

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERİN EBEVEYN ALGILARI, OTOMATİK  
DÜŞÜNCELERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Tuğba SARI**

**Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN**

**İstanbul – 2012**

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERİN EBEVEYN ALGILARI, OTOMATİK  
DÜŞÜNCELERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Tuğba SARI**

**Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN**

**İstanbul – 2012**

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>IV</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VI</b>
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Ebeveyn Algılama Biçimleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar .....	1
1.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar .....	2
1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri .....	2
1.1.3. Erken Dönem Şemalar ve Ebeveyn Tutumlarının Algılanması .....	3
1.2. Bağlanma Stilleri .....	4
1.2.1. Benlik ve Başkaları Modeli .....	7
1.2.2. Yetişkin Bağlanma Biçimleri .....	8
1.3. Otomatik Düşünceler .....	14
1.3.1. Bilişsel Gelişim Modeli .....	15
1.3.2. Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema) .....	15
1.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Cognitive Distortions Or Cognitive Errors) .....	16
1.3.4. Bilişsel Üçlü .....	19
1.3.5. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri .....	19
1.4. Evlilik Doyumu .....	21
1.4.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Açıklamalar .....	23
1.4.2. Bilişsel Yaklaşımlarda Evlilik İlişkisi .....	26
1.4.3. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki .....	28
1.4.4. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki .....	29
1.5. Araştırmanın Amacı .....	31

<b>2. YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
2.1. Örneklem .....	32
2.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler .....	32
2.3. Veri Toplama Araçları .....	32
2.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	32
2.3.2. Young Ebeveynlik Ölçeği-YEBÖ (Young Parenting Inventory-[YPI]) ...	33
2.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi .....	34
2.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği .....	34
2.3.5. Evlilik Uyum Ölçeği .....	35
2.4. İşlem .....	36
2.5. Verilerin Analizi .....	36
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>38</b>
3.1. Araştırmanın Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi.....	38
3.2. Anne Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	40
3.2.1. Anne Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki Regresyon Sonuçları.....	42
3.3. Baba Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	43
3.3.1. Baba Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
3.4. Otomatik Düşünceler İle Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	46
3.4.1. Otomatik Düşünceler İle Evlilik Uyumu Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
3.5. Bağlanma Stilleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	49
3.5.1. Bağlanma Stilleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları.....	50

<b>4. TARTIŞMA .....</b>	<b>51</b>
4.1. Evlilik Uyumu Değişkeninin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulgularının Değerlendirilmesi .....	51
4.2. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin Araştırıldığı Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi .....	52
4.3. Otomatik Düşünceler İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi .....	53
4.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi .....	54
4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	55
4.6. Öneriler .....	56
<b>5. KAYNAKLAR .....</b>	<b>58</b>
<b>6. EKLER.....</b>	<b>65</b>
<b>7. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>73</b>

## TABLolar LİSTESİ

	<b><u>Sayfa No</u></b>
Tablo 2.1: Güvenilirlik Analizi .....	37
Tablo 3.1: Demografik Özellikler .....	38
Tablo 3.2: Demografik Özellikler .....	39
Tablo 3.3: Evlilik uyumunun Cinsiyete Göre Dağılımı .....	39
Tablo 3.4: Anne Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişkisine İlişkin Korelasyon Analizi.....	40
Tablo 3.5: Anne Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi .....	42
Tablo 3.6: Baba Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişkisine İlişkin Korelasyon Analizi.....	43
Tablo 3.7: Baba Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi .....	45
Tablo 3.8: Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişkisine İlişkin Korelasyon Analizi.....	46
Tablo 3.9: Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi .....	48
Tablo 3.10: Yetişkin İlişkiler Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişkisine İlişkin Korelasyon Analizi.....	49
Tablo 3.11: Yetişkin İlişkiler Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi .....	50

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Tuğba SARI  
Anabilim Dalı : Psikoloji Anabilim Dalı  
Programı : Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans  
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Ocak 2012

### EVLİ BİREYLERİN EBEVEYN ALGISI, OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ VE BAĞLANMA STILLERİNİN EVLİLİK DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

#### ÖZET

Bu araştırmada evli bireylerin kendi anne babalarını algılama biçimleri, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin kişilerin evlilik doyumları ile ilişkileri incelenmiştir. Evlilik süreleri en az 2 yıl olan 150 evli birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu örnekleme kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırılan değişkenlerin ölçülmesi amacıyla katılımcılara Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODO), İlişkiler Anketi Ölçeği (İAÖ), Evlilik Doyum Ölçeği(EDÖ) ve demografik bilgi formu uygulanmıştır.

Araştırmanın temel sorularını yanıtlamak amacıyla yürütülen korelasyon analizleri sonucunda, anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya yönelik kuralcı/kalıplı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarına negatif yönde ilişkileri olduğu bulunmuştur. Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma stillerinin evlilik doyumuna ile ilişkisini bulmak için yürütülen korelasyon analizleri sonucunda kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stillerine sahip bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak bulgular, algılanan ebeveynlik stillerinin, otomatik düşüncelerin ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna ile ilişkili olduklarını göstermiştir. Kuram ve uygulamaları destekleyen bu bilgiler literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik doyumuna, bağlanma stilleri, algılanan ebeveynlik stilleri, otomatik düşünceler

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Tuğba SARI  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Professor Assistant Aslı Burçak TAŞÖREN  
Degree Awarded and Date : Master – January 2012

### THE RELATIONSHIP BETWEEN MARITAL SATISFACTION AND PERCEIVED PARENTING, AUTOMATIC THOUGHTS AND ATTACHMENT TYPES OF MARRIED INDIVIDUALS

#### ABSTRACT

In this study, it is aimed to analyze the relationship between the perception for the parents of the married individuals, their automatic thoughts, attachment styles and marital satisfaction. The sample consists of 150 subjects who are married at least for 2 years. The sample is achieved via snowball sampling technique. In order to measure the variables in the research, Young Parenting Inventory (YPI), Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ), Relationship Scales Questionnaire (RSQ), Marital Satisfaction Inventory (MSI) and demographic information form are applied to the participants.

The correlation analyses which is used to answer the basic questions of the study showed that the perception about their mother's parenting style which is emotionally deprived and punitive, and the perception about their father's parenting style which is prescriptive and emotionally deprived have a negative effect on the marital satisfaction of the individuals. As a result of the correlation analyses between automatic thoughts' total score subpart and the marital adjustment, there is a meaningful relationship between the scores in reverse direction. As a result of the correlation analyses which is conducted to find the relationship between attachment types and marital satisfaction; marital satisfaction is lower among the individuals who are avoidant and ambivalent.

As a result, the findings of this study showed that there is a relationship between the perceived parenting styles, automatic thoughts, attachment styles and the marital satisfaction of the individuals. This information which supports the theories and the applications are discussed within the light of the literature.

**Keywords:** Marital Satisfaction, Attachment Styles, Perceived Parenting Styles, Automatic Thoughts



# 1. GİRİŞ

Evlilik insan davranışı üzerinde etkili olan en önemli kurumlardan birisi olarak değerlendirilebilir. Hem üreme ve çocukların yetiştirilmesi açısından belirleyicidir, hem de ekonomik-sosyolojik boyutlarıyla toplumu ve bireyi etkilemektedir.

Evlilik pek çok kimse için en anlamlı kişilerarası ilişkidir (Tutarel-Kışlak, 1997). Evlilik çeşitli düşünürler tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bazılarına göre evlilik bir “sözleşme”, kurumlaşmış bir yaşam yolu, başlangıcı bir sözleşme ile başlayan ilişkiler sistemidir. Bazılarına göre de, evlilik hukuki olarak bir kadınla bir erkeği, karıkoca olarak birbirine bağlayan ilişkidir (Özgüven, 2001).

Türkiye’de, evlilik ile ilgili çalışmalara bakıldığında, yurt dışına oranla, daha yeni çalışılmaya başlanmış bir konu olarak karsımıza çıkmaktadır (Yılmaz, 2001). Bu konuda ilk yapılan çalışmalar esler arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik batı literatüründeki ölçeklerin Türk kültürüne uyarlama çalışmalarıdır.

Günümüzde, evlilik ilişkileri üzerinde çalışmak, hem kuramsal hem de klinik amaçlar açısından önem kazanmıştır. Tümer (1998)’in belirttiği gibi, iki farklı karakter ve cinsiyette insanın, hayatını birleştirerek bir arada yaşamaya karar verdikten itibaren içine girdikleri bu psikolojik sistem, güzel yanları olmasının yanında bir o kadar da zorlu ve güç bir yaşantıyı içerir. Bu nedenle bu yaşantıyı ve evlilik kalitesini etkileyebilecek bütün değişkenlerin incelenmesi faydalı olacaktır.

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada yer alan ebeveyn algılama biçimleri, otomatik düşünceler, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu değişkenleri üzerine literatür bilgileri verilecektir. Ardından araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılacaktır.

## 1.1. Algılama Biçimleri ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

İnsanın ruhsal gereksinimleri arasında, iki temel gereksinim vardır: birincisi sevmek ve sevilmek, ikincisi ise kendisi ve başkaları için değerli olmak. Sağlam ve

sağlıklı kişilik gelişimi için çocuğun gereksinimlerini kendi kendisine doyurabilme yetenek ve sorumluluğunun gelişmesine olanak sağlanması gereklidir (Öztürk, 2001).

Ebeveynlik stillerinin çocukların davranışlarının biçimlenmesinde ve kişilik gelişiminde oynadığı role ilişkin çok fazla çalışma bulunmaktadır. Yetkeci ebeveynler kontrolcü, çok az demokratik iletişim kuran, az ilgi gösteren ve itaati önemseyen tiplerdir. Güvenilir ebeveynler ise ilgi gösteren, demokratik iletişime önem veren, çocuğun kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasında özerkliği ve kendini yönlendirmeyi destekleyen ebeveynlerdir. Güvenilir ebeveynlerin çocuklarının öz-saygı ve bağımsızlık düzeylerinin yüksek olduğu, yetkeci ebeveynlik stiline sahip ebeveynlerin ise çocuklarında intihar eğiliminin yüksek olduğu görülmektedir (Lai ve McBride-Chang, 2001).

Şemaların kökeninde erken dönem yaşantıların önemine dikkat çeken Young ve arkadaşlarına (2003) göre, bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve uyumlu yetişebilmeleri için çocuklukta bazı temel duygusal gereksinimlerin karşılanması gerekmektedir. Bu gereksinimler: diğerlerine güvenli bağlanma, yetkinlik, otonomi ve kimlik algısı, duyguların ve ihtiyaçların ifade edilmesi ile kendiliğinden olma ve oyundur.

Uyumsuz şemalar aktive olduklarında genellikle çocuklukta ebeveynlerle yaşanan sahnenin bir benzeri tekrarlanmaktadır. Sözü edilen şema odaklı kuramsal çerçevelerden hareketle, Batıda ve ülkemizde yürütülen çalışmalar, kişilerarası şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin varlığını desteklemektedir (Hill ve Safran 1994, Soygüt ve Savaşır 2001, Soygüt ve Türkçapar 2001). Benzer biçimde, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere de işaret eden araştırmalar bulunmaktadır (örn. Sheffield ve diğ. 2006, Çakır 2007). Algılanan ebeveynlik biçimiyle depresif belirtilerin oluşması arasındaki ilişkide, şemaların aracı rolü olabileceği görülmektedir (Harris ve Curtin, 2002). Bu doğrultuda, ebeveynlik biçimi ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide, bilişsel özelliklerin aracı rolüne ilişkin gözlemler bulunmaktadır (McGinn ve diğ. 2005).

### **1.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar**

Çocukluktan başlayarak, insanlar kendileriyle, diğer insanlarla, yaşadıkları çevreyle ilişkili bazı inançlar geliştirirler. En temel inançları ise dünya ve diğer insanlarla olan deneyimleriyle biçimlenen ve genellikle hiç sorgulanmamış olan algıları, fikirleridir. Bu fikirler kişi tarafından değişmez doğrular olarak, olduğu gibi kabul edilirler (Beck,2001).

Erken dönem uyum bozucu semalar; çocukluk veya ergenlik döneminde oluşup yaşam boyu gelişen ve şekillenen anılar, duygular, bilişler ve beden duyularından oluşan, kişinin kendisi ve çevresindekilerle olan ilişkilerine yönelik, belirli dereceye kadar işlevselliği bozucu, yaygın bilişsel örüntülerdir (Young ve ark, 2003). Şemalar, çocuğun içinde yaşadığı aile ortamının/yakın çevresinin yansıtmaları ve o dönemki çevreye uyum sağlama bakımından gerçekçi ve işlevsel olabilirler. Ancak, tüm bireylerde bulunan bu semaların değişen koşullar karşısında tekrarlayıcı, koşulsuz, katı ve değişime dirençli olmaları sebebiyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmektedir. Zorlayıcı erken dönem yaşantılarla ortaya çıkıp gelişen şemalar, sema modelinde “erken dönem uyum bozucu semalar” (*Early Maladaptive Schemas – EMSs*) olarak ele alınmıştır.

### **1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri**

Erken dönem uyum bozucu şemaların özelliklerini ele alan Young’a göre şemaların bazı özellikleri vardır. Bu özelliklerden biri; erken dönem uyum bozucu şemaların otomatik bir şekilde ortaya çıkması, esnek olmayan ve temelde hayatta kalmaya yönelik yapısı dolayısıyla değişime dirençli, kendini yineleyici ve sürdürücü olmalarıdır (Riso ve diğ., 2006). Şemalar ön kabuller niteliğinde oldukları için kişilerin kendilerini tanımlama biçimlerini, yaşantılarının anlamlandırılmasını ve çevreye karşı tutumlarını da etkilerler. Bu noktada, kişiler şemalarıyla ters düşen durum veya olaylarla karşılaştıklarında, bilgiyi şemaların ifade ettiği kendilik algısını pekiştirecek biçimde çarpıtmaktadırlar. Bu eğilim şemaların dirençli olmasına yol açmaktadır.

Şemaların özelliklerinden bir diğeri de; şemaların gerçek olarak kabul edilen ve kişi tarafından çevre ile ilişkilerde kullanılan katı (esnek olmayan) ve koşulsuz inanç ve duygular olmasıdır. Bireyler, bir sema aktive olduğunda, şemanın ifade ettiği olumsuz sonucun kaçınılmaz olduğuna dair bir inanç duyacaktır.

Şemaların uyum bozucu ve kişide belirgin bir rahatsızlık yaratıyor olmaları bir diğer özellikleridir.Uyum bozucu şemalar çeşitli Eksen I ve Eksen II bozukluklarının temelinde rol alabilmektedir (Young ve diğ.,2003).

Çevresel durum ve uyarıcılarla tetiklenmesi ise şemaların bir başka özelliğidir. Örneğin “Yetersizin tekiyim” gibi bir şeması olan kişi, karamsar bir ruh durumu içine girdiğinde, bir sınavda başarısız olduğunda ya da romantik bir ilişkisinde problem yaşadığında bu şeması yeniden aktive olabilir.

Şemalarla ilgili bir başka özellikte, boyutsal olmalarıdır. Bu anlamda şemalar farklı düzeylerde yaygınlık ve şiddet gösterebilirler. Şiddet arttıkça, şemayı tetikleyen durumların sayısı da artmaktadır. Ayrıca, şemanın şiddeti arttıkça yüzeye çıkan olumsuz duyguların yoğunluğu ve süresi de artmaktadır (Young, 1990; Young ve arkadaşları, 2003).

Son olarak şemalar, çocukluk ve ergenlikte yaşanan çeşitli örseleyici olaylarla biçimlenirler. Ancak; genellikle belirgin travmatik yaşantılardan ziyade, yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerle, kardeş veya akranlarla kurulan ilişkilerde devam eden, örseleyici ya da uyumu bozucu örüntü ve deneyimlerin birikimli etkisiyle ortaya çıkmakta, devam etmekte ve güçlenmektedirler (Young ve diğ.,2003).

### **1.1.3. Erken Dönem Şemalar ve Ebeveyn Tutumlarının Algılanması**

Çocukluk döneminde şekillenen şemalar kişilerin yetişkinlik dönemindeki algıları üzerinde etkilidir. Çocuğun ailesine ilişkin temsilleri, çocuğun tüm dünyaya ilişkin temsilleri olarak varlığını sürdürdüğünden; yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle yaşanan etkileşimler büyük oranda önem taşımaktadır. Ayrıca ailenin dinamikleri de çocuğun tüm dünyaya ilişkin dinamikleri haline gelebilmektedir.

Çocukluk döneminde bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve uyumlu yetişebilmeleri için, karşılanması gereken bazı temel gereksinimleri olduğu belirtilmektedir (Young, 1990; Young ve Lindemann, 2002; Young ve diğ.,2003). Bu gereksinimlerin yoğunluğunun değişiklik gösterebilmesiyle birlikte, bu ihtiyaçlar evrenseldir. Herkesin bu türden ihtiyaçları vardır ve psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin bu ihtiyaçları işlevsel bir biçimde karşılayabildikleri varsayılmaktadır (Young ve arkadaşları,2003).Bu gereksinimler: diğerlerine güvenli bağlanma, özdenetim, otonomi, duygu ve düşüncelerini ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyundur. Çocuğun erken dönem yaşantıları sonucunda bu ihtiyaçların karşılanmasında eksiklik veya engellemeler olabilir. Gereksinimlerinin

karşılanmasında eksiklik ya da engelleme ile karşılaşan çocuklar işlevsel olmayan şemalar geliştirebileceklerdir.

Yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle olan etkileşimler oldukça önemlidirler. Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunun temelinde Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Aşırı İzinVerici/Sınırsız, Koşullu/Başarı Odaklı, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duyguları Bastıran ebeveynlik biçimleri rol almaktadır. Şemalar ne kadar erken dönemde ortaya çıkarlarsa o kadar güçlü olacaklardır.

## **1.2. Bağlanma Stilleri**

Kişiler arası ilişkilerin dinamiği konusunda ortaya atılan teorilerden biri olan bağlanma teorisi (attachment theory), anneye veya rahatlatıcı bir başka figüre bağlanmanın, çocuğun yaşamını sürdürmesinde önemli bir işlevi olduğunu savunmaktadır (Bowlby, 1973, 1980).

Bağlanma kuramının etiyolojik temelinde, dış dünya ile ilgili hiçbir deneyimi olmayan canlının içgüdüsel olarak bir bağlanma sistemi bünyesinde davrandığı ve bu sistem çerçevesinde yaşamını sürdürebilmesi için kendisinden daha olgun ve deneyimli bir bağlanma figürüne ihtiyaç duyduğudur. Bağlanma kuramının dayandığı psikodinamik yön ise, 'bireyin erken yaşlarda bağlanma figürü ile kurduğu ilişkinin niteliği yaşamın sonraki döneminde kuracağı yakın ilişkiler için temel oluşturmaktadır' önermesidir (Bowlby, 1973;1980).

Evrim sürecinde ortaya çıkmış olan ve türün devamını sağlama amacı güden bağlanma mekanizması sayesinde bebekler birincil bakıcılarının yakınında olmakta ve onların bakım ve korumaları sayesinde hayatta kalabilmektedirler. Bu yakınlık nedeniyle birincil bakıcı aynı zamanda bebek için güvenli bir üs oluşturmakta ve bebek bir tehlike durumunda sığınabileceğinden emin olduğu bu üs sayesinde çevresini güvenli bir biçimde keşfederek zihinsel gelişimi için gerekli bilgileri kazanabilmekte, fiziksel gelişimi için gerekli davranışsal egzersizleri yapabilmektedir.

Bebeğe güven içinde olduğu duygusunu vermek, bağlanma sisteminin temel amacı olmakla birlikte, bu güvenin ne ölçüde gelişeceği, birincil bakıcının bebek için ulaşılabilirliğine, bakıcının duyarlılığına ve bebeğin ihtiyaçlarına ne düzeyde kaliteli tepkiler verdiği göre değişir (Sroufe, 2000). Bebeklerin bağlanma stillerinde

görülen bireysel farklılıkların temelinde birincil bakıcılarıyla olan bu türden yaşantıları yatmaktadır. Bağlanma kuramına göre, erken yaşlarda bağlanma figürü ile kurdukları ilişkilerin niteliği bebeklerin kişilerarası ilişkilere yaklaşım biçimleri üzerinde yaşam boyu süren belirleyici bir etki yapar (Bowlby 1969, 1973). Bağlanma kuramına göre, ebeveyn davranışları ve etkileşim biçimleri daha sonraki yıllarda kişilerin yakın ilişkilerindeki beklentilerini, inanç ve tutumlarını yönlendiren “içsel çalışan (zihinsel) modellerinin” içeriğini belirler.

Bağlanma kuramında, anne-çocuk etkileşimi sürecinde çocukların iki temel zihinsel model geliştirdiklerinden bahsedilmiştir. Bunlar: benlik modeli ve başkaları modeli'dir. Benlik modeli daha çok yakın ilişkilerde yaşanan bağlanma kaygısı ile ilişkilidir ve çocukların başkaları tarafından ne oranda sevildiği ya da değer verildiğine yönelik bilinçaltı şemalarından oluşur. Duyarlı, destekleyici ve zamanında olumlu tepkiye dayalı bakım daha çok olumlu benlik modeli yani yüksek özsaygı ile ilişkilidir. Başkaları modeli ise daha çok yakın ilişkilerde mesafeyi koruma ve kaçınma davranışı ile ilişkilidir ve başkalarının ne oranda destekleyici, güvenilir algılandığına ilişkin inançları içerir. Olumlu ebeveyn tutumları sayesinde olumlu başkaları modeli olanlar, olumsuz başkaları modeline sahip olanlara oranla, ilişkilerini düzenlemede daha başarılıdır ve başkaları ile yakınlaşmaktan rahatsızlık duymazlar. Benlik ve başkaları modelleri birbirleriyle etkileşim içinde yakın ilişkilerde beklenti ve inançları yönlendirmeden stresle başa çıkmaya ve ruh sağlığına kadar çok sayıda dinamiği doğrudan etkiler.

Bireylerin bu zihinsel temsiller tarafından belirlenen kişilerarası ilişkilere yönelik yaklaşım biçimlerine bağlanma stili adı verilir. Göreli olarak durağan bir kişilik özelliği gibi düşünülen bağlanma stillerinin, bireylerin kuracakları ilişkilerin biçim ve niteliğini belirlemede önemli bir faktördür (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1969).

Çocukluk yaşantısında bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik bakış açılarını geliştirdiği bağlanma kuramına ilişkin ilk araştırmalar Bowlby ve Ainsworth'ün ortak çalışmalarına dayanmaktadır (Bretherton, 1992). Ainsworth ve arkadaşları (1978), Bowlby'nin kuramını temel alarak üç tür bağlanma örüntüsü tanımlamışlardır. Temel gereksinimlerine zamanında karşılık verebilen bir bakıcının varlığında bebekler oyun ya da keşfe çıkmada kendilerini güvende hissetmektedirler. Bakıcıyla kurulan bu tür güvenli bir bağlanma örüntüsü bebeğin uyumuna hizmet etmektedir. Bakıcının, bebekten gelen sinyallere tutarsız karşılık verdiği ya da

zamanında karşılık vermediği durumlarda bebekte kaygılı/kararsız bağlanma örüntüsünün ortaya çıkabildiği, buna karşın bakıcının bebeğin gereksinimlerine karşı tutarlı olarak tepkisiz kalması durumunda ise bebeğin bakıcısına kaygılı/kaçıncı tarzda bağlandığı belirtilmektedir. Yaşamın ilk aylarından itibaren bebek ile temel bakıcı arasında gelişen bağlanma örüntüsünün, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte bireyin ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusu vardır (Rohner ve Britner, 2002).

Bartholomew ve Horowitz (1991, s.227) geliştirdikleri benlik ve diğerleri bağlanma modelinde, güvenli, korkulu, kaygılı ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma stilini ve her stilin davranış özelliklerini tanımlamışlardır. Güvenli (Secure) bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini ve başkalarını olumlu değerlendirmektedirler. Kendilerini olduğu gibi kabul eden bu stildeki bireyler başkalarını da değerli ve güvenilir algılayarak kabul edici davranışlar sergilemektedirler. Bu bağlanma stilini geliştiren kişiler, sosyal hayatı olumlu algılamaktadırlar. Saplantılı (Preoccupied) bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini olumsuz, başkalarını olumlu değerlendirmektedirler. Bu stilde, bireyin kendine verdiği değer başkalarının onu kabul etmesine bağlıdır. Bu nedenle bu kişiler kendi değerlerini onaylamak için ilişkilerinde başkalarının onayını kazanmaya çalışmaktadırlar. Kayıtsız (Dismissing) bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini olumlu, başkalarını olumsuz değerlendirmektedirler. Bu kişiler kendilerine aşırı güvenirlere ama ilişki kuracak kadar diğerlerini güvenilir bulmazlar. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişki kurarken kaygı düzeyleri düşük ve kaçınma davranışları yüksektir. Bu kişiler başkalarına karşı düşmanlık beslediklerinden ilişkilerinde soğukluk ön plandadır ve başkalarına duygusal uzaklık gösterirler. Korkulu (Fearful) bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerini hem de başkalarını olumsuz değerlendirmektedirler. İlişkilerinde yakınlık istemektedirler ancak başkalarına güvenmedikleri ve reddedilmekten korktukları için reddedilme ihtimalini ortadan kaldırmak için sosyal durumlardan ve yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar (Kobak ve Sceery, 1988, s.138; Bartholomew,1990, s.150; Collins ve Read, 1990, s. 645; Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227; Mallinckrodt,2000, s.241; Mikulincer, 2007, s.260-278).

### 1.2.1. Benlik ve Başkaları Modeli

Benlik modelinin olumlu olması, bireyin başkalarının onayına gerek duymadan var olabilmesi, yüksek özsaygısının olması ve sevebilirlik duygusu ile; benlik modelinin olumsuz olması ise bireyin başkalarından onay alma gereksinimi duyması ve düşük özsaygı ile ilişkili olarak tanımlanmaktadır. Başkaları modelinin olumlu olması, bireyin kendisi için önemli olan diğer kişilerin ulaşılabilir ve güvenilir olduklarına ilişkin beklentilerini, yakınlık ve destek arayışını beraberinde getirirken; olumsuz başkaları modeli kişilerarası ilişkiler ile ilgili olumsuz beklentilere sahip olma, yakınlık kurmaktan kaçınma ve sosyal destek alma konusunda kayıtsızlık ile tanımlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Feeney ve Noller, 1994).

Bartholomew ve Horowitz (1991) benlik ve başkaları modellerinin olumlu veya olumsuz olmalarına göre tanımlanan her bir bağlanma stilineki kişilerin dahil oldukları gruba özgü bazı özelliklere sahip olduklarını ve bu özelliklere bağlı olarak başka birtakım özellikleri de barındırabileceklerini öne sürmektedir. Hem kendilerine hem de başkalarına ilişkin zihinsel temsilleri olumlu olan güvenli bağlanma stiline sahip bireyler bir yandan kendilerini diğer insanların değerlendirmelerinden bağımsız olarak yeterli, değerli ve sevmeye layık kişiler olarak görürken, diğer yandan başkalarının da güvenilir, destekleyici ve iyi niyetli olduklarına inanırlar. Dolayısıyla, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha kolay yakınlık kurabilmeleri, daha az ilişki kaygısı yaşamaları ve başkalarının onayına daha az gereksinim duymaları nedeniyle de özerk kalmayı başarabilmeleri beklenir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benlik modeli olumsuz, başkaları modeli olumlu olan saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini değersiz hissetme ve sevebilir bulmama eğilimindedirler ve ilişkilerde kendilerine güvenmedikleri gibi, reddedilme ve terk edilme durumları ile ilgili yoğun kaygı yasarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlişkilerine ilişkin bu tip kaygılar yaşayan bu bireyler ilişkilerinde kendilerini kanıtlamaya çalışan ve ilişkilerine dair saplantılı beklentilere sahip kişiler olabilirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli ile tanımlanan kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, kendilerine fazla değer vermeleri ve özsaygılarının yüksek olmasına rağmen başkalarına ilişkin olumsuz beklenti ve değerlendirmelere sahip olmaları beklenir (Sümer ve Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz' in



tespitlerine göre (1991), özerkliğe fazla değer veren bu kategorideki bireylerin, başkalarına duyulan gereksinimlere ve yakın ilişkilere yönelik reddedici tavırları vardır.

Benlik ve başkaları modelleri olumsuz olan korkulu bağlanma stilindeki bireyler, hem kendilerinin değersiz ve sevilemez olduklarını düşünürler hem de başkalarının güvenilmez olduğuna dair inançlara sahiptirler ve ilişkileri reddederler. Bu bireyler aslında reddedilmeye ilişkin korku yaşarlar, ancak bu durumu çözümlenmiş olarak yakın ilişkilerden kaçmayı seçerler (Main ve Cassidy, 1988).

Bağlanma stillerini ve bu stillere sahip olan bireylerin özelliklerini belirlemeye yönelik çalışmalar (Bartholomew,1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hatfield ve Rapson, 1993, 1996; Hazan ve Shaver, 1987), aynı zamanda değişik bağlanma stillerine sahip olan bireylerin sahip oldukları öne sürülen özellikleriyle ilişkili olabilecek diğer kişisel özelliklerini de belirlemeye yönelik birçok çalışmaya yol açmıştır. Bu çalışmalarda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, daha kolay ilişki kurma ve devam ettirme özelliklerinin yanı sıra, belirsizlik karşısında daha toleranslı ve esnek davrandıklarına, karar verme ve yargılama süreçlerinde kalıp yargılara daha az başvurduklarına, daha meraklı, araştırma eğilimli olduklarına ve yeniliklere merakla yaklaştıklarına işaret eden bulgular elde edilmiştir (Mikulincer, 1997). Buna karşın yapılan araştırmalarda, diğer bağlanma stillerine sahip bireylerin, olumsuz tutumlarını değiştirme konusunda tutucu davrandıkları ve değişimden uzak durabilmek için tutum nesnelileriyle ilgili olumsuz bilgileri toplayıp olumlu bilgileri göz ardı ettiklerine yönelik bulgular elde edilmiştir (Berscheid ve Ammazalorso, 2001).

### **1.2.2. Yetişkin Bağlanma Biçimleri**

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

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

Aşağıda bağlanma davranışının farklı gelişim döneminde temel alınan ihtiyaçların karşılaştırılması yapılmıştır.

Çocuklukta gözlenen bağlanma örüntüsü ile yetişkinlikteki bağlanma örüntüsü ve biçimleri birçok açıdan birbirinden farklılaşır. Çocukluktaki bağlanma daha çok tamamlayıcı bir niteliktedir. Diğer bir ifadeyle, bağlanma figürü gözetme sağlar ama kendisi bunu elde etmez. Ancak yetişkin bağlanması tipik olarak karşılıklıdır. Çiftlerin her biri bakım ve gözetme sağlar ve ilişkilerindeki bu doyumu birbirlerinden sağlarlar. Bir diğer fark yetişkin bağlanmasında bağlanma figürünün cinsel bir eş veya bir akran olmasıdır. Bu bağlamda, bir yetişkin ilişkisinin ilk zamanlarında yakınlık arayışına iten güdü cinsel çekiciliktir (Shaver ve Hazan, 1994).

Yetişkinlikte bağlanma kavramı ele alınırken duygusal zincirler ve ikili ilişkiler arasındaki ayrımın yapılması gerekmektedir. Aynı anlamda kullanılmayacak olan bu iki kavram pek çok açıdan birbirinden ayrılmaktadır. İlk olarak; duygusal zincirler yapısı gereği uzun süreli ve kalıcıdır. Buna karşın ilişkiler uzun süreli olabileceği gibi gelip-geçici de olabilir. İkinci olarak, ilişkiler iki kutupludur ve bireylerin içsel modellerinin temsilini içerirler ama duygusal zincirler bireyin karakteristiğidir. Üçüncü olarak; iki kişi arasında gelişen ilişkinin doğası, geçmişteki bütün etkileşimlerden meydana gelir ve bu etkileşimler zengin bir içeriğe sahiptirler. Bu bağlamda bir ilişkinin birçok ögesi olması olağandır ve bunların bir kısmı bağlanma ya da duygusal zincir oluşumundan bağımsız olabilirler (Ainsworth, 1991). Belirtilen duygusal zincir, uzun süreli bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağda eş, biricik ve başka biriyle değiştirilemez bir yapıda olduğu için değerli ve önemlidir. Bu zincirde eşe yakınlığı sürdürme isteği baskındır, bu durumun karşıtında, uzaklaşma ya da yokluk, yakınlığı yeniden kurma isteği gözlemlenir. Benzeri bir duygusal sistem olarak bağlanmada da yakınlığı sürdürme, etkileşimi koruma gereksinimi vardır. Ayrılıkta rahatsızlık yaşanır, kavuşma haz verici bir özellik taşır ve yitirme halinde keder hissedilir. İşte bu noktada sadece bağlanma sistemine özgü bir ölçüt

vardır. Eşle ilişkide güvenlik ve rahatlama arayışı bu arayışın doyumundadır. Yetişkin bağlanma sistemi hakkında yapılan ilk çalışmalarda, evlilik yaşamında görülen bağlanma zincirindeki kopmalarda (yitirme deneyimleri; ölüm, boşanma, ayrılık gibi) yetişkinlerin vereceği tepkilerin ortak olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (Berman ve Sperling, 1994).

Bowlby de benzer şekilde kayba karşı sergilenen tepkilerin yitirilen kişiyle deneyimlemiş olan bağlanma stillerine bağlı olduğu görüşünü sunmuştur (Akt. Mikulincer, Florian ve Weller, 1993). Sebebi ne olursa olsun bir bağlanma ilişkisinin kopmasına verilen ilk tepki ayrılık protestosudur. Çiftler içlerinde bir dalgalanma hissederler ve zihinsel olarak bir süre yitirdikleri eşlerini ararlar. Bu süreç içerisinde yitirilen kişinin geri dönmesinin olanaksız olduğunun farkına varıldığında, çöküntü ve mutsuzluğun hakim olduğu bir keder döneminin geldiği gözlemlenir. Bu evrede kişiler genel olarak hayata ve diğerlerine karşı şiddetli bir ilgisizlik hisseder. Süreç, gerçeği kabullenme ve olağan yaşama geri dönme evresi ile devam eder (Hazen ve Shaver, 1994).

Güvenli bağlanan yetişkinler yitirme koşullarına (ayrılık, boşanma, ölüm) son derece üzülseler bile bunun çözülebilir bir sorun olduğuna inandıkları, yardım arama gibi uyumlu başa çıkma yolları kullanabilecekleri içsel yapıya sahip oldukları ve hissettikleri acıyla başa çıkabildikleri söylenebilir. Buna karşın kaygılı biçimde bağlanan yetişkinler için yitirme süreci zaten hali hazırda sürdürdükleri gerilimi daha da tetikleyici bir rol oynamaktadır. Kaçınan biçimde bağlanan kişiler kendilerini çaresiz hissedecek ve asla bastırmayı başaramayarak olumsuz duygularını yüzeye çıkartacaklardır (Mikulincer ve diğ., 1993).

Hazan ve Shaver'in çalışmaları, çocukluk bağlanma örüntüsünü yetişkin ilişkileri içinde yer alan terimlere dönüştürmek açısından oldukça önemlidir. Ancak kaçınan bağlanma biçimi ilişkilerden kaçınma anlamından çok, aktif bir yakınlık korkusunu tanımlamaktadır. Hazan ve Shaver'in araştırmalarında, yetişkinlerin romantik bağlanma biçimleri içindeki dağılımlarının (yaklaşık %55 güvenli, %20 kaygılı/kararsız, %25 kaçınan) da erken yaştaki çocukların bağlanma biçimlerinin dağılımı ile benzerlik gösterdiği belirtilmiştir.

Benzer olarak Waters, Hamilton ve Leinfield (2000) tarafından yapılan araştırmada üç değişik örneklem grubuyla üç uzun dönemli çalışmada bebeklikteki güvenli bağlanmanın, bağlanma stiline yetişkinlikteki temsildeki bireysel farklılıkları etkileyeceği hipotezi araştırılmıştır. Her bir çalışma Ainsworth'un

“Yabancı Durumu” kullanarak bebeklikteki bağlanmayı ve Berkeley Yetişkin Bağlanma Mülakatıyla yetişkinlikteki bağlanmayı karşılaştırmıştır. Bağlanmadaki güvenilirliğin ilk iki çalışmasında da anlamlı derecede korunmuş olduğu bildirilmiştir. Ancak yetişkinlikte bağlanma ilişkisini çalışan araştırmacılar, çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ile romantik çiftler arasındaki bağlanma arasında farklılıklar olduğunu da vurgulamaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

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

Çalışmaların ikincisi çocuktaki bağlanma örüntüsünü doğrudan yetişkin ilişkilerine aktarma girişimini içeren, Hazan ve Shaver’in (1987) geliştirdikleri, ‘Akran-Romantik Eş Geleneği’ çalışmasıdır. Bu açılım, Ainsworth ve arkadaşları (1978) betimlenen bağlanma biçimlerinin (güvenli, kaçınmalı ve kaygılı) yetişkin dönemdeki romantik ilişkilerdeki bağlanmaya paralel özellikler taşıdığını önermiş ve geliştirdikleri bir maddeden oluşan ölçme aracı ile bireylerin kendi yakın ilişkileri hakkındaki duygularını en iyi temsil eden betimlemeyi seçmeleri istenerek bağlanma biçiminin basit bir açıklaması yapılmıştır (Akt.Hazen ve Shaver, 1994).

Yetişkin bağlanma örüntüleri ile ilgili bu iki önemli çalışmanın ardından Bartholomew (1991) etkili bir kuramsal açılım yaparak, Dörtlü Bağlanma Modeli adında yeni bir model oluşturmuştur. Dörtlü bağlanma modeli, benlik ve başkalarıyla

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

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

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

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

**Kayıtsız bağlanma biçimi:** Benlik modelinin olumlu ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma biçimidir. Kendilerini değerli görme eğilimindeyken, başkalarına karşı olumsuz tutum içerisindedirler. Bu kişiler

özerkliğe aşırı önem verirler; başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilerin önemini savunmacı bir şekilde reddederler.

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

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

Bağlanma biçimleri ve bastırılmış savunmacılığın arasındaki ilişkinin saptanması için 120 yüksek lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada güvenli bağlananların orta derecede savunmacılık gösterdikleri, düşük düzeyde kaygı duydukları ve olumsuz duygulara daha kolay ulaşabildikleri ve hatırlayabildikleri gözlenmiştir. Kaygılı-kararsız tarzda bağlanma biçimi sergileyenlerin olumsuz duygulanımlarını bastıramadıkları, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, olumsuz anılarını kolaylıkla hatırlayabildikleri ve hala yoğun bir şekilde bu anıların duygusal yükünü taşıdıkları bildirilmiştir. Kaçınan bağlanma biçimindeki insanların yüksek derecede savunmacılık ve kaygı gösterdikleri ve olumsuz anılara düşük düzeyde ulaşabildikleri bildirilmiştir (Mikulincer ve Orbach, 1995). Bağlanma biçimlerinin kişiler arası mesafe üzerindeki etkisini araştırma amacıyla yapılan iki çalışma, yaş

ortalamaları 23.83 olan 148 lisansüstü öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışmada görsel alana giren objelere tepki ve tolerans ölçülmüştür. Beklenildiği üzere kaçınan biçim olarak kategorize edilen katılımcıların kişilerarası fiziksel yakınlığa daha az tolerans gösterdikleri ve görüş alanlarına giren nesnelere ya da kişilere daha tepkili oldukları bildirilmiştir. Yapılan ikinci çalışmada katılımcıların görüşmeciden ne kadar uzağa oturmayı seçtikleri ölçülmüştür. Korkulu ve kaçınan bağlanma biçimine sahip katılımcıların kişisel mesafelerini çok daha uzak tutma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Katılımcılar arasında olumlu benlik modelinin kişiler arası mesafede çok büyük bir belirleyici olduğu ama olumlu başkaları modelinin sonuçlara bir etkisi olmadığı bildirilmiştir (Kaitz, Bar-Haim ve Lehrer, 2004). Yetişkinlikte bağlanma biçimi ve diğerlerini algılamada yansıtma savunma mekanizmasının rolünün incelendiği çalışmada saplantılı tiplerin izlenim oluşturmaya ilişkin anılarını hatırlamalarının ve başkaları hakkında anlam çıkarmalarının kendi-gerçek özelliklerinin bir yansıtması olduğu, öte yandan kaçınan biçimde bağlananların yansıtmalarının kendi istenmeyen özellikleri doğrultusunda olduğu bildirilmiştir (Mikulincer ve Horesh, 2004). Yetişkin bağlanma biçimleriyle genel benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, güvenli ve kaçınmalı bağlanma biçimine sahip katılımcıların, saplantılı ve korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre, genel benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve atletizm, sosyal beceriler gibi hayat alanlarında daha başarılı oldukları bildirilmiştir (Bylsma ve diğ., 1997).

### **1.3. Otomatik Düşünceler**

Düşünceleri bilişsel faktörlerle açıklamaya çalışan, bilişsel yaklaşımın özünde, düşüncelerin oluşumu, düşüncelerle ilgili uyarıcıların yorumlanması, anlam verme, beklenti oluşturma gibi bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği tezi yer almaktadır.

Kuramın savunucularından Schachter'a göre ise çevremizi, çevremizdeki uyarıcıları algılayışımız ve anlamlandırmamız sonucunda, içimizdeki fizyolojik değişikliklere duygusal isimler veririz, etiketlemeler yaparız. Bilişsel yaşantılarımıza bağlı olarak duygusal yaşantılarımızı adlandırırız. Dolayısıyla, duygu bireyin çevresi ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin sonucudur. Farklı ortamlarda benzer uyarıcılara farklı tepkiler vermemizin ya da farklı duygular yaşamamızın

nedeni, farklı bilişsel değerlendirmelerimizdir (Akt;Lazarus,1991; Morris, 1996; Parkinson, 1996).

Bilişsel yaklaşım, bireyin dünyayı yapılandırış biçiminin, onun duygu ve davranışlarını önemli ölçüde belirlediği varsayımına dayanmaktadır. Buna göre, bireyin bilincindeki sözel ve imgesel olaylar, onun önceki yaşantılarından kaynaklanan tutumları ile ilgilidir (Köknel, 1998; Türkçapar, 2000).

### **1.3.1. Bilişsel Gelişim Modeli**

Bilişsel terapistler, inançların (beliefs) erken çocukluk döneminde başlayıp, yaşam boyunca gelişimini sürdürdüğünü kabul ederler. Erken çocukluk deneyimleri kişinin kendisi ve dünya hakkındaki temel inançlarını yönlendirmektedir. Normal olarak erken çocukluk döneminde ebeveyninden sevgi ve destek gören bireyler, yetişkinlik dönemlerinde kendilerini ‘sevilen’ ve ‘yeterli’ biri olarak görürler. Yetişkinlik dönemlerinde psikolojik olarak işlevsel olmayan kişiler, psikolojik olarak sağlıklı kişilerin tersine, çocukluktan itibaren yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle ‘yetersizlik’ ve ‘sevilmeme’ şeklindeki olumsuz inançları geliştirirler. Bu gelişimsel deneyimler, kritik olaylar ve travmatik yaşantılar, bireylerin inanç sistemini etkiler. Örneğin bir öğretmen tarafından küçük düşürülmek gibi olumsuz tecrübeler, “Başkaları ne der?” “Ya yaptıklarımı başkaları beğenmezse” gibi durumsal inançların (Conditional beliefs) gelişmesine sebep olur. Bu inançlar da bireyin olumsuz bilişsel şemalar oluşturmaya temel olur (Sharf, 2000).

### **1.3.2. Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema)**

Bireylerin, insanlar, olaylar ve çevre hakkındaki önemli inançları ve sayıtlıları *bilişsel şemalarını* oluşturmaktadır (Sharf, 2000). Bilişsel terapide önemli bir yeri olan şemalar, başlangıcı çocukluk döneminde olan, yaşam boyu gelişen, oldukça değişmez ve kalıcı özelliklerdir ve sürekli olarak bilişsel çarpıtmalarla desteklenmektedir. Bilişsel şemalar bireye olayları algılamak anlam çerçeveleri sağlar. İnsanlar arası ilişki büyük ölçüde ortak şemalara dayanmaktadır. Bilgiyi bellekte saklayabilmek, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirmek, birbiriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilmek şemalar yardımıyla olmaktadır (Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003) .

Young (1990) şemaların betimlenmesinde 6 faktörün üzerinde durmuştur:



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

Freeman (1993; Akt. Sharf, 2000 s. 377) şemaların betimlenmesinde 5 faktör tartışmaktadır.

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

### **1.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Cognitive Distortions Or Cognitive Errors)**

Bireylerin önemli inançları ya da şemaları bilişsel çarpıtmalara yol açmaktadır. Erken çocukluk dönemlerinde bilgiyi işleme sürecinde görülen hatalar,

oluşan bilişsel şemaları desteklemektedir. Bilişsel çarpıtmalar da bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Sharf, 2000).

Beck'e göre (2001) hastalar genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel hatalar olarak da bilinen bilişsel çarpıtmalar ya da düşüncelerimizdeki tipik hatalar aşağıda verilmiştir (Beck, 2001; Sharf, 2000; Patterson ve Watkins, 1996) .

*Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (Dichotomous Thinking):* 'Siyah ya da beyaz', 'Çift kutuplu' 'ikili düşünme ' adları ile de bilinen bu düşünme tarzında, 'bir şey ya tam anlamda istediğimiz gibi olur ya da olmaz' şeklinde düşünme esastır. Herhangi bir durumu süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele alınır. Örneğin, bir öğrencinin 'bu sınavdan A alamazsam kalırım' şeklindeki düşüncesi bu tip bilişsel çarpıtmalara örnektir.

*Zihinsel Süzgeç (Selective Abstraction):* Seçici soyutlama olarak da bilinen bu düşünme tarzında, bir olay fikir yada bir gerçek bastırılmış yada negatif düşünceleri desteklemek amacıyla kullanılır.

*Duygulara (Keyfe) Göre Mantık Yürütme (Arbitrary Inference):* Kişinin elinde bir kanıt olmamasına karşın, tekzip edilen bir sonuca ulaşmak için keyfine ya da duygularına göre mantık yürütmesi durumudur. Bir başka deyişle, kişinin bir şeyi çok yoğun yaşaması nedeniyle karşıt kanıtları göz ardı ederek onu doğru sanmasıdır. İki şekilde yaşanmaktadır. Bunlardan birincisi zihin okumadır. Zihin okuma( Mind reading) diğerlerinin kendimiz hakkında ne düşündüğünü gösterir. Örneğin, bir adam arkadaşının kendisi ile alış verişe gelmemesini arkadaşının kendisinden artık hoşlanmadığı şeklinde yorumlayabilir. Oysa ki gerçekte, arkadaşının alış verişe gelmemek için bir çok mantıklı nedeni vardır. İkinci yol ise olumsuz tahmindir (Negative prediction). Olumsuz tahminde, herhangi bir sebep yada kanıt yokken, olumsuz öngörülerde buluma söz konusudur. Örneğin, sınava çok iyi hazırlanan bir öğrenci elinde kanıt olmamasına karşın sınavda başarısız olacağını düşünür. Kısaca, zihin okuma ve olumsuz tahminin her ikisi de eldeki bilgilerin çarpıtılması veya dikkat eksikliğine dayalı olumsuz yorumlar yapmakla ilgilidir.

*Felaketleştirme (Catastrophizing):* Bu bilişsel çarpıtma biçiminde, bireyler bir olayı alır onu abartır ve böylece endişeye kapılır. Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin eder. Örneğin, bölge müdürü ilke bir terfi için görüşecek olan birey, görüşme sırasında mesleğini tehlikeye atacak aptalca şeyler söyleyeceğini düşünerek endişeye kapılır. Bu düşüncesi önemli bir toplantıyı faciaya dönüştürür.

*Aşırı Genelleme (Overgeneralization):* Bir kaç olumsuz olaya bakarak genel kurallar koymak, o andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır. Örneğin, bir lise öğrencisi sadece ilk cebir sınavında başarısız olması durumunda, matematiği hiç başaramayacağını düşünür.

*Etiketleme (Labeling and Mislabeled):* Kişinin elindeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olmasına karşın, bu kanıtları göz ardı edip kendisine ve diğerlerine toptan, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır. Örneğin, ‘Ben bir hiçim.’ ‘beş para etmeyen biriyim’ şeklinde kendini etiketlemek.

*Aşırı Büyütme/Küçültme (Magnification or Minimization):* Bireylerin eksikliklerini yücelttikleri veya olumlu taraflarını küçülttükleri zamanlarda ortaya çıkar. Bu bilişsel çarpıtmalar depresyon duygusunu ve değersizlik inançlarını destekler niteliktedir. Kas çekmesi problemi yaşadığı için yarışmaya katılamayan bir atletin ‘Bugün yarışmazsam ben bittim’ tarzındaki düşüncesi ya da yine bir başka atletin yarışmada çok iyi bir netice almasına karşın ‘İyi oynamama karşın standartlarımın altındaydım’ şeklindeki düşüncesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir.

*Kişiselleştirme (Personalization):* Bireyin kendisi ile ilgili olamayan bir olayı alarak kişiselleştirmesidir. Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendisine yüklemesi şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır.

*Meli-malı Cümleler/ Emirler (Should Statements):* Kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kuralara sahip olmak, bu kurallara uyulmadığı takdirde her şeyin kötü gideceğine dair abartılı düşünme biçimi. Örneğin, ‘Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur’

*Olumluyu Geçersiz Kılmak:* Bireyin kendi kendisine olumlu yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemesidir. Bireyin kendisine ‘ O projeyi

becerdim ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti' demesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir.

Bu olumsuz bilişsel çarpıtmalar sürekli olarak ortaya çıkarsa psikolojik stres ve düzensizliklere yol açabilmektedir. Kariyerleri, romantik ve sosyal yaşamları hakkında planlar yapabilmeleri için bireyler ne yaptıklarını gözlemlemeli ve olası sonuçları değerlendirmelidir. Bilişsel çarpıtmaların sürekli olarak ortaya çıkması bireylerin bu planları yapmasını zorlaştırmakta ve depresyon, endişe ve diğer olumsuz yaşantıları geçirmesine neden olmaktadır. Bilişsel terapinin amaçlarından biri hastaların bilişsel çarpıtmalarını bulmak ve düşünce yapılarında değişiklik yapmaktır (Sharf,2000).

#### **1.3.4. Bilişsel Üçlü**

Beck'in bilişsel terapi modeli, bireylerin duygusal problemlerinin altında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde ve olayları algılama biçiminde etkili olan bilişsel üçlü , bireyin kendisi, geleceği ve yaşantıları ile ilgili düşünce örüntülerinden oluşmaktadır (Bilgin, 2004; Savaşır, Söğüt ve Kabakçı, 2003).

Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. İlk basamakta birey kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. İstenmeyen yaşantılarını psikolojik, törel ve fiziksel bozukluklarına bağlar. Bu bozukluklar nedeni ile, kendisinin değersiz ve istenmeyen birisi olduğunu düşünür. İkinci basamakta yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirir. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur (Bilgin, 2004).

Yurtal (2001), bireyin yaşadığı çevreyi ve kendini algılama biçimi, kişilik yapısında ve ruh sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olduğunu ve çevreyi ve kendini algıladığı biçimde tepkide bulunacağını belirtmektedir.

#### **1.3.5. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri**

Beck'in temel kavramlarından biridir. Bu tür düşünceler herhangi bir seçim yapmaksızın ya da gayret sarf etmeksizin kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış biçimde ortaya çıkmaktadır (Sharf,2000).

Kendiliğinden ve otomatik olarak zihinde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır. Birey genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Farkında olduğu şey düşünceleri takip eden duygusal durum ve ruh durumudur. Bu düşünceler hiç eleştirmeden doğru olarak kabul edilir. Çok seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler (Beck, 2001).

İki tür otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan birincisi, hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakiler doğru olabilir, ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü gruptakilerde ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır. Otomatik düşüncelerin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda olumlu bir değişiklik yapmaktadır (Beck, 2001). Daha yüzeyde ortaya çıkan bu düşünceler, daha kalıcı olan bilişsel olgularla yani inançlarımızla ilgilidir. Bu inançlar iki kategoriye ayrılır. 1) Ara İnançlar: Kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlar. 2) Temel İnançlar: Kişinin kendisine, ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılardır (Beck, 2001).

1. **Ara İnançlar:** Genellikle kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşan ve gelişimi temel inançlar tarafından etkilenen inançlardır. Bu inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir. Bu algılar da düşünceleri, hisleri ve davranışları belirlemektedir (Beck, 2001).
2. **Temel İnançlar:** Temel inançlar, en derinde olan zihinsel yapı taşlarıdır. Katı, toptancı ve aşırı genelleyicidirler ve değişime karşı direnç gösterirler. Bu inançlar kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmektedir. Çocuk kendi için önemli insanlarla etkileştikçe bu inançlar gelişmeye başlar. Genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürken, psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkmaktadır. Temel inançlar, “Yetersizlik” ve “Sevilmeme” ile ilişki olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır. Yetersizlik temel inançları, çaresizim, güçsüzüm, kontrolü yitirdim, zayıfım, incinebilirim, ihtiyaç içindeyim, tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum şeklindeki inançlardır. Sevilmeme temel inançları ise, sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak biriyim, çekici değilim, istenmiyorum, ilgi gösterilmeyen biriyim, kötüyüm gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır (Beck, 2001).

Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumunu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bu otomatik düşünceler de

çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur. Bilişsel terapistler, işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği; öğrenildiği, bu yüzden de değiştirilebileceğini danışana çeşitli tekniklerle göstermektedirler (Beck, 2001).

#### **1.4. Evlilik Doyumu**

Bazı araştırmacılar evlilik doyumunu, kalitesini sadece evli insanların evlilikleri hakkında nasıl hissettikleri olarak tanımladılar ve evlilik doyumunun göstergelerini evlilik mutluluğu, tatmini olarak ifade ettiler. Bazı araştırmacılar ise, evlilik doyumunu eşlerin farklı duyguları yerine eşler arasındaki ilişkinin özgürlüğü olarak görmektedir (Glenn, 1990).

Evlilik doyumunu, bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısıdır. Bu evlilikten sağlanan genel doyumunu ifade ettiği gibi, evlilikteki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir (Spanier ve Lewis,1980).

Sokolski ve Hendrick (1999) evlilik doyumunu, evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, çalışma, problemleri paylaşma vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi tarzı, tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, eşlerin birbirine karşı kendilerini ifade etmesi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin olarak ifade etmektedir.

Birçok araştırma bulgusu eşlerin evlilik doyumlarının genel iyi olma durumlarını etkilediğini vurgulayarak, eşlerin evlilik ilişkisinden elde ettikleri öznel mutluluğu evlilik doyumunu olarak belirtmektedir (Dimitrovsky, ve diğ. 2002).

Evlilik, gelecek nesli yetiştirme ve bir aile kurmak için temel bir yapı oluşturduğundan dolayı, en önemli ve temel insan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. Evlilik, insan gruplarının yaşantıları boyunca uyguladıkları ve geliştirdikleri sosyal öğelerle yüklü bir kavramdır. Aile ve evlilik kurumu, zaman içinde değişime uğramakla birlikte insanlık tarihi boyunca evrenselliğini ve toplumun temel birimi olma özelliğini korumuştur. Aile ve evlilik kurumunun özellikleri, içinde bulunduğu toplumun sosyal yapısına göre farklılık göstermektedir. Toplumlar kimin kimine, kaç esle ve hangi koşullar altında evlenebileceğine dair bir takım kurallar koymuşlardır. Çok değişik uygulamalar olmakla beraber evlilik, esas itibariyle toplum tarafından kabul gören kadın ve erkek ya da kadınlar ve erkekler arasındaki ilişki türünü karakterize eder. İlişkinin belirli kalıplar içinde gerçekleşmesi evliliğin sosyal bir kurum olarak ele alınıp incelenmesine imkan verir. Aile birliği

sürekliğini evlilik kurumuyla sağlar. Evleninceye kadar ayrı ayrı ilişkileri ve ilgileri olan çiftlerin evlendikten sonraki ilişki ve ilgileri yeni bir biçim kazanır ki, buna “evlilik ilişkisi” denir. Çiftler evlendiklerinde yeni bir sistem, yeni bir yapı oluştururlar. Evlilik birliğiyle kurulan ailenin sağlam temellere dayandırılması hem çiftlerin, hem çocuklarının, hem de toplumun ne kadar sağlıklı olacağını bir göstergesidir. Evlilik birliğiyle kurulan ailenin, tüm toplumlarda büyük benzerlik gösteren yedi işlevi vardır. Bunlar, üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, karşılıklı sevgi ortamı yaratmak, cinsel doyum sağlamak ve aile üyelerinin birbirlerini korumak gibi işlevleri bulunmaktadır (Özğurlu, 1985;Özgüven, 2001).

Evlilik birlikteliğini devam ettiren veya çözülmeyi sağlayan güçleri anlama, sağlıklı ve doyum verici bir evliliğin oluşmasında önemli bir unsurdur. Evlilikteki başarı ve başarısızlığın ortaya konduğu iki temel yaklaşım vardır. İlk yaklaşım evlilikteki kararlılık üzerine odaklanır. Evlilikteki kararlılık, evliliğin devam edip etmeyeceğini, yani bir evliliğin, ölüm, boşanma veya ayrılmayla bitip bitmediğini ifade eder. Bu yaklaşım kullanılarak, kararlı bir evliliğin sadece eslerden birinin ölümüyle sonlanan bir durum olduğu ifade edilir. Kararsız bir evlilik, bir veya her iki eş tarafından gönüllü bir şekilde sonlandırılan bir evliliktir. Ölümden başka sonlandırmanın en genel şekli ise boşanmadır. Fakat birçok çift boşanmadan önce resmi olmayan bir ayrılma yasarlar ki bu da, kararsız bir evlilik olarak düşünülebilir. İkinci yaklaşım ise, eşlerin beraberken ki evlilik ilişkilerinin niteliğine odaklanır.

Evlilik niteliğinin çok sıklıkla kullanılan bileşenlerinden biri, evlilik mutluluğudur. Bireyin evlilik konusunda hissettiği mutluluk veya kişisel doyum düzeyini ifade eder. Evlilik uyumu, doyum, mutluluğu ve diğer kavramlar, evlilik ilişkisinin niteliğini açıklamak için kullanılmaktadır. Evlilik doyumunu teriminin neyi ifade ettiği evlilik uyumu, mutluluğu ve niteliği gibi terimlerden farkının ne olduğunu açıklamak önemlidir. Evlilik doyumunu ve evlilik kararlılığı kavramları da zaman zaman karıştırılmaktadır. Evlilik doyumunu, bireylerin isteklerinin tatmin edilme derecesi olarak tanımlanır. Bu ya geneldeki doyum olarak veya arkadaşlıktaki doyum, cinsellikteki doyum gibi evlilik durumundaki özel konulardaki doyum olarak tanımlanabilir. Evlilikte kararlılık, objektif şekilde ortaya çıkartılabilen bir süreç olmasına karşın, evlilik doyumunu veya mutluluğu bir bütün olarak eslerin evlilikle ilgili subjektif doyumunu ifade eder. Hem kararlılık hem de doyum genelde evlilik

ilişkinin sonuçları veya ürünleriyle ilgilidir. Evlilik doyumu, bir evliliğin devam edip etmeyeceğinin en önemli göstergesi olmasına rağmen tek göstergesi değildir.

Bir çiftin birlikte kalıp kalmayacağı diğer iki faktöre de bağlıdır. Bunlar; ayrılmaya karşı baskılar ve alternatiflerin çekiciliğidir. Evlilikteki kararlılığın, evlilik içindeki çekicilikler ve evlilik dışı alternatiflerin çekiciliği arasındaki dengeye de bağlı olduğu ifade edilmektedir (Burr, 1973; Dean ve Lucas, 1978; Lewis ve Spanier,1979; Spanier ve Lewis, 1980).

#### **1.4.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Açıklamalar**

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

Evlilik doyumuna ilişkin pek çok kuramsal yaklaşım mevcuttur. Bu kuramlar; öğrenme kuramı, sosyal mübadele kuramı, bağlanma kuramı, sevginin evrimi kuramı, kişilerarası iletişime dair sosyal biliş kuramı ve kültürel yaklaşımlara ilişkin kuramlarıdır (Karney ve Bradbury, 1995; Gökmen, 2001).Bu yaklaşımlar aşağıda kısaca özetlenmiştir:

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

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

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



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

**Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Kuram:** Miller ve Steinberg (1975)'e göre eşlerin bilişsel süreçlere dayalı şemaları ve bilgi bankası, evlilik doyumunu ve evliliğin gücünü etkilemektedir. Genel olarak bu kuram, "insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğüne" ilişkin açıklamalar getirir. Bu kurama göre, eşini olduğu gibi kabul eden ve geleneksel rollere göre algılamayan çiftlerin evlilik doyumuna daha yüksektir, çünkü eşin kendisine özgü özellikleriyle kabul edilmesi ona yönelik bağımlı ve kontrolcü davranışların olmadığı, aksine eşitlikçi bir yaklaşımın var olduğunu düşündürmektedir.

Yapılan araştırmalarda evlilik doyumunda cinsiyetin etkisinin olduğu görülmüştür. Erkekteki olumsuzluğun sadece eşinin doyumsuzluğunda etki yaptığı ancak kadındaki olumsuzluğun hem kişinin kendi için hem de eşi için evlilik doyumlarına olumsuz etki yaptığı bildirilmiştir (Karney ve Bradbury, 2000).

Bağlanma kuramı temelli çalışmalarda, geçmiş yaşantı ve ilişkiler ile evlilik ilişkisi ve doyumunu üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalarda, çocukluk yaşantılarında geliştirilen bağlanma biçimleri ilişki doyumunun önemli birer yordayıcısı olarak düşünülmüştür. Kuramsal bakışa göre, bağlanma davranışı zaman içinde çok fazla değişmez. Geçmişteki ebeveyn, yakın arkadaş, eski romantik ilişkiler ya da eşler ve hâlihazırdaki eşler bağlanma biçimlerinin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bağlanma biçimleri, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkilidir (Gonzaga, Keltner, Londahl ve Smith, 2001). Güvenli ve rahat yakınlık kurma biçimi daha yüksek evlilik doyumunu ile ilişkilidir (Furman ve Flanagan, 1997). Feeney (1994), kişinin terk edilme kaygısının hem kadın hem de erkeklerde düşük evlilik doyumuna neden olduğunu belirtmektedir. Ertan (2002), evli çiftler üzerinde yaptığı çalışmasında en sık rastlanan biçimle çiftlerin her ikisinin de güvensiz bağlandığı bildirilmiştir. Araştırmada, kadınların güvenli bağlanmasının karşılıklı doyumunu olumlu yönde

etkilediği, eşlerden en az birinin güvenli bağlanma biçimine sahip olmasının, evlilik doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, en yüksek evlilik uyumu puanları çiftlerin güvenli olarak bağlandığı eşlerden elde edilmiştir. Stackert ve Bursik (2003) de çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırmacıların elde ettiği bulgulara göre, güvensiz bağlanan genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde ilişkiden aldıkları doyum azalmakta ve güvenli bağlananlarda ise doyum düzeyi artmaktadır.

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

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

Türkiye’de evlilik doyumu ile ilgili çalışmalara bakıldığında, bazı demografik değişkenlerin ve evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü (Hatipoğlu, 1993), çalışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumları (Önalın, 1995), ev işi paylaşımında hakkaniyet algısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Hasta, 1996), sosyal mübadele kuramının temel belirleyicilerinin evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisini (Azizoğlu-Binici, 2000; Hovardaoğlu, 1996) araştırmışlardır. Çocuk yetiştirme konusunda ebeveynler arasındaki uzlaşma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Çelik, 1997), Ankara’da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü’ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları (Acar, 1998), Kocaeli’nde çalışan bir grup hekimde evlilik doyumu (Aslan, Aslan, Alparslan ve Ünal, 1998), eşlerin bireysel özellikleri, evlilik yaşamlarına ait durumlar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Acar, 1998), evli çiftlerde kontrolçülük, bağımlılık algıları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Gökmen, 2001),bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Ertan, 2002), dindarlık düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi (Hünler, 2002), boyun

eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemlerin çözümünün rolü (Hünler ve Gençöz, 2003) araştırılmıştır.

Cinsel doyumun, evlilik doyumu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinde yordanması (Başat, 2004), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi (Güven, 2005) ; yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki (Curun, 2006), evli çiftlerin evlilik doyumu ile geştalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kuyumcu, 2005), evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması (Çelik, 2006), yeniden evlenen Türk ailelerinde evlilik doyumu (Aktürk, 2006), eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki (Çelik, 2006), yeni doğum yapmış annelerin depresyon belirtileri: evlilik doyumu ve doğum zorluk derecesinin önemi (Alkar ve Gençöz, 2007), evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme (Güngör, 2007), evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu (Çınar, 2008), ilköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisini (Yaşar, 2009) inceleyen çalışmaların olduğu görülmüştür.

#### **1.4.2. Bilişsel Yaklaşımlarda Evlilik İlişkisi**

Araştırmanın bu kesitinde, evlilik ilişkisinde bilişsel bir yapı olarak inançları açıklayabilmek evlilik ilişkisinin bilişsel yönü ifade edilmektedir. Bilişsel yaklaşımlar, bireylerin gündelik yaşam problemlerini çözerken kullandıkları bilişsel tepkilerinin belirlenmesi ve bu bilişsel tepkilerin değıştirilmesi üzerinde çalışmaktadır (Leahey, 2007).

Bilişsel kurama göre bilişler, iç ve dış dünyadan gelen uyarınları, algı seçeneklerine dönüştüren, bunları işleyen, depolayan, yeniden belleğe çağırıp hatırlayan ve yeniden değerdendiren bilişsel süreçlerdir. Bilişler, uyarın ile kişinin buna verdiği cevap arasındaki ilişkilerdir. Bilişler kişinin belirli bir durumda sözel veya imgesel olarak düşündükleridir. Bu zihinsel işlemlerin gerçekteşmesinde, algılama, hatırlama, düşünme, dil tutumları, değeryargıları, beklentiler, problem çözme stratejileri olarak adlandırılan süreçler devreye girmektedir. Birey bu süreçleri kullanarak kendisi ve çevresi hakkında yeni bilgiler edinmekte, eski olayları hatırlamakta, ortaya çıkan sorunları çözmekte ve geleceğe ilişkin planlar yapmaktadır (Schmaling, Fruzzetti ve Jacobson, 1989).

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

Metts ve Cupach (1990) tarafında yapılan çalışmada, sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olamayan inançların; ilişkiyi yok etmekten çok geliştirmek arzusuyla, başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ve eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile olumsuz ilişki gösterdiğini bildirilmiştir. Bradbury ve Fincham (1990), evlilik stresi yasayan çiftlerin, mutlu olduklarını düşündükleri çiftlerle karşılaştırıldıklarında olumlu olayların etkisini azaltarak ve olumsuz olayların etkisini arttırarak nedensel ve sorumluluk yüklemeleri yaptıkları, stresli çiftlerin olumsuz olayların nedenlerini evliliklerinin geneli üzerinde etkili olduğuna inanırlarken, olumlu olayları ise özel olarak o olayın nedeni olarak gördüklerini bildirmişlerdir. Finchman ve Bradbury (1990) evlilik ilişkisine yönelik inançlarla, evlilik doyumunu arasında olumsuz ilişki olduğu, buna karşın evlilikte mutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bildirmiştir.

Cramer ve Fong (1991), hoş olmayan durumlarda, uyum olmayan duygusal strese akılcı inançlardan daha çok akılcı olmayan inançlar sebep olur hipotezini deneysel bir araştırma ile test etmişlerdir. Deneysel grupta bir partiye bir başkasının eşiyle gitme ve yalnız bırakılma ile ilgili ifadeler kullanılmıştır. Deneysel işlemden sonra alınan sonuçlarda hem uygun olmayan duygular hem de uygun olumsuz duygular nötr ve akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla olduğu bildirilmiştir. Stead, Watson ve Foxcroft (1994) niversite öğrencileri üzerinde akılcı

olmayan inançlar ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 153 üniversite öğrencisi ile araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarında, mesleki kararsızlığın kişiliğin özsaygı ve değerlilik boyutları ile ilişkili olduğu görülmüş ancak meslek seçme ile anlamlı ilişkisi olmadığı bildirilmiştir. Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan çalışmada, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını bildirmişlerdir. Daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin, kendileri gibi olmayan diğerlerine göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

### **1.4.3. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki**

Collins (2008) evlilik doyumu ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordamadığını ortaya koymuştur.

İlişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki araştırdığı çalışmada Simpson (1990), kaçınarak bağlanan bireylerin ve kaygılı bağlanan erkeklerin daha az evlilik doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Hirsberger ve diğerleri (2009) ise evlilik doyumunun bağlanma stilleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında güvenli bağlanmanın tek taraflı olmadığını yani eğer eşlerden bir tanesi güvenli bağlanıyor ve evliliğinde doyum hissediyorsa eşi de güvenli bağlandığını ve daha fazla doyum hissettiğini bildirmiştir. Erdoğan (2007) yaptığı çalışmada evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerin ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar alındığı ortaya koymuştur. Açık (2008) ise evlilik doyumu yüksek bireylerin daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği bulunmuştur.

Butzer ve Campbell (2008) kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu negatif yönde yordadığını belirtmektedir. Hatch (2008) kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunun zayıf bir yordayıcısı olduğunu fakat kaçınarak bağlanmanın çiftlerin evlilik doyumu ile güçlü ve tutarlı şekilde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Hatch (2008) yaptığı bu araştırmada bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu yordamamasının nedeninin, katılımcıların yüksek evlilik doyumu göstermiş olmaları olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, yapılan bu araştırmada; kaygılı ve kaçınarak bağlanmanın evlilik doyumunu yordamamasının nedeninin,

katılımcıların yüksek evlilik doyumu belirtmiş olması ile ilgili olduğu düşünülebilir. Geniş kapsamlı bir evlilik örnekleme seçilerek; örneğin aile psikolojik danışmanlığı almak için başvuran ve boşanmak için mahkemelere başvuran evli çiftlerin de örnekleme dahil edilmesi ile bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin daha belirgin olarak ortaya koyulabilir.

Ayrıca yapılan çalışmanın daha önceki çalışmalarla tutarlılık göstermemesinin bir diğer nedeninin ise, bireylerin özellikle evlilik gibi toplumumuzda mahrem sayılan bir konuda açıkça konuşmaktan ve evlilik ilişkilerini samimi şekilde değerlendirmekten kaçınmaları olabilir. Ayrıca katılımcıların içinde buldukları durumu değerlendirmek yerine olmasını istedikleri ya da doğru olduğunu düşündükleri şekilde cevaplar vermiş olabilecekleri düşünülmektedir.

#### **1.4.4. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki**

Soygüt ve Çakır (2009) tarafından yapılan bir çalışmada da, ebeveynin aşırı koruyuculuk/evhamlılık boyutunun kişiler arası şemalardan pasiflik boyutuyla korelasyon gösterdiği bulunmuş, bu durum yazarlar tarafından, bu bireylerin ebeveynlerinin ihtiyaç durumunda destek verebileceği beklentisi içerisinde olabilecekleri ve aşırı koruyucu ebeveynlik biçiminin kültürümüzde sosyal destek olarak algılanabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Ancak aynı çalışmada aşırı koruyucu ebeveynlik biçiminin psikolojik belirtileri de yordadığı görülmüştür. Bu noktada aşırı koruyucu ebeveynlik biçiminin kültürel özelliklerle bağlantılı olarak hem işlevsel hem de uyum bozucu yönleri olabileceği anlaşılmaktadır. Benzer şekilde kültüre dayalı çalışmalar da (Kağıtçıbaşı, 2005), geleneksellikten modernliğe aynı zamanda da toplulukçuluktan bireyselliğe geçiş sürecinde olan Türk kültüründe ayrıklık (kopukluk) ile özerklik, ilişkisellik de bağımlılık kavramlarının birbirine karıştığı altını çizmektedir (Fişek ve Sherler, 1996). Mevcut çalışmada klinik yerine normal örneklemeden veri toplanmış olmasının da kültürün koruyucu etkisini ön plana çıkarabileceği, klinik uca yaklaştıkça uyum bozucu etkilerin belirginleşebileceği sanılmaktadır.

Ebeveyn davranışlarına ilişkin literatür incelendiğinde ise, temel olarak destek ve kontrol boyutları üzerinde durulduğu görülmektedir (Darling ve Steinberg, 1993; Schafer, 1965). Destek boyutu genel olarak bakım, sıcaklık, kabul görme, bağlanma gibi boyutları içerirken kontrol boyutu -daha karmaşık bir yapıya sahip

olmakla birlikte temel olarak davranışsal ve psikolojik kontrol boyutlarını içermektedir. Bu iki kavramın da, bireylerin ebeveynlerine ilişkin algılarında aşırı koruyuculuk boyutuyla ilgili çelişkili bulguları bir ölçüde açıklar nitelikte olduğu düşünülmektedir. Kavramlar kısaca tanımlanacak olursa, davranışsal kontrol, çocuğun davranışlarını düzenlemeye yönelik, disiplin, ödüllendirme ya da rehberlik davranışlarına karşılık gelirken psikolojik kontrol ise, çocuğun duygulanımına, sözel ifadelerine, kimliğine ve bağlanma yaşantısına ilişkin manipülatif ve girici (*intrusive*) ebeveynlik biçimlerine karşılık gelmektedir (Barber, 2002). Psikolojik kontrolün genel olarak otonomi, yeterlik, durağan bir kimlik kazanamama ve bağımlı olma ile ilişkili olduğu da bilinmektedir (Maccoby ve Martin, 1983). Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde, aşırı koruyucu ebeveynlik biçiminin güvenilebilirlik boyutunu yordayan yönünün davranışsal kontrol ile evlilikte olumsuz özellikleri yordayan yönünün ise psikolojik kontrol boyutu ile ilişkili olabileceği sanılmaktadır. Mevcut araştırma bulgusunun da hem kültürel ve gelişimsel özellikler hem de ölçeklere ilişkin kısıtlılıklar göz önünde bulundurularak değerlendirmesinin gerektiği düşünülmektedir.

Son olarak erkeklerde, anneye yönelik küçümseyici ebeveynlik algısının eşin kontrolcü olarak değerlendirilmesini yordamasının anne modelinde bir eş seçimi veya içselleştirilmiş utanç duygusuyla beraber (Claesson ve Sohlberg, 2002) eşin kontrolcü olarak algılama eğiliminin bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Algılanan ebeveynlik biçimleri ile eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkilere yönelik açıklamaların, şema alanlarının eşe yönelik değerlendirmeleri yordayıcı ve algılanan ebeveynlik biçimleri ile eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkideki aracı rolüne ilişkin bulgularla biraz daha açıklık kazandığı düşünülmektedir.

### 1.5. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, yukarıda aktarılan kuramsal çerçeveden hareketle, İstanbul'da ve İzmit'te yaşayan evli kişilerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, otomatik düşüncelerinin ve bağlanma stillerinin, kişilerin evlilik doyumları ile ilişkisi incelenmektedir.



Araştırmanın hedefleri daha özgül olarak değerlendirilecek olursa; aşağıdaki alt başlıklar üzerinden karşılaştırma yapılması hedeflenmiştir.

1. Evlilik doyumu ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Algılanan ebeveynlik biçimlerinin kişilerin evlilik doyumu ile ilişkisi var mıdır?
3. Kişilerin otomatik düşüncelerinin evlilik doyumu ile ilişkisi var mıdır?
4. Kişilerin bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi var mıdır?



## 2. YÖNTEM

### 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini İstanbul'un çeşitli semtlerinde yaşamakta olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 150 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre sınıflandırmaları yapılacak ve tablo çizilecek.

### 2.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler

Araştırmada biri bağımsız üçü bağımlı olmak üzere dört temel değişken bulunmaktadır. Bağımsız değişken evlilik doyumu, bağımlı değişkenler ise bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve ebeveyn algılama biçimi'dir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Young Ebeveynlik Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### 2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada 14 maddeden oluşan bir bilgi toplama formu kullanılmıştır. Hazırlanan bilgi formu katılımcıya ilişkin sorulardan oluşmaktadır. Sorular evlilik ilişkisinde etkili olabilecek değişkenler göz önüne alınarak seçilmiştir.

Demografik Bilgi toplama formunda, katılımcıların yaşları, kardeş sayıları-sıraları, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, kendilerinin eğitim seviyeleri, meslekleri, gelir miktarları, birbirleriyle tanışma biçimleri, kaçınıcı evlilikleri olduğu, evlilik süreleri, çocuklarının olup olmadığı, varsa çocuk sayılarına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Demografik Bilgi formunda yer alan bazı sorular için Caner (2009) ve Aktürk (2006) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmalarının bulgularından ve bu çalışmada kullanılan bilgi toplama formlarından yararlanılmıştır. Uygulanan demografik bilgi formu ekten izlenebilir.

### 2.3.2. Young Ebeveynlik Ölçeği-YEBÖ (Young Parenting Inventory-[YPI])

Young Ebeveynlik Ölçeği 72 maddeden oluşmakta ve anne-babanın erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen çeşitli davranışlarını içermektedir. Yönergede, katılımcıdan anne- babasını tarif eden davranışları, hem anne hem de babasını çocukluğu sırasında en iyi tanımlayan şekliyle 1 (tamamıyla yanlış) ile 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir. Duygusal Yoksunluk şemasını temsil eden ilk beş maddeden alınan düşük puanlar şemanın oluşumuna yönelik ebeveynlik biçimlerini temsil ettiklerinden bu 5 madde ters olarak puanlanmaktadır. Yüksek puanlanan maddeler ebeveynin erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik olumsuz ebeveynlik tutumlarına işaret etmektedir.

YEBÖ'nün Türkçe formunun kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu (Soygüt, Çakır, Karaosmanoğlu, 2008) düşünülmektedir. Öncelikle, Türkçe form açısından ulaşılan faktör örüntüsü değerlendirilecek olursa, ölçeğin 64 madde üzerinden değerlendirilmesi uygun bulunmuş ve Anne ve Baba formları için 10 faktörlü ortak bir yapıya ulaşılmıştır. Bu faktörler: Kuralcı/Kalıplıyıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duyularını Bastıran Ebeveynliktir. Belirtilen faktörlerin ağırlıklı olarak özgün formla örtüştüğü gözlenmektedir.

Ölçeğin birleşen geçerliğine ilişkin analizler sonucunda, anne formunun baba formu ile gösterdiği korelasyon .68 olarak bulunmuştur. Ayırt edici geçerliğin belirlenmesine yönelik çalışmada da hem anne hem baba formunun alt boyutları bakımından klinik ve normal grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür ( $p < .05-.001$  aralığında).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında YEBÖ-A formu için yapılan test- tekrar test güvenilirliği analizi sonuçlarına göre Pearson korelasyon katsayıları  $r=.38-.83$  ( $p<.01$ ) arasında değişirken YEBÖ-B formu için ise Pearson korelasyon katsayıları ise  $r=.56-.85$  ( $p<.01$ ) arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise ebeveynlik boyutları bakımından anne formunda  $\alpha=.53-.86$ ; baba formunda ise  $\alpha=.61-.89$  arasında değişmektedir. Anne formuna ilişkin boyutların toplam iç tutarlık katsayısı

$\alpha=.90$ , baba formuna ilişkin boyutların toplam iç tutarlık katsayısı ise yine  $\alpha=90$  bulunmuştur.

### 2.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından Dörtlü Bağlanma Modeli temelinde geliştirilen ve güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört yetişkin bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan İlişki Ölçekleri Anketi 17 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 4 basamaklı bir ölçek üzerinde (1= Beni Hiç Tanımlamıyor; 4= Beni Tamamıyla Tanımlıyor) değerlendirilmektedir (Güngör, 2000). Katılımcıların bağlanma kategorilerine yerleştirilebilmesi için ölçekte her bir bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan maddelerin puanlarının toplanıp alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi gerekmektedir; böylelikle her bir katılımcı en yüksek puan aldığı bağlanma stiline atanmaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde bir test-tekrar test güvenilirliğinin bulunduğu, ancak alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının görece düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, maddeler temelinde yapılan faktör analizleri ölçeğin dört bağlanma stilini tam olarak ortaya koyamadığını göstermiştir (Griffin ve Bartolomew, 1994). Ancak, bunun “ölçeklerin psikometrik kalitesinin yetersiz olmasından değil, alt ölçeklerin hem benliğe hem de başkalarına ilişkin iki modeli birlikte içermesinden kaynaklandığı” belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999, s.79).

İlişki Ölçekleri Anketi Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe’ ye uyarlanmıştır. 17 maddelik formda 5’ er madde güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleriyle ilgiliyken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri 4’er maddeyle ölçülmektedir (5. maddenin hem orijinal puanlaması hem de ters puanlaması boyutların hesaplanmasında kullanılmaktadır). Ölçeğin Türkçe uyarlaması için yapılan psikometrik değerlendirmelerde, iç tutarlılık katsayılarının .27 ile .61; bir aylık zaman aralığı ile değerlendirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .54 ile .78 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

### 2.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçen bir ölçektir. Ölçeğin 30 maddesi vardır. Her madde için “hiçbir zaman”, “bazen”, “oldukça sık”, “sık sık” ve “her zaman” şıklarından birinin seçilmesi

ve işaretlenmesi istenir. Maddelere verilen “hiçbir zaman” yanıtına 1 puan, diğerlerine sırayla 2,3,4,5 puan verilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 150’dir.

Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir.30 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde uygulanan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .77 bulunmuştur.

Faktör analizi ölçeğin 5 faktörden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır.Bu faktörler “kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri” (2,3,7,8,17,18,21,23,24 ve 27. Maddeleri),”Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” (9,26 ve 29. Maddeleri), şaşkınlık/kaçma fantezileri (13,14,15,19,20 ve 22. Maddeler), yalnızlık/izolasyon (1,4,10,28.Maddeler) ve ümitsizlik (6,11,12,25. Maddeler)’dir (Şahin ve Şahin,1992).

### **2.3.5. Evlilik Uyum Ölçeği**

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen evlilik uyum ölçeği, evliliğin niteliğini ölçen 15 maddelik bir ölçektir. EUÖ’deki puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Ölçeğin en düşük uyum puanı 2, en yüksek uyum puanı 158 olarak belirlenmiştir. Hunt (1978) asıl puanlamayı basitleştirerek, toplam puanı 158’den 60’a indirmiştir.En düşük uyumsuzluk puanı 1 en yüksek uyum puanı 60’dır.Ölçeğin orjinalinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı örneklem birbiri ile evli olmayan 118 evli erkek ve 118 evli kadından oluşmuştur. Geçerlik çalışması için boşanmış, ayrı yaşayan ya da evlilik terapisi gören 22 erkek ve 26 kadın ile yakınları tarafından uyumlu olarak tanımlanan 48 kişinin uyum puanları karşılaştırılmıştır. Ölçeğin uyumlu ve uyumsuz grubu anlamlı olarak ayırt ettiği gözlemlenmiştir. Klinik görüşmeler sonucu, uyumsuz olarak belirlenen grubun sadece % 17’si, uyumlu grubun ise % 96’sı evlilik uyumunu ifade eden 100 ve üzeri puan almışlardır.

Evlilikte Uyum Ölçeği Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Evlilik Uyum Ölçeğinin (EUÖ) ölçüt bağıntılı geçerlik saptanmasında Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ile Yükleme Ölçeğinden yararlanılmıştır. EUÖ ile Kişilerarası İlişkiler Ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı  $r = .12$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanları arasında  $-.54$  gibi negatif bir korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinde, ölçeğin orjinali ile aynı faktör yapısı elde edilmiştir. Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek

için ise iç tutarlık katsayısı, iki yarım test güvenilirliği, test-tekrar test güvenilirliği ve tüm denekler için madde test korelasyonları hesaplanmıştır. Bu değerlendirmelere ilişkin, ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayısı .84'tür. Ölçeğin orjinalinin iç tutarlık güvenilirliği ise .90'dır. Ölçeğin iki yarım test güvenilirliği  $r=.84$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için 15 gün ara ile ölçek tekrar uygulanmış ve iki uygulamadan elde edilen korelasyon katsayısı .57'dir ( $p<.01$ ).

#### **2.4. İşlem**

Araştırmada Young Ebeveynlik Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile birlikte örneklem bölümünde özellikleri açıklanan 150 evli bireye uygulanmıştır. Demografik Bilgi Formu en üstte olmak üzere tüm ölçekler sıralı bir şekilde katılımcılara verilmiştir. Katılımcılara araştırmanın adı ve amacı, bilgilerin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve ölçekleri doldurmanın yaklaşık ne kadar süreceği (15 ile 25 dakika) ile ölçeklerin ne şekilde doldurulması gerektiği hakkında bilgiler verilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, katılımcıların da imzalı onayları alınmıştır. Ölçekler, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden evli bireylerle kartopu yöntemi kullanılarak uygulanmıştır.

Veri toplama işleminden sonra ölçekler araştırmacı tarafından puanlanmış ve dağılımı bozan veriler temizlenmiştir.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin Bağımlı değişkene etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi kullanılmıştır. Genel güvenilirlik ve alt boyutların güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (Özdamar, 2004: 633);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.  
 $0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.  
 $0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.  
 $0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

**Tablo 2.1: Güvenilirlik Analizi**

	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
Evlilik uyumu ölçeği	0,928	15
Yetişkin ilişkiler ölçeği	0,634	17
Otomatik düşünceler ölçeği	0,966	30
Young Ebeveyn ölçeği (A)	0,910	72
Young Ebeveyn ölçeği (B)	0,925	72

Yapılan araştırmaya göre, Evlilik Uyumu Ölçeği güvenilirlik düzeyi 0,928; Yetişkin İlişkiler Ölçeği güvenilirlik düzeyi 0,534; Otomatik Düşünceler ölçeği güvenilirlik düzeyi 0,966; Young Ebeveyn Ölçeği (anne) güvenilirlik düzeyi 0,910; Young Ebeveyn Ölçeği (baba) güvenilirlik düzeyi 0,925 olarak bulunmuştur.

Sonuçlar % 95 güven aralığında,  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Araştırmanın Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Tablo 3.1: Demografik Özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	85	56,7
	Erkek	65	43,3
Eğitim düzeyi	İlkokul	14	9,3
	Ortaokul	17	11,3
	Lise	56	37,3
	Üniversite öğrencisi	1	0,7
	Üniversite mezunu	48	32,0
	Lisansüstü ve üstü	14	9,3
Yaşamınızın çoğunu nerde geçirdiniz?	Kentte	120	80,0
	Kasabada	30	20,0
Çalışma durumu	Evet	102	68,0
	Hayır	48	32,0
Eş çalışma durumu	Evet	98	65,3
	Hayır	52	34,7
Gelir düzeyi	Alt üstü	8	5,3
	Orta altı	30	20,0
	Orta	61	40,7
	Orta üstü	40	26,7
	Üste yakın	11	7,3
Evlilik şekli	Görücü	41	27,3
	Tanışarak	109	72,7

Araştırmaya katılanların 85'i (% 56,7) kadın, 65'i (% 43,3) erkektir. Araştırmaya katılanların 14'ü (% 9,3) ilkokul, 17'si (% 11,3) ortaokul, 56'sı (% 37,3) lise, 1'i (% 0,7) üniversite öğrencisi, 48'i (% 32,0) üniversite mezunu, 14'ü (% 9,3) lisansüstü ve üstüdür. Araştırmaya katılanların 120'si (% 80,0) kentte, 30'u (% 20,0) kasabada yaşamının çoğunu geçirmiştir. 102'si (% 68,0) çalışmaktadır. 98'inin (% 65,3) eşi çalışmaktadır. 8'i (% 5,3) alt üstü, 30'u (% 20,0) orta altı, 61'i (% 40,7) orta, 40'ı (% 26,7) orta üstü, 11'i (% 7,3) üste yakın gelir düzeyindedir. 41'i (% 27,3) görücü, 109'u (% 72,7) tanışarak evlenmiştir.

**Tablo 3.2: Demografik Özellikler**

	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>S.s</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Yaş	150	38,967	9,322	24	63
Kardeş sayısı	150	3,727	2,013	1	10
Kaçıncı çocuk	150	2,420	1,719	1	10
Kaç yıldır evlisiniz?	150	13,660	9,863	2	42
Kaçıncı evliliğiniz?	150	1,033	0,180	1	2
Kaç yaşında evlendiniz?	150	25,260	4,322	15	39
Çocuk sayısı	150	1,413	0,914	0	4

Araştırmaya katılanların yaş ortalaması  $38,967 \pm 9,322$ ; Kardeş sayısı ortalaması  $3,727 \pm 2,013$ ; Kaçıncı çocuk ortalaması  $2,420 \pm 1,719$ ; Kaç yıldır evlisiniz ortalaması  $13,660 \pm 9,863$ ; Kaçıncı evliliğiniz ortalaması  $1,033 \pm 0,180$ ; Kaç yaşında evlendiniz ortalaması  $25,260 \pm 4,322$ ; Çocuk sayısı ortalaması  $1,413 \pm 0,914$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.3: Evlilik uyumunun Cinsiyete Göre Dağılımı**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>p</b>
Evlilik uyumu	Kadın	85	38,965	13,083	2738,500	0,927
	Erkek	65	39,969	10,531		

Araştırmaya katılanların Evlilik Uyumu puanları ortalamalarının Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. (Mann Whitney  $U=2738,500$ ;  $p=0,927>0,05$ ). Cinsiyetin evlilik doyumuna etkisi anlamsızdır.



### 3.2. Anne Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Tablo 3.4: Anne Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişisine İlişkin Korelasyon Analizi

		<b>Evlilik uyumu</b>
Kuralcı/Kalıplayıcı Anne	r	-0,047
	p	0,565
	N	150
Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne	r	-0,199
	p	0,015
	N	150
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne	r	-0,379
	p	0,000
	N	150
Sömürücü/İstismar Edici Anne	r	-0,074
	p	0,366
	N	150
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne	r	0,110
	p	0,180
	N	150
Koşullu/Başarı Odaklı Anne	r	0,238
	p	0,003
	N	150
Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne	r	-0,129
	p	0,117
	N	150
Kötümser/Endişeli Anne	r	-0,150
	p	0,066
	N	150
Cezalandırıcı Anne	r	-0,229
	p	0,005
	N	150
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne	r	0,020
	p	0,812
	N	150

Kuralcı/kalıplayıcı anne alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,047$ ;  $p=0,565>0,05$ ).

Küçümseyici/kusur bulucu anne alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %19,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,199$ ;  $p=0,015<0,05$ ). Buna

göre küçümseyici/kusur bulucu anne alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %37,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,379$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Sömürücü/istismar edici anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,074$ ;  $p=0,366>0,05$ ).

Aşırı koruyucu/evhamlı anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,110$ ;  $p=0,180>0,05$ ).

Koşullu/başarı odaklı anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %23,8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0,238$ ;  $p=0,003<0,05$ ). Buna göre koşullu/başarı odaklı anne alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı da artmaktadır.

Aşırı izin verici/sınırsız anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,129$ ;  $p=0,117>0,05$ ).

Kötümser/endişeli anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,150$ ;  $p=0,066>0,05$ ).

Cezalandırıcı anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %22,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,229$ ;  $p=0,005<0,05$ ). Buna göre cezalandırıcı anne alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Değişime kapalı/duygularını bastıran anne alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,020$ ;  $p=0,812>0,05$ ).

### 3.2.1. Anne Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki Regresyon Sonuçları

Tablo 3.5: Anne Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	T	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Evlilik uyumu	Sabit	43,304	8,069	0,000	5,354	0,000	0,226
	Kuralcı/Kalıplayıcı Anne	-0,273	-1,951	0,053			
	Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne	0,045	0,238	0,812			
	Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne	-0,434	-3,259	0,001			
	Sömürücü/İstismar Edici Anne	0,906	2,873	0,005			
	Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne	0,014	0,093	0,926			
	Koşullu/Başarı Odaklı Anne	0,806	3,630	0,000			
	Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne	-0,053	-0,243	0,809			
	Kötümser/Endişeli Anne	-0,477	-1,614	0,109			
	Cezalandırıcı Anne	-0,968	-2,572	0,011			
	Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne	0,597	1,928	0,056			

Evlilik Uyumu düzeyinin Anne Ebeveynlik ölçeği boyutlarından etkilenme durumunu test etmek için yapılan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. (F=5,354; p=0,000<0,05).

Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne alt boyutu 1 birim arttığında Evlilik Uyumu -0,434 birim azalmaktadır. ( $\beta=-0,434$ ;  $t=-3,259$ ;  $p=0,001<0,05$ ). Sömürücü/İstismar Edici alt boyutu Anne 1 birim arttığında Evlilik Uyumu 0,906 birim artmaktadır. ( $\beta=0,906$ ;  $t=2,873$ ;  $p=0,005<0,05$ ). Koşullu/Başarı Odaklı Anne alt boyutu 1 birim arttığında Evlilik Uyumu 0,806 birim artmaktadır. ( $\beta=0,806$ ;  $t=3,630$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Cezalandırıcı Anne alt boyutu 1 birim arttığında Evlilik Uyumu -0,968 birim azalmaktadır. ( $\beta=-0,968$ ;  $t=-2,572$ ;  $p=0,011<0,05$ ). Kuralcı/Kalıplayıcı Anne, Evlilik uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=-1,951$ ;  $p=0,053>0,05$ ). Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=0,238$ ;  $p=0,812>0,05$ ). Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak

etkilememektedir. ( $t=0,093$ ;  $p=0,926>0,05$ ). Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne, Evlilik uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=-0,243$ ;  $p=0,809>0,05$ ). Kötümser/Endişeli Anne, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=-1,614$ ;  $p=0,109>0,05$ ). Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=1,928$ ;  $p=0,056>0,05$ ).

Anne Ebeveynlik ölçeği, Evlilik Uyumunu 0,226 oranında açıklamaktadır. ( $R^2=0,226$ ).

### 3.3. Baba Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları

**Tablo 3.6: Baba Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişisine İlişkin Korelasyon Analizi**

		Evlilik uyumu
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba	R	-0,221
	P	0,007
	N	148
Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba	R	-0,312
	P	0,000
	N	148
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba	R	-0,408
	P	0,000
	N	148
Sömürücü/İstismar Edici Baba	R	-0,162
	P	0,050
	N	148
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba	R	0,160
	P	0,051
	N	148
Koşullu/Başarı Odaklı Baba	R	0,028
	P	0,732
	N	148
Aşırı İzin Verici/Sınırsız Baba	R	-0,120
	P	0,147
	N	148
Kötümser/Endişeli Baba	R	-0,146
	P	0,077
	N	148
Cezalandırıcı Baba	R	-0,254
	P	0,002
	N	148
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba	R	-0,090
	P	0,275
	N	148

Kuralcı/kalıplıyıcı baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %22,1 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,221$ ;  $p=0,007<0,05$ ). Buna göre kuralcı/kalıplıyıcı baba alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Küçümseyici/kusur bulucu baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %31,2 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,312$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre küçümseyici/kusur bulucu baba alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %40,8 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,408$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu alt boyutu puanı azalmaktadır.

Sömürücü/istismar edici baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %16,2 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,162$ ;  $p=0,050<0,05$ ). Buna göre sömürücü/istismar edici baba alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Aşırı koruyucu/evhamlı baba alt boyutu ile evlilik uyumu alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,160$ ;  $p=0,051>0,05$ ).

Koşullu/başarı odaklı baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,028$ ;  $p=0,732>0,05$ ).

Aşırı izin verici/sınırsız baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,120$ ;  $p=0,147>0,05$ ).

Kötümser/endişeli baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,146$ ;  $p=0,077>0,05$ ).

Cezalandırıcı baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %25,4 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,254$ ;  $p=0,002<0,05$ ). Buna göre cezalandırıcı baba puanı arttıkça evlilik uyumu alt boyutu puanı azalmaktadır.

Değişime kapalı/duygularını bastıran baba alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,090$ ;  $p=0,275>0,05$ ).

### 3.3.1. Baba Ebeveynlik Stilleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.7: Baba Ebeveynlik Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	T	P	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Evlilik uyumu	Sabit	47,057	8,605	0,000	3,636	0,000	0,152
	Kuralcı/Kalıplayıcı Baba	-0,285	-2,084	0,039			
	Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba	-0,043	-0,203	0,839			
	Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba	-0,408	-2,948	0,004			
	Sömürücü/İstismar Edici Baba	0,201	0,862	0,390			
	Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba	0,105	0,620	0,536			
	Koşullu/Başarı Odaklı Baba	0,419	1,745	0,083			
	Aşırı İzin Verici/Sınırsız Baba	0,004	0,019	0,985			
	Kötümser/Endişeli Baba	0,037	0,128	0,899			
	Cezalandırıcı Baba	-0,143	-0,360	0,720			
	Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba	0,274	0,919	0,360			

Evlilik Uyumu düzeyinin Baba Ebeveynlik ölçeği boyutlarından etkilenme durumunu test etmek için yapılan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. ( $F=3,636$ ;  $p=0,000<0,05$ ).

Kuralcı/Kalıplıyıcı Baba 1 birim arttığında Evlilik uyumu -0,285 birim azalmaktadır. ( $\beta=-0,285$ ;  $t=-2,084$ ;  $p=0,039<0,05$ ). Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba 1 birim arttığında Evlilik Uyumu -0,408 birim azalmaktadır. ( $\beta=-0,408$ ;  $t=-2,948$ ;  $p=0,004<0,05$ ). Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=-0,203$ ;  $p=0,839>0,05$ ). Sömürücü/İstismar Edici Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=0,862$ ;  $p=0,390>0,05$ ). Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=0,620$ ;  $p=0,536>0,05$ ). Koşullu/Başarı Odaklı Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=1,745$ ;  $p=0,083>0,05$ ). Aşırı İzin Verici/Sınırsız Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=0,019$ ;  $p=0,985>0,05$ ). Kötümser/Endişeli Baba, Evlilik uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=0,128$ ;  $p=0,899>0,05$ ). Cezalandırıcı Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=-0,360$ ;  $p=0,720>0,05$ ). Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. ( $t=0,919$ ;  $p=0,360>0,05$ ).

Baba Ebeveynlik ölçeği, Evlilik Uyumunu 0,152 oranında açıklamaktadır. ( $R^2=0,152$ ).

### 3.4. Otomatik Düşünceler İle Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.8: Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişisine İlişkin Korelasyon Analizi**

		Evlilik uyumu
Kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri	R	-0,394
	P	0,000
	N	150
Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	R	-0,576
	P	0,000
	N	150
Şaşkınlık/ kaçma fantezileri	R	-0,560
	P	0,000
	N	150
Yalnızlık/ izolasyon	R	-0,581
	P	0,000
	N	150
Ümitsizlik	R	-0,610
	P	0,000
	N	150

Otomatik düşünceler toplam puan	R	-0,568
	P	0,000
	N	150

Kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %39,4 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,394$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %57,6 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,576$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Şaşkınlık/ kaçma fantezileri alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %56,0 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,560$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre şaşkınlık/ kaçma fantezileri alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Yalnızlık/ izolasyon alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %58,1 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,581$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre yalnızlık/ izolasyon alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Ümitsizlik alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %61,0 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,610$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre ümitsizlik alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %56,8 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,568$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.



### 3.4.1. Otomatik Düşünceler İle Evlilik Uyumu Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.9: Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	P	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Evlilik uyumu	Sabit	54,923	27,404	0,000	26,813	0,000	0,464
	Kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri	0,953	4,616	0,000			
	Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	-0,606	-1,246	0,215			
	Şaşkınlık/ kaçma fantezileri	-0,297	-0,978	0,330			
	Yalnızlık/ izolasyon	-1,153	-2,636	0,009			
	Ümitsizlik	-2,046	-4,364	0,000			

Evlilik Uyum düzeyinin Otomatik Düşünceler Ölçeği boyutlarından etkilenme durumunu test etmek için yapılan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. (F=26,813; p=0,000<0,05).

Kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri 1 birim arttığında Evlilik Uyumu 0,953 birim artmaktadır. ( $\beta=0,953$ ; t=4,616; p=0,000<0,05). Yalnızlık/ izolasyon 1 birim arttığında Evlilik uyumu -1,153 birim azalmaktadır. ( $\beta=-1,153$ ; t=-2,636; p=0,009<0,05). Ümitsizlik 1 birim arttığında Evlilik Uyumu -2,046 birim azalmaktadır. ( $\beta=-2,046$ ; t=-4,364; p=0,000<0,05). Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, Evlilik uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. (t=-1,246; p=0,215>0,05). Şaşkınlık/ kaçma fantezileri, Evlilik Uyumu düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. (t=-0,978; p=0,330>0,05).

Otomatik Düşünceler, Evlilik Uyumunu 0,464 oranında açıklamaktadır. (R<sup>2</sup>=0,464).

### 3.5. Bağlanma Stilleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.10: Yetişkin İlişkiler Ölçeğinin Evlilik Uyumu İle İlişkisine İlişkin Korelasyon Analizi

		Evlilik uyumu
Güvenli bağlanma	R	0,110
	P	0,181
	N	150
Korkulu bağlanma	R	-0,291
	P	0,000
	N	150
Saplantılı bağlanma	R	-0,138
	P	0,092
	N	150
Kayıtsız bağlanma	R	-0,217
	P	0,008
	N	150

Güvenli bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,110$ ;  $p=0,181>0,05$ ).

Korkulu bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %29,1 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,291$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre korkulu bağlanma alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Saplantılı bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,138$ ;  $p=0,092>0,05$ ).

Kayıtsız bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %21,7 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,217$ ;  $p=0,008<0,05$ ). Buna göre kayıtsız bağlanma alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

### 3.5.1. Bağlanma Stilleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 3.11: Yetişkin İlişkiler Ölçeğinin Evlilik Uyumuna Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Evlilik uyumu	Sabit	79,452	6,071	0,000	5,050	0,001	0,098
	Güvenli bağlanma	-0,251	-0,487	0,627			
	Korkulu bağlanma	-1,467	-2,694	0,008			
	Saplantılı bağlanma	-1,258	-2,077	0,040			
	Kayıtsız bağlanma	-0,801	-1,651	0,101			

Evlilik Uyum düzeyinin Yetişkin İlişkiler Ölçeği boyutlarından etkilenme durumunu test etmek için yapılan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. (F=5,050; p=0,001<0,05).

Korkulu bağlanma 1 birim arttığında Evlilik Uyum -1,467 birim azalmaktadır.( $\beta$ =-1,467; t=-2,694; p=0,008<0,05). Saplantılı bağlanma 1 birim arttığında Evlilik Uyum -1,258 birim azalmaktadır.( $\beta$ =-1,258; t=-2,077; p=0,040<0,05). Güvenli bağlanma, Evlilik Uyum düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. (t=-0,487; p=0,627>0,05). Kayıtsız bağlanma, Evlilik Uyum düzeyini istatistiksel olarak etkilememektedir. (t=-1,651; p=0,101>0,05).

Yetişkin İlişkiler Ölçeği boyutları, Evlilik Uyum düzeyini 0,098 oranında açıklamaktadır. (R<sup>2</sup>=0,098).

## 4. TARTIŞMA

Evli kişilerde algılanan ebeveynlik stilleri, otomatik düşünceler, bağlanma stilleri ve evlilik uyumuna yönelik değerlendirmelerin incelendiği çalışmanın hipotezlerine ilişkin bulgular aşağıda sırasıyla alt başlıklar halinde tartışılmıştır.

### 4.1. Evlilik Uyumu Değişkeninin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulgularının Değerlendirilmesi

Cinsiyete ilişkin karşılaştırılmanın yapıldığı analiz sonuçlarına göre, araştırmaya katılanların evlilik uyumu puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. (Mann Whitney  $U=2738,500$ ;  $p=0,927>0,05$ ). Cinsiyetin evlilik doyumuna etkisi anlamsız olduğu bulunmuştur.

Kadınlarda evlilik doyumunun daha düşük olduğu çeşitli çalışmalarda rapor edilmiş bir bulgudur (Debord, Romans ve Krieshok, 1996; Jose ve Alfons, 2007). Literatürde kadınların cinsiyet rollerinin ve kültürel baskıların da etkisiyle evliliği sürdürmeye yönelik daha çok kaygı yaşadıkları ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğuna dair bir fikir birliği olduğu görülmektedir (Bestav, 2007). Üncü (2007) ise yaptığı araştırmada kadınlar ve erkeklerin evlilik doyumları arasında erkekler lehine anlamlı sonuçlar bulmuştur. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu görülmüştür.

Çınar (2008) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin evlilik doyumları ile kadınların evlilik doyumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı araştırma katılımcıların evlilik doyumları ve yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Hamamcı (2005a) Türk evli kadın ve erkekler arasında yaptığı çalışmada işlevsel olmayan iliksi inançları ve evlilik doyumunu ve uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasında yaş, cinsiyet, çocuk sayısı ve eğitim

düzeşinin evlilik doyumu ve uyumuna bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Lippitt (2005) de benzer şekilde evlilik doşumunun cinsiyet değişkeni bakımından yordanmadığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları cinsiyet açısından bazı araştırma sonuçları ile tutarlılık, bazı araştırma sonuçları ile tutarsızlık göstermiştir. Yapılan araştırmada evlilik doşumunun cinsiyet değişkeni ile herhangi bir ilişkisinin olmayışının nedeninin katılımcıların evlilik uyumu puanlarının düşük olması olduğu düşünölmektedir (Mann Whitney  $U=2738,500$ ;  $p=0,927>0,05$ ).

#### **4.2. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doşumu İle İlişkisinin Araştırıldığı Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi**

Güvenli bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=0,110$ ;  $p=0,181>0,05$ ). Saplantılı bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ( $r=-0,138$ ;  $p=0,092>0,05$ ).

Korkulu bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %29,1 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,291$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre korkulu bağlanma alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır. Kayıtsız bağlanma alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %21,7 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,217$ ;  $p=0,008<0,05$ ). Buna göre kayıtsız bağlanma alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır

Literatürde bağlanma stilleri ve evlilik doşumu ile ilişkili araştırmalar incelendiğinde ilişki doşumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada Simpson (1990), kaçınarak bağlanan bireylerin ve kaygılı bağlanan erkeklerin daha az evlilik doşumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Hirsberger ve diğerleri (2009) ise evlilik doşumunun bağlanma stilleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında güvenli bağlanmanın tek taraflı olmadığını yani eğer eşlerden bir tanesi güvenli bağlanıyor ve evliliğinde doşum hissediyorsa eşinin de güvenli bağlandığını ve daha fazla doşum hissettiğini bildirmiştir. Erdoğan (2007) yaptığı çalışmada evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadınların bağlanma

stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerin ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Açık (2008) ise evlilik doyumu yüksek bireylerin daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği bulunmuştur.

Butzer ve Campbell (2008) kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu negatif yönde yordadığını belirtmektedir. Hatch (2008) kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunun zayıf bir yordayıcısı olduğunu fakat kaçınarak bağlanmanın çiftlerin evlilik doyumu ile güçlü ve tutarlı şekilde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Hatch (2008) yaptığı bu araştırmada bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu yordamamasının nedeninin, katılımcıların yüksek evlilik doyumu göstermiş olmaları olduğunu öne sürmüştür.

Yapılan bu araştırmada literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile tutarlılık gösterdiği; kaygılı ve kaçınarak bağlanan bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

#### **4.3. Otomatik Düşünceler İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi**

Araştırma sonuçlarına göre Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %56,8 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=-0,568$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Buna göre otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu puanı arttıkça evlilik uyumu puanı azalmaktadır.

Hamamcı (2005a), işlevsel olmayan inançlar ve evlilik doyumu arasında çok düşük ve negatif yönde bir bağlantı bulmuştur. Bu inançlar evlilik doyumunun açıklanması için küçük bir katkı sağlamıştır ayrıca yüksek ve düşük evlilik doyumu grupları içinde bir farklılık göstermemişlerdir.

Yapılan araştırmaya göre, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutu puanları arttıkça kişilerin evlilik doyumu puanları azalmaktadır. Kişinin kendine yönelik duygu ve düşünceleri alt boyutu puanları arttıkça evlilik doyumu puanları da artış göstermiştir. Kişisel uyumsuzluk/değişme istekleri ve Şaşkınlık alt boyutlarının evlilik doyumu ile negatif ya da pozitif yönde herhangi bir ilişkisi olduğu bulunmamıştır.

#### **4.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi**

Yapılan araştırmaya göre, Young Ebeveynlik Ölçeği'nin anne formu ile kişilerin evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; annelerini duygusal bakımdan yalnız bırakıcı, Küçümseyici/Kusur bulucu ve Cezalandırıcı alt boyutlarında değerlendiren kişilerin evlilik doyumlarının düşük olduğu, Koşullu/Başarı odaklı anne alt boyutunda değerlendiren kişilerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Kötümser/Endişeli, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran, Kuralcı/Kalıplı ayıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı koruyucu/Evhamlı, Aşırı izin verici/Sınırsız anne alt boyutlarının evlilik doyumu ile herhangi bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Yapılan araştırmaya göre, Young Ebeveynlik Ölçeğinin baba formu ile kişilerin evlilik doyumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; babalarını Kuralcı/Kalıplı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici ve Cezalandırıcı alt boyutlarında değerlendiren kişilerin evlilik doyum düzeyleri düşüktür. Baba formunda bulunan diğer alt boyutların (Değişime Kapalı/Kusur Bulucu, Aşırı Koruyucu Evhamlı, Koşullu/başarı odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli) kişilerin evlilik doyumları ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Caner (2009)'in yaptığı araştırmaya göre, cinsiyet değişkeninin kişilerin anne ve babalarını algılayış biçimlerinin 3 boyutta farklılık gösterdiğini bulmuştur. Babaya ilişkin algılanan ebeveynlik biçimlerinden cinsiyete göre farklılık yaratanlar; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleridir. Erkeklerde, kadınlara kıyasla, babaya ilişkin bu üç ebeveynlik biçimi algısının daha yüksek olduğu görülmektedir. Babaya ilişkin duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimin erkeklerde daha fazla algılanıyor olmasının ise erkeklerin olumlu duygularını ve üzüntüyü dışa vurmalarıyla ilgili önyargılar ve “erkek çocuk yetiştirme”ye ilişkin tutumlar gibi kültürel özelliklere dayalı olarak (Fisek ve Scherler, 1996; Atabek, 1998) ortaya çıkan bir durum olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada algılanan ebeveynlik biçimlerinin cinsiyet açısından bir farklılık ortaya çıkartıp çıkartmayacağı ile ilgili bir analiz yapılmamıştır. Ancak

kadın ve erkek katılımcıların evlilik doyumlarını ortak bazı ebeveyn algılama biçimlerinin alt boyutlarının etkilediği bulunmuştur.

#### **4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmada evlilik doyumu ile bazı değişkenlerin aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. İncelenen değişkenler; bağlanma stilleri, bağlanma stilleri, cinsiyet ve ebeveyn algılama biçimleridir. Araştırma sonuçlarına göre otomatik düşüncelerin evlilik doyumuna negatif yönde etkisi olduğu, Kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stillerinin evlilik doyumuna negatif etkisi olduğu, Küçümseyici/kusur bulucu, Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveyn algılama biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarına negatif etkisi olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin ise evlilik doyumu düzeyi ile bir ilişkisi bulunmamıştır.

Araştırma İstanbul ve Kocaeli illerinin merkez ilçelerinde yaşayan gönüllü katılımcılarla yürütülmüştür. Evlilik doyumu, bağlanma stilleri, ebeveyn algısı ve otomatik düşünceler bölgesel faktörlere göre değişebilir. Bu sebeple benzer çalışmaların daha geniş bir örneklem üzerinden yapılması daha genel bir sonuca ulaşılmasını sağlayabilir.

Örneklemin belli bir bölgeden seçilmiş olması, katılımcı sayısının sınırlı olması sonuçların genellenebilirliği konusunda kısıtlılıklar getirmektedir. Katılımcıların sınırlı olmasının nedeni olarak ise evlilik ve anne baba algısı gibi toplumumuzca mahrem olarak görülen konular olmaları ve bu konularda sorulacak sorulara cevap vermekteki isteksizlik sayılabilir.

Araştırmaya ilişkin bir başka kısıtlılık, kullanılan veri toplama araçlarının kendini bildirim dayandırmasıdır. Özellikle bu tür kendini bildirim araçları açısından bu güçlüğü halen devam ettiği bilinmektedir. Benzer biçimde, ölçekler her ne kadar gönüllülük esasına dayalı olarak verilmiş de olsa, genellikle ev içinde doldurulup geri getirildiği için, kişiler eşlerine ve evliliğe yönelik değerlendirmelerin ölçüldüğü maddelerde yeterince açık davranmamış olabilirler. Ayrıca, çalışmada yararlanılan başlıca ölçüm araçlarının Türk kültürü için geliştirilmiş ölçekler değil, uyarlama çalışmalarıyla literatüre kazandırılmış ölçekler oldukları da unutulmamalıdır. Ebeveyn ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin çalışmalar Batı'da ve Türkiye'de başlangıç aşamasındadır. Dolayısıyla, ulaşılan bulgular bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir.



Son olarak, araştırmanın korelasyonel bir çalışma olması sebebiyle nedenselliğe ilksin çıkarımların yapılamaması ve araştırma bulgularının yalnızca ilişkisellik sınırları içinde değerlendirilebilmesi bir diğer kısıtlılık olarak görülebilir.

#### 4.6. Öneriler

Yapılan çalışmada, evlilik doyumu ile bazı değişkenlerin aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. İncelenen değişkenler; bağlanma stilleri, bağlanma stilleri, cinsiyet ve ebeveyn algılama biçimleridir. Araştırma sonuçlarına göre otomatik düşüncelerin evlilik doyumuna negatif yönde etkisi olduğu, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stillerinin evlilik doyumuna negatif etkisi olduğu, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveyn algılama biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarına negatif etkisi olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin ise evlilik doyum düzeyi ile bir ilişkisi bulunmamıştır.

Türkiye’de evlilik doyumu, ebeveyn algılama biçimleri ve otomatik düşünceler ile yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu konularda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalara bir başlangıç niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda gelecek çalışmalar ve araştırmacılar için bazı öneriler sunulmuştur.

Literatürde evlilik doyumunun; bireylerin eslerinin bağlanma özelliklerine yönelik değerlendirmeleri (Cobb, Davila ve Bradbury, 2001) ve de hem kişinin bağlanma biçimi, hem esinin bağlanma biçimi hem de bunların etkileşimi (Banse, 2004) tarafından yordandığı görülmüştür. Bu durum da evlilik ilişkisinde eşlerin özelliklerindeki eşleşmelerin de önem teşkil ettiği düşündürmektedir (Tilden ve Dattilio, 2005). Mevcut çalışmada evli bireylerin cinsiyetten bağımsız olarak yalnızca bağlanma stillerinin evlilik doyumları ile ilişkisi incelenmiştir. Evli çiftlerin bağlanma stillerinin ayrı ayrı karşılaştırıldığı bir araştırma modelinin daha ayrıntılı bilgi verebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada erken dönem yaşantılara ilişkin olarak algılanan ebeveynlik biçimleri ele alınmıştır. Yapılacak çalışmalarda, aile içinde gözlem yoluyla içselleştirilen özelliklerin de dikkate alınarak, kuşaklar arası bir değerlendirmenin yapılmasının gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Bu tür çalışmaların, bağlanma biçimlerinin kuşaktan kuşağa aktarılabilir olduğu ve kuşaklar arası geçişte ebeveyn-çocuk etkileşimi, ebeveynlerin kendi içindeki çatışmalar, sosyal çevre,

gelişimsel olarak ortaya çıkışın da önemini vurgulayan görüşlerin (Williams ve Kelly, 2005; Steinberg, Davila ve Fincham, 2006; Nofle ve Shaver, 2006) daha kapsamlı olarak değerlendirilmesine olanak sağlayabileceği sanılmaktadır. Erken dönemde yaşanan “*sahnenin*” bir benzerinin yakın ilişkilerde tekrarlandığı görüşünün daha kapsamlı olarak ele alınması bakımından, yakın ilişkilerde ebeveynin semaları ve hatta ebeveynlerin kendi eslerine ilişkin değerlendirmelerinin rolü hakkında bilgi verebilecek çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Doyumun yaşanmadığı ya da azaldığı evliliklerde, boşanma aşamasına gelmeden önlemler alınması, örneğin evlilik psikolojik danışmanlığı hizmetlerinden yararlanmanın önemi üzerinde durulmalıdır.

Bağlanmanın bebeklikte başladığı ve yaşam boyu devam ederek ikili ilişkilere etki ettiği düşünüldüğünde anne-babalar ve anne-baba adaylarına bağlanma konusunda gerekli eğitimler verilebilir. Böylece güvenli bağlanan nesiller yetiştirilmesine katkıda bulunulacak, mutlu yetişkinler ve sağlıklı evlilikler için ilk adım atılmış olacaktır.

## 5. KAYNAKLAR

Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E. ve diğ., (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Aktürk, E. B. (2006). *Yeniden Evlenen Türk Ailelerde Evlilik Doyumu: Medeni Duruma Göre Karşılaştırma, Üvey Çocukların Etkisi ve Yordayan Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Atabek, E. (1998). *Kışkırtılmış Erkeklik Bastırılmış Kadınlık*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15, 7-16.

Bal, H. (2007). *Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 21(2): 273–282.

Barber, B. K. (Ed.) (2002). *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*. Washington, DC: American Psychological Association Press.

Bartholomew, K. and Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults. a Test Of Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Başat, Ç. (2004). *Cinsel doyumun, evlilik doyumunu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinden yordanması*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches*. New York: Raven Press.

- Beck, A.T. (2001). *Bilişsel terapi ve duygusal bozuklular*. (Çev.Özakkaş, T.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Belsky, J. and Pensky, E. (1989). Marital Change Across the Transition to Parenthood. Rob Palkovitz & Marvin B. Susman, (Eds.), *Transitions to Parenthood*, (p133- 157), Haworth Press.
- Bestav, G. F. (2007). *Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Birtchnell, J. (1993). Does Recollection Of Exposure To Poor Maternal Care In Childhood Affect Later Ability To Relate? *The British Journal of Psychiatry*, 162, 335-344.
- Birtchnell, J. (1994). The Interpersonal Octagon: An Alternative To The Interpersonal Circle. *Human Relations*, 47, 511-529.
- Birtchnell, J. (1997). Attachment In An Interpersonal Context. *British Journal of Medica Psychology*, 70, 265-279.
- Birtchnell, J. (2001). Relating Therapy With Individuals, Couples And Families. *Journal of Family Therapy*, 23, 63-84.
- Blissett, J., Meyer, C. (2006). The Mediating Role Of Eating Psychopathology In The Relationship Between Unhealthy Core Beliefs and Feeding Difficulties In a Nonclinical Group. *International Journal of Eating Disorders*, 39 (8), 763-771.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: (Volume 1). Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: (Volume 2) .Seperation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: (Volume 3). Loss*. New York: Basic Books.
- Boyacıoğlu, G. (1994). *Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Semalar ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1993). Assessing Dysfunctional Cognition In Marriage: A Reconsideration Of The Relationship Belief Inventory. *Psychological Assessment*, 5, 92-101.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15, 141-154.
- Caner,M. (2009).*Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri,Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Cobb, R. J., Davila, J., Bradbury, T. N. (2001). Attachment Security and Marital Satisfaction: The Role of Positive Perceptions and Social Support. *Personality and Social Psychology*, 27; 1131-1143.

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Semalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Sema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Sema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Çelik, C.K. (2006). *Eğitim Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlikleri İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelik, H. (2006). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri, Bağlanma Tarzları ve Kişilerarası Semaların İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi.

Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.

Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Feeney, J., A. (2002). Adult Romantic Attachment and Couple Relationships. Jude Cassidy, Phillip R. Shaver, (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, Guilford Press.

Fişek, G. O., Scherler, H. R. (1996). Toplumsal değişim ve eşler: Cinsiyet senaryolarının sınırlarını genişletme amaçlı bir terapi yaklaşımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36): 1-12.

Gökmen, A. (2001). *Evli Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Günay, S. (2007). *Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkilerinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin*

*Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilisel Çarpıtmalar ve Evlilik Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33 (4), 313-328.

Hamamcı, Z. (2005a). Dysfunctional Relationship Beliefs In Marital Satisfaction and Adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33 (4), 313-328.

Harris, A. and Curtin L. (2002). Parental Perceptions Early Maladaptive Schemas And Depressive Symptoms in Young Adults. *Cognitive Therapy Resources*, 26, 405-416.

Harris, A. E. and Curtin, L. (2002). Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas, and Depressive Symptoms Young Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (3),405-416.

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

Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hill, C. and Safran J. (1994). Assessing Interpersonal Schemas, Anticipated Responses Of Significant Others. *J. Soc. Clin. Psychol*, 13, 366-379.

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.

Horowitz, L. M. (1979). On The Cognitive Structure Of Interpersonal Problems Treated In Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 5–15.

Horowitz, M.J. (1989). Relationship Schema Formation: Role Relationship Models and Intrapsychic Conflict. *Psychiatry*, 52, 260–274.

Horowitz, M.J. (Ed.) (1991). *Person Schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-25.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36 (4), 403-422.

Lai, K.W., ve McBride-Chang, C.(2001). Suicidal Ideation, Parenting Style and Family Climate Among Hong Kong Adolescents. *International Journal of Psychology*, 36, 81-87.

Lippit, D.N. (2005). *An examination of the relationship between differentiation, adult attachment style and marital satisfaction: a multi dimensional approach*. Phd Dissertation.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent- child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of child psychology: Vol 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1-101). New York: Wiley.

Mc Ginn, L., Cukar D., Sanderson C. ve diğ. (2005). The Relationship Between Parenting Style, Cognitive Style and Anxiety and Depression: Does Increased Early Adversity Influence Symptom Severity Through the Mediating Role Cognitive Style? *Cognitive Therapy Resources*, 29, 219-242.

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

Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2005). Attachment Theory and Emotions in Close Relationships: Exploring The Attachment-Related Dynamics Of Emotional Reactions To Relational Events. *Personal Relationships*, 12, 149–168.

Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özgüven, E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayını.

Öztürk, O.(2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (8.Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.

Özüğurlu, K. (1985). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Richardson, G. (2005). Early maladaptive schemas in a sample of British adolescent sexual abusers: implications for therapy. *Journal of Sexual Aggression*, 11 (3), 259-276.

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N. ve diğ. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (4).

Rohner, R. P. (2004). The Parental “Acceptance–Rejection Syndrome”: Universal Correlates of Perceived Rejection. *American Psychologist*, November, 830- 840.

Rohner, R.P. and Britner, P.A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection:Review of cross cultural and intracultural evidence. *Cross Cultural Resource*, 36, 16-47.

- Safran, J.D. (1990). Towards a Refinement Of Cognitive Therapy in Light of Interpersonal Theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10, 87–105.
- Schafer, E. .S. (1965). A configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 552-557.
- Shaver, P. R., Schachner, D. A. and Mikulincer, M. (2005). Attachment Style, Excessive Reassurance Seeking, Relationship Processes, and Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (3), 343-359.
- Sheffield, A., Waller G., Emanuelli F. ve diğ. (2006). Is Comorbidity in the Eating Disorders Related To Perceptions Of Parenting? Criterion Validity Of The Revised. *Young Parenting Inventory. Eat Behaviour*, 7, 37-45.
- Sheffiled, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., Meyer., C. (2005). Links Between Parenting and Core Beliefs: Preliminary Psychometric Validation Of The Young Parenting Inventory. *Cognitive Theory and Research*, 29 (6), 787-802.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kisilerarası Semaların Aracı Rolü: Sema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (Baskıda), 1-11.
- Soygüt, G. ve Savaşır I. (2001). The Relationship Between Interpersonal Schemas and Depressive Symptomology. *J. Clin. Psychol*, 48 (3), 359-364.
- Soygüt, G. ve Türkçapar H. (2001). Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Kişilerarası Şema Örüntüleri. *Bilişsel Kişilerarası Bir Bakış. Türk Psikoloji Dergisi*, 16 (47), 55-69.
- Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Young Ebeveynlik Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11 (22), 17-30.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Semaların Değerlendirilmesi: Young Sema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- Soygüt, G. ve Savaşır, I. (2001). The Relationship Between Interpersonal Schemas and Depressive Symptomology. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 359-364.
- Soygüt, G. ve Türkçapar, H. (2001). Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Kişilerarası Sema Örüntüleri: Bilişsel- Kişilerarası Bir Bakış. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16 (47), 55-66.
- Spanier, G. B. and Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review Of The Seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-39.
- Sümer, N. and Cozzareli, C. (2004). The Impact Of Adult Attachment On Partner and Selfattributions and Relationship Quality. *Personal Relationships*, 1, 355-371.



Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.

Tezer, E. (1994). Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar İle Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadın Eşin Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 3 (2), 209-217.

Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (2), 1-7.

Tilden, T., Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability Schemas of Individuals in Couples Relationships: A Cognitive Perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139-162.

Tutarel- Kışlak, S. ve Çavusoğlu, S. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 9 (3), 61-68.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilik Uyum Ölçeği Adaptasyon Çalışması. *3P Dergisi*. 7 (1), 50-57.

Yılmaz, A. (2001). “Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47),1-24.

Young, J. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema – Focused Approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. (1994). *Young Parenting Inventory*. Basılmamış Rapor.

Young, J. and Klosko, J. S., (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.

Young, J. E., Klosko, J. S., and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner’s guide*. New York: The Guilford Press.

## 6. EKLER

### EK 1

#### Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu ankette, yüksek lisans tez çalışması doğrultusunda hazırlanan, evlilik ilişkinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek üzere bazı sorular yer almaktadır.

Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyup, size en çok uyan biçimde işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. İsim vermeniz gerekmemektedir. Verdiğiniz yanıtlar bizim için çok önemlidir. Katılımınız ve araştırmaya yapmış olduğunuz katkılarınız için teşekkür ederiz.

Psk. Tuğba SARI

1) Cinsiyetiniz: 1.Kadın  2.Erkek

2) Yaşınız: .....

3) Eğitim düzeyiniz: 1.Okur-yazar  2.İlkokul  3.Ortaokul

4.Lise  5.Üniversite Öğrencisi

6.Üniversite Mezunu  7.Lisansüstü ve üstü

4)Yaşamınızın çoğunu nerde geçirdiniz? : kentte/şehirde ( ) kasabada/ilçede ( ) köyde ( )

5)Kardeş sayınız:.....

6)Kaçınıcı çocuksunuz?:.....

7)Çalışıyor musunuz?: evet ( ) hayır ( )

8)Eşiniz çalışıyor mu?: evet ( ) hayır ( )

9) Gelir düzeyi açısından kendinizi aşağıdaki ölçek üzerinden nereye yerleştireceğinizi işaretleyin.

Alt gelir grubu1---- 2---- 3---- 4---- 5---- 6---- 7 Üst gelir grubu

10) Kaç yıldır evlisiniz? .....

11) Kaçınıcı evliliğiniz? .....

12) Kaç yaşında evlendiniz? .....

13) Ne şekilde evlendiniz? 1.Görücü usulü  2.Tanışarak  3.Diğer ....

14) Çocuğunuz var mı?..... tane

## EK 2

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ifadenin sağ tarafında bulunan kutucuklardan seçiminize uygun olanını X ile işaretleyerek belirtiniz.

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

### EK 3

#### 1- Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız sayıyı yuvarlak içine alınız.

(Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki kutucuk, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak *sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük doyum ve mutluluk duyan azınlığı* temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.)

1                      2                      3                      4                      5                      6  
çok mutsuz                      MUTLU                      çok mutlu

Aşağıdaki maddelere verilen konulara ilişkin olarak, siz ve esiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz. Yukarıdaki ilk maddeyi atlamayınız. (Size uygun gelen ifadenin altına X işareti koyunuz.)

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

**EK 4**

<b>Aşağıda, kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncenin son bir hafta içinde aklınızdan ne sıklıkla geçtiğini yanındaki kutucuğa işaretleyiniz. Samimi yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederim.</b>	<b>Hiç aklımdan geçmedi.</b>	<b>Ender olarak aklımdan geçti.</b>	<b>Arada sırada aklımdan geçti.</b>	<b>Sık sık aklımdan geçti.</b>	<b>Hep aklımdan geçti.</b>
1.Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2.Hiçbir işe yaramıyorum.					
3.Neden hiç başarılı olamıyorum.					
4.Beni hiç kimse anlamıyor.					
5.Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6.Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7.Keşke daha iyi bir insan olsam.					
8.Öyle güçsüzüm ki.					
9.Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10.Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11.Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12.Artık dayanamayacağım.					
13.Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14.Neyim var benim?					
15.Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16.Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17.Kendimden nefret ediyorum.					
18.Değersiz bir insanım.					
19.Keşke birden yok olabilseydim.					
20.Ne zorum var benim?					
21.Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22.Hayatım karmakarışık.					
23.Başarısızım.					
24.Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25.Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26.Bir şeylerin değişmesi lazım.					
27.Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28.Geleceğim kasvetli.					
29.Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30.Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğunu karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 - Tamamı ile yanlış      | 4 - Orta derecede doğru   |
| 2 - Çoğunlukla yanlış      | 5 - Çoğunlukla doğru      |
| 3 - Uyan tarafı daha fazla | 6 - Ona tamamı ile uyuyor |

	Anne	Baba
1. Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.		
2. Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.		
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurardı.		
4. Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.		
5. Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.		
6. Ben çocukken öldü veya evi terk etti.		
7. Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.		
8. Kardeş(ler)imi bana tercih etti.		
9. Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.		
10. Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.		
11. Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.		
12. Beni kendi amaçları için kullandı.		
13. İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı		
14. Bir yerimi inciteceğim diye çok endiselenirdi.		
15. Hasta olacağım diye çok endiselenirdi.		
16. Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.		
17. Beni aşırı korudu.		
18. Kendi kararlarım ve yargılarıma güvenememe neden oldu.		
19. İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.		
20. Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.		
21. Beni çok eleştirirdi.		
22. Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış biri gibi hissettirdi.		
23. Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.		
24. Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.		
25. Okulda başarılı olmam için gerekli disiplini bana kazandırmadı.		
26. Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.		
27. Başarılı olmamı gerçekten istemedi.		
28. Hayatta başarısız olacağıma inandı.		
29. Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.		
30. Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.		
31. Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.		
32. Her şey onun kurallarına uymalıydı.		
33. Aile için kendi isteklerini feda etti.		
34. Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.		
35. Hep mutsuzdu. Destek ve anlayış için hep bana dayandı.		

	<b>Anne</b>	<b>Baba</b>
36.Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.		
37.Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.		
38.Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.		
39.Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi. Ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.		
40.Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.		
41.Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.		
42.Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.		
43.İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.		
44.Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.		
45.Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.		
46.Çok talepkardı. Her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.		
47.Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.		
48.Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.		
49.Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.		
50.Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.		
51.Disiplinsiz bir insandı.		
52.Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.		
53.Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.		
54.Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.		

## YEBÖ BOYUTLARINA İLİŞKİN ÖLÇEK MADDELERİ

Tablo Ek 6.1. Kuralcı/Kalıplıyıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

### YEBÖ-KURALCI/KALIPLAYICI EBEVEYNLİK BOYUTU (12 MADDE)

- 31 \_\_\_\_\_ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.  
32 \_\_\_\_\_ Her şey onun kurallarına uymalıydı.  
37 \_\_\_\_\_ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.  
39 \_\_\_\_\_ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.  
40 \_\_\_\_\_ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.  
41 \_\_\_\_\_ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.  
42 \_\_\_\_\_ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.  
43 \_\_\_\_\_ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.  
46 \_\_\_\_\_ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.  
54 \_\_\_\_\_ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.  
60 \_\_\_\_\_ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.  
65 \_\_\_\_\_ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.

Tablo Ek 6.2. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler

### YEBÖ-KÜÇÜMSEYİCİ/KUSUR BULUCU EBEVEYNLİK BOYUTU (9 MADDE)

- 8 \_\_\_\_\_ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.  
21 \_\_\_\_\_ Beni çok eleştirirdi.  
22 \_\_\_\_\_ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.  
23 \_\_\_\_\_ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.  
24 \_\_\_\_\_ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.  
26 \_\_\_\_\_ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.  
28 \_\_\_\_\_ Hayatta başarısız olacağıma inandı.  
29 \_\_\_\_\_ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.  
30 \_\_\_\_\_ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.

Tablo Ek 6.3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik Biçimine İlişkin Maddeler (Ters yönde puanlanan maddeler)

### YEBÖ- DUYGUSAL BAKIMDAN YOKSUN BIRAKICI EBEVEYNLİK BOYUTU (8 MADDE)

1. \_\_\_\_\_ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.  
2. \_\_\_\_\_ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.  
3. \_\_\_\_\_ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.  
4. \_\_\_\_\_ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.  
5. \_\_\_\_\_ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.  
36 \_\_\_\_\_ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.  
45 \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.  
52 \_\_\_\_\_ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.





## 7. ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı : Tuğba Sarı

Doğum Yeri ve Tarihi : Türkiye-İstanbul, 19/03/1985

### **Eğitim Durumu**

Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce-Almanca

### **İş Deneyimi**

Stajlar ve Gönüllü Çalışmalar : Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi  
Pediatrik Onkoloji  
Hacettepe Üniversitesi Çocuk Ruh Sağlığı  
Topluluğu  
Avcılar Medicana Hastanesi Nefroloji Bölümü  
Ankara Otistik Bireyler Derneği

Çalıştığı Kurumlar : Özel Yaman Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi  
Florya Üstün Dökmen Küçük Şeyler Anaokulu  
Şişli Filiz Çocuk Evi  
Fahri Karson Psikiyatri Merkezi

### **İletişim**

E-Posta Adresi : [tubaasarii@gmail.com](mailto:tubaasarii@gmail.com)

Tarih : 02.01.2012