



T.C.  
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ, İLİŞKİYE DAİR  
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE EVLİLİK UYUMU İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

TEKİN YILDIRIM  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL, 2018





T.C.

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA BİÇİMLERİ, İLİŞKİYE DAİR  
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE EVLİLİK UYUMU İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

Tekin Yıldırım

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Prof.Dr. Nursel Telman

İstanbul, 2018

Kabul ve Onay

Tekin YILDIRIM Tarafından Hazırlanan 'Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri, İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi' başlıklı bu çalışma, 09.05.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr. Nursel TELMAN (Danışman)

  
Prof. Dr. Nursel TELMAN (Başkan)

  
Doç.Dr. Gaye SALTUKOĞLU (Üye)

  
Dr. Öğr. Üyesi N. Ayşe ŞAHAN (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

  
Dr. Öğr. Üyesi İrem ANLI  
Enstitü Müdürü

## Bildirim

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.
- Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

09.05.2018



Tekin Yıldırım

## TEŞEKKÜR

Tezin her aşamasında bana sağladığı özgürlük, ilerlememi kolaylaştıran nazik, yol gösterici ve kararlı tutumu için tez danışmanım Prof. Dr. Nursel TELMAN'a; mesleki bilgisi ve birikimini içtenlikle öğrencilerine aktaran uygulama anlamında çok önemli deneyimler kazandıran rehberlik eden Dr. Öğr. Üyesi N. Ayşe ŞAHAN'a, ders dönemindeki katkıları için Prof. Dr. Öget Öktem TANÖR'e, Doc. Dr. Sevda BULDUK'a, Dr. Öğr. Üyesi Bayhan ÜGE'ye, Dr. Öğr. Üyesi İrem ANLI'ya, rahatlıkla bilgi alabildiğim, yardımsever Enstitü Sekreterimiz Aslı AÇICI'ya teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinin her aşamasında yanımda olan ve manevi desteğini devamlı hissettiğimi, karşılıklı iş birliği ile tezin tamamlanmasına sağladığı destek için değerli arkadaşım Burcu SUBAŞI'ya teşekkür ederim.

Son olarak her konudaki anlayışları, destekleri, varlıkları ile güvende hissetmemi sağladıkları, katılımcılara ulaşma konusundaki yardımları, yaşamımda oldukları için dünyanın en şanslı insanı olmama sebep oldukları için eşim Göknur YILDIRIM'a, babam Yusuf YILDIRIM'a, annem Perihan YILDIRIM'a ve ağabeyim Metin YILDIRIM'a sonsuz teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
BİLDİRİM.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
SİMGE VE KISALTMALAR.....	vi
ŞEKİL, RESİM VE TABLOLAR DİZİNİ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
1.BÖLÜM GİRİŞ.....	1
1.1.EVLİLİK.....	2
1.1.1.EVLİLİK KURAMLARI.....	5
1.1.2.EVLİLİK UYUMU.....	7
1.2.BAĞLANMA.....	8
1.2.1. BAĞLANMA KURAMI.....	8
1.2.2 YETİŞKİN BAĞLANMASI.....	11
1.2.3 BAĞLANMA VE EVLİLİK.....	14
1.3. BİLİŞSEL KURAM.....	16
1.3.1. BECK'İN BİLİŞSEL MODELİ.....	16
1.3.2. ALBERT ELLİS'İN AKILCI-DUYGUSAL-DAVRANIŞSAL MODELİ.....	23
1.3.3. BİLİŞSEL YAKLAŞIM VE EVLİLİK.....	25
1.4. ARAŞTIRMANIN PROBLEM.....	28

1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZİ .....	28
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	29
1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	30
2.BÖLÜM YÖNTEM.....	30
2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	30
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	30
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	33
2.3.1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	33
2.3.2. EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ.....	33
2.3.3. İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ.....	34
2.3.4. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II.....	35
3. BÖLÜM BULGULAR.....	37
4. BÖLÜM TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	56
5. KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	75
EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	75
EK-2 EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ.....	76
EK-3 İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ.....	77
EK-4 YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II.....	79



## **SİMGE VE KISALTMALAR**

**YİYE II** : YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II

**İİBÇÖ** : İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

**EUÖ** : EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ



## **ŞEKİL, RESİM VE TABLOLAR DİZİNİ**

**ŞEKİL 1.1. : DÖRTLÜ BAĞLANMA MODELİ**

**ŞEKİL 1.2. : TEMEL İNANÇ, ARA İNANÇ, OTOMATİK DÜŞÜNCELER**

**TABLO 2.1.:EVLİ ÇİFTLERİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ**

**TABLO 3.1.: BAĞLANMA BİÇİMLERİ PUAN ORTALAMALARI**

**TABLO 3.2.: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR PUAN ORTALAMALARI**

**TABLO 3.3.: EVLİLİK UYUMU PUAN ORTALAMALARI**

**TABLO 3.4.: BAĞLANMA BİÇİMLERİ, BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ve  
EVLİLİK UYUMU ARASINDA KORELASYON ANALİZİ**

**TABLO 3.5.: BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN EVLİLİK UYUMU ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİ**

**TABLO 3.6.: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ALT BOYUTLARININ EVLİLİK  
UYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**TABLO 3.7.: BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN EVLİLİK UYUMU ÜZERİNE  
ETKİSİ**

**TABLO 3.8.: BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERE  
GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

**TABLO 3.9.: BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERE  
GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

**TABLO 3.10.: EVLİLİK UYUMUNUN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERE GÖRE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

## ÖZET

Yıldırım, Tekin. Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri, İlişkilere Dair Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018.

Bu çalışmada evli çiftlerde ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, bağlanma biçimleri ve bazı demografik değişkenler ile evlilik uyumunu açıklayabilmeyi amaçlanmaktadır.

Çalışmada katılımcı grubunu İstanbul'da yaşayan evli 138 kadın ve 67 erkek toplam 205 kişi oluşturmuştur. Katılımcılara bağlanma biçimlerini ölçmek üzere Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği II, bilişsel çarpıtmalarını belirlemek için İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, evlilik uyumunu öğrenmek üzere Evlilik Uyum Ölçeği, demografik bilgilerini öğrenmek üzere de kişisel bilgi formu verilmiştir. Araştırmanın analizinde iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Yapılan analizlere göre, bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma ile evlilik uyumu açısından farklılaştıkları; evlilik uyumu yüksek bireylerin daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği bulunmuştur. Evli bireylerden oluşan katılımcıların bilişsel çarpıtma alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma arttıkça evlilik uyumlarında azalma görülmektedir.

Yaş, evlilik süresi ve çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunu etkilediği, cinsiyetin ise evlilik uyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığı gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma biçimleri, ilişkiye dair bilişsel çarpıtmalar, evlilik uyum

## ABSTRACT

Yıldırım, Tekin. Correlation of Attachment Styles Interpersonal Cognitive Distortions and Marital Adjustment on Married Individuals, Master's Thesis, İstanbul, 2018

This study aims to explain marital adjustment for married couples with cognitive distortions, attachment styles and some demographic variables related to relationships. The study's work group consists of married 138 women and 67 men, total 205 people living in İstanbul. Participants were given, Experience Scale II at Close Relationships to measure attachment styles, Cognitive Distortions Scale at Relationships to determine cognitive distortions, Marital Adjustment Scale to learn marital adjustment and personal information form to learn demographic information. In research analysis, t-test was used to compare quantitative continuous data between two independent groups and One way Anova test was used to compare quantitative continuous data between more than two independent groups. The Scheffe test was used as a complementary post-hoc analysis to determine the differences after the Anova test. Pearson correlation and regression analysis were applied between the continuous variables of the research.

As a result of the analyses made, it is found that participants who evaluated their marriages as compatible or incompatible, differed in terms of marital adjustment and anxiety and avoidance of attachment; compatible gained higher marital adjustment and lower attachment avoidance and anxiety scores. A decrease in marital adjustment is seen among participants consisting of married individuals as avoidance of intimacy, one of the cognitive distortion sub-dimensions, increases. It was observed that age, duration of marriage and having a child affect marital adjustment; while gender is not a significant predictor.

**Key Words:** Attachment Styles, Interpersonal Cognitive Distortions, Marital Adjustment

## 1.GİRİŞ

Evlilik, kişilerin yaşamındaki en önemli aşamalardan biridir. İki kişinin aile oluşturmak amacıyla girdiği bu yolda birçok değişken, evliliğin gidişatını etkileyebilmektedir. Aile mahkemesinde çalıştığım dönemde edindiğim deneyimler, evliliğin kişilerin anne babaları ile olan ilişkilerinden, ilişkiye dair düşüncelerine, yaş, mesleki, maddi özellikler gibi farklı konular evlilik uyumunu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla evlilik içindeki çatışmalar sadece kişilerin bireysel özelliklerinden değil, çevredeki kişilerin de özelliklerinden kaynaklanabilmektedir.

Kişilerin anne-babaları ile kurdukları ilk dönem ilişkilerinin, kişilik oluşumunda önemli etkisi olduğunu araştırmalar bizlere göstermektedir. Anne babaların birbirleri ile olan çift ilişkileri, çocuklarına karşı tutumları, çocukların yetişkin yaşamlarındaki kişilerarası ilişkilerinde belirleyici olmaktadır. Bağlanma biçimlerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisi araştırılmaya değer bir konudur.

Değişen yaşam şartları, teknolojik gelişmeler, kültürel değişimler gibi konular kişilerin beklentilerini de şekillendirmektedir. Evlilik ilişkisinin de bundan etkilenmemesi olası değildir. Evliliklerdeki sorunlar önceki dönemlere göre artış gösterebilmektedir. Evlilikteki sorunlar o aile özelinde problem oluşturabildiği gibi, toplumsal bir takım dönüşümlere de yol açmaktadır. Evlilikteki sorunların oluşumunda çiftlerin birbirleri hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri önemli yer tutmaktadır. Gerçekçi olmayan olumsuz değerlendirmeler, bilişsel çarpıtmalar çiftlerde öfke, anksiyete gibi evlilik uyumunu olumsuz etkileyecek durumlara neden olabilmektedir. Bu düşünce hatalarının çiftlerin uyumunu nasıl etkilediği, merak edilen ve araştırmalara konu olan önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin ilişkiye dair bilişsel çarpıtmaları, bağlanma biçimleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## **1.1.EVLİLİK**

Evlilik, partner ilişkilerinin aile, toplum, devlet açısından resmiyet kazanmış halidir. Çiftler birtakım yaşanmışlıklar, deneyimlerden sonra evlilik kurumuna adımlarını atarlar. Türk Medeni Kanunu'nun 185. Maddesine göre evlilik olgusu "Evlenme ile çiftler arasında evlilik birliğinin kurulmasıdır. Eşler, evlilik birliğine ait mutluluğu birlikte gerçekleştirir ve çocuk bakımı, eğitim ve gözetimi gibi konularda birlikte özen gösterme konusunda sorumluluk sahibidirler. Eşler beraber yaşam sürdürme, birbirlerine sadık olmak ve yardımda bulunmak durumundadırlar" şeklinde yer almaktadır.

Evlilik, demografi sözlüğünde, karşı cinsten iki birey tarafından oluşturulmuş, resmi, dini veya ülkesel farklılıklara göre geleneksel olarak başka türlerde gerçekleştirilen meşru bir birliktelik olarak tanımlanmıştır (Tezcan ve Coşkun, 2004).

Evlilik kurumunda çiftlerin çeşitli beklentileri bulunmaktadır. Örneğin, soyunu devam ettirme, aile kurma özlemi, çocuk sahibi olma, cinsellik gibi. Gül'e (2011) göre evliliğin, aileye nazaran netliği fazladır. Bunlar haricinde yalnızca maddiyata dayalı olarak örneğin babasından kalan emekli maaşını almak için resmi olarak ayrılan ancak bir arada yaşayanlar bu araştırmanın kapsamına girmemektedir.

Evlilik insanlık tarihi kadar eskidir. Tarım toplumlarının yükselmesiyle birlikte yaklaşık 10000 yıl önce belli şartlar altında doğan çocukları varis ilan ederek toprak haklarının korunması için bir yol haline gelmiştir. Bu topluluklar büyüdükçe evlilikler bireyler arasında bir mesele olmaktan çıkıp dini ve resmi otoriteler

tarafından idare edilen bir kurum halini almıştır. Evlilik, kadın ve erkeğin arasında akrabalık bağı oluşturan, insanlık tarihiyle birlikte gelişen ve süreç içinde farklılıklar gösterse de halen var olan bir kurumdur. (Erişti, 2010). Evliliğin tarihsel gelişimine bakıldığında çok farklı evlilik türleri olmakla birlikte bu farklılıklara rağmen tarih boyunca yapılan birçok evliliğin ortak noktası mülkiyet ve üreme idi. Özellikle üst sınıflar arasında eşleştirmeler çoğunlukla aileler ya da yöneticiler arasında yapılmıştır.(Gendler, 2015).

Ailenin bir bütün olduğu ve evliliğin, ailenin yapı taşlarının oluşturmasında önemli rolü olduğu bilinmektedir. Toplumda yaşanan endüstrileşme ile birlikte evliliğin yapısı değişmiş ve bu toplumda yaşamak, uyum sağlamak amacıyla evliliğin yapısının iyi değerlendirilmesinin önemi ortaya çıkmıştır.

Günümüzde evlilik türleri, tek eşlilikten çok eşliliğe, kültüre, ülkenin kanunlarına ve etnik kökenlere göre değişkenlik göstermektedir. Evliliğin türü haricinde, evlilikten veya uzun süreli birliktelik sonrası evliliğe benzeyen ilişkilerde, eşlerin birbirlerinden ve ilişkilerinden beklentileri de değişmektedir. Yaşadığımız yüzyılda, boşanma yasalarında yapılan reformlar, doğum kontrol yöntemlerinin artması, kadının ekonomik özgürlüğünün artış göstermesi, evlilikten beklentilerinin değişmesi evliliğin sosyal olarak değişiklik göstermesine neden olmuştur. 1950'lerden sonra, özellikle batılı ülkelerde, kişilerin evlilikte geçirdikleri zamanın azaldığı, ileri yaşta evlenme tercihinde oldukları ve önceki dönemlere göre boşanma oranında artış olduğu belirtilmektedir.

Bu konuyu araştıran uzmanlar evliliğin ne zaman ve nasıl başladığı sorusuna yanıt aramışlardır. Cinsellik ve evlilik arasında farklılık olduğu, birincisinin doğal ihtiyaç,

ikincisinin insanlara dair toplumsal bir kurum olduğunu belirten bilim insanları, evliliğin türleri ve insanlığın kültürel gelişimi konusunda birçok veri ve ilkel toplumlarda yapılan gözlemlere dayanarak çıkarımlarda bulunmuşlardır. Tarihte evliliğin başlangıcı, iki toplum arasında yapılan ve karşılıklı olarak çapraz yeğenlerin çiftleşmesine izin veren anlaşmalardır. Ancak eşler, evlerini değiştirmemekte ya da aynı evde yaşamamakta, kendi topluluğunun üyesi olmaya devam etmektedir. İki toplumun erkekleri arasındaki gerginliğe engel olmamak için bu anlaşmanın yapıldığı ve her iki toplumun erkeğine de karşı tarafın bölgesine gitme ve eşini arama hakkı tanınıyordu. Yani günümüzde evlilik formuna ulaşması için binlerce yıl geçmesi gerekiyordu. Tarihsel gelişim incelendiğinde, insan topluluklarında totem ve tabunun gizeminin çözülmesiyle cinsel ilişkilerle evlilik ilişkisinin anlaşılacağı düşünülmektedir. Totemciliğin anlaşılmasıyla evliliğin tarihin konusu olması ve zamanının da anlaşılabilir hale geleceği öne sürülmektedir. Totem hakkındaki gizemin, cinsellik ve cinsel ilişki kurallarından değil, yamyamlıktan kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Aile kavramı da yaklaşık M.Ö. 6000-4000 yılları arasında yabanılıktan barbarlığa, yani toplayıcılıktan yiyecek üretimine geçişin olduğu dönemde ortaya çıkmıştır. Bilinen en eski evlilik belgesi M.Ö. 5'inci yüzyılda bulunmuştur.(Köroğlu, 2013)

Doğal olarak tarihsel süreç içerisinde her şeyin değişime uğraması olasıyken evlilik de birtakım değişimler geçirmiştir. Kimi zaman eleştirilse de zaman içerisinde birtakım değişikliklere uğrasa da yaklaşık 4000 yıldır var olan bu kurum, temel özelliklerini koruyarak günümüze kadar gelen ve vazgeçilmeyen bir kültür olgusudur (Yıldırım, 1992). Tarihsel süreçte olduğu gibi kültürler arasında da evliliğin farklı



biçimleri oluşmuştur. Evlilik, kültürler arasında farklılık gösterse de tüm toplumlarda gelenek olarak benimsenmiş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir (Tarhan, 2006).

### 1.1.1.EVLİLİK KURAMLARI

**Sosyal Öğrenme Kuramı:** Bu kurama göre eşler ebeveynlerinin evliliklerini gözlemiş, onların bu evliliklerindeki davranışlarını öğrenmiştir. Ebeveynlerini model olarak birtakım davranışlar geliştirmişlerdir. Eşlerin ceza ve ödülleri kendi bakış açlarına göre yorumlamakta olduğu düşünülmektedir. Eşler arasındaki sorunlarda karşılıklı yanlış anlamaların rolünü önemser. Eşler tarafından bu yanlış anlaşılmalara sorgulanmaz ve sorunun çözülmesi zorlaşır. Sorunlu ilişkilerin özellikleri arasında kişiler arası yanlış algılar ve geçersiz varsayımlar, eşlerden her birinin kişiler arası davranışında sahip olduğu olumsuz şema, diğeri hakkında olumsuz şemalardan çıkarılan genellemeler ve sorgulanmayan algılamalar bulunmaktadır (Epstein, 1982).

**Sevginin Evrimi Kuramı:** Bu kurama göre anne tarafından gerçekleşmesi gereken korunma ihtiyacının sağlanması önemlidir. Eşler ileri yaşantılarındaki seçimlerinde ebeveyne benzeyen kişiyi tercih edebilmektedir. Eşler birbirlerini çocuk olarak görürler böylece koruma ihtiyacı söz konusu olmaktadır. Cinsel ihtiyaçlar da bu kurama göre önemsenen bir durumdur. Kadınlar üreme işlevleri ve biyolojik yapıları nedeniyle erkeklere göre daha hassas davranmaktadırlar (Hortaçsu, 1991).

**Kişiler arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı:** Miller ve Steinberg'in açıklamaya çalıştığı bu kuram kişilerin diğeri kişiler ile ilgili neler düşündüğüne odaklanır. Aynı şekilde eşler de bu şekilde diğeri eş hakkında onun nasıl düşündüğü ile ilgilenir. Eşini olduğu gibi kabul eden eşlerin evlilik doyumu daha yüksek

olmaktadır. Çünkü eşin kendisine özgü özellikleriyle kabul edilmesi, ona yönelik bağımlı ve kontrolcü davranışların olmadığını; aksine eşitlikçi bir yaklaşımın var olduğunu düşündürmektedir (Gökmen, 2001). Erkekler evliliklerinde kadınların beklentileri yerine kendi statüleri nedeniyle değişime daha az istekli oldukları ve tartışmaların da kadınların bu şikâyetlerinden kaynaklandığı savunulmaktadır (Heavey ve ark.1993).

**Öğrenme Kuramı:** Bu kurama göre evlilik, tepkisel ve edimsel koşullanma ile açıklanmaktadır. Çiftlerin birbirlerine karşı davranışları, pekiştirmeye yol açmaktadır. Evlilikte eşlerin birbirlerine yönelik davranış ve algılamalarında geçmiş yaşamlarındaki bu öğrenmeler etkili olabilmektedir (Binici, 2000).

**Bağlanma Kuramı:** Bowlby'ye göre anne ve çocuk arasındaki ilişkilerde yaşanacak sorunların yetişkin yaşamını etkileyeceğini öngörmüştür. Bağlanma kuramında amaç güven ihtiyacının giderilmesidir. Çocuğun güven ihtiyacını annesi gidermektedir. Yetişkin yaşamında ise bu kişi eş olmaktadır. Bağlanma nesnesi olan eşin ilgi göstermesi, karşılık vermesi kişinin güvende hissetmesini sağlar. Çocukluk döneminde güvenli bir yakınlık sağlamış bireyler yetişkinlik döneminin romantik ilişkilerinde de olumlu özellikler gösterirler (O'Leary ve Smith,1991; Akt. Eranlı ve Kalkan, 2008).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), bebeklerin üç değişik tür bağlanma ilişkisi gösterdiklerini bulmuştur. Bunlar, güvenli bağlanma, gerilimli kaçınan bağlanma ve gerilimli karşı koyucu bağlanmadır. Hazar ve Shaver (Sternberg,1978) bu bağlanma biçimlerinin kişilik özellikleri şeklinde geliştiğini ve kişilerin partnerleriyle ilişkilerini belirlediğini ortaya koymuşlardır. Buna göre güvenli bağlanan partnerler

diğerleri ile yakınlaşmaktan ve onların yakınlaşmasına müsaade etmekten huzursuz olmamaktadırlar, yani ayrılma ile ilgili korkuları yoktur. Kaçınan partnerler, başkalarına yakın olmaktan huzursuzluk duyarlar. Başkalarına güvenmek ve bağımlı olmak, onlar için güçtür. Gergin-çelişkili partnerler ise eşlerinin onları yeterince sevmediklerini düşünürler. Onlara aşırı ilgi göstererek onları uzaklaştırırlar (Akt. Hortaçsu, 2003).

**Yükleme Kuramı:** Bu kuram, davranışın ortaya çıktığı nedensel faktörlere odaklanır. Bu kurama göre insanlar çevrelerini kontrol etme ihtiyacı duyarlar. Davranışların sonuçlarını sebep-sonuç ilişkisi ile kavrarlar. Bu ilişkiyi kurallar ile başlatırlar ve bir davranışın sonucunu iki nedensel sebepten birine yüklerler. Bunlar, kişisel ya da çevresel etkenlerdir (Köksal, 1991). Niyet, güdü ve suçluluğu içeren sorumluluk yüklemelerinin uyumlu ve uyumsuz eşlerin birbirinden daha iyi ayırt ettiği ileri sürülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1995).

### 1.1.2.EVLİLİK UYUMU

Evlilik uyumu, bireyleri evlilik öncesinde en çok meraklandıran ve kaygılandıran konuların başında gelmektedir. Evliliğin uzun süreli olması beklentisi ile yola çıkıldığı düşünüldüğünde bu hisleri birçok insanın paylaştığı öngörülebilir. Bu uyumu etkileyecek birçok değişken söz konusudur. İki kişinin birlikte bir hayatı paylaşmaları, hangi kişilikte olan insanların uyum daha uyumlu olacağı ya da eşlerin diğerinin kişiliğini hangi yönde etki ettiği ve etki altına aldığı gibi sebepler, evlilik uyumu konusuyla bağlantılıdır (Kansız ve Arkar, 2011).

Evlilik uyumu, çatışmaların sonuçlanması, evlilikte eşlerin yüksek doyuma ulaşması, ortak faaliyetlerin ve isteklerin gerçekleşmesi olarak açıklanmaktadır. (Locke ve

Williamson, 1958). Eşler arasındaki birliktelik fikri uyumu arttırır. Kişi evliliğe adım attıktan sonra bireysellik konusunda taviz vermek zorundadır. Eşlerin sağlıklı iletişim kurması, benzer beklentileri benimsemeleri, kararları birlikte alabilmeleri, aile üyeleriyle olan ilişkilerinde, sosyal yaşam etkinliklerinde ve maddi konularda düşünce ve çabalarında anlaşmaları eşler arası uyumu sağlamaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2002).

Eşlerin doğal olarak evlilikten birtakım beklentileri olmaktadır. Bu beklentiler bireylerin kültürel geçmişlerinden kaynaklanabilmekle birlikte doğrudan partneri ile ilgili de olabilmektedir. Ekonomik, cinsel, kişisel beklentilerin karşılanması beklenmektedir. Evliliğin ilk döneminde beklentiler karşılanmazsa bu durum çatışmaların yaşanmasına, evlilikten umduğunu bulamamaya, hatta daha sonra boşanmaya bile yol açabilmektedir (Sevim, 1999). Yaşanan sorunlar evlilik uyumuna zarar verebilmektedir. Çiftlerin içinde buldukları karamsar tablodan kurtulmaları için birtakım eylemlerde bulunması gerekir. Evliliğin sürdürülmesi ve ilişki devamlılığını sağlamak için, belirli iletişim ve problemlere çözüm getirme becerileri edinilip evlilikteki beklentileri karşılamaya yönelik adımların atılmasına gerek duyulmaktadır(Hamamcı ve diğer, 2011).

## **1.2. BAĞLANMA**

### **1.2.1.Bağlanma Kuramı:**

Yaşamın ilk yılları birçok açıdan en hızlı gelişilen zaman dilimidir. Bu yüzden çocuğun fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi onun sağlıklı gelişimi için tek başına yeterli değildir. Bebek, kendisine bakım sağlayan kişiye bağımlıdır ve bu bağımlılık da bebeğin zihinsel ve duygusal gelişimi için hayati önem taşır. Bebeğin, genel

becerilerindeki yetersizliği açısından düşünüldüğünde de bu bağlanmanın oluşmaması mümkün değildir.

Doğumdan hemen sonra yapılan çalışmalara göre doğumdan önce, insan yavrusunun doğası gereğince başlayan bağlanma; meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme saatlerini öngörme ve hazırlıklı olma ile ortaya çıkmaktadır (Soysal A. ve ark, 2005).

Bu beş davranış şekli bebeğın bağlanma şeklini ortaya koyar. Bağlanmanın oluşması için sıcak, yakın ve süreklilik özellikleri olması ve direkt ilişki sağlaması gerekir. Kurulan bu ilişkiden bebek ve anne haz almalıdır. Bağlanma adım adım gerçekleşir. Bebek için dış çevreyi algılama konusu, onun için hayati önemi olan üç duyudan yani dokunma, görme ve işitmeden daha önceliklidir. Dokunma anne bebek ilişkisini artırır (Bowlby, 1980).

Bağlanmanın üç aşamadan geçerek oluştuğunu anlatmaktadır. Birinci aşama, bağlanma öncesi aşama olarak adlandırılır. Bu aşama doğumla bebeğın yaşamının ilk altı haftasını kapsar. Bu dönemde bebek birinin bakımına ihtiyaç duymaktadır. 1-1,5 ay sonra ise bebek kendisine bakımın sağladığını ve ihtiyaçlarını karşıladığını fark eder. Bakım sağlayan kişi, ihtiyaçlarını karşılayıp bebeğı rahatlatıp ona güven veriyorsa, bebek, bakım sağlayan kişiyi diğer kişilerden ayırt etmeye başlamaktadır. Bowlby'ye göre bu aşama bağlanmanın başladığı aşamadır. Bebek emekleme sürecinde etrafındakileri de kavramaya başlar. Bu aşama bağlanmanın kesinleştiğı aşama olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamada çocuk yakınlık kurmak ister. Emekleme ve kucağa alınma ile bu yakınlık ihtiyacını karşılamak istemektedir. Annesini ve diğer kişileri ayırt edebilmektedir. Annesinden farklı bir yerde bulunduğu zaman kaygılanmakta ve yenide güven ihtiyacını karşılamak istemektedir.

Çocuğun, temel güven duygusu bu aşamada oluşur ve sıkıntılı olarak algıladığı dönemler annesinin ona güven sağlayacak kişi olduğunu bilmek ister. Bağlanmada en son aşama ise; karşılıklı etkileşimlerin olduğu, rahatlık ve güven ihtiyaçlarının karşılandığı aşamadır. Bu aşamada çocuk ve anne arasında uyum vardır ve karşılıklı güven artış göstermektedir (Bowlby, 1969).

### **Bağlanma Davranışının Temel Özellikleri**

Bowlby, anne çocuk arasındaki yakınlığı tarif etmek için bağlanmanın temel özelliklerini şöyle sıralamıştır;

**1.Spesifiklik:** Bağlanma davranışı bir ya da birkaç kişiye yöneliktir

**2.Süre:** Bağlanma, bütün yaşamı içine alan bir kavramdır. İlk dönem bağlanmalar vazgeçilemeyecek seviyede olup büyük çoğunlukla devamlılık göstermektedir.

**3.Duygusal Bağlanma:** Kişilerin duygularının açığa çıkması bağlanma kurulması ile ilişkilidir. Bu duygular her yeni ilişkide yeniden yaşanmaktadır. Bir bağın kurulması âşık olmak, bir bağın korunması birini sevmek ve birini kaybetmek ise acı duymak, kederlenmekle açıklanabilir.

**4.Ontojeni:** Bebeğin bakım sağlayan kişiye bağlanması ilk dokuz ayda ortaya çıkmaktadır. Bebek bu kişi ile ne kadar fazla iletişime girerse o kişiye o kadar çok bağlanma olasılığı yükselmektedir. Bebeğe annelik yapan kişi onun temel bağlanma figürü olur.

**5.Öğrenme:** Bağlanmada bilindik kişiler ile diğer kişilerin ayırt edilmesini temel olarak öğrenme etkilemektedir. Ödül ve cezanın bu süreçte etkisi azdır çünkü çocuk cezalandıran bir anneyle bağlanabilmektedir.

**6.Organizasyon:** Bağlanma belli davranışlarla ortaya çıkar ve devam eder. Bu davranışlar belli dönemlerde harekete geçer belli dönemlerde ise durur. Harekete geçiren durumlar korku, açlık; duraklatan durumlar ise annenin varlığı, anneyi görmek ya da onu duymak olarak karşımıza çıkmaktadır.

**7.Biyolojik İşlev:** Bağlanma bütün memelilerin çoğunun yavrularında görülmektedir. Bazı memelilerde bağlanma, yaşam boyu devam etmektedir. Memeli türlerinde farklılıklar olsa da genel itibariyle anneye yakın olma ihtiyaı ve bu yakınlığı koruma davranışı belirgindir. Bunun hayatta kalmayı kolaylaştırıcı etkisi olmaktadır (Bowlby, 2005).

### **1.2.2.YETİŞKİN BAğLANMASI**

Bowlby'e (1979) göre bağlanma davranışı yalnızca bebeklik ya da çocuklukla ilgili olmayıp tüm yaşam boyunca devam etmektedir. Bebeklikte anneye kurulan bağlanma ilişkisi ve bunun sonucunda ortaya çıkan bağlanma biçimleri, yetişkinlikteki duygusal ilişkilerin temelini meydana getirmektedir. Bu açıdan, insanların bebeklik döneminde bağlanma figürleriyle kurdukları ilişki ile yetişkinlikteki duygusal ilişkileri benzerlik taşımaktadır. Bir ocuk, bağlanma figürü yanındayken ve onun gereksinimleri karşılandığında, kendisini rahat ve güvende hisseder. Yetişkinler de partnerleriyle birlikteyken ve ihtiyaçları karşılandığında kendilerini güvende hissetmektedirler. Böylece partner, o kişinin güven ihtiyaını karşılayan yer özelliği göstermektedir (Bartholomew, 1997).

Bir ebeveynin sosyal ortamdaki davranışları ile çocukların tanımadığı kişilere gösterdikleri davranışlar arasında ilişki vardır. Bu yüzden yetişkin kişilerin etrafındakilerle kurduğu ilişkide ebeveynleri de bulunmaktadır. Bu bağlanma

biçimleri değerlendirildiğinde, güvenli ebeveynler güvenli bağlanan çocuklar, saplantılı ebeveynler tutarsız çocuklar, kaçınmacı ebeveynler ise kaçınmacı çocuk büyütme eğilimindedirler (Altundağ, 2011).

Çocukluk döneminde bağlanmanın ilerleyen yıllardaki duygusal yaşantılarda da göze çarptığı Hazan ve Shaver(1987)'in yaptığı araştırmalarda da ortaya çıkmıştır. Bağlanmayı güvenli, kaygılı-kararsız ve kararlı-kaçınmacı bağlanma olarak ayırmışlardır.

Bartholemew ve Horowitz (1991), Ainsworth'un çalışmalarını ilerleterek dörtlü bağlanma modeli geliştirmişlerdir ve bu modelin yetişkin bağlanma stillerini yordayabileceğini öngörmüşlerdir.

Dörtlü bağlanma modelinde Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma biçimlerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel temsillerin birleştiği noktada değerlendirmişlerdir ve dört ana bağlanma biçiminin meydana çıkacağını düşünmüşlerdir.

**Güvenli bağlanma biçimi:** Güvenli bağlanan bireyler olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer hissetmelerini, diğerlerinin güvenilir olma, destek verme, ulaşılabilir olma ve iyi niyetli olmalarına dair olumlu beklentilerle birleştirir. Böylece güvenli bağlanan kişiler diğerleri ile rahatça yakınlık kurabilir ve bağımsız olmayı da başarabilirler.

**Saplantılı bağlanma biçimi:** Saplantılı bağlanma, kendini değersiz ve sevmeye değmeyen biri olarak görme hisleriyle diğerlerine dair olumlu değerlendirmeleri



yansıtır. Bu yüzden saplantılı bağlanan kişilerde duygusal ilişkilerde kendini onaylatma düşüncesi gelişir. Saplantılı bağlanan bireyler devamlı ilişkilerini düşünürler ve birliktelikleri ile ilgili gerçek dışı istekleri vardır. Güvenli bağlanma biçimi ve saplantılı bağlanma biçimi Hazan ve Shaver'in (1994) güvenli bağlanma biçimi ve kaygılı/kararsız biçimine tekabül etmektedir. (Bylsma ve ark., 1997). Dörtlü Bağlanma Modeli, bu modelden ayrı iki çeşit bağlanma stili biçimi ortaya koymaktadır:

**Kayıtsız bağlanma biçimi:** Kendilerini değerli hissederken diğerlerine karşı olumlu olmayan değerlendirmeleri vardır. Bu bireyler bireyselleşmeye çok önem atfederler ve diğerlerine duyulan ihtiyacı ve duygusal ilişkilerin önemini kabul etmezler.

**Korkulu bağlanma biçimi:** Bu bağlanma biçimi güvenli bağlanmanın zıt kutbundadır. Kendisini aşırı şekilde değersiz hissederek ve diğerlerinin sevgi ve ilgisine değmeyeceğini düşünür. Diğer bireyleri de güvenilmez bulur. Korkulu bağlanma stili Hazan ve Shaver'in kaçınmacı bağlanma stiline tekabül etmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

	BENLİK MODELİ (KENDİNİ ALGILAMA)	BAŞKALARI MODELİ (DİĞERLERİNİ ALGILAMA)
GÜVENLİ	OLUMLU	OLUMLU
SAPLANTILI	OLUMSUZ	OLUMLU
KAYITSIZ	OLUMLU	OLUMSUZ
KORKULU	OLUMSUZ	OLUMSUZ

**Şekil 1.1.** Dörtlü Bağlanma Modeli

### 1.2.3.EVLİLİK VE BAĞLANMA

Bağlanma kuramına göre bireyin çocukluktan itibaren çevresindekilerle kurduğu ilişki biçimine etki ettiği bilinmektedir. Kuşkusuz partnerle kurulan ilişkide ilk dönem anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkinin önemi vardır. Bakım sağlayıcı ile kurulan bu bağ evlilikteki eşle olan etkileşimin göstergelerindedir. Alanda yapılan çalışmalarda bağlanma biçimlerinin çift ilişkisine etkileri araştırılmıştır.

Kişi yetişkinlikte yaşadığı bağlanma ilişkisinde çocukluk dönemindeki gibi sıkıntılı durumdayken, bağlanma figürüne yakınlaşmayı tercih eder. Bağlanma figürü ile ilişkisinde güven ihtiyacını gidermeyi amaçlar, bağlanma figürünün kişiye sağladığı rahatlık ile çevreyi keşfetme imkânı doğar. Kişiler bağlanma ilişkisinde eşini kaybeden kişilerin yas tutması gibi istemedikleri ayrılık olunca ilk dönemdeki gibi tepki gösterirler (Bowlby, 1980)

Gallo ve Smith (2001), kişinin ve partnerinin bağlanma biçimlerinin, aynı kişinin evliliğe dair bakış açısı üzerindeki etkisini araştırmış ve kaygılı/kararsız bağlanma biçimi olan kadınların, partnerlerinden görece az yardım gördüklerini ve partnerleri ile anlaşmazlıklarının arttığını bulmuşlardır.

Kobak ve Hazan'a göre (1991) güvenli bağlanma biçimi olan kadınların, daha az reddedici olduklarını, eşleri arasında duygusal mesafe olmayan ve ulaşılabilir olarak gören kocaların ise daha az reddedici olduklarını, problem çözme konusunda daha fazla yardımcı olduklarını öngörmüşlerdir.

Senchak ve Leonard (1992) kaygılı/kararsız bağlanan erkeklerin, güvenli bağlanan ve kaçınmacı bağlanan erkeklere göre daha hızlı evlendikleri öngörmüşlerdir. Bunun nedeni olarak bu kişilerin evliliği, terk edilme endişelerini azaltmak için bir çözüm olarak değerlendirdikleri ve sevildikleri konusunda pekiştirme çabaları olabileceği düşünülmektedir.

Eş seçiminin hangi motivasyonlarla yapıldığı ile ilgili yapılan araştırmalara göre güvenli bağlanma biçimi olan bireyler daha çok talep edilen eşler olarak karşımıza çıkmaktadır ve eşlerin ikisi de güvenli bağlanma biçimi olan çiftlerin evliliklerindeki başarı oranı yükselmektedir. Kirkpatrick (1998) eş seçimi araştırmalarının genelinde bütün bağlanma biçimleri olan kişilerin kalıcı evlilikler için güvenli bağlanan partnerleri istediklerini ortaya koymuştur. Kaçınmacı bağlanma biçimi olan kişiler kalıcı evliliklerde daha az bulunmaktadırlar. Güvenli bağlanma biçimi olan kişiler birlikteliklerinde daha samimi, toleranslı ve emosyonel yakınlıkta oldukları, kaçınmacı bağlanan kişilerin daha soğuk ve uzak durdukları öne çıkmıştır.

Bağlanma ve evlilik uyumu ilişkisi araştırmaların bir bölümünde bağlanma biçimlerinin farkında olunamayacağı düşünölmektedir. Bunun yanı sıra partnerin kaybedilme ihtimalinin meydana getirdiği ayrılık durumlarında, kişinin tedirginliği, yeni duruma karşı yaşayabileceği çatışma ihtimalinden dolayı bağlanma biçimlerini belirlemenin daha kolay olduğu öngörüsüne dayanarak bu özeldeki çiftler incelenmiştir. Bir araştırmada kişinin ayrılık kararından sonra stresli olduğu ve bağlanma duygusunun kişisel stresten etkilendiği, ayrılıktaki stresin önemli göstergesinin bağlanma biçimi olduğu değerlendirilmiştir (Kitson, 1982). Bağlanma kuramında duygusal ilişkilerdeki uyumun, eşlerin, anne-babasından ayrılması ile önemli ilişkisinin olduğu düşünölmektedir. Evlilik süresi kısa olan çiftlerdeki evlilik uyumunu inceleyen araştırmada erkeğin anneden ayrılmasının evlilik uyumunu etkilediği bulunmuştur. Kadınlarla ilgili yapılan değerlendirmede anne-babadan ayrılmanın önemine işaret etmekle birlikte dolaylı etkisinin olduğu görölmüştür (Haws ve Mallinckrodt, 1998).

### **1.3.BİLİŞSEL KURAM**

#### **1.3.1.Beck'in Bilişsel Terapi Modeli**

Bilişsel terapinin kurucusu Beck'e göre birçok hastalığa, insanların kendileri ve diğerleri ile ilgili olumsuz düşünceleri neden olmaktadır. İşlevsel olmayan inançlar veya şemalar mantık hatalarıyla devam eder. Bilişsel terapide, hastanın olumsuz şemaları değerştirilerek, kazandırılacak deneyimlerle kendisi ve dış dünya ile ilgili değerlendirmeleri konusunda farkındalık yaratmak amaçlanır. Terapist bu gerçek

dışılığı tetikleyen olumsuz yaşantıları yıkmak istemektedir. Bilişsel yaklaşımın, birçok sorunun çözümünde etkili olduğu bilinmektedir (Beck, 2001).

### **Bilişsel Formülasyon**

Bilişsel kurama göre psikolojik problemler bilinmeyen güçlerden kaynaklanan durumlardan oluşmamaktadır. Yanlış öğrenme, hatalı değerlendirmelerle gerçekte gerçek olmayanın yanlış anlaşılmasının ürünüdür. Bu yüzden psikolojik problemler, farklılıkların kesinleştirilmesi, hatalı anlayışların düzeltilmesi ve daha gerçekçi bakış açılarının bilinmesi ile sonuçlanabilir. İçerik bakış, içgörü, gerçeği değerlendirme ve öğrenme, temelde bilişsel süreçler olduğu için, nevrozlara karşı bu yaklaşım bilişsel terapi olarak adlandırılmıştır (Beck, 1976).

Beck'e göre bilişsel model bağlantılı olan üç şeye önem vermektedir. Bunlar, bilişsel üçgen, bilişsel şema ve hatalı bilgi işleme sürecidir (Beck ve ark.,1979).

**Bilişsel üçlü:** Kişinin herşeye dair değerlendirmelerini kapsar. Birinci öge bireyin kendisine dair olumsuz değerlendirmeleridir. Birey değersiz, yetersiz ya da sevilmeyen birisi gibi hisseder ve bu yüzden kendisine yüklenmeye başlar. İkinci öge ise kişilerin birlikteliklerinde eksiklik hissetmesidir. Birey kişiler arası birlikteliklerinde istenmeyen kişi olarak gibi değerlendirir ve tek başına olacağını düşünür. Üçüncü boyutunda kişinin ileriki dönemlere dair olumsuz değerlendirmeleri vardır. Kişi, yaşadığı zorlukların bitmeyeceğini ve ileride de süreceğini düşünmektedir (Beck,2001).

**Bilişsel şemalar:** Danışanın hayatındaki olumlu etkenlerin kanıtlarla ortada olmasına rağmen olumsuz etkisinin çok fazla olduğunu anlatmak için vardır. Kişi, bir olay

karşında olaya dair şeması aktif olur. Bu tarz şemalar etkin olduğunda danışan düşüncelerindeki kontrolünü yitirir ve gerçekçi şemalarını aktive etmekte güçlük yaşar.

**Hatalı bilgi işleme süreci:** Kişinin düşüncelerindeki yanlışlar onun, ters yönde kanıtlar olmasına rağmen inancını devamını sağlar. Beck, bu süreci, başlarda hatalı çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme olarak tanımlamış, daha sonra da bunların yanına kişiselleştirme ve kutuplaştırma hatalarını ilave etmiştir.

### **Bilişsel Model**

Bu model kişilerin duyguları, düşünceleri ve davranışları, yaşananları ne şekilde değerlendirdikleri ile ilişkilidir. Psikolojik sorunların temelindeki şey, danışanın ruh yapısını ve davranışlarını şekillendiren işlevsel olmayan düşünceleridir. İşlevsel olmayan düşüncelerinin gerçekçi olarak tekrar değerlendirilip düzeltilmesi, duygularda, davranışlarda olumlu anlamda değişime neden olur. Görece kalıcı değişimler, kişinin işlevsel olmayan temel inançlarının düzeltilmesi ile ilgilidir (Beck, 2001).

Bilişsel modelde üç ana kavram vardır: Temel İnançlar, Ara İnançlar ve Otomatik Düşünceler.

**TEMEL İNANÇ**



**ARA İNANÇ**



**OTOMATİK DÜŞÜNCE**

**Şekil 1.2.:** Temel İnanç-Ara İnanç-Otomatik Düşünce

### **TEMEL İNANÇLAR**

En derindeki zihinsel yapıyaşdır. Katı, toptancı, aşırı genelleyici ve mutlaktır. Zorlanılan durumda temel inanç aktive olur ve kişi dünyaya bu pencereden bakmaya başlar.

Beck'e göre temel inançlar üçe ayrılır:

- 1) Çaresizlik: Güç, başarı performansı ile ilgili olanlar
- 2) Sevilmeme: Duygusal eksikliklerle ilgili olanlar
- 3) Değersizlik: Ahlaki eksiklik, suçluluk ile ilgili olanlar

Bütün insanlarda temel inançlar çiftler halindedir. Örneğin hem seviliyorum hem de sevilmiyorum temel inançları bir arada bulunur.

## **ARA İNANÇLAR**

Bireyin kendisi, diğerleri ve yaşamına dair aşağıdaki üç şeyden oluşur:

Kural

Tutum

Varsayımlar

Ara inançları oluşturan varsayımlar, kurallar kişilerin kendi kendileriyle imzaladıkları sözleşmeler gibidir.

## **OTOMATİK DÜŞÜNCELER**

Kişinin yaşadığı olumsuz duyguların öncesinde bu düşünceler yer almaktadır. Bu düşünceler ne kadar mantıksız olursa olsun kişi tarafından bunlara inanılır ve isteyerek değil otomatik olarak akla gelirler (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

## **BİLİŞSEL ÇARPITMALAR**

Beck'e göre (2001) kişiler çoğunlukla süreklilik gösterecek şekilde bazı çarpıtmalar yaparlar. Söz konusu çarpıtmalar çoğunlukla, biliş düzeyindeki negatiflikler doğrultusunda sistemli bir tarafgirliğin ürünüdür. Düşüncelerimizdeki bilişsel çarpıtmalar şu şekildedir:



1. Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: Bir olayı, genel olarak değerlendirmek yerine sadece iki kutupta değerlendirmek.

Örnek: “Eğer evlenemezsem, değersiz biriyim demektir”

2. Felaketleştirme: Gerçekçi kanıtları önemsemeden geleceği olumsuz olarak öngörmek.

Örnek: “Boşanırsam hiç bir şey iyi olmayacak.”

3. Duygulara Göre Mantık Yürütme: Bir duruma yoğun olarak inanılınca o durumun doğru olduğunun düşünülmesi ve zıt yöndeki kanıtların görmezden gelinmesi.

Örnek: “Eş olarak birçok şeyi iyi yapıyorum fakat kendimi yetersiz olarak değerlendiriyorum”.

4. Olumluyu Geçersiz Kılmak: Bireyin iyi yaptığı işlerin, özelliklerin geçersiz olduğuna inanması.

Örnek: “Eşimle ilişkim iyi gidiyor ama bu durum evliliğimizin devam edeceği anlamına gelmiyor”.

5. Aşırı Büyütme/Küçültme: Kendini ya da diğerlerini değerlendirirken, gerçek dışı olarak negatifliklere odaklanıp, pozitif durumları küçümsemek.

Örnek: “Çocuğumun sınavlarda yüksek notlar alıyor olması, zeki olduğu anlamına gelmez”.

6. Etiketleme: Mevcut kanıtlar değerlendirildiğinde daha iyi hissetme ihtimali olduğu halde bu kanıtları görmezden gelerek, kendisine ve diğerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Örnek: “Kayınannem değer verilmeyecek biridir.”

7. Zihinsel Süzgeç (Seçici Soyutlama): Olayın bütününe bakmak yerine, negatif bir noktaya yoğunlaşmak.

Örnek: “En küçük bir negatif bir eleştiri almak iyi iş çıkaramıyorum anlamına gelir”.

8. Karşıdaki Zihnini Okumak: İhtimal dâhilinde olan diğer sebepleri araştırmaksızın iletişimde olduğumuz kişinin düşündüğü şeyin bilgisine sahip olduğumuzu düşünmek.

Örnek: “Eşim, benim aklımın çalışmadığına inanıyor.”

9. Aşırı Genelleme: Mevcut yaşantıdan çok farklı olarak genel çıkarımda bulunmak.

Örnek: “Nişanlımın ailesinin yanında kendimi iyi hissetmediğime göre diğer kişilerle yakınlık kuramıyorum demektir”.

10. Kişiselleştirme: Farklı sebeplerini göz ardı ederek diğer kişilerin negatif olumsuz davranışlarının sebebini kendine mal etmek.

Örnek: “Eşim benim yüzümden ailesine kötü davrandı”.

11. “Meli-malı” Cümleler: Kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranışlarda bulunmaları gerektiğine dair net kurallara sahip olmak, bu kurallar gerçekleşmediğinde ise her şeyin olumsuz olacağına dair aşırı beklentilere sahip olmak.

Örnek: “Çocuğum için her zaman en iyisini yapmalıyım, hata yaparsam onun hayatını mahvederim”.

12. Tünel Bakışı: Yaşanan olayı sadece olumsuz yanından görmek.

Örnek: “Kızımın öğretmeni hiç bir şeyi anlamıyor. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil” (Beck, 2001).

### **1.3.2. Albert Ellis’in Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi Modeli**

Albert Ellis’in geliştirdiği akılcı duygusal kuramın temel varsayımı, insanların yaşadığı olayları yorumlama şekillerinin yaşadıkları psikolojik sıkıntıların oluşumunu belirlediği yönünde olmuştur. Ellis, düşüncelerin, duyguların ve davranışların birbirlerini etkilediği ve sebep sonuç ilişkisi içinde olduklarını belirtmiştir (Corey, 2008).

#### **A-B-C KURAMI**

A-B-C kuramı, Akılcı-Duygusal-Davranışçı yaklaşımın temelini oluşturur. Bu kuram olaylardan ziyade kişinin olayı nasıl algıladığı ile ilgilidir. A, kişiden farklı birinin davranışının, bir olayın varlığıdır. C, bu olaya dair kişide meydana gelen duygusal sonuç veya kişinin bu olaya karşı tepkisidir. A, C’nin doğrudan nedeni değildir. Kişinin A hakkındaki inançları olan B, C’ye neden olur. Örneğin, eğer bir kişi ayrılıktan sonra tükenmişlik yaşarsa, duygusal tepkinin nedeni yalnızca ayrılık değil,

yenilgiye uğrama hissi, reddedilmiş olma ve bir yakını kaybetmeyle ilgili kişinin inançları olabilir. Ellis'e göre tükenmişliğe (C) neden olan şeyin ayrılık (A) değil, reddedilme ve yenilgiye uğramış hissine dair kişinin inançlarıdır (B). D, kendi akılcı olmayan düşüncelerine karşı başa çıkmak için destek olacak tekniklerin uygulanmasıdır. Bir kişinin sıkıntı verici olayla ilgili inancının düzeltilmesi için hangi tekniğin işlediğini belirlemek için bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerin bazılarının uygulanması gerekmektedir. Ellis'e göre duygusal tepkilerini düzeltmeleri için insanlara destek olmanın en iyi yolu, A'daki olaya dair kişilerin inanç mekanizmalarında, yani B'de neler düşündüklerini, fark etmelerini sağlamak ve kendi akılcı olmayan inançları ile başarılı bir şekilde mücadele etme yöntemlerini göstermek gerekir (Corey, 1991).

Akılcı-duygusal terapiye göre psikolojik sorunlara yol açan en önemli neden, akılcı olmayan düşüncelerdir. Ellis, psikolojik sorunlara neden olan bu akılcı olmayan düşüncelerin alt yapısını insanların kendilerine dair ortaya çıkardıkları ortak bazı sayılıtlarda bulmaktadır. Bu sayılıtların ise duygusal bozukluklara neden olduğunu savunmaktadır. Bu sayılıtlar, (temel akılcı olmayan düşünceler) şu şekilde sıralanmaktadır:

- 1.Konuştüğüm hiç kimse tarafından sevilmem ya da onaylanmam gerektiğine inanırım.
- 2.Mükemmel bir şekilde yeterli ve ciddiye alınır olmam gerektiğine inanırım.
- 3.Bazı insanlar kötüdür; bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.
- 4.İşlerin benim istemediğim şekilde ilerlemesi çok büyük bir felakettir.

5.Mutsuzluğa kontrol edemediğim şartlar neden olur.

6.Tehlikeli durumlara çok dikkat edilmelidir; onlardan zarar görme ihtimali sürekli bir kaygı kaynağı olabilir.

7.Belirli güçlükler ve sorumluluklarla karşılaşmaktansa onlardan kaçmak daha kolaydır.

8.Diğer insanlarla bir noktaya kadar yakın olmalıyım ve çevremde bana ilgi gösterecek, değer verecek insanlar olmalı.

9.Geçmişteki olaylar mevcut davranışlarımı şekillendirir; geçmişin etkisinden hiçbir zaman kurtulamam.

10.Diğer kişilerin sıkıntılarına ve dertlerine üzülmem gerekir.

11.Her sorunun her zaman bir çözümü vardır. Bu çözüme varılmalıdır yoksa büyük bir felaket yaşanır (akt. Hackney ve Cormier, 2005).

### **1.3.3.BİLİŞSEL YAKLAŞIM VE EVLİLİK**

Epstein (1982) sıkıntılı ilişkilerdeki hatalı algılar ve geçersiz varsayımlar, genellemeler ve sorgulanmayan algılar vardır (akt. Bennun, 1991). Kayser ve Himle (1994), ilişkilerdeki gerçek dışı bilişlerin alt yapısında duygusal yakınlığa ilişkin sekiz işlevsel olmayan inancın bulunduğunu savunmaktadır.

1. Biri ile yakınlaşırsam beni terk edebilir.

2. Bir ilişkide çatışma yaşarsam yakınlık kuramam.

3. Yakınlık kurarsam ilişkideki tüm kontrol ve gücü kaybederim.

4. İlişkilerimde yakınlık kuramamamın tek sebebi benim.

5. Yakınlık kurmayı başarabilmek için partnerimin istediği her şeyi yapmalıyım.
6. İyi bir anne babaysam bunun karşılığı olarak evliliğimde yakınlık kurabilirim.
7. Yakınlık kurmadan önce eşime karşı her zaman sevgi dolu duygular beslemeliyim.
8. Bir ilişkide cinsellik olmadan yakınlık kuramam.

Bradbury ve Fincham (1988)'in savunduğu bağlamsal modelde bir eşin davranışı sonucu diğer eşte bilişsel değişimlerin meydana geldiği, bu değişimlerin ortaya çıktığı bağlamın evlilikteki yaşantıları etkilediği vurgulanmaktadır. Böylece eşler arasındaki psikolojik şartlar netleşmektedir. Bağlamın iki öğesi vardır: Yakın ve uzak. Yakın bağlam, eşin davranışı sonucu kişide meydana gelen duygu ve düşüncelerdir. Uzak bağlam ise kişilik özelliklerini kapsamaktadır. Yakın bağlam daha çok yaşanan duruma özeldir, uzak bağlam da eşler arasındaki birçok ilişkiyi etkileyebilir (akt. Çınar, 2008).

Akılcı olmayan beklentilerin rolü, mutsuz evliliklerde önemli pay sahibidir. Akılcı olmayan düşünce ve işlevsel olmayan inançlar evlilik uyumunu etkilediği savunulmaktadır (Kılıç, 2009). Ellis'e göre, anlaşmazlık yaşayan eşlerin, ilişkilerine daha fazla olumsuz özellik yüklemesi ve akılcı olmayan inançları fazla olan kişilerin, olmayanlara göre ilişkilerini daha fazla olumsuz değerlendirmesi beklenmektedir. Evli çiftin uyumluluk düzeyinin artması için, eşlerin akılcı ve işlevsel biçimde düşünmeleri gerekmektedir (Möller and Van Zyl, 1991).

Yapılan birçok araştırma, diğer eşin davranışlarının değişmeyeceğini düşünmesi durumunda, evlilikteki sorunların arttığını ortaya koymuştur (Haferkamp, 1994). Bir eşin, diğer eşin sorun yaratıcı davranışının bilinçli olmadan yapıldığını ve tekrarının olma ihtimalinin az olduğunu düşündüğünde eşlerin bu olaylara olumsuz tepki

göstermesinin daha az mümkün olacağı düşünülebilmektedir. Öte yandan eşinin davranışlarının bilinçli ve kötü amaçla yapıldığı yönünde yüklemelerde bulunursa, eşlerin evliliklerinin daha olumsuz olması ve evlilikteki sorunları arttıracak davranışları devam ettirecek olumsuz davranışlarda bulunmayı sürdürmeleri de mümkündür (Kılıç, 2009).

Metts ve Cupach (1990)'ın araştırmasına göre birbirleri arasında sorun yaşayan eşlerde işlevsel olmayan inançların; ilişkiyi yok etmek yerine geliştirme isteği ile başarılı evlilikler için beklenen değişimler ve iki eşin de evlilik terapisine katılma isteği ile olumsuz ilişki göstermiştir. Evli kişilerin, ilişkilerinin gidişatına dair çeşitli inançları vardır. Bu inançların çarpıtılmış olması, problemlere neden olmaktadır. Eşlerin eşlerine dair işlevsel olmayan inançları, davranışlarına, iletişim tarzlarına etki etmektedir. Anlaşmazlık döneminde eşlerin, olumlu ve olumsuz iletişim biçimleri, eşlerin bu inançları nedeniyle şekillenebilmektedir (Leahy, 2004).

Cramer ve Fong (1991), sıkıntı verici durumlarda, akılcı inançlardan ziyade akılcı olmayan inançların sebep olacağı görüşünü araştırmışlardır. Sonuçlara göre hem uygun olmayan duygular hem de uygun olumsuz duygular nötr ve akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla olduğu bildirilmiştir. Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan çalışmada, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını bildirmişlerdir. Daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin, kendileri gibi olmayan diğerlerine göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Problemi**

Evli çiftlerde bağlanma biçimlerinin evlilik uyumuna etkisi var mıdır?

Evli çiftlerde bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi var mıdır?

Evli çiftlerde 30 yaş altındaki bireylerin 30 yaş üstündeki bireylere göre evlilik uyumu daha mı yüksektir?

Evli çiftlerde kadınların evlilik uyumu erkeklere göre daha mı yüksektir?

Evli çiftlerde 0-5 yıl arası evli olan bireylerin, 5 yıldan fazla süredir evli olan bireylere göre evlilik uyumları daha mı yüksektir?

Evli çiftlerde çocuk sahibi olmayanların evlilik uyumu, çocuk sahibi olanlara göre daha mı yüksektir?

#### **1.5. Araştırmanın Hipotezi**

Evli çiftlerde ilişkiye ilişkin bilişsel çarpıtmaların, bağlama biçimlerinin evlilik uyumunu yordayacağı düşünülmektedir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) evlilik uyumunu etkilemektedir.

Bireylerin bağlanma biçimleri (kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma) evlilik uyumlarını etkilemektedir.

Cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri evlilik uyumunu etkilemektedir.

Bu araştırmada temel hipotezin yanı sıra aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranması amaçlanmaktadır:



- 1.İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) evlilik uyumu ile ilişkisi var mıdır?
- 2.Bağlanma biçimlerinin (kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma) evlilik uyumu ile ilişkisi var mıdır?
- 3.Evlilik uyumu cinsiyete, yaşa, çocuk sayısına ve evlilik süresine göre farklılaşmakta mıdır?

### **1.5.Araştırmanın Amacı**

Araştırma, İstanbul’da yaşayan evli bireylerin bağlanma biçimlerinin, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisi olup olmadığını araştırmayı amaçlamaktadır. Literatürde evlilik uyumunun farklı değişkenlerle incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler merak edilmekte ve araştırılmaktadır. İnsanların kişilik oluşumunda ve partner ilişkilerinde etkisi olan bağlanma biçimlerinin ve yine partner ilişkisinde önemli rolü olan bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi merak edilen bir konudur. Yine bunlara ek olarak yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi değişkenlerin de evlilik uyumuna olan etkisi bu araştırmada değerlendirilmiştir. Araştırmada katılımcılar birlikte yaşayan çiftlerden oluşmaktadır. Yine ülkemizde örnekleri olan babasından kalan emekli maaşını almak için resmi olarak boşanıp daha sonra eski eşiyile birlikte yaşayan çiftler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Araştırmanın örnekleme, Türkiye’de yaşayan bütün demografik özellikleri içinde barındırdığı düşünülen ülkenin küçük bir modeli sayılabilecek, İstanbul ilindeki evli

bireylerden oluşmuştur. İstanbul ilinin çeşitli ilçelerinde oturan kişiler seçilerek dağılımın daha fazla temsil edici olmasına dikkat edilmiştir.

### **1.6.Araştırmanın Önemi**

Literatürde bağlanma biçimleri, bilişsel çarpıtmalar, evlilik uyumu kavramları ayrı ayrı araştırmalara konu olmakla birlikte bu değişkenlerin bir arada bulunduğu bir araştırma bulunmamaktadır. Bu yönüyle literatüre bir yenilik kazandırması ve mevcut araştırmalara da ek olması bu araştırmanın önemini arttırmaktadır.



## **2.YÖNTEM**

### **2.1.Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara internet üzerinden [www.docs.google.com](http://www.docs.google.com) adresi aracılığı ile katılımcılara ulaştırılıp ölçekler doldurulmuştur.

### **2.2.Evren ve Örneklem**

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan evli 138 kadın ve 67 erkek toplam 205 kişiden oluşmaktadır.

**Tablo 2.1. Evli Çiftlerin Tanımlayıcı Özellikleri**

<b>Tablolar</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Yaş	30 Yaş Ve Altı	89	43,4
	31-40 Yaş	77	37,6
	40 Yaş üzeri	39	19,0
	Toplam	205	100,0
Eşin Yaşı	30 Yaş Ve Altı	86	42,0
	31-40 Yaş	82	40,0
	40 Yaş üzeri	37	18,0
	Toplam	205	100,0
Cinsiyet	Kadın	138	67,3
	Erkek	67	32,7
	Toplam	205	100,0
Eğitim Durumu	Lise Mezunu	13	6,3
	üniversite-yüksekokul Mezunu	158	77,1
	Lisansüstü-doktora Mezunu	34	16,6
	Toplam	205	100,0
Çalışma Durumu	Evet	187	91,2
	Hayır	18	8,8
	Toplam	205	100,0
İstanbul'da Yaşama Süresi	10 Yıl Ve Altı	112	54,6
	11-20 Yıl	33	16,1
	21-30 Yıl	38	18,5
	30 Yıl üzeri	22	10,7
	Toplam	205	100,0
Evlenme Biçimi	Flört	176	85,9
	Görücü Usulüyle	29	14,1
	Toplam	205	100,0
Evlilik Süresi	0-5	121	59,0
	6-10	39	19,0
	10 üzeri	45	22,0
	Toplam	205	100,0
Çocuk Sahipliği	Yok	87	42,4
	Var	118	57,6
	Toplam	205	100,0
Çocuk Sayısı	Yok	87	42,4
	1	62	30,2
	2	45	22,0
	3	10	4,9
	4	1	0,5
	Toplam	205	100,0

Evli çiftler yaş değişkenine göre 89'u (%43,4) 30 yaş ve altı, 77'si (%37,6) 31-40 yaş, 39'u (%19,0) 40 yaş üzeri olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler eşin yaşı değişkenine göre 86'sı (%42,0) 30 yaş ve altı, 82'si (%40,0) 31-40 yaş, 37'si (%18,0) 40 yaş üzeri olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler cinsiyet değişkenine göre 138'i (%67,3) kadın, 67'si (%32,7) erkek olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler eğitim durumu değişkenine göre 13'ü (%6,3) lise mezunu, 158'i (%77,1) üniversite-yüksekokul mezunu, 34'ü (%16,6) lisansüstü-doktora mezunu olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler çalışma durumu değişkenine göre 187'si (%91,2) evet, 18'i (%8,8) hayır olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler İstanbul'da yaşama süresi değişkenine göre 112'si (%54,6) 10 yıl ve altı, 33'ü (%16,1) 11-20 yıl, 38'i (%18,5) 21-30 yıl, 22'si (%10,7) 30 yıl üzeri olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler evlenme biçimi değişkenine göre 176'sı (%85,9) flört, 29'u (%14,1) görücü usulüyle olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler evlilik süresi değişkenine göre 121'i (%59,0) 0-5, 39'u (%19,0) 6-10, 45'i (%22,0) 10 üzeri olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler çocuk sahipliği değişkenine göre 87'si (%42,4) yok, 118'i (%57,6) var olarak dağılmaktadır.

Evli çiftler çocuk sayısı değişkenine göre 87'si (%42,4) yok, 62'si (%30,2) 1, 45'i (%22,0) 2, 10'u (%4,9) 3, 1'i (%0,5) 4 olarak dağılmaktadır.

## **2.3. Veri Toplama Araçları**

### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan demografik bilgi formunda katılımcılardan sırasıyla cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı, yaşadığınız yer, evlenme biçimi gibi sorulara cevap vermeleri istenmiştir.

### **2.3.2. Evlilikte Uyum Ölçeği**

Evlilikte uyum Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve evlilik uyumunu belirlemek amacıyla çokça kullanılmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe standardizasyonu Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan EUÖ, evlilik uyumu, aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal değerler, yaşam felsefesi gibi çeşitli konularda anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını öğrenme ve belirleme fırsatı doğurmaktadır. Toplam puanlar 1-58 arasındadır. Ölçeğin toplam puanı evlilikte uyumsuzluktan evlilikte uyumluluğa doğru artmaktadır.

Evlilik ilişkileri açısından 43 puanın altında alanlar uyumsuz, üzerinde alanlar uyumlu olarak değerlendirilmektedir. Kışlak'ın (1996) yaptığı güvenilirlik

çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach's Alpha) .80, iki yarı güvenilirlik katsayısı ise. 67 olarak ifade edilmiştir.

Bu araştırmada evlilik uyumu ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,836 olarak yüksek bulunmuştur.

### **2.3.3.İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği**

Hamamcı (2002) tarafından geliştirilen ölçek, kişinin diğer belirli kişilerle ilişkilerinde sahip olduğu bilişsel çarpıtmaları belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5'li Likert üzerinde puanlanan 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 19 ile 95 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar kişinin ilişkilere yönelik yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu anlamına gelmektedir(akt. Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Temel bileşenler faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 faktörlü yapıda olduğu saptanmıştır. Bu faktörler 'yakınlıktan kaçınma' (1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19. maddeler), 'gerçekçi olmayan ilişki beklentisi' (5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler) ve 'zihin okuma' (6, 7, 8. maddeler) olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin, yakınlıktan kaçınma alt boyutunun, gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutunun ve zihin okuma alt boyutunun iç tutarlılık katsayıları sırasıyla. 67, .73, .66 ve .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yakınlıktan kaçınma alt boyutunun, gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutunun ve zihin okuma alt boyutunun test-tekrar test katsayıları sırasıyla. 74, .70, .76 ve. 74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Bu araştırmada bilişsel çarpıtmalar leğinin güvenirliği Cronbach's Alpha=0,796 olarak yüksek bulunmuştur.

#### **2.3.4.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).**

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Brennan, Clark ve Shaver tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, alanda sıklıkla kullanılmaktadır. Bağlanma leklerinin maddelerine uygulanan faktör analizi sonucunda, “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olmak üzere iki yetişkin bağlanma boyutu bulunması sonucu oluşturulmuştur.

Fraley, Waller ve Brennan (2000), Brennan ve arkadaşlarının (1998) kullandığı maddelerle yaptıkları yeni analiz sonucunda on sekiz kaygı ve on sekiz kaçınma maddesini seçmişlerdir. On yedi maddesi ilk ölçekten farklı olan YİYE-II, madde tepki kuramına dayanarak oluşturulmuştur. Ölçülen özelliğin her noktasında ölçüm duyarlılığının değişmediğini varsayan geleneksel ölçek geliştirme tekniklerine karşıt olarak, ölçülen özelliğin farklı değerleri için farklı düzeyde ölçüm duyarlılığı düzeyi olabileceğini savunan madde tepki kuram ile YİYE üzerinde çalışmışlardır. Bu alışmalar sonucunda, YİYE'ye göre daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olan YİYE-II'yi geliştirmişlerdir.

YİYE-II'nin, Türk kültürü için geçerlik ve güvenilir alışması, Selçuk ve arkadaşları tarafından (2005) yapılmıştır. İncelemeler sonucunda iki boyutlu faktör yapısının korunduğu gözlenmiştir. Geçerlik için yapılan yapı geçerliği incelmelerinde ise kaygı ve kaçınmayla ilgili olduğu düşünülen boyutların beklenen yönde ilişkiler gösterdiği ve iç tutarlık açısından, kaçınma için Cronbach alfa katsayısı. 90; kaygı için

Cronbach alfa katsayısı. 86 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin, yüksek test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu da belirtilmektedir.

Bu araştırmada bağlanma biçimleri ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,913 olarak yüksek bulunmuştur.





### 3. BULGULAR

#### Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22,0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan evli çiftlerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

#### Bağlanma Biçimleri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu Puan Ortalamaları

**Tablo 3.1. Bağlanma Biçimleri Puan Ortalamaları**

	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Kaçınma	205	57,224	18,406	21,000	109,000
Kaygı	205	46,132	17,360	18,000	104,000

Araştırmaya katılan evli çiftlerin “kaçınma” puan ortalaması (57,224±18,406); “kaygı” puan ortalaması (46,132±17,360); olarak saptanmıştır.

**Tablo 1.2. Bilişsel Çarpıtmalar Puan Ortalaması**

	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Yakınlıktan Kaçınma	205	19,678	5,074	8,000	33,000
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	205	22,849	5,669	10,000	40,000
Zihin Okuma	205	9,322	2,329	3,000	15,000
Bilişsel Çarpıtmalar Toplam	205	51,849	9,804	29,000	77,000

Araştırmaya katılan evli çiftlerin “yakınlıktan kaçınma” puan ortalaması (19,678±5,074); “gerçekçi olmayan ilişki beklentisi” puan ortalaması (22,849±5,669); “zihin okuma” puan ortalaması (9,322±2,329); “bilişsel çarpıtmalar toplam” puan ortalaması (51,849±9,804); olarak saptanmıştır.

**Tablo 3.3. Evlilik Uyumu Puan Ortalaması**

	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Evlilik Uyumu	205	43,112	7,985	10,000	57,000

Araştırmaya katılan evli çiftlerin “evlilik uyumu” puan ortalaması (43,112±7,985) olarak saptanmıştır.

**Bağlanma Biçimleri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler**

**Tablo 3.4. Bağlanma Biçimleri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu Arasında Korelasyon Analizi**

		<b>Kaçınma</b>	<b>Kayı</b>	<b>Yakınlıktan Kaçınma</b>	<b>Olmayan İlişki Beklentisi</b>	<b>Zihin Okuma</b>	<b>Çarpıtmalar Toplam</b>	<b>Evlilik Uyumu</b>
<b>Kaçınma</b>	r	1,000						
	p	0,000						
<b>Kayı</b>	r	0,502**	1,000					
	p	0,000	0,000					
<b>Yakınlıktan Kaçınma</b>	r	0,354**	0,276**	1,000				
	p	0,000	0,000	0,000				
<b>Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi</b>	r	0,364**	0,140*	0,373**	1,000			
	p	0,000	0,046	0,000	0,000			
<b>Zihin Okuma</b>	r	0,090	-0,125	0,238**	0,217**	1,000		
	p	0,197	0,074	0,001	0,002	0,000		
<b>Bilişsel Çarpıtmalar Toplam</b>	r	0,415**	0,194**	0,790**	0,823**	0,486**	1,000	
	p	0,000	0,005	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>Evlilik Uyumu</b>	r	-0,346**	-0,453**	-0,223**	-0,082	-0,006	-0,165*	1,000
	p	0,000	0,000	0,001	0,240	0,927	0,018	0,000

\*<0,05; \*\*<0,01

Kaygı ve kaçınma arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.502$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Yakınlıktan Kaçınma ve kaçınma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.354$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Yakınlıktan Kaçınma ve kaygı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.276$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve kaçınma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.364$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve kaygı arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.14$ ;  $p=0,046<0.05$ ). Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve yakınlıktan kaçınma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.373$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Zihin Okuma ve yakınlıktan kaçınma arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.238$ ;  $p=0,001<0.05$ ). Zihin Okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.217$ ;  $p=0,002<0.05$ ). Bilişsel Çarpıtmalar Toplam ve kaçınma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.415$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilişsel Çarpıtmalar Toplam ve kaygı arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.194$ ;  $p=0,005<0.05$ ). Bilişsel Çarpıtmalar Toplam ve yakınlıktan kaçınma arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.79$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilişsel Çarpıtmalar Toplam ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.823$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilişsel Çarpıtmalar Toplam ve zihin okuma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0.486$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Evlilik Uyumu ve kaçınma arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=-0.346$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Evlilik Uyumu ve kaygı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=-0.453$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Evlilik Uyumu ve yakınlıktan kaçınma arasında çok zayıf, negatif

yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=-0.223$ ;  $p=0,001<0.05$ ). Evlilik Uyumu ve bilişsel çarpıtmalar toplam arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=-0.165$ ;  $p=0,018<0.05$ ). Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3.5. Bağlanma Biçimlerinin Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	$R^2$
Evlilik Uyumu	Sabit	54,978	31,712	0,000	29,159	0,000	0,216
	Kaçınma	-0,069	-2,222	0,027			
	Kaygı	-0,172	-5,206	0,000			

Kaçınma, kaygı ile evlilik uyumu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=29,159$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak kaçınma, kaygı değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür( $R^2=0,216$ ). Evli çiftlerin kaçınma düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,069$ ). Evli çiftlerin kaygı düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,172$ ).

**Tablo 3.6. Bilişsel Çarpıtmalar Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	P	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Evlilik Uyumu	Sabit	48,926	15,863	0,000	3,695	0,013	0,038
	Yakınlıktan Kaçınma	-0,367	-3,101	0,002			
	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	-0,009	-0,089	0,929			
	Zihin Okuma	0,173	0,707	0,480			

Yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ile evlilik uyumu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,695; p=0,013<0.05). Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür(R<sup>2</sup>=0,038). Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır ( $\beta$ =-0,367). Evli çiftlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi evlilik uyumu düzeyini etkilememektedir (p=0,929>0.05). Evli çiftlerin zihin okuma düzeyi evlilik uyumu düzeyini etkilememektedir (p=0,480>0.05).

**Tablo 3.7. Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Bağımsız Değişken</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>P</b>	<b>F</b>	<b>Model (p)</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
Evlilik Uyumu	Sabit	50,074	16,832	0,000	5,671	0,018	0,022
	Bilişsel Çarpıtmalar	-0,134	-2,381	0,018			
	Toplam						

Bilişsel çarpıtmalar toplam ile evlilik uyumu arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5,671; p=0,018<0.05). Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak bilişsel çarpıtmalar toplam değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür(R<sup>2</sup>=0,022). Evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır ( $\beta$ =-0,134).

**Tablo3.8.Bağlanma Biçimlerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Demografik Özellikler	N	Kaçınma Ort±SS	Kaygı Ort±SS
<b>Yaş</b>			
30 yaş ve altı	89	59,494±18,385	44,674±16,696
31-40 yaş	77	54,987±18,795	45,857±16,286
40 yaş üzeri	39	56,462±17,508	50,000±20,526
F=		1,283	1,295
p=		0,279	0,276
<b>Eşin Yaşı</b>			
30 yaş ve altı	86	60,512±19,527	45,663±16,829
31-40 yaş	82	53,171±17,382	44,756±16,499
40 yaş üzeri	37	58,568±16,567	50,270±20,102
F=		3,545	1,345
p=		0,031	0,263
PostHoc=		1>2 (p<0.05)	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	138	56,971±18,249	45,601±17,690
Erkek	67	57,746±18,852	47,224±16,736
t=		-0,282	-0,627
p=		0,778	0,532
<b>Eğitim Durumu</b>			
lise mezunu	13	66,539±25,396	50,615±18,292
üniversite-yüksek okul mezunu	158	55,791±18,271	45,146±17,689
lisansüstü-doktora mezunu	34	60,324±14,750	49,000±15,216
F=		2,669	1,154
p=		0,072	0,317
<b>Çalışma Durumu</b>			
Evet	187	57,235±18,156	45,973±16,632
Hayır	18	57,111±21,412	47,778±24,223
t=		0,027	-0,420
p=		0,978	0,761
<b>İstanbul'da Yaşama Süresi</b>			
10 yıl ve altı	112	57,304±18,335	43,991±16,669
11-20 yıl	33	52,606±19,339	45,061±15,289
21-30 yıl	38	62,053±16,698	51,605±18,960
30 yıl üzeri	22	55,409±19,328	49,182±19,468
F=		1,652	2,130
p=		0,179	0,098
<b>Evlenme Biçimi</b>			
Flört	176	57,398±18,782	45,188±16,793
görücü usulüyle	29	56,172±16,187	51,862±19,835
t=		0,331	-1,931
p=		0,741	0,055
<b>Evlilik Süresi</b>			
0-5	121	59,355±18,635	45,727±16,988
6-10	39	51,564±17,464	42,615±14,810
10 üzeri	45	56,400±17,847	50,267±19,795
F=		2,747	2,133
p=		0,067	0,121
<b>Çocuk Sahipliği</b>			
Yok	87	57,793±18,520	42,989±17,294
Var	118	56,805±18,389	48,449±17,113
t=		0,379	-2,248
p=		0,705	0,026



## **Yaş**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Eşin Yaşı**

Evli çiftlerin kaçınma puanları eşin yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $f=3,545$ ;  $p=0.031<0.05$ ). Farkın nedeni eşin yaşı 30 yaş ve altı olanların kaçınma puanlarının eşin yaşı 31-40 yaş olanların kaçınma puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

Evli çiftlerin kaygı puanları eşin yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Cinsiyet**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Eğitim Durumu**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Çalışma durumu**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **İstanbul'da Yaşama Süresi**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları İstanbul'da yaşama süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Evlenme Biçimi**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Evlilik Süresi**

Evli çiftlerin kaçınma, kaygı puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Çocuk Sahipliği**

Çocuk sahibi olmayanların kaygı puanları ( $x=42,989$ ), çocuk sahibi olanların kaygı puanlarından ( $x=48,449$ ) düşük bulunmuştur( $t=-2,248$ ;  $p=0.026<0.05$ ).

Evli çiftler kaçınma puanları çocuk sahipliği değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

**Tablo 3.9. Bilişsel Çarpıtmaların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Demografik Özellikler	n	Yakınlıktan Kaçınma	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Zihin Okuma	Bilişsel Çarpıtmalar Toplam
<b>Yaş</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
30 yaş ve altı	89	20,764±4,966	23,382±5,432	9,719±2,231	53,865±9,057
31-40 yaş	77	19,039±4,873	22,208±6,092	9,208±2,302	50,455±10,371
40 yaş üzeri	39	18,462±5,340	22,897±5,335	8,641±2,476	50,000±9,690
F=		3,876	0,886	3,116	3,435
p=		0,022	0,414	0,046	0,034
PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)		1>3 (p<0.05)	1>2, 1>3 (p<0.05)
<b>Eşin Yaşı</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
30 yaş ve altı	86	20,721±5,054	23,233±5,472	9,698±2,229	53,651±9,052
31-40 yaş	82	18,793±4,732	22,585±5,967	9,159±2,263	50,537±9,885
40 yaş üzeri	37	19,216±5,533	22,541±5,541	8,811±2,612	50,568±10,859
F=		3,290	0,338	2,238	2,542
p=		0,039	0,714	0,109	0,081
PostHoc=		1>2 (p<0.05)			
<b>Cinsiyet</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Kadın	138	19,826±5,279	22,304±5,669	9,362±2,270	51,493±10,101
Erkek	67	19,373±4,648	23,970±5,543	9,239±2,462	52,582±9,190
t=		0,599	-1,988	0,355	-0,745
p=		0,550	0,048	0,723	0,457
<b>Eğitim Durumu</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Lise mezunu	13	21,615±5,635	25,077±8,098	10,000±2,677	56,692±10,403
Üniversite-yüksek okul mezunu	158	19,544±5,066	22,943±5,655	9,323±2,319	51,810±9,894
Lisansüstü-doktora mezunu	34	19,559±4,894	21,559±4,357	9,059±2,256	50,177±8,768
F=		1,012	1,923	0,766	2,105
p=		0,365	0,149	0,466	0,125
<b>Çalışma Durumu</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Evet	187	19,636±5,065	22,738±5,452	9,342±2,335	51,717±9,509
Hayır	18	20,111±5,301	24,000±7,677	9,111±2,324	53,222±12,717
t=		-0,378	-0,902	0,401	-0,621
p=		0,706	0,504	0,689	0,630
<b>İstanbul'da Yaşama Süresi</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
10 yıl ve altı	112	19,500±5,113	22,670±5,589	9,491±2,222	51,661±9,554
11-20 yıl	33	18,061±4,437	22,970±5,059	9,333±2,420	50,364±9,072
21-30 yıl	38	20,895±4,572	23,816±5,718	8,921±2,409	53,632±9,382
30 yıl üzeri	22	20,909±6,047	21,909±6,907	9,136±2,642	51,955±12,700
F=		2,370	0,609	0,615	0,683
p=		0,072	0,610	0,606	0,564
<b>Evlenme Biçimi</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Flört	176	19,767±5,046	22,972±5,706	9,438±2,239	52,176±9,867
Görücü usulüyle	29	19,138±5,303	22,103±5,479	8,621±2,757	49,862±9,326
t=		0,618	0,763	1,759	1,179
p=		0,537	0,446	0,080	0,240

<b>Evlilik Süresi</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
0-5	121	20,405±5,041	23,471±5,523	9,579±2,261	53,455±9,343
6-10	39	18,718±4,845	21,462±6,125	9,539±2,211	49,718±10,433
10 üzeri	45	18,556±5,124	22,378±5,516	8,444±2,445	49,378±9,806
F=		3,103	2,074	4,226	4,094
p=		0,047	0,128	0,016	0,018
PostHoc=		1>3 (p<0.05)		1>3, 2>3 (p<0.05)	1>2, 1>3 (p<0.05)
<b>Çocuk Sahipliği</b>		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Yok	87	20,058±5,159	22,713±5,671	9,632±2,338	52,402±10,235
Var	118	19,398±5,015	22,949±5,690	9,093±2,306	51,441±9,496
t=		0,919	-0,295	1,644	0,693
p=		0,359	0,769	0,102	0,489

### Yaş

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir(F=3,876; p=0.022<0.05). Farkın nedeni Yaş 30 yaş ve altı olanların yakınlıktan kaçınma puanlarının yaş 31-40 yaş olanların yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek olmasıdır(p<0.05). Yaş 30 yaş ve altı olanların yakınlıktan kaçınma puanlarının yaş 40 yaş üzeri olanların yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek olmasıdır(p<0.05).

Evli çiftlerin zihin okuma puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir(F=3,116; p=0.046<0.05). Farkın nedeni Yaş 30 yaş ve altı olanların zihin okuma puanlarının yaş 40 yaş üzeri olanların zihin okuma puanlarından yüksek olmasıdır(p<0.05).

Evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir(F=3,435; p=0.034<0.05). Farkın nedeni Yaş 30 yaş ve altı olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının yaş 31-40 yaş olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olmasıdır(p<0.05). Yaş 30 yaş ve altı olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının yaş 40 yaş üzeri olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olmasıdır(p<0.05).

Evli çiftlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Eşin Yaşı**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma puanları eşin yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=3,290$ ;  $p=0.039<0.05$ ). Farkın nedeni Eşin yaşı 30 yaş ve altı olanların yakınlıktan kaçınma puanlarının eşin yaşı 31-40 yaş olanların yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

Evli çiftlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları eşin yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Cinsiyet**

Kadınların gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları ( $x=22,304$ ), erkeklerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarından ( $x=23,970$ ) düşük bulunmuştur( $t=-1,988$ ;  $p=0.048<0.05$ ).

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Eğitim Durumu**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Çalışma Durumu**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **İstanbul'da Yaşama Süresi**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları İstanbul'da yaşama süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Evlenme Biçimi**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Evlilik Süresi**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=3,103$ ;  $p=0.047<0.05$ ). Farkın nedeni Evlilik süresi 0-5 olanların yakınlıktan kaçınma puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların yakınlıktan kaçınma puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

Evli çiftlerin zihin okuma puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=4,226$ ;  $p=0.016<0.05$ ). Farkın nedeni Evlilik süresi 0-5 olanların zihin okuma puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların zihin okuma puanlarından

yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ). Evlilik süresi 6-10 olanların zihin okuma puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların zihin okuma puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

Evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=4,094$ ;  $p=0.018<0.05$ ). Farkın nedeni Evlilik süresi 0-5 olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının evlilik süresi 6-10 olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ). Evlilik süresi 0-5 olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

Evli çiftlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

### **Çocuk Sahipliği**

Evli çiftlerin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, bilişsel çarpıtmalar toplam puanları çocuk sahipliği değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

**Tablo 3.10. Evlilik Uyumunun Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Demografik Özellikler	N	Evlilik Uyumu
<b>Yaş</b>		Ort±SS
30 yaş ve altı	89	45,135±6,198
31-40 yaş	77	42,273±8,204
40 yaş üzeri	39	40,154±9,935
F=		6,265
p=		0,002
PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)
<b>Eşin Yaşı</b>		Ort±SS
30 yaş ve altı	86	44,535±7,069
31-40 yaş	82	43,646±7,000
40 yaş üzeri	37	38,622±10,337
F=		7,900
p=		0,000
PostHoc=		1>3, 2>3 (p<0.05)
<b>Cinsiyet</b>		Ort±SS
Kadın	138	42,928±8,049
Erkek	67	43,493±7,898
t=		-0,474
p=		0,636
<b>Eğitim Durumu</b>		Ort±SS
Lise mezunu	13	42,077±8,108
Üniversite-yüksek okul mezunu	158	43,196±8,015
Lisansüstü-doktora mezunu	34	43,118±8,007
F=		0,117
p=		0,890
<b>Çalışma Durumu</b>		Ort±SS
Evet	187	43,567±7,416
Hayır	18	38,389±11,723
t=		2,667
p=		0,082
<b>İstanbul'da Yaşama Süresi</b>		Ort±SS
10 yıl ve altı	112	44,732±6,544
11-20 yıl	33	40,909±9,224
21-30 yıl	38	41,395±9,849
30 yıl üzeri	22	41,136±7,833
F=		3,536
p=		0,016
PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)
<b>Evlenme Biçimi</b>		Ort±SS
Flört	176	43,386±7,955
Görücü usulüyle	29	41,448±8,105
t=		1,213
p=		0,227
<b>Evlilik Süresi</b>		Ort±SS
0-5	121	44,397±7,011
6-10	39	44,077±6,702
10 üzeri	45	38,822±9,928
F=		9,000
p=		0,000
PostHoc=		1>3, 2>3 (p<0.05)
<b>Çocuk Sahipliği</b>		Ort±SS
Yok	87	45,414±6,664
Var	118	41,415±8,466
t=		3,649
p=		0,000



## **Yaş**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=6,265$ ;  $p=0.002<0.05$ ). Farkın nedeni Yaş 30 yaş ve altı olanların evlilik uyumu puanlarının yaş 31-40 yaş olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ). Yaş 30 yaş ve altı olanların evlilik uyumu puanlarının yaş 40 yaş üzeri olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

## **Eşin Yaşı**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları eşin yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=7,900$ ;  $p=0<0.05$ ). Farkın nedeni Eşin yaşı 30 yaş ve altı olanların evlilik uyumu puanlarının eşin yaşı 40 yaş üzeri olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ). Eşin yaşı 31-40 yaş olanların evlilik uyumu puanlarının eşin yaşı 40 yaş üzeri olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

## **Cinsiyet**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Eğitim Durumu**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Çalışma Durumu**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **İstanbul'da Yaşama Süresi**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları İstanbul'da yaşama süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=3,536$ ;  $p=0.016<0.05$ ). Farkın nedeni İstanbul'da yaşama süresi 10 yıl ve altı olanların evlilik uyumu puanlarının İstanbul'da yaşama süresi 11-20 yıl olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ). İstanbul'da yaşama süresi 10 yıl ve altı olanların evlilik uyumu puanlarının İstanbul'da yaşama süresi 21-30 yıl olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

## **Evlenme Biçimi**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir( $p>0.05$ ).

## **Evlilik Süresi**

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir( $F=9,000$ ;  $p=0<0.05$ ). Farkın nedeni Evlilik süresi 0-5 olanların evlilik uyumu puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ). Evlilik süresi 6-10 olanların evlilik uyumu puanlarının evlilik süresi 10 üzeri olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek olmasıdır( $p<0.05$ ).

## **Çocuk Sahipliği**

Çocuk sahibi olmayanların evlilik uyumu puanları ( $x=45,414$ ), çocuk sahibi olanların evlilik uyumu puanlarından ( $x=41,415$ ) yüksek bulunmuştur( $t=3,649$ ;  $p=0<0.05$ ).



#### 4.TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırma sonucu edinilen bulgulara göre evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır. Bu durum bireylerin evlilikle ilgili beklentileri, istekleri ve aradıkları, olması gerektiğinden daha fazla çarpıtılmış bir biçimde ortaya çıktığında, bunun iyi giden bir evlilikte bile bir uyumsuzluğa yol açabileceğiyle ilişkili olabileceği biçiminde yorumlanmıştır.

Yurtdışında ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile evlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde Ebrahimi ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada ilişkilere bilişsel çarpıtmalar arttıkça evlilik çatışmasının da arttığı görülmüştür. Möller ve ark. (2001) tarafından yürütülen araştırmanın sonucuna göre sorunlu evliliğe sahip olan evli bireylerde, evliliğinde sorun olmayan gruba göre daha fazla bilişsel çarpıtmaların olduğu bulunmuştur.

Yurtiçinde konu ile ilgili yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Küçükçelik (2015)'in çalışmasında, evlilikte uyum ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, Hamamcı'nın (2005a) araştırmasında da ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ile evlilik çatışması arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Koçkan (2015) evlilik doyumu ile ilişkiye dair bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemesi açısından önemlidir.

İlişkiye dair bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları ile evlilik uyumu ilişkisi incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır. Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Evli çiftlerin yakınlıktan

kaçınma düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır. Evli çiftlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi evlilik uyumu düzeyini etkilememektedir. Evli çiftlerin zihin okuma düzeyi evlilik uyumu düzeyini etkilememektedir. Yani alt boyutlardan yalnızca yakınlıktan kaçınma düzeyi evlilik uyumunu etkilemektedir.

Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının evlilik ilişkisine etkisi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde Slavinskiene ve Lithuania (2012) tarafından yürütülen araştırmada yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunu olumsuz etkilediği, Çetin'in (2010) araştırmasında ise yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumunun negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik çatışması ve yakınlıktan kaçınma üzerine Hamamcı (2005a) tarafından yapılmış araştırmada yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının evlilik çatışması ile pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür.

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile evlilik ilişkisine arasındaki araştırmalardan bazıları şu şekildedir: Dryden (1987) eşlerden en az birisinin ilişkide kendisi ile ya da diğer eşle ilgili bir takım gerçekçi olmayan beklentilerinin olması halinde sorunlar yaşanacağını değerlendirmektedir. Bu beklentilerin eşlerde farklılık göstermesi, beklentilerin uyuşmaması ve karşılanmaması sorunların arttığına işaret etmektedir. Stackert ve Bursik (2003)'in araştırmasında ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilikte stres ve sorunlara sebep olduğu ve evlilikte iletişimi bozduğu anlaşılmaktadır. Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin ilişkiden beklentilerini inceleyen araştırmasında, gelecekle ilgili iyimser beklentilere sahip olma gibi bilişsel çarpıtmaların kişilerin ilişkilerinde problem yaşamalarına, hayal kırıklığına neden olabileceği sonucuna varılmıştır (Akt. Erok, 2013).

Ülkemizde, Güven (2005)'in yürüttüğü çalışmada gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Hamamcı (2005a)'ın

araştırmasında gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik çatışması ile pozitif anlamlı ilişki gösterdiği değerlendirilmiştir. Güven (2015)'in araştırmasının bulgularına göre ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığını, diğer bilişsel çarpıtmalar yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma beklentisinin ise evlilik doyumunu yordamada herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bu çalışmalardan farklı olarak gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik uyumunu etkilemediği bulunmuş ve bu sonuçlara ters düşmüştür.

Çetin (2010) tarafından yürütülen çalışmada ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüş olup mevcut çalışmayı desteklemektedir.

Diğer alt boyut olan zihin okuma bilişsel çarpıtmasının evlilik ilişkisine etkisi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, Möller ve Van Zyl (1991) 'in araştırmasında zihin okuma ile çift uyumu arasında anlamlı bir korelasyon gözlenememiştir. Stackert ve Bursik (2003)'in araştırmasında eşlerde zihin okuma beklentisinin evlilik ilişkilerini etkilemediği görülmüştür. Çetin (2010) tarafından tamamlanan çalışmada zihin okuma bilişsel çarpıtmasının evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucu görülmüş olup mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Soysal (2017), ilişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile evlilik uyumu ölçeğinin ilişki tarzı boyutu arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bu sonuç yakınlıktan kaçınma durumu arttıkça evlilikte anlaşma boyutu düzeyinin de artabileceğine ancak ilişki tarzının olumsuzlaşabileceğine işaret etmektedir. Yakınlıktan kaçınma, kişilerin diğerlerine karşı olumsuz bakış açısını gösterir; ilişkilerdeki yakınlığın olumsuz sonuçları olacağını ve bundan kaçınılması gerektiğini savunur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Kargın (2014) yakınlıktan kaçınma puanı arttıkça evlilik uyumunun azaldığını, Çetin (2010) yakınlıktan kaçınma boyutunun evlilik uyumunun negatif yönde yordayıcısı olduğunu bulmuş olup mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırmada ilişkilerde bilişsel çarpıtma ölçeğinin diğer iki alt boyutu olan gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve zihin okuma alt boyutları, evlilik uyumu ile ilişkili bulunmamıştır. Bu sonuç Kargın (2014)'nın çalışması ile uyumludur: Kargın (2014)'nin çalışmasında da her iki cinsiyette gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve zihin okuma puanları ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonucunda evli bireylerde bağlanma biçimlerinin evlilik uyumu etkilediği gözlenmiştir. Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak kaçınma, kaygı değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür. Evli çiftlerin kaçınma düzeyi evlilik uyumu düzeyini ve evli çiftlerin kaygı düzeyi evlilik uyumu düzeyini, azaltmaktadır. Yine evli çiftlerin bilişsel çarpıtmalar toplam düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır.

Kaygı ve kaçınma alt boyutlarından alınan puanlar bizlere bağlanma biçimi hakkında bilgi verir. Kaygı ve kaçınmanın yüksekse güvensiz bağlanma, kaygı ve kaçınma düşükse güvenli bağlanma olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygının yüksek

kaçınmanın düşük olması, güvensiz kaygılı bağlanma, kaygının düşük kaçınmanın yüksek olması ise güvensiz kaçınmacı bağlanma biçimini göstermektedir.

Konu ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalarda hem kaçınmacı hem de kaygılı çiftlerin güvenli bağlanan çiftlere göre evlilikte daha fazla stres yaşadıkları bilinmektedir (Senchak ve Leonard, 1992). Kobak ve Hazan (1991), çalışmalarında güvenli bağlanan çiftlerin yüksek evlilik uyumuna sahip olduklarını bulmuşlardır. Cohn ve arkadaşları (1992) da güvenli bağlanan çiftlerin daha uyumlu ve daha az çatışmalı ilişkiler kurduğunu belirtmiştir (Akt. Açık, 2008).

Lussier ve ark. (1997)'in yürüttüğü bir araştırmada, kaygılı- kararsız bağlanan bireylerle evli bireylerin evlilik uyumlarının azaldığı bulunmuştur. Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe tarafından yapılan araştırmada, hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanan kişilerin evliliklerinde yeterince doyuma ulaşamadıkları ve eşlerin aralarındaki uyumun da düşük olduğu bulunmuştur (Solmuş, 2003).

Simpson (1990), kaçınmacı bağlanan bireylerin ve kaygılı bağlanan erkeklerin evlilik doyumunun düşük olduğunu bulmuştur. Hirsberger ve diğerleri (2009) ise evlilik doyumunun bağlanma stilleriyle önemli ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır.

Butzer ve Campbell (2008) kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu negatif yönde yordadığını belirtmektedir. Hatch (2008) kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunun zayıf bir yordayıcısı olduğunu fakat kaçınmacı bağlanmanın çiftlerin evlilik doyumunu ile güçlü ve tutarlı şekilde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Shi (2003) güvenli bağlananların doyuma ulaştıkları, kaçınmacı bağlananların ise çatışmaları çözüme kavuşturamadıkları, bunlardan kaçındıklarını savunarak ilişkide kaçınma davranışlarının evlilik uyumunu bozduğunu düşünmüşlerdir.



Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanan kişiler, ihtiyaç hissetmelerine rağmen hayal kırıklığına uğrama ihtimali nedeniyle yakınlıktan kaçındıkları bu nedenle ilişkilerinde problemler yaşamaktadırlar.

Konu ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalardan olan Yılmaz (2015), kaygılı bağlanan bireylerin, evlilik uyumu ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmakta olduğu ve kaçınmacı bağlanma ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi anlamlı bulduğu görülmüş olup bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeyi evlilik uyumu düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır.

Sarı (2012), kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğunu, Açık (2008), evlilik doyumunu yüksek bireylerin daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği bulmuştur. Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Demografik değişkenler incelendiğinde ise evli çiftlerin evlilik uyumu puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yaş 30 yaş ve altı olanların evlilik uyumlarının 30 yaş üstündekilere göre daha fazladır. Literatür incelendiğinde, Aktaş (2009)'ın evlilik uyumunun yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmasında evlilik uyumunun belirlenmesinde yaş değişkeni anlamlı fark oluşturmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları mevcut araştırmayı desteklemektedir.

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Evlilik süresi 0-5 olanların evlilik uyumları daha uzun süre evli olanlara göre daha fazladır. Koçkan (2015), evlilik sresinin evlilik doyumunu etkilediğini, evlilik süresi arttığı evlilikten alınan doyumun azaldığını bulmuştur.

Kubat (2012) araştırmasında, evlilik süresi arttıkça, evlilik doyumunun düştüğü sonucu ortaya çıkmıştır. Yine Aktürk (2006) yürüttüğü çalışmada evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Evliliğin ilk dönemlerinde bir uyum süreci yaşanmakta olup bu uyumu sağlamak için çiftler birlikte hareket etmek için gösterdikleri çabanın aradaki uyumun oluşmasına katkı sağlamaktadır. Karney ve Bradbury (1997) tarafından yürütülen çalışmada zaman ilerledikçe evliliklerin doyumu artması evlilikteki uyumla ilgilidir (akt. Aktaş, 2009).

Çocuk sahibi olmayanların evlilik uyumu puanları, çocuk sahibi olanların evlilik uyumu puanlarından yüksek bulunmuştur. Literatürde bu yönde çalışmalar mevcuttur. Şendil ve Korkut'un (2012) çalışmasında çocuk sayısı ile çift uyumunun azaldığını bulunmuştur. Cummings (1994)'in araştırmasında çocuğun yarattığı sıkıntıların evlilik ilişkilerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Twenge ve ark. (2003)'ün araştırmasında çocuk sahibi olmak anne-babanın bağımsız hareket etmesini engellemesi, rol paylaşımı ve sorumluluk alma konularında ailelerin yeni değişiklikler yapmalarına neden olduğunu bulmuştur. Bu durumun da evlilik doyumunu olumsuz etkilediği değerlendirilmektedir (akt. Demiray, 2006). Bu bulgular da mevcut araştırmanın bulguları ile uyumludur.

Evli çiftlerin evlilik uyumu puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Hamamcı (2005) ve Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından yapılan araştırmalarda da evlilik uyumunun cinsiyetten bağımsız olduğu bulguları ile mevcut araştırmayla tutarlılık göstermektedir.

Araştırma İstanbul'da yaşayan evli bireylere uygulanmıştır. İstanbul her ne kadar ülkemizin birçok farklı özellikte insanını barındıran büyük bir metropol olsa da bölgesel olma niteliği bulunmaktadır. Dolayısıyla İstanbul'da yaşayan evli bireyler katılımcı özelliği bu yönüyle sınırlı kalmaktadır. Araştırmacılar daha temsil edici bir örneklem seçebilirler. Katılımcı sayısının 205 kişi ile sınırlı olması yine kapsayıcılık konusunda sınırlılık yaratabilmektedir. Daha geniş katılımcı grubu genellenebilirliği arttıracaktır. Evlilik gibi gizliliğin önemsenebileceği bir konunun araştırılması katılımcılara ulaşma ile ilgili kısıtlılık yaratabilmektedir. Katılımcılar evli bireylerden oluşsa da doğrudan evli çiftlerle çalışılacak bir araştırma çiftlerin motivasyonlarının öğrenilmesi ve değerlendirilmesine olanak sağlayabilecektir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma, İstanbul'da yaşayan evli 138 kadın ve 67 erkek toplam 205 katılımcı ile sınırlıdır.

Katılımcıların sosyodemografik bilgileri, Demografik Bilgi Formu'nun ölçtüğü ile sınırlıdır.

Katılımcıların bağlanma biçimlerine ilişkin veriler, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Katılımcıların ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarına dair veriler, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Katılımcıların evlilik uyumuna dair verileri, Evlilikte Uyum Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## KAYNAKÇA

Açık, Ö. (2008), *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktürk, B, E. 2006. *Yeniden Evlenen Türk Ailelerde Evlilik Doyumu: Medeni Duruma Göre Karşılaştırma, Üvey Çocukların Etkisi Ve Yordayan Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alonso-Arbiol, I. Shaver, P.R. & Yarnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender role, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479- 490.

Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bartholomew K. Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*. 1997;70(3):249-263.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226- 244.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Beck, A. T. Rush, A. J. Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. N. S. Şahin). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:22: Ankara.
- Bennun, I. (1991). Evlilik çatışmasında bilişsel öğeler (Çev. Seher Aydemir Sevim). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24(1), 251-258
- Binici, S. A. (2000), *Psikolojik Yardım İçin Başvuruda Bulunan ve Bulunmayan Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirilmelerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. New York, Basic Books
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*, London, Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3: Loss: Sadness and depression*. <http://www.openaccess.nl>. (Elde Edilme Tarihi, 16.06.2009).
- Bowlby J. (2005). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. M. Kamer (Çev.) İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., Beach, S.R. (2000). "Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review" *Journal of Marriage and the Family*. 62:964-980.

Butzer, B. & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15, 141-154

Bylsma, W. Cozzarelli, C. & Sümer, N. (1997). Relationship between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19 (1), 1-16.

Cohn, D.A. Silver, D.H., Cowan, C.P., Cowan, P.A. ve Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13, 432-449

Corey, G.(2008) *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ergene, T. (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık

Corey, G. (1996). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. (5.bs) California: Brooks/Cole.

Cramer, D. & Fong, J. (1991). Effect of rational and beliefs on intensity and inappropriateness of feelings: A test of rational emotive theory. *Cognitive Therapy and Research*, 15 (4), 319-329

Çetin, B. T. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Davila, J., Steinberg, S.J., Kachadourian, L., Cobb, R., & Fincham, F. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style, *Personal Relationships*, 11: 161-178

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Ebrahimi, A., Zeinodini, S. S. & Merasi, M. R. (2012). The association between psychopathology of family relationship and cognitive vulnerability (Dysfunctional attitude and interpersonal cognitive distortion). *Journal of Isfahan Medical School*, 29 (167), 1-10

Erişti, A (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erok M. 2013, *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İkişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme (Kuram ve Uygulama)*. Ankara: Nobel.

Epstein, N. (1998). *Cognitive behavioral therapy with families*. New York: Brunner/Mazel.

Fraley, R. C. Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365

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.

Gendler. A. (n.d.). The history of marriage - Retrieved from <https://ed.ted.com/lessons/the-history-of-marriage-alex-gendler> (2015)

Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101

Gökmen, A. (2001), "Evli Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Rolü", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güven, N. 2005, " İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi" , Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hackney, H. & Cormier, S. (2005). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Çev. Tuncay Ergene & Sevim Aydemir) Ankara: Mentis Yayıncılık.

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

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

Hamamcı, Z. Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95, 291-303



Hamamcı, Z. Buğra, A. ve Duran, Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin evlilik yaşantısı ile ilgili bilgi kaynaklarının ve evlilik öncesi eğitim ihtiyaçlarının incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, Sayı: 26(7), 33-50

Hatch, D.L. (2008). *Factors that influence the association between adult attachment and marital satisfaction*. PhD Dissertation. Utah: Utah State University

Haws, A.W. & Mallinckrodt, B. (1998). Separation – Individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples. *The American Journal of Family Therapy*. 26, 293-306

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Hirschberger, G. Sirivastava, S., Marsh, P., Cowan, C.P. & Cowan P.A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16, 401-420

Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.

Kansız, M. ve Arkar, H.(2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1); 24-29.

Kargın, Z. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Kayser, K. & Himle, D. P. (1994). Dysfunctional beliefs about intimacy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8, 127-139.

Kılıç, E. (2009). Aile Terapileri. *Psikoterapi Yöntemleri*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Kışlak, Ş. T. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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.

Kitson, G.C. (1982). Attachment to the spouse in divorce: A scale and its application. *Journal of marriage and the Family*, 44 (2), 379-393.

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.

Koçkan, S. 2015. *Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Köksal, F. 1991. *Denetim odağı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Koroğlu, E. ve Türkçapar, H. 2013, *Psikoterapi Yöntemleri*, İstanbul HYB Yayıncılık.

Kubat, D.E. 2012 , "Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi" , Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Küçükçelik, M. 2015, *İlişkilere Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Leahy, R.L. (2004). *Bilişsel Danışma ve Uygulamaları*, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Locke, H.J. ve Williamson, R.C. (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review*, 23, 562-569.

Metts, S. & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*. 17 (1), 170–185

Möller, A.T. Van Zyl, P.D. (1991). "Relation Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment" *Journal of Clinical Psychology*, 47 (1):28-33.

Möller, A. T. Rabe, H. M. & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and nondistressed married individuals. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 4(19), 259-270

Sarı, T. 2012, *Evli Bireylerin Ebeveynlik Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sayın, Ö. (1990). *Aile Sosyolojisi: Ailenin Toplumdaki Yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Sevim, S. A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: 2(11), 19-25.

Senchak, M. Leonard, K.E. (1992). Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 9, 51-64.

Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships, *The American Journal of Family Therapy*, 31: 143–157

Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980

Slavinskiene, J. & Lithuania, K. (2012). The relations between socia-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3, 1042-1047.

Solmuş, T. (2003). Romantik Bağlanma II: İlişkisel Değişkenler ve İlişki Süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*. 9(28-29), 99-10

Soysal, E. 2017, *Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Soysal A., Bodur Ş., İşeri E., Şenol S.,(2005) Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2005;8:88-99.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads, *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

Stackert, R. A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Stead, G. B. Watson, M. B. & Foxcroft, C. D. (1994). The relation between career indecision and irrational beliefs among university student. *Journal and Vocational Behavior*, 42 (2), 155–169

Sullivan, B. F. & Schwebwl, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *Family Journal*, 3 (4), 298–305

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21,1-22.

Sümer, N. & Güngör, D. (1999 a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71–106.

Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Tarhan, T. 2006. *Evlilik Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.

Tezcan, S. ve Coşkun, Y. (2004). “Türkiye’de 20. Yüzyılın Son Çeyreğinde Kadınlarda İlk Evlenme Yaşı Değişimi ve Günümüz Evlilik Özellikleri” *Nüfusbilim Dergisi*, 26:15-34.

Tutarel-Kışlak, Ő. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tutarel-Kışlak, Ő. (1999). ‘‘Evlilikte Uyum leğinin (EU) güvenirlik ve geçerlik alıŐması’’, *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7(1),50-57.

Tzn ve Sayar, (2006) *DüŐünen Adam Dergisi*, 19(1):24-39.

Yıldırım, İ. (1992), *Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Yılmaz M. (2015) *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerinin, Bireylerin Umutsuzluk Düzeyi ve Evlilik Uyumu zerindeki Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## **EKLER**

### **EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Sayın katılımcı, Bu anket araştırması İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yapılmakta olan "Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri, İlişkiye Dair Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmada bilimsel etik kuralları çerçevesinde kesinlikle ad-soyad bilgisi istenmeyecektir. Elde edilen veriler gizli tutularak sadece bu bilimsel araştırma için kullanılacaktır. Araştırma başarısının sorulara verilen samimi ve özgür cevaplara bağlı olduğu unutulmamalıdır.

### **DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Sizin durumunuza uygun olan yanıtlarınızı, seçeneklerin numaralarını işaretleyerek ya da boşlukları doldurarak belirtiniz.

**1- Yaş :**

**2- Eşinizin Yaşı:**

**3- Cinsiyetiniz:**

(1) kadın (2) erkek

**4- Eğitim Durumunuz**

(1) ilkokul (2) ortaokul (3 ) lise (4) Üniversite-yüksekokul  
(5) lisansüstü-doktora

**5- Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?**

(1) evet (2) hayır

**6-Yaşadığınız il-ilçe:**

**7-Burada yaşama süreniz:**

**8-Evlenme biçiminiz:**

(1) Flört (2) Görücü usulü (3) Diğer .....

**9- Evlilik süreniz:**

(1)0-5 (2)6-10(3)11-15(4)16-20(5)21 ve üzeri

**10-Çocuk sayınız:**

## EK-2: EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ

### EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı **daire** içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

\* \* \* \* \*

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak ( X ) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Boş zaman etkinlikleri	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. Duyguların ifadesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Arkadaşlar	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Cinsel ilişkiler	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yaşam felsefesi	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma	( )	( )	( )	( )	( )	( )



## EK-3: İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

### İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Çok az katılıyorum
3. Kısmen katılıyorum
4. Oldukça katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz.

Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzün dikkate alarak cevaplayınız.

1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır. (1) (2) (3) (4) (5)
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor. (1) (2) (3) (4) (5)
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur. (1) (2) (3) (4) (5)
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim. (1) (2) (3) (4) (5)
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir. (1) (2) (3) (4) (5)

- anlayabilmelidir. (1) (2) (3) (4) (5)
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki  
duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır. (1) (2) (3) (4) (5)
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler. (1) (2) (3) (4) (5)
11. Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım (1) (2) (3) (4) (5)
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini  
düşünüyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var. (1) (2) (3) (4) (5)
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün  
vermeliyim (1) (2) (3) (4) (5)
15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi  
davranmalıyım. (1) (2) (3) (4) (5)
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim. (1) (2) (3) (4) (5)
17. İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim. (1) (2) (3) (4) (5)
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır. (1) (2) (3) (4) (5)
19. İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır. (1) (2) (3) (4) (5)

## EK-4: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

### (YIYE-II)

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

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

