	5,338	0,042	0,959
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	23,63	6,422		
	Severek, anlaşarak	174	23,98	6,602		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Görücü usulü	19	16,16	4,193	2,091	0,126
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	16,00	5,047		
	Severek, anlaşarak	174	14,59	4,575		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Görücü usulü	19	32,47	4,351	6,754	0,001
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	33,14	5,169		
	Severek, anlaşarak	174	30,08	5,002		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Görücü usulü	19	90,21	13,762	5,932	0,003
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	85,57	11,228		
	Severek, anlaşarak	174	79,34	16,235		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Görücü usulü	19	20,63	4,787	0,839	0,433
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	20,23	4,784		
	Severek, anlaşarak	174	21,28	4,566		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Görücü usulü	19	57,11	8,717	4,027	0,019
	Hem görücü usulü, hem anlaşarak	35	53,63	11,146		
	Severek, anlaşarak	174	51,02	9,465		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların evlenme biçimlerine göre yapılan araştırmada belirlenen üç grubun, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=4,538$ ;  $p<0,05$ ), Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=6,754$ ;  $p\leq 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanında görücü usulüyle evlenen bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, Kaçınma Alt Boyutu



Toplam Puanında ise hem görücü usulü, hem anlaşarak evlenen bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek olduğu görülmektedir. Her iki alt boyutta; severek, anlaşarak evlenen bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Evlenme biçimlerine göre oluşturulan üç grubun, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=5,932$ ;  $p<0,01$ ), Güvensiz Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=4,027$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanında ve Güvensiz Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanında görücü usulüyle evlenen bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek olduğu, severek, anlaşarak evlenen bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlenme biçimlerine göre belirlenen grupların, diğer alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; görücü usulüyle evlenen bireylerin, severek, anlaşarak evlenen bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandığı söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini bireylerin evlenme biçimi bakımından destekler niteliktedir.

Bununla birlikte istatistiksel analiz sonuçlarına göre, görücü usulüyle evlenen bireylerde güvensiz bağlanma oranının ve kendilik algısı puanının daha yüksek olduğu belirtilebilir.

**Tablo 15. Evlilik Sürelerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	29,79	10,325	3,867	0,010
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	34,21	12,349		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	35,73	10,319		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	34,82	9,235		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	40,39	7,928	1,238	0,297
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	42,28	7,626		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	40,71	7,708		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	43,12	8,554		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	23,36	6,662	1,792	0,150
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	25,95	6,366		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	23,56	5,949		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	23,27	7,358		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	12,98	4,123	7,954	0,000
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	15,44	3,800		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	14,91	4,664		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	17,67	5,041		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	28,25	5,316	8,118	0,000
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	30,16	5,260		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	31,94	4,643		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	32,30	4,217		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	76,70	16,499	7,337	0,000
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	75,35	14,808		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	84,04	15,521		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	88,24	11,208		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	20,84	4,410	0,386	0,763
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	20,53	4,631		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	21,29	4,888		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	21,45	4,214		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	3 yıldan az evli olanlar	56	49,91	9,302	1,512	0,212
	3-5 yıl arası evli olanlar	43	51,19	7,992		
	6-19 yıl arası evli olanlar	96	52,81	9,902		
	20 yıl ve üzeri evli olanlar	33	53,73	12,060		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların evlilik sürelerine göre yapılan araştırmada belirlenen dört grubun, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(3,224)=3,867$ ;  $p \leq 0,01$ ), Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(3,224)=7,954$ ;  $p < 0,001$ ), Kaçınma Alt

Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(3,224)=8,118$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanında 6-19 yıl arası evli olan bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, 3 yıldan az süredir evli olan bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir. Kendiyle İlgilenme ve Kaçınma Alt Boyutları Toplam Puanında 20 ve üzeri yıldır evli olan bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan yüksek, 3 yıldan az süredir evli olan bireylerin puan ortalamasının diğer gruplardan düşük olduğu görülmekte; evlilik süresi azaldıkça puan ortalamasının düştüğü dikkat çekmektedir.

Evlilik süresine göre belirlenen grupların, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(3,224)=7,337$ ;  $p<0,001$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanında 20 ve üzeri yıldır evli olan bireylerin kendilik algısı puan ortalamalarının diğer gruplardan yüksek olduğu, 3-5 yıl arası evli olanların kendilik algısı puan ortalamalarının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlilik sürelerine göre belirlenen grupların, diğer alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; 6-19 yıl arası evli olan bireylerin, daha kısa süredir evli olanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama yolunu daha fazla kullandıkları, 20 yıl ve üzerinde ise Kendini Suçlamının tekrar azaldığı söylenebilir. 20 ve üzeri yıldır evli olan bireylerin, daha kısa süredir evli olanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendiyle İlgilenme ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandığı ve kendilik algısı puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini evlilik süresi bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 16. Çocuk Sayılarına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	31,58	11,338	4,664	0,004
	1 çocuğu olanlar	69	33,04	10,110		
	2 çocuğu olanlar	50	38,34	9,347		
	3-4 çocuğu olanlar	21	35,33	11,056		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	41,55	7,503	1,744	0,159
	1 çocuğu olanlar	69	39,59	8,028		
	2 çocuğu olanlar	50	42,62	8,444		
	3-4 çocuğu olanlar	21	42,48	7,139		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	23,88	6,586	0,365	0,779
	1 çocuğu olanlar	69	23,46	6,514		
	2 çocuğu olanlar	50	24,14	6,058		
	3-4 çocuğu olanlar	21	25,10	6,913		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	14,10	4,556	6,154	0,000
	1 çocuğu olanlar	69	14,06	4,133		
	2 çocuğu olanlar	50	17,02	4,701		
	3-4 çocuğu olanlar	21	16,33	4,841		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	29,27	5,566	7,783	0,000
	1 çocuğu olanlar	69	30,38	4,596		
	2 çocuğu olanlar	50	33,24	3,656		
	3-4 çocuğu olanlar	21	32,24	5,328		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	78,05	14,632	2,367	0,072
	1 çocuğu olanlar	69	81,78	17,350		
	2 çocuğu olanlar	50	84,92	16,203		
	3-4 çocuğu olanlar	21	83,71	11,010		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	21,19	4,212	0,777	0,508
	1 çocuğu olanlar	69	21,49	4,825		
	2 çocuğu olanlar	50	20,22	5,289		
	3-4 çocuğu olanlar	21	21,10	3,780		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Çocuğu olmayanlar	88	50,38	8,885	1,660	0,176
	1 çocuğu olanlar	69	52,25	9,930		
	2 çocuğu olanlar	50	52,88	9,576		
	3-4 çocuğu olanlar	21	55,10	12,849		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Çocuk sayısına göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(3,224)=4,664$ ;  $p<0,01$ ), Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(3,224)=6,154$ ;  $p<0,001$ ), Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(3,224)=7,783$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama, Kendiyle İlgilenme ve Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanlarında 2 çocuğu olan bireylerin puan ortalamalarının diğer gruplardan yüksek, çocuğu olmayan ve 1 çocuğu olan bireylerin puan ortalamalarının diğer gruplardan düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; 2 çocuk sahibi bireylerin, çocuğu olmayan ve 1 çocuğu olanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama, Kendiyle İlgilenme ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandığı söylenebilir.

**Tablo 17. Aile İçinde Kararları Kimin Aldığına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	42,83	9,183	4,532	0,012
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	33,34	10,606		
	Kendisi alanlar	14	33,57	11,940		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	41,58	7,669	4,435	0,013
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	41,67	7,487		
	Kendisi alanlar	14	35,29	11,317		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	24,33	5,348	1,686	0,188
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	23,69	6,464		
	Kendisi alanlar	14	26,93	6,833		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	16,58	4,010	1,267	0,284
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	14,76	4,645		
	Kendisi alanlar	14	16,00	4,992		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	32,67	5,466	1,678	0,189
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	30,53	5,176		
	Kendisi alanlar	14	32,29	2,946		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	85,08	16,935	2,492	0,085
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	81,56	15,071		
	Kendisi alanlar	14	72,71	21,628		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	21,17	5,271	0,044	0,957
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	21,08	4,646		
	Kendisi alanlar	14	20,71	3,791		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Kararları eşi alanlar	12	54,00	5,705	0,479	0,620
	Eşi ile birlikte kendisi alanlar	202	51,92	10,078		
	Kendisi alanlar	14	50,21	8,675		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Aile içindeki karar alma sürecine göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=4,532$ ;  $p<0,05$ ) ve Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=4,435$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanında aile içindeki kararları eşi alan bireylerin puan ortalamalarının, kararları eşi ile birlikte alanlardan yüksek olduğu; Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanında aile içindeki kararları eşi ile birlikte alan bireylerin puan ortalamalarının, kararları kendi alanlardan yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların aile içindeki karar alma sürecine göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; aile içindeki kararları kendi alan bireylerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama yolunu daha fazla kullandığı, kararları eşi ile birlikte alan bireylerin ise Olumlu Yaklaşım yolunu daha fazla kullandığı söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini aile içindeki karar alma süreci bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 18. Gelir Düzeylerine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	42,33	9,792	5,723	0,004
	Orta gelir düzeyi	186	33,90	10,652		
	Yüksek gelir düzeyi	30	30,13	10,321		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	40,42	5,977	0,207	0,813
	Orta gelir düzeyi	186	41,44	7,945		
	Yüksek gelir düzeyi	30	40,63	8,344		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	24,75	6,877	0,647	0,524
	Orta gelir düzeyi	186	24,06	6,513		
	Yüksek gelir düzeyi	30	22,73	5,982		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	15,67	4,075	0,623	0,537
	Orta gelir düzeyi	186	15,02	4,737		
	Yüksek gelir düzeyi	30	14,13	4,281		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	31,83	5,859	0,466	0,628
	Orta gelir düzeyi	186	30,77	5,112		
	Yüksek gelir düzeyi	30	30,17	4,829		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	79,50	12,057	0,373	0,689
	Orta gelir düzeyi	186	80,97	15,759		
	Yüksek gelir düzeyi	30	83,37	16,996		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	21,17	2,855	2,148	0,119
	Orta gelir düzeyi	186	20,80	4,704		
	Yüksek gelir düzeyi	30	22,67	4,389		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Düşük gelir düzeyi	12	54,75	9,715	1,355	0,260
	Orta gelir düzeyi	186	52,11	9,710		
	Yüksek gelir düzeyi	30	49,63	10,344		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların gelir düzeylerine göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(2,225)=5,723$ ;  $p<0,01$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanında gelir düzeyi düşük olan bireylerin puan ortalamalarının, gelir düzeyi yüksek olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gelir düzeyine göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; düşük gelirli bireylerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama yolunu daha fazla kullandığı söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini gelir düzeyi bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 19. Sağlık Durumlarına Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	33,11	10,435	6,369	0,002
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	43,85	8,971		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	34,52	12,279		
	<b>Toplam</b>	228	33,85	10,787		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	41,68	7,908	1,725	0,181
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	38,46	8,293		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	39,33	7,102		
	<b>Toplam</b>	228	41,28	7,886		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	23,64	6,225	5,682	0,004
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	29,62	6,752		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	23,00	6,993		
	<b>Toplam</b>	228	23,92	6,455		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	15,02	4,759	0,812	0,445
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	15,54	4,313		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	13,76	3,618		
	<b>Toplam</b>	228	14,93	4,642		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	30,73	5,110	2,267	0,106
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	33,23	4,475		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	29,43	5,075		
	<b>Toplam</b>	228	30,75	5,104		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	81,77	15,897	1,877	0,155
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	82,92	12,359		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	74,95	15,131		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	21,09	4,614	1,514	0,222
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	19,15	4,140		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	21,95	4,769		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Hastalığı olmayanlar	194	51,99	9,460	1,538	0,217
	Psikolojik rahatsızlığı olanlar	13	55,23	13,935		
	Fiziksel rahatsızlığı olanlar	21	49,24	9,869		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların sağlık durumlarına göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=6,639;p<0,01$ ) ve Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(2,225)=5,682;p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.



Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama ve Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanlarında psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin puan ortalamalarının, fiziksel rahatsızlığı olan ya da herhangi bir rahatsızlığı olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlık durumlarına göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama ve Çatışma yollarını daha fazla kullandığı söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini bireylerin sağlık durumları bakımından destekler niteliktedir.

**Tablo 20. Psikolojik Destek Almış Olan ve Daha Önce Hiç Psikolojik Destek Almamış Olan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	37,36	12,142	2,936	226	0,004
	Psikolojik destek almayanlar	162	32,42	9,870			
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	38,29	6,480	-3,756	226	0,000
	Psikolojik destek almayanlar	162	42,49	8,097			
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	25,80	6,694	2,854	226	0,005
	Psikolojik destek almayanlar	162	23,15	6,214			
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	14,76	3,895	-0,404	226	0,687
	Psikolojik destek almayanlar	162	15,01	4,924			
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	29,61	5,294	-2,178	226	0,030
	Psikolojik destek almayanlar	162	31,22	4,965			
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	79,65	13,254	-0,953	226	0,342
	Psikolojik destek almayanlar	162	81,84	16,618			
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	20,88	4,725	-0,381	226	0,704
	Psikolojik destek almayanlar	162	21,14	4,581			
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Psikolojik destek alanlar	66	51,94	8,656	0,014	226	0,989
	Psikolojik destek almayanlar	162	51,92	10,268			

Katılımcıların daha önce psikolojik destek almış olup olmamalarına göre yapılan araştırmada, psikolojik destek alan ve almayan bireylerin Evlilikte Başa ıkma Yolları leği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=2,936; p<0,01$ ), Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=-3,756; p<0,001$ ), atışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=2,854; p<0,01$ ) ve Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $t(226)=-2,178; p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Evlilikte Başa ıkma Yolları leği Kendini Suçlama ve atışma Alt Boyutlarında psikolojik destek alanların puan ortalamasının, daha önce hiç psikolojik destek almamış olanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Olumlu Yaklaşım ve Kaçınma Alt Boyutlarında ise daha önce hiç psikolojik destek almamış olanların puan ortalamasının, destek alanlardan yüksek olduğu görülmektedir.

Psikolojik destek almış olan ve daha önce hiç psikolojik destek almamış olan bireylerin, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; psikolojik destek almış olan bireylerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa ıkma Kendini Suçlama ve çatışma yollarını, daha önce hiç psikolojik destek almamış olan bireylerin ise Olumlu Yaklaşım ve Kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini psikolojik destek almış olup olmama bakımından destekler niteliktedir.

### **3.5. Evlilikte Yaşanan Sorunlar ile Bu Sorunlarla Başa ıkma Yolları Arasındaki İlişkiler**

Bu bölümde, katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlara atfettikleri önem derecesi ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasındaki ilişkileri saptamak üzere araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında ortalama karşılaştırması Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır.

**Tablo 21. Evliliklerinde Yaşadıkları Sorunlara Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	27,80	9,595	2,769	0,006
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	35,00	8,965		
	Çocuklarla ilgi konular	21	38,43	10,264		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	34,36	11,713		
	Ev işleri ve düzen	31	29,16	10,090		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	33,75	11,576		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	36,14	8,734		
	Maddi konular	11	35,91	8,848		
	Kıskançlık	16	38,94	9,616		
<b>Toplam</b>	<b>228</b>	<b>33,85</b>	<b>10,787</b>			
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	44,95	6,108	1,213	0,293
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	40,87	6,218		
	Çocuklarla ilgi konular	21	42,00	9,829		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	42,64	8,175		
	Ev işleri ve düzen	31	39,10	7,277		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	40,89	7,441		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	38,86	10,167		
	Maddi konular	11	40,55	8,971		
	Kıskançlık	16	42,31	8,146		
<b>Toplam</b>	<b>228</b>	<b>41,28</b>	<b>7,886</b>			
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	20,05	4,334	2,457	0,014
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	24,70	6,938		
	Çocuklarla ilgi konular	21	24,38	5,705		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	24,93	6,520		
	Ev işleri ve düzen	31	22,90	6,274		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	23,84	5,487		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	22,93	8,232		
	Maddi konular	11	23,36	8,629		
	Kıskançlık	16	28,81	7,129		
<b>Toplam</b>	<b>228</b>	<b>23,92</b>	<b>6,455</b>			
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	15,45	4,957	1,523	0,150
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	13,52	5,098		
	Çocuklarla ilgi konular	21	15,19	5,862		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	15,82	4,423		
	Ev işleri ve düzen	31	13,32	4,908		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	14,64	4,157		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	16,00	4,385		
	Maddi konular	11	16,18	2,523		
	Kıskançlık	16	16,94	4,123		
<b>Toplam</b>	<b>228</b>	<b>14,93</b>	<b>4,642</b>			
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	29,25	4,089	1,107	0,359
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	31,09	5,325		
	Çocuklarla ilgi konular	21	32,10	5,205		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	32,43	5,827		
	Ev işleri ve düzen	31	29,94	3,803		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	30,16	5,553		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	30,21	4,949		
	Maddi konular	11	32,00	6,403		
	Kıskançlık	16	31,00	3,445		
<b>Toplam</b>	<b>228</b>	<b>30,75</b>	<b>5,104</b>			

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	89,90	11,621	1,586	0,130
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	75,26	21,312		
	Çocuklarla ilgi konular	21	79,76	13,960		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	80,50	17,080		
	Ev işleri ve düzen	31	77,68	15,471		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	81,70	14,741		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	85,43	9,485		
	Maddi konular	11	82,00	17,607		
	Kıskançlık	16	82,63	15,409		
	<b>Toplam</b>	228	81,21	15,722		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	22,50	4,583	1,185	0,309
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	19,13	5,164		
	Çocuklarla ilgi konular	21	19,95	5,162		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	21,21	4,565		
	Ev işleri ve düzen	31	21,35	4,278		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	21,39	4,406		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	21,50	4,071		
	Maddi konular	11	22,36	4,105		
	Kıskançlık	16	20,06	5,131		
	<b>Toplam</b>	228	21,06	4,614		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Sorun belirtmeyenler	20	53,75	10,487	2,302	0,022
	Aile büyükleri ile ilgili konular	23	49,61	11,183		
	Çocuklarla ilgi konular	21	55,10	7,162		
	İlgisizlik, zaman sorunu	28	51,86	7,639		
	Ev işleri ve düzen	31	48,16	8,521		
	İletişim sorunu, görüş farklılığı	64	50,69	10,858		
	Alkol ve sigara kullanımı	14	53,79	11,376		
	Maddi konular	11	53,55	7,448		
	Kıskançlık	16	58,44	7,589		
	<b>Toplam</b>	228	51,93	9,810		

Katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları sorunlara göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(8,219)=2,769$ ;  $p<0,01$ ) ve Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(8,219)=2,457$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanında çocuklarla ilgili konularda ve kıskançlık konusunda sorun belirten bireylerin puan ortalamalarının, sorun belirtmeyen ve ev işleri-düzen konusunda sorun belirten bireylerden daha yüksek; Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanında kıskançlık konusunda sorun yaşadığını belirten bireylerin puan ortalamalarının, herhangi bir sorun belirtmeyen bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Evlilikte yaşanan sorunlara göre belirlenen grupların, Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(8,219)=2,302$ ;  $p<0,05$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanında kıskançlık konusunda sorun yaşadığını belirten bireylerin puan ortalamalarının, ev işleri-düzen konusunda sorun belirten bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları sorunlara göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; çocuklarla ilgili konularda sorun belirten bireylerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama yolunu, kıskançlık konusunda sorun yaşadığını belirtenlerin ise Kendini Suçlama ve Çatışma yollarını daha fazla kullandığı söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini evlilikte yaşanan sorunlar bakımından destekler niteliktedir.

Bununla birlikte istatistiksel analiz sonuçlarına göre, kıskançlık konusunda sorun yaşayan bireylerin güvensiz bağlanma puanlarının yüksek olduğu belirtilebilir.

**Tablo 22. Evliliklerinde Yaşadıkları Sorunların Önem Derecesine Göre Gruplandırılan Bireylerin Ölçek ve Alt Ölçek Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Ölçek Toplam Puanları	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma	F	p
E.B.Ç.Y.Ö. Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	27,36	9,804	13,988	0,000
	Biraz önemli	42	28,33	7,678		
	Orta derecede önemli	59	33,64	10,656		
	Oldukça önemli	60	39,38	10,007		
	Çok önemli	28	39,29	9,974		
	<b>Toplam</b>	222	33,97	10,847		
E.B.Ç.Y.Ö. Olumlu Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	43,12	6,143	2,128	0,078
	Biraz önemli	42	39,83	7,064		
	Orta derecede önemli	59	42,14	7,133		
	Oldukça önemli	60	39,20	8,667		
	Çok önemli	28	42,11	9,351		
	<b>Toplam</b>	222	41,05	7,818		
E.B.Ç.Y.Ö. Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	21,18	6,192	6,827	0,000
	Biraz önemli	42	22,10	5,254		
	Orta derecede önemli	59	23,32	5,920		
	Oldukça önemli	60	26,73	6,561		
	Çok önemli	28	26,25	6,829		
	<b>Toplam</b>	222	24,06	6,459		
E.B.Ç.Y.Ö. Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	14,00	3,614	3,246	0,013
	Biraz önemli	42	13,24	4,710		
	Orta derecede önemli	59	14,73	4,437		
	Oldukça önemli	60	15,80	4,535		
	Çok önemli	28	16,43	4,811		
	<b>Toplam</b>	222	14,84	4,545		
E.B.Ç.Y.Ö. Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	29,61	3,799	1,340	0,256
	Biraz önemli	42	30,12	5,438		
	Orta derecede önemli	59	31,42	5,392		
	Oldukça önemli	60	30,50	5,661		
	Çok önemli	28	32,07	3,780		
	<b>Toplam</b>	222	30,74	5,113		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	82,42	19,224	0,601	0,662
	Biraz önemli	42	79,71	15,166		
	Orta derecede önemli	59	81,02	14,467		
	Oldukça önemli	60	79,12	15,833		
	Çok önemli	28	84,00	14,327		
	<b>Toplam</b>	222	80,84	15,678		
İ. Ö. A. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	20,82	4,844	1,726	0,145
	Biraz önemli	42	21,86	3,693		
	Orta derecede önemli	59	21,29	4,279		
	Oldukça önemli	60	21,10	5,236		
	Çok önemli	28	19,07	4,136		
	<b>Toplam</b>	222	21,00	4,559		
İ. Ö. A. Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı	Bu sorun önemli değil	33	52,97	10,412	2,735	0,030
	Biraz önemli	42	49,02	12,042		
	Orta derecede önemli	59	50,24	9,081		
	Oldukça önemli	60	53,60	8,160		
	Çok önemli	28	55,25	9,446		
	<b>Toplam</b>	222	51,95	9,879		

Katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları sorunların önem derecesine göre belirlenen grupların, Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(4,223)=13,988$ ;  $p<0,001$ ) ve Çatışma Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(4,223)=6,827$ ;  $p<0,001$ ) ve Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanı ortalamaları arasında ( $F(4,223)=3,246$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği Kendini Suçlama, Çatışma ve Kendiyle İlgilenme Alt Boyutu Toplam Puanlarında evliliklerinde yaşadıkları sorunu oldukça/çok önemli bulan bireylerin puan ortalamalarının, sorunu önemsiz/biraz önemli bulan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Evlilikte yaşanan sorunların önem derecesine göre belirlenen grupların, Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $F(4,223)=2,735$ ;  $p<0,05$ .

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre Güvensiz Bağlanma Alt Boyut Toplam Puanında evliliklerinde yaşadıkları sorunu çok önemli bulan bireylerin puan ortalamalarının, sorunu önemsiz/biraz önemli bulan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları sorunların önem derecesine göre belirlenen grupların, diğer ölçek ve alt ölçeklerin toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; evliliklerinde yaşadıkları sorunları önemli bulan bireylerin sorunlarla başa çıkmada Kendini Suçlama, Çatışma ve Kendiyle İlgilenme yollarını daha fazla kullandıkları söylenebilir. Bu bulgu, çalışmanın “Sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları farklılaşacaktır.” şeklindeki son hipotezini evlilikte yaşanan sorunları bireyin ne derece önemli bulduğu bakımından destekler niteliktedir.

Yaşadığı sorunu önemli bulan bireylerin Güvensiz Bağlanma puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.TARTIŞMA

Bu çalışmada evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın ilk hipotezi, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanıyor olacakları şeklindedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bu hipotez desteklenmiş ve güvensiz bağlanma stiline sahip olanların, evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada kendini suçlama, kendiyile ilgilenme, çatışma ve kaçınma gibi olumsuz yolları daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürle genel olarak uyumludur. Yapılan araştırmalar, güvensiz bağlanma stillerinin evlilik içinde daha yüksek seviyede çatışmayla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Senchak ve Leonard'a (1992) göre çatışmanın çözümü güvensiz bağlananlar için daha güç olabilir. Çünkü kaçınan bireylerin çatışmayı atlama ya da reddetmesi beklenebilir. Kaygılı/kararsızların ise çatışmayı tutması ve kin beslemesi beklenebilir. Solmuş'un (2003) aktardığına göre, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kadınlarla birlikte olan erkeklerin diğer bağlanma stillerine sahip kadınlarla birlikte olan erkeklerle karşılaştırıldıklarında, ilişkilerinden yeterince doyum sağlamadıkları ve yoğun çatışmalar yaşadıkları görülmektedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler başkalarına en az güven duyan, genel olarak ilişkiler ve romantik sevgi hakkında olumsuz beklenti ve inançlara sahip, yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak tasvir edilmişlerdir (Akt., Balkan-Kaya, 2009). İlişkiler ve romantik sevgi hakkında olumsuz beklenti ve inançlara sahip bu kişilerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanacakları düşünülebilir.

Çalışmanın ikinci hipotezi, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumlu yaklaşım yolunu daha fazla kullanıyor olacakları şeklindedir. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlarda, güvenli bağlanma ile evlilikte başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemesine rağmen literatürde yer alan bulgularda güvenli bağlanma stiline sahip olanların diğer gruplara oranla, ilişkilerine



dair daha olumlu inanç ve yaşantılara sahip oldukları (Akt., Balkan-Kaya, 2009); güvenli bağlanma stiline sahip eşlerin daha az reddedici oldukları ve problem çözme etkileşiminde birbirlerine olumlu duygular yansıtarak, daha fazla destek sergiledikleri (Fuller ve Fincham, 1995; Kobak ve Hazan, 1991) görülmektedir.

Çalışmanın üçüncü hipotezi; olumsuz kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları düşük) bireylerin, olumlu kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları yüksek) bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yolları daha fazla kullanıyor olacakları şeklindedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin, olumlu kendilik algısına sahip bireylere kıyasla evliliklerinde yaşadıkları sorunlarla başa çıkmada olumsuz yollardan biri olan çatışma yolunu daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Literatürde kendilik algısının evli bireyler üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara bakıldığında, konunun genel olarak evlilik uyumu ve doyumu bağlamında ele alındığı görülmektedir. Sharpley ve Khan'a (1982) göre, düşük düzeydeki evlilik uyumu olumsuz kendilik algısıyla ilişkilidir. Schafer ve Keith (1992) ise düşük benlik saygısının ise evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini tespit etmiştir. Murray ve arkadaşları (2000), benlik saygısı düşük olan bireylerin eşlerinin kendilerini ne kadar olumlu gördüklerini göz ardı ettiklerini bildirmiştir. Bu sonuçlar, araştırmamızın bulgusunu destekler niteliktedir.

Çalışmanın dördüncü hipotezi; olumlu kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları yüksek) bireylerin, olumsuz kendilik algısına sahip (kendilik algısı puanları düşük) bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumlu yaklaşım yolunu daha fazla kullanıyor olacakları şeklindedir. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlarda; olumlu kendilik algısı ile evlilikte başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemesine rağmen literatürde yer alan bulgularda yüksek düzeydeki evlilik uyumunun olumlu kendilik algısıyla ilişkili olduğu (Sharpley ve Khan, 1982), yüksek benlik saygısının evlilik doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğu (Schafer ve Keith, 1992) görülmektedir.

Çalışmanın beşinci hipotezi; güvenli bağlanma stiline sahip olanların, güvensiz bağlanma stillerine sahip olanlara göre daha olumlu kendilik algısına sahip oldukları şeklindedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma stiline sahip olanların kendilik algısı puanlarının, güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgu literatürle örtüşmektedir. Bowlby'e (1980) göre güvenli ve kayıtsız bağlanma, olumlu benlik ile

ilişkilidir. Büyüksahin (2001) çalışmasında bağlanma stilleri ile benlik saygısını birlikte ele almış; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanana oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu bulmuştur. Broemer ve Blümle (2003); güvenli bağlanmış bireylerin, güvensiz bağlanana göre kendilik yapılarının daha dengeli olduğunu, başka bir deyişle benliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin daha kolay harekete geçtiğini ileri sürmüştür.

Çalışmanın altıncı hipotezi; güvensiz bağlanma stillerine sahip olanların, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre daha olumsuz kendilik algısına sahip oldukları şeklindedir. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlarda; güvensiz bağlanma ile olumsuz kendilik algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemesine rağmen literatürde yer alan bulgularda saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin olumsuz benlik ile ilişkili olduğu (Bowlby, 1980) görülmektedir. Bununla birlikte Broemer ve Blümle (2003), kaçınan bağlananların ilişkinin gereklerini inkar etme ve ilişkiyle ilgili olumsuz anıları gizleme eğiliminde olduğunu ileri sürmüştür.

Çalışmanın yedinci hipotezi; sosyo-demografik değişkenlere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının farklılaşıyor olacağıydı. Bu kapsamda araştırmaya etki edebileceği düşünülen cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, meslek, eşin çalışma durumu, nasıl evlendikleri, kaç yıldır evli oldukları, çocuk sayısı, aile içinde kararları kimin aldığı, gelir düzeyi, sağlık durumu ve psikolojik destek alıp almama gibi değişkenler ayrı ayrı ele alınmıştır.

Literatürde yer alan çalışmalar; evlilikte yaşanan problemlerle başa çıkma yollarının cinsiyete, evlilik süresine ve yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kadınların evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada kendini suçlama ve çatışma yollarını, erkeklerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu literatürle genel olarak uyumludur. Bowman (1990) evlilikte yaşanan sorunlar karşısında kadınların daha kaygılı ve çatışmacı olduklarını; Cohan ve Bradbury (1997) evliliklerinde mutsuz olan kadınların yaşadıkları sorun karşısında kaçınmacı davranarak geri çekildiklerini, boyun eğici olduklarını ve sorunun çözümüne katkıda bulunmadıklarını ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusu; 6-19 yıl arası evli olan bireylerin, 5 yıl ve daha kısa süredir evli olanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumsuz yollardan biri olan kendini suçlama yolunu daha fazla kullandıklarını, 20 yıl ve üzerindeki evliliklerde ise kendini suçlamanın tekrar azaldığını ortaya

koymaktadır. Bu bulgu literatürle genel olarak uyumludur. Bowman'a (1990) göre; evliliğin erken dönemlerinde eşler yüksek oranda olumlu yaklaşım yolunu kullanmakta, olumsuz başa çıkma yollarını tercih etmemektedir. Orta yaş döneminde ise eşlerin çatışma ve kendini suçlama yollarını daha sık kullandıkları, olumlu yaklaşım yolunu fazla tercih etmedikleri dikkat çekmektedir. Bununla birlikte Bowman (1990), uzun süreli evliliklerde sorunlarla başa çıkma yollarının tekrar farklılaşarak, erken dönem ile benzerlik gösterdiğini belirtmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular; 20 yıl ve üzerindeki evliliklerde kendiyile ilgilenme ve kaçınma yollarının daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Ayrıca 40 yaş ve üzerindeki bireylerin de evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada kendiyile ilgilenme ve kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Evlilik süresi ve yaşa ilişkin bu bulgular kendi içerisinde tutarlı olmakla birlikte, literatürle uyuşmamaktadır. Bunun sebebinin, araştırmaya katılan uzun süreli evli bireylerin sayısının, diğer gruplara oranla daha düşük olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir. Örnekleme, evlilik sürelerine göre 3 yıldan az, 3-5 yıl arası, 6-19 yıl arası ve 20 yıl ve üzeri olmak üzere gruplandırılmıştır. Bu gruplandırmaya göre uzun süreli evlilikler 20 yıldan itibaren ele alınmıştır. Bu da araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda evlilik süreleri daha ayrıntılı bir şekilde ele alınabilir, örneklemin yaş gruplarına göre eşit dağılım göstermesine dikkat edilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar, evlilikte yaşanan problemlerle başa çıkma yollarının eğitim ve çocuklarla ilişkili olmadığını göstermektedir (Bowman, 1990). Araştırmanın bulguları örneklemin eğitim düzeyi bakımından değerlendirildiğinde; ilköğretim mezunu bireylerin, üniversite ve lisansüstü eğitim mezunu bireylere göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada hem olumlu yaklaşımı, hem de kendini suçlama ve kaçınma gibi olumsuz başa çıkma yollarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. İlköğretim mezunu bireylerde olumlu ve olumsuz başa çıkma yollarının bir arada kullanılması, evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmanın eğitimle doğrudan ilişkili olmadığını düşündürmekte, bu bakımdan literatürle uyumlu görünmektedir.

Araştırmanın bulguları çocuk sayısı bakımından değerlendirildiğinde; iki çocuk sahibi bireylerin, çocuğu olmayan ve bir veya üç, dört çocuk sahibi olanlara göre kendini suçlama, kendiyile ilgilenme ve kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. İki çocuk sahibi bireylerde evlilikte başa çıkma

yollarının bir ve daha fazla çocuk sahibi bireylere göre değişmesi, evlilikte yaşanan problemlerle başa çıkma yollarının bireylerin çocuk sahibi olup olmamalarına göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Bu çalışma kapsamında ele alınan çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda konuya etki edebilecek diğer sosyo-demografik değişkenlerin ele alınması psikoloji bilimine yarar sağlayacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada:

(a) Çalışmayan bireylerin, çalışanlara göre kendini suçlama, çatışma ve kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları,

(b) Eşi çalışmayan bireylerin, eşleri çalışanlara göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları,

(c) Serbest meslek alanında çalışanların, diğer mesleklerde çalışanlara göre kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları,

(d) Psikologların, diğer mesleklerde çalışanlara göre kaçınma yolunu daha az kullandıkları,

(e) Görücü usulüyle evlenen bireylerin, severek, anlaşarak evlenen bireylere göre kendini suçlama ve kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları,

(f) Görücü usulüyle evlenen bireylerde güvensiz bağlanma oranının ve kendilik algısı puanının daha yüksek olduğu,

(g) Aile içindeki kararları kendi alan bireylerin kendini suçlama yolunu daha fazla kullandıkları,

(h) Kararları eşi ile birlikte alan bireylerin olumlu yaklaşım yolunu daha fazla kullandıkları,

(i) Düşük gelirli bireylerin, daha yüksek gelir gruplarına göre kendini suçlama yolunu daha fazla kullandıkları,

(i) Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin, herhangi bir rahatsızlığı olmayan ya da fiziksel rahatsızlığı olanlara göre kendini suçlama ve çatışma yollarını daha fazla kullandıkları,

(j) Psikolojik destek almış olanların kendini suçlama ve çatışma yollarını daha fazla kullandıkları,

(k) Daha önce hiç psikolojik destek almamış olanların olumlu yaklaşım ve kaçınma yollarını daha fazla kullandıkları,

(l) Çocuklarla ilgili konularda sorun belirten bireylerin kendini suçlama yolunu daha fazla kullandıkları,

(m) Kıskançlık konusunda sorun yaşadığını belirten bireylerin kendini suçlama ve çatışma yollarını daha fazla kullandıkları,

(n) Kıskançlık konusunda sorun yaşayanların güvensiz bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu,

(o) Evliliklerinde yaşadıkları sorunları önemli bulan bireylerin kendini suçlama, çatışma ve kendiyle ilgilenme yollarını daha fazla kullandıkları,

(ö) Yaşadığı sorunu önemli bulan bireylerin güvensiz bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyo-demografik değişkenlere ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada en sık kullanılan yolların kendini suçlama ve çatışma olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle çalışmayan, görücü usulüyle evlenen, aile içindeki kararları kendi alan, düşük gelirli bireylerin kendini suçlama yolunu; psikolojik rahatsızlığı olan, psikolojik destek alan, kıskançlık konusunda sorun yaşadığını belirten ve evliliğinde yaşadığı sorunu önemli bulan bireylerin kendini suçlama ve çatışma yollarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bununla birlikte; aile içindeki kararları eşi ile birlikte alanların ve daha önce psikolojik destek almamış olanların evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada olumlu yaklaşım yolunu daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Araştırma genel olarak değerlendirildiğinde; evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının farklılaştığı görülmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin kendini suçlama, kendiyle ilgilenme, çatışma ve kaçınma yollarını kullandıkları; olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin ise çatışma yolunu sıklıkla kullandıkları dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları güvenli bağlanma ile olumlu kendilik algısı arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları demografik özelliklere göre farklılık göstermekle birlikte, özellikle cinsiyet, evlilik süresi ve yaşa ilişkin değişkenlerde anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Kadınların kendini suçlama ve çatışma yollarını, erkeklerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Uzun süreli evliliklerde ve 40 yaş üzeri bireylerde ise kendiyle ilgilenme ve kaçınma yollarının daha fazla kullanıldığı görülmüştür.

Çalışmanın sınırlılıkları değerlendirildiğinde ilk karşımıza çıkan; örneklemin rastgele seçilmiş olması dolayısıyla bazı değişkenlere ilişkin kategorilere düşen katılımcı sayısının az olmasıdır. Araştırma kapsamında evli bireylerin bağlanma stillerine göre yapılan sınıflama, katılımcı sayısının azlığı nedeniyle dörtlü bağlanma stiline göre (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) değil, ikili bağlanma stiline göre güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ele alınmıştır. Gelecek çalışmalarda, bireyin hangi bağlanma stiline sahip olduğunun belirlenmesinde güvenli ve güvensiz ayrımlarının ötesine geçilerek, dörtlü bağlanma stiline göre değerlendirme yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Evli bireylerin bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşadıkları sorunlarla başa çıkma yolları üzerine yapılan bu araştırmanın daha spesifik varyasyonlarını ele almak aydınlatıcı olacaktır. Örneğin; ileride yapılacak çalışmalarda konu evli çiftler kapsamında ele alınabilir ve eşlerden her ikisinin aynı tip bağlanma stiline ve kendilik algısına sahip olduğu durumlar, eşlerden birinin, diğerinden farklı bağlanma stiline ve kendilik algısına sahip olduğu durumlar ile kıyaslanabilir ve evlilikte başa çıkma yollarının farklılaşacağı düşünülebilir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı; bağlanma stillerini ölçmek için kullanılan İlişki Ölçeği Anketi'nin, katılımcıların dört bağlanma stilini ayırt etmede çok yetkin olmaması şeklinde belirtilebilir. Araştırmamızda katılımcıların dört bağlanma stilinden aldıkları puanların birbirine oldukça yakın oldukları görülmüştür. İki veya daha fazla bağlanma stilinden aynı puanı alan bireyler ise araştırmaya dahil edilmemiştir. Her ne kadar bu testin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanmış olsa da testin yeniden gözden geçirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda daha emin sonuçlar elde edebilmek adına, bağlanma stillerini ölçen birden fazla ölçeğin birlikte kullanılması önerilebilir.

Belirtilen sınırlılıklara rağmen bu çalışmanın bulguları, evli bireylerin bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşadıkları sorunlarla başa çıkma yollarının farklılaştığını göstermesi bakımından önem taşımaktadır. Literatürde; problem çözme/sorunlarla başa çıkma gibi konular sıkça ele alınmakla birlikte, konunun evlilik boyutuna taşındığı sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Konunun ülkemiz kapsamında ele alınması araştırmanın önemini arttırmaktadır.

Çalışmanın teorik ve pratik sonuçları ele alındığında; araştırma bulgularının gerek bireysel terapi yapan klinisyenler, gerekse aile ve çift terapistleri için önemli

anlamları bulunmaktadır. Nitekim, Mikulincer ve arkadaşları (2002), çiftlere uygulanacak yeni terapi tekniklerinin belirlenmesinde ve mevcut tekniklerin iyileştirilmesinde, bağlanma kuramının kullanılmasının önemini vurgulamışlardır. Evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmanın bağlanma stilleri ve kendilik algısı ile bağlantılı olduğu, klinisyenlerin evlilikte yaşanan sorunlar üzerine çalışırken bu konuları göz önünde bulundurmaları gerektiği belirtilebilir.

## KAYNAKLAR

- Acicbe, Ö. (2002). *Applicability of the marital coping inventory for measurement of coping efforts in marriage among Turkish couples*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New Jersey, U.S.A: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12, Psikiyatri Birimi.
- Akduman, G.G., Çolak, M., Cantürk, G. (2007). Çocuklarda Kendilik Algısı ve Saldırganlık Eğilimi İlişkisi: Erzurum Örneği. *Adli Psikiyatri Dergisi*. 4 (3), 3-12.
- Argun, Y. (2005). *Anne Baba ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülüğü ile Okulöncesi Çocukların Davranışsal-Duygusal Güçlülüğü ve Kendilik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Armsden, G.C., Greenberg, M.T. (1987). Inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationships to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 16, 427-454.
- Baldwin, J.M. (1897). *Social and Ethical Interpretations In Mental Development*. New York: Macmillan.
- Balkan Kaya, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- Baucom, D.H., Epstein, N.B., Lataillade, J.J., Kirby, J.S. (2002). Cognitive-behavioral couple therapy. Gurman, A.S., Jacobson, N.S. (Eds.). *Clinic handbook of couple therapy* (3th ed.). New York: Guilford Press. 31-72.



- Baumeister, R.F., Campbell J.D., Krueger J.I. (2003) Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*. 4(1), 1-44.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. (13. baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi*. Ankara:Türk Psikologlar Derneği.
- Binici Azizoğlu, S. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bodin, G. (1994). A Comparison of Concepts In Self Psychology and Winnicott Theory of The Development of The Self. *Scandinavian Psychoanalytic Review*. 17, 40-58.
- Bodtker, A.M., Jameson, J.K. (2001). Emotion in Conflict Formation and Its Transformation: Application to Organizational Conflict Management. *Int J Conflict management*. 12(3), 259-276.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness & Depression in Vol. 3 of Attachment and Loss*. London, NY: Hogarth Pres.
- Bowlby, J. (1989). *Attachment and Loss: Vol. 1, Attachment*. Great Britain: Pelican Books.
- Bowman, M.L. (1990). Coping Efforts and Marital Satisfaction: Measuring Marital Coping and Its Correlates. *Journal of Marriage and The Family*. 52(2), 463-475.
- Bracken, B.A., Howell, K.K. (1991). Multidimensional Self Concept Validation: A Three-Instrument Investigation. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 9, 319-328.
- Brennan, K., Shaver, P.R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 21(3), 267-283.
- Broemer, P., Blümle, M. (2003). Self-views in close relationships: the influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology*. 42, 445-460.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- 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.
- Cohan, C.L., Bradbury, T.N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73(1), 114-128.
- Collins, N.L., Read, S.J. (1990). Adult attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 644-663.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1, 240-255.
- Çelik, Ç.B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyumu ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, S. (2004). *Bağlanma Yönelimli Psikoeğitim Grup Programının Saplantılı Bağlanma Biçimine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dow, G.T., Mayer, R.E. (2004). Teaching Students to Solve Insight Problems: Evidence for Domain Specificity in Creativity Training. *Creativity Research Journal*. 16(4), 389-402.
- Durak Batıgün, A. (2000). Problem çözmeye yönelik terapiler: Tanımı ve değerlendirme. *Türk Psikoloji Bülteni*. 19, 40-48.
- Erdoğan, S. (2006). *Evlilik uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. Samsun: Esen Ofset.
- Feeney, J.A. (1994). Attachment Style, Communication Patterns and Satisfaction Across the Life Cycle of Marriage. *Personal Relationships*. 1, 333-348.

- Feeney, J. A. (1999). Adult Romantic Attachment and Couple Relationships. Cassidy, J., Shaver, P.R. (Eds.). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: The Guilford Press. 355-377.
- Finchman, F.D., Bradbury, T.N. (1990) *The psychology of Marriage*. New York: The Guilford Press.
- Fowers, B.J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. 13, 124-136.
- 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, 17-34.
- Gallo, L.C., Smith, T.W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social & Personal Relationships*. 18(2), 263-299.
- Gauvain, M. (2000). Goals, Behavior and Human Development. *Human Development*. U.S.A.: University of California. 43, 131-134.
- Glenn, N.D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*. 53, 261-270.
- Goodstein, L.D., Lanyon, R.I. (1975). *Adjustment, behavior, and personality*. Canada: Addison-Wesley Publishing Company.
- Gottman, J.M. (1988). The roles of conflict engagement, escalation and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 61(1), 6-15.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında ana babalık stillerinin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Harter, S. (1983). Developmental Perspectives On The Self System. Mussen, P.H., Hetherington, E.M. (Eds.). *Socialization, Personality and Social Development*. (4th ed.). New York: Wiley. 280-291.
- Hazan C., Shaver, P. (1987) Romantic love conceptualized as attachment process. *J Pers. Soc. Psychology*. 52, 511- 524.

- Hazan, C., Shaver, P.R., Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. Sternberg, R.J., Barnes, M.L. (Eds.). *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (2000). Psikolojinin alt alanları bağlanma: yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (çev. Dönmez, A.). *Türk Psikoloji Bülteni*. 6(16-17), 29-50.
- Heppner, P.P., Peterson, C.H. (1982). The Development and Implications of a Personal-Problem Solving Inventory. *Journal Of Counseling Psychology*. 29, 66-75.
- Heppner, P.P., Krauskoph, K. (1987). An information processing approach to personal problem solving. *The Counselling Psychologist*. 15, 34-70.
- Heppner, P.P., Withy, T.E., Dixson, W.E., Suzuki, L.A., Ahluvalia, M.K., O'Neil, J.M., Lucas, M.S., Lopez, S.J., Janowsky, K.M., Helms, J.E. (2004). Problem solving and human adjustment. *The Counselling Psychologist*. 32 (3), 341-484.
- Higgins, E.T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Self and Affect. *Psychological Review*. 94, 319-340.
- Higgins, E.T. (1996). The Self Digest: Self-knowledge Serving Self-regulatory Functions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71, 1062-1083.
- Huston, T., Levinger, G. (1978). Interpersonal Attraction and Relationships. *Annual Reviews*. 29, 15-56.
- Iwaganata, M., Yokoyoma, H., Seiwa, H. (2004). Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. *Personality and Individual Differences*. 36, 11-22.
- James, W. (1992). *Principles of Psychology*. Great Books. Chicago: University of Chicago.
- John, O.P., Robins, R.W. (1994). Accuracy and Bias in Self-Perception: Individual Differences in Self-Enhancement and The Role of Narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66 (1), 206-219.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research [Elektronik Version]. *Psychological Bulletin*. 118(1), 3-34.
- Kart, M. (2008). Yetişkin bağlanma stilleri ve çalışma davranışı: Hekimlerle yapılan bir çalışma. *Mülkiye Dergisi*. 245-246.

- Kayahan, A. (2002). *Annelerin bağlanma stilleri ve çocukların algıladıkları kabul ve reddin çocuk ruh sağlığı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Kephart, W. (1966). *The Family Society and the Individual*. New York.
- Kirkpatrick, L.A., Davis, K.E. (1994). Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 502-512.
- Kirkpatrick, L.A., Hazan, C. (1994). Attachment Styles and Close Earlier Relationships: A Four-Year Prospective Study. *Personal Relationships*. 1, 123-142.
- Kirkpatrick, L.A. (1998). Evolution, Pair-Bonding, and Reproductive Strategies: A Reconceptualization of Adult Attachment. *Attachment theory and close relationships*. Simpson, J.A., Rholes, W.S. (Eds.). New York: Guilford Press. 353-393.
- Kobak, R.R., Hazan, C. (1991). Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models, *Journal of Personality and Social Psychology*. 60, 861-869.
- Köknel, Ö. (1985). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1997). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitapları.
- Loos, M.E., Alexander, P.C. (1997). Differential Effects Associated With Self-Reported Histories of Abuse and Neglect in A College Sample. *Journal of Interpersonal Violence*. 12 (3), 340-360.
- Lyons-Ruth, K., Melnick, S., Bronfen, E., Sherry, S., Llanas, L. (2004). Hostile/helpless relational models and disorganized attachment patterns between parents and their young children: review of research and implications for clinical work. Atkinson, L., Goldberg, S. (Eds.). *Attachment issues in psychopathology and intervention*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Macdonald, N.E., Ebert, P.D., Mason, S.E. (1987). Marital status and age as related to masculine and feminine personality dimensions and self-esteem. *Journal of Social Psychology*. 127 (3), 289-298.
- Markus, H. (1977). Self-Schemata and Processing Information About the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 35(2), 63-78.
- Markus, H., Moreland, R.L., Smith, J. (1985). Role of the self-concept in the perception of others. *Journal of Personality and Social Psychology*. 49(6), 1494-1512.
- Markus, H.; Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*. 41, 954-969.

- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P.A., Cowan, C.P. (2002). Attachment Security in Couple Relationships: A Systemic Model and Its Attachment Implications for Family Dynamics. *Family Process*. 41(3), 405-434.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007). Attachment in adulthood: structure, Dynamics and change. *The Guilford Press*. 29-51.
- Murray, S.L., Holmes, J.G., Griffin, D.L. (2000). Self-esteem and quest for felt security: how perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personal and Social Psychology*. 78(3), 478-498.
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Önder, A. (1997). *Küçük Çocuklar İçin Kendilik Algısı Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Okulöncesi Çocuklarında Kendilik Algısının Yaş, Cinsiyet Prematüre Doğma ve Okula Devam Etme Süresine İlişkin Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, D.S., Özer, K. (2000). *Çocuklarda Motor Gelişim*. İstanbul: Kazancı A.Ş.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ.E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayını.
- Robak, R.W. (2001). Self Definition in Psychotherapy: Is it Time to Revisit Self-Perception Theory?. *North American Journal of Psychology*. 3(3), 529-534.
- Robak, R.W., Ward, A., Ostolaza, K. (2006). Development of a general measure of individuals' recognition of self perception processes. *North American Journal of Psychology*. 8(1), 337-344.
- Rogers, C.R. (1951). *On Becoming A Person*. London: Constable&Company Ltd.
- Safran, J.D., Segal, Z.V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books, Inc.
- Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. (3. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I., Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Saygılı, H. (2000). *Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schafer, R.B., Keith P.M. (1992). Self-esteem agreement in the marital relationship. *The Journal of Social Psychology*. 132 (1), 5-9.

- Schunk, D.H. (2009). *Öğrenme Teorileri*. (5. baskı). Şahin, M. (Ed. ve Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Senchak, M., Leonard, K.E. (1992). Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 9, 51-64.
- Serin, N.B., Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1), 1-18.
- Shackelford, T.K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*. 30, 371-390.
- Sharpley, C.F., Khan, J.A. (1982). The relationship between marital adjustment and self-concept for married individuals and couples. *Journal of Individual Psychology*. 38(1), 62-71.
- Shavelson, R.J., Hubner J.J., Stanton G.C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*. 46(3), 407-441.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59, 971-980.
- Solmuş, T. (2002). Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler. *Türk Psikoloji Bülteni*. (24-25), 105-113.
- Solmuş, T. (2003). Romantik Bağlanma II: İlişkisel Değişkenler ve İlişki Süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*. 9(28-29), 99-108.
- Sperling, M.B., Berman, W.H. (1994). *Attachment in adults*. New York: The Guilford Press.
- Strickland, B.R. (Ed.). (2001). *The Gale Encyclopedia of Psychology*. (2. baskı). United States: Gale Group.
- Sümer, N., Güngör, D. (1999a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14, 71-106.
- Sümer, N., Güngör, D. (1999b). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14, 35-38.
- Şahin, N. H., Durak, A., Şahin, N. (1993). *Bir grup banka personelinde iş doyumu ve stres*. Basılmamış araştırma raporu.
- Şahin, N., Şahin, N.H., Heppner, P.P. (1993) The psychometric properties of the Problem Solving Inventory. *Cognitive Therapy and Research*. 17, 379-396.

- Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tezcan Hatipoğlu, Z. (1996). *Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarımı Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel Kışlak, Ş., Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma stilleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*. 3(9), 61-68.
- Uzunoğlu, S. (2006). *Kişiliğin deşifresi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Velidedeoğlu Kavuncu, N. (2006). *Kadın erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Volling, B.L., Notaro, P.C., Larsen, J.J. (1998). Adult Attachment Styles: Relations with Emotional Well-Being, Marriage, and Parenting. *Family Relations*. 4, 355-367.
- Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D., Treboux, D. (2002). Bowlby's Secure Base Theory and The Social/Personality Psychology of Attachment Styles: Work(s) in Progress. *Attachment and Human Development*. 4(2), 230-242.
- Yıldız, S. (2005). *Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Çocuklar ile Kontrol Grubunun Anne-Babalarının Bağlanma Stillerine göre Evlilik Uyumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



## EKLER

### EK 1 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

<p>Sayın katılımcı;</p> <p>Bu anket formu yüksek lisans tezi kapsamında, kendinize ve evlilik ilişkinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek üzere hazırlanmıştır. Elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, ankette isim belirtme gerekliliği bulunmamaktadır. Ankette yer alan sorulara içtenlikle ve <b>hiçbir soruyu atlamadan</b> yanıt vermeniz, araştırmamızın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Zaman ayırarak çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.</p> <p style="text-align: right;"><b>Psikolog Aysu ÇELENOĞLU</b></p>
<p><b>1)Cinsiyetiniz:</b> 1.Kadın ( ) 2. Erkek ( )</p> <p><b>2)Yaşınız:</b> .....</p> <p><b>3)Eğitim düzeyiniz:</b> 1.Okur-yazar ( ) 2.İlkokul mezunu ( ) 3.Ortaokul mezunu ( ) 4.Lise mezunu ( ) 5.Üniversite mezunu ( ) 6.Lisansüstü ve üstü ( )</p> <p><b>4)Çalışıyor musunuz?</b> 1.Evet ( ) 2.Hayır ( )</p> <p><b>5)Çalışıyorsanız mesleğiniz nedir?</b> .....</p> <p><b>6)Eşiniz çalışıyor mu?</b> 1.Evet ( ) 2.Hayır ( )</p> <p><b>7)Eşinizle nasıl evlendiniz?</b> 1.Görücü usulü (hiç tanımadan/çok az tanıyarak) ( ) 2.Hem görücü usulü, hem anlaşarak ( ) 3.Severek, anlaşarak ( )</p> <p><b>8)Eşinizle kaç yıldır evlisiniz?</b> .....</p> <p><b>9)Çocuğunuz var mı?</b>.....tane</p> <p><b>10)Evlilik ilişkinizde önemli kararları çoğunlukla kim alır?</b> 1.Aile büyükleri ( ) 2.Eşim ( ) 3.Eşimle birlikte kendim ( ) 4.Kendim ( )</p> <p><b>11)Gelir düzeyi açısından kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?</b> 1.Düşük ( ) 2.Orta ( ) 3.Yüksek ( )</p> <p><b>12)Fiziksel veya psikolojik bir sağlık sorunuz var mı?</b> 1.Evet ( ) Lütfen belirtiniz..... 2.Hayır ( )</p> <p><b>13)Daha önce hiç psikolojik destek (terapi/ilac) aldınız mı?</b> 1.Evet ( ) 2.Hayır ( )</p>

## EK 2- EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ

Birçok insan, yakın ilişkilerinde belirli sorunlarla sık sık karşılaştıklarından söz etmektedir. Örneğin; siz ve eşiniz, ev işleri, kayınvalide-kayınpeder ilişkileri, eşinizin kıskançlığı, alkol kullanımı, çocuklar, iletişim konusunda ya da cinsel konularda farklı görüşlere sahip olabilirsiniz. Bu tür sorunlar yolunda giden evliliklerde bile olabilir. Eşinizle aranızda sürekli tekrarlanan en önemli sorunu düşününüz ve bir cümle ile tanımlayınız.

1.....

**2. Bu sorun sizin için ne ölçüde önem taşıyor? Lütfen işaretleyiniz.**

Önemli değil( ) Biraz önemli( ) Orta derecede önemli( ) Oldukça önemli( ) Çok önemli( )

Aşağıdaki soruları “Bu sorunla baş etmeye çalışırken ben .....” şeklinde düşünerek yanıtlayınız.		Hiçbir zamana	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Genellikle
3.	eşimle oturur konuşurum	( )	( )	( )	( )	( )
4.	eşime bağırıp çağırırım	( )	( )	( )	( )	( )
5.	eşime bir hediye alırım ya da onun için özel şeyler yaparım	( )	( )	( )	( )	( )
6.	kendimi suçlarım	( )	( )	( )	( )	( )
7.	kendimi işime daha çok veririm	( )	( )	( )	( )	( )
8.	kendim için üzülürüm	( )	( )	( )	( )	( )
9.	eşime onun çocuksu, bencil, baskıcı ya da bir anı öbür anını tutmaz biri olduğunu söylerim	( )	( )	( )	( )	( )
10.	sorun hakkında düşünmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
11.	uykuya dalmakta zorlanırım uyusam bile sık aralıklarla uyanırım	( )	( )	( )	( )	( )
12.	eşime, geçmişte beni mutsuz eden sözlerini ya da davranışlarını hatırlatırım	( )	( )	( )	( )	( )
13.	eşimle, ikimizin de zevk aldığı şeyleri daha çok yaparım	( )	( )	( )	( )	( )
14.	hobilerime daha çok zaman ayırırım	( )	( )	( )	( )	( )
15.	eşimle, onun zevk aldığı şeyleri daha çok yaparım	( )	( )	( )	( )	( )
16.	eşimin farklı biçimde davranmasını isterim	( )	( )	( )	( )	( )
17.	eşimle bu konuda konuşmak için fırsat yaratmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
18.	olağan zamanlardakine kıyasla daha çok uyurum ya da sabahları uyanmakta güçlük çekerim	( )	( )	( )	( )	( )
19.	eşime karşı alaycı ve iğneleyici bir tutumum olur	( )	( )	( )	( )	( )
20.	her zamankinden daha çok sağlık sorunu yaşarım	( )	( )	( )	( )	( )
21.	eşimle fiziksel bir temasa girmekten kaçınırım	( )	( )	( )	( )	( )
22.	arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiririm	( )	( )	( )	( )	( )
23.	kendime, bu zorlukların önemli olmadığını söylerim	( )	( )	( )	( )	( )
24.	eşimle cinsel ilişkiye girmeyi reddederim	( )	( )	( )	( )	( )
25.	kendimi her zamankinden daha yorgun hissedirim	( )	( )	( )	( )	( )
26.	sorunun çözümü için zamanımı beklerim	( )	( )	( )	( )	( )

27.	insanlarla her zamankinden daha fazla tartışırım	( )	( )	( )	( )	( )
28.	eşime karşı fiziksel olarak her zamankinden daha sevecen olurum	( )	( )	( )	( )	( )
29.	dır dır ederim	( )	( )	( )	( )	( )
30.	hayatıma yeni insanlar sokmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
31.	çökkün, mutsuz ve umutsuz hissederim	( )	( )	( )	( )	( )
32.	işte ya da toplum içerisinde yeni ve zaman alıcı sorumluluklar alırım	( )	( )	( )	( )	( )
33.	yolunda gitmeyen bir şey olduğunu reddederim ya da eşim bu sorunu gündeme getirdiğinde konuyu değiştiririm.	( )	( )	( )	( )	( )
34.	bir şeylere vururum ya da bir şeyleri fırlatırım	( )	( )	( )	( )	( )
35.	kendimi kaygılı, gergin ve tedirgin hissederim	( )	( )	( )	( )	( )
36.	yeni ve zaman alıcı hobiler ya da ilgi alanları geliştiririm (örn:bir akşam kursuna katılma)	( )	( )	( )	( )	( )
37.	kendime, geçmişte eşimle geçirdiğim iyi zamanları hatırlatırım	( )	( )	( )	( )	( )
38.	kendi kendime kaldığımda ağlarım	( )	( )	( )	( )	( )
39.	eşimin yanında kendimi huzursuz hissederim	( )	( )	( )	( )	( )
40.	kendime bu sorunla gelecekte baş edebileceğimi, ancak şimdi bunu çözmek için iyi bir zaman olmadığını söylerim	( )	( )	( )	( )	( )
41.	eşime, geçmişte geçirdiğimiz iyi zamanları hatırlatırım	( )	( )	( )	( )	( )
42.	durumla ilgili umutsuzluğa kapılırım	( )	( )	( )	( )	( )
43.	eşimi, başkalarının önünde utandırırım	( )	( )	( )	( )	( )
44.	evde eşimle birlikteyken, kendimi başka şeylerle meşgul ederim	( )	( )	( )	( )	( )
45.	eşimle birlikteyken çekici görünmek için daha fazla çaba harcarım	( )	( )	( )	( )	( )
46.	eşimi, beni gerçekten rahatsız eden konu yerine, başka şeyler için eleştiririm	( )	( )	( )	( )	( )
47.	kırdığımı belli etmem	( )	( )	( )	( )	( )
48.	eşime daha fazla ilgi gösteririm	( )	( )	( )	( )	( )
49.	başarısız olduğumu hissederim	( )	( )	( )	( )	( )
50.	sorunun nedenini bulmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
51.	eşime, onu ne kadar sevdiğimi ve önemseydiğimi söylerim	( )	( )	( )	( )	( )
52.	eşime, sorunun bütünüyle onun hatası olduğunu söylerim	( )	( )	( )	( )	( )
53.	daha fazla egzersiz yaparım ya da fiziksel aktivitelere daha fazla enerji harcarım	( )	( )	( )	( )	( )
54.	eşime, durumun komik yanını göstermeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
55.	sorunu, bir sonuca varmaksızın tekrar tekrar düşünürüm	( )	( )	( )	( )	( )
56.	küçük şeyler için eşimle kavga çıkarırım	( )	( )	( )	( )	( )
57.	eşimle, bu sorunu konuşabileceğimiz bir zaman ayırırım	( )	( )	( )	( )	( )
58.	durumun komik yanını görmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
59.	sağlığım konusunda endişelenirim	( )	( )	( )	( )	( )
60.	eşim olmaksızın, her zamankine kıyasla daha fazla iş-dost toplantılarına, toplumsal etkinliklere zaman ayırırım	( )	( )	( )	( )	( )
61.	eşime, “her şey benim istediğim gibi olacak, yoksa ben .....” şeklinde uyarırım	( )	( )	( )	( )	( )
62.	işime ya da diğer ilgi alanlarıma dikkatimi yoğunlaştıramadığımı fark ederim	( )	( )	( )	( )	( )
63.	sorunu eşimle konuşmaksızın kendim çözmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
64.	eşimin hakkından gelmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )
65.	kendimi suçlu hissederim	( )	( )	( )	( )	( )
66.	eşime, barışmayı öneririm	( )	( )	( )	( )	( )

### EK 3 – İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşünceleri ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde (X) işareti koyarak gösteriniz. **Lütfen tüm soruları yanıtlamaya çalışınız.**

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

Beni hiç Beni kısmen Beni  
tanımlamıyor. tanımlıyor. tamamiyle tanımlıyor.

Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

#### EK 4 – SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki kavramlara yakınlık derecenize göre **sizi en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine (X) işareti koyunuz.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnsiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkını arayıcı

## ÖZGEÇMİŞ

AYSU ÇELENOĞLU

### **Kişisel Bilgiler:**

Doğum Tarihi: 29.04.1984

Doğum Yeri: İstanbul

### **Eğitim Bilgileri:**

Yüksek Lisans: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı (2009-...)

Lisans: İstanbul Üniversitesi

Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (2002-2006)

İstanbul Üniversitesi

Edebiyat Fakültesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü (2002-2006)

Ortaöğretim: Adnan Menderes Anadolu Lisesi (1995-2002)

### **İş Deneyimi:**

2006- ..... - Derin Günışığı Özel Rehabilitasyon Merkezi

2007-2009- Akdeniz Psikiyatri ve Psikoterapi Merkezi

### **Stajlar:**

2011- Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fatih Kamu Sağlığı Merkezi

Psikiyatri Polikliniği Klinik Psikoloji Stajı

2005- Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları

Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Psikoloji Stajı

**Meslek İçi Eğitim:**

2008- “Yetişkin Psikopatolojisi”, Psikolojik Testler Derneği (Uzm. Psk. Mutlu Hacıosman tarafından verilmiştir.)

2008- “Ambivalans”, Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği (Doç. Dr. Kültegin Ögel tarafından verilmiştir.)

2008- “Madde Kullanımı ve Bağımlılığı”, Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği (Doç. Dr. Kültegin Ögel tarafından verilmiştir.)

2006- “Ergenlik Dönemi Özellikleri: Sorunları ve Aile” (Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu tarafından verilmiştir.)

2005- “Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi” (Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur tarafından verilmiştir.)

**Sempozyum:**

2007- Şizofrenide Bakım ve Rehabilitasyon Sempozyumu

**Sosyal Sorumluluk Projesi:**

2009- “Kulaktan Kulağa Madde Bağımlılığını Önleme Programı”, Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği

2008- “Şizofreniden Gerçeğe Sosyal Destek ve Tanıtım Çalışması”, Psiko-Atölye Derneği

2007- “Kronik Ruh Sağlığı Hastalarını Haftalık Gönüllü Ziyaret”, Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

**Verdiği Seminerler:**

2008- “Aile İçi İletişim”, Fatih Belediyesi Kültür Merkezi

2008- “Stresle Baş Etme Yolları”, Fatih Belediyesi Kültür Merkezi

2008- “Çocuklarda Davranış Bozuklukları”, Başakşehir Devlet Hastanesi

2008- “Sınav Kaygısı ile Nasıl Baş Edilir?”, Fatih Belediyesi Kültür Merkezi

**Aldığı Ödül ve Plaketler**

2006- İstanbul Üniversitesi Bölüm Birinciliği, Plaket