

# *Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi*

**İpek TOKSÖZ\***

**Şahide Güliz KOLBURAN\*\***

## **Öz**

Çalışmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda öncelikle evlilik kurumundan hareketle, bağlanma stilleri, daha sonraki bölümlerde ise bilişsel esneklik ve evlilikte ilişki doyumunu konuları değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul’da yaşayan 140 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak “Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Envanteri”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Evlilik Yaşam Ölçeği” ve araştırmacının oluşturduğu “Demografik Bilgi Formu”; veri toplama aracı olarak anket, veri analizinde SPSS 23 programı; ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach’s Alpha katsayısı kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişkisini incelemek amacıyla da Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Geçerlilik için yapı geçerliliği olan açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yanılma düzeyi (alfa değeri) %95 alınmıştır. Dolayısıyla olasılık (p) değerinin 0,05 ve daha küçük olduğu durumlar kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri, ilişki doyumunda önemli rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişki doyumunda beklenildiği gibi olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca evlilik doyum düzeylerinin cinsiyet ve evlenme durumu açısından da anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bulgulara göre, erkeklerin bilişsel yönden daha esnek oldukları ve olayları olumlu değerlendirebildikleri görülmüştür. Aile ortamında yetişkinlerin iyi olma durumları üzerinde olumlu etkisi olan bilişsel esneklik, bireylerin sağlıklı yaşam stilleri geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, araştırmada bulunan sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

***Anahtar Kelimeler:*** *Evlilik, bağlanma, bilişsel esneklik, evlilik doyumunu*

\*İpek TOKSÖZ, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, ipektoksoz@gmail.com

\*\* Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü,

sahidegulizkolburan@aydin.edu.tr

## ***The Relationship Between Attachment Styles and Cognitive Flexibility in Married Individuals***

**İpek TOKSÖZ\***

**Şahide Güliz KOLBURAN\*\***

### **Abstract**

The purpose of the study is to examine the effect of attachment styles and cognitive flexibility on the relationship satisfaction in married individuals. In this context, firstly the attachment styles in marriages, then, in the following sections cognitive flexibility and relationship satisfaction in marriage were evaluated. The participants of the study consisted of 140 married individuals living in İstanbul Province. The instruments of the research were the Experiences in Close Relationships Inventory-II, Cognitive Flexibility Inventory, Marital Life Scale and Demographic Information Form. Analyses were conducted by using SPSS 23. In order to investigate the reliability, Cronbach's Alpha parameter was conducted. In addition, Pearson correlation coefficient was used to investigate the relationship between the scales. For validity, exploratory factor analyses with construct validity were performed. The level of error (alpha value) is taken as 95%. Therefore, the probability (p) value is 0.05 and the smaller cases are accepted as statistical. According to the findings, positive cognitive evaluation of individuals plays an important role in relationship satisfaction. Individuals with safe attachment style have positive relationships with the expected relationship satisfaction. In addition, marital satisfaction levels were found to be significantly different depending on gender and marital status. According to the findings, men are more cognitively flexible and they are able to assess the events more positively. Cognitive flexibility, which has a positive effect on the well-being of adults in the family environment, plays an important role in the development of a healthy lifestyle. The results were discussed with respect to previous studies and some future research recommendations were implemented.

***Keywords:*** *Marriage, attachment, cognitive flexibility, marital satisfaction*

*\*İpek TOKSÖZ, İstanbul Aydın University, The Graduate Institute of Social Sciences, Psychology Department, ipektoksoz@gmail.com*

*\*\*Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN, İstanbul Aydın University, Psychology, Department, sahidegulizkolburan@aydin.edu.tr*

## **Giriş**

Evlilik kurumu, evrensel bir durum olması nedeniyle gelenek, görenek ve kültürlerarası farklılıklar göstermektedir (Tarhan, 2014). Bu kurumun nedenine bakıldığında evlilik yaşamının temelinde bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerinin tatmininin yer aldığı görülür. Cinsel ihtiyaçların sağlanması ve kuşakların sürdürülmesinin yanında, sevgi, eşlik durumu, toplumsal beklentiler ve ekonomik faktörlerin de evliliğin nedenleri arasında yer aldığı gözlemlenir. Evlilik kurumu, işlevlerinden dolayı her zaman etkinliğini sürdürmüştür. Diğer taraftan anlayış, duygu paylaşımı, yakın olma gibi öğeleri kapsayan gerek duygusal gerekse sosyal destek ile partnerlerin fiziki, psikolojik ve sosyal yönden iyi olma durumlarına da yardımcı olmaktadır (Solmuş, 2011).

Evlilikte, eşlerin uyumlu olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri için duygularını ve düşüncelerini paylaşarak anlayış göstermeleri, aralarındaki birtakım farklılıkları benimsemeleri, sevgi ve ilgi duygularını da karşılıklı olarak birbirlerine iletebilmeleri gereklidir. Bireylerin birbirlerini anlamada güçlük ve yetersizliklerle karşılaşmaları, evlilik yaşamında sorunlu olan alanlardan biri olarak kabul edilebilir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Bu doğrultuda evlilik hayatının devamı için özen gösterilmesi ve emek verilmesi önem kazanır. Bunun yanı sıra eşlerin uyumluluğu da önemli bir faktör olarak kendini gösterir. Evliliklerin çoğunda bireyler, sorunları kendi bakış açısıyla değerlendirerek kendilerini haklı çıkarma çabası gösterirler. Bu nedenle sağlıklı ve evlilik doyumu yüksek bir yaşam için eşlerin sürekli olarak diğeriyle empati kurarak onun bakış açısıyla olayları gözden geçirmesi gerekir (Poroy, 2010).

Evliliklerin çoğunda bireyler, sorunları kendi bakış açısıyla değerlendirerek kendilerini haklı çıkarma çabası gösterirler. Bu nedenle sağlıklı ve evlilik tatmini yüksek bir yaşam için eşlerin sürekli olarak diğeriyle empati kurarak onun bakış açısıyla olayları gözden geçirmesi gerekir (Poroy, 2010).

Partnerler arasında karşılıklı olarak oluşması gereken bağlanma, karşılıklı güvence ve cinsel tatmin beklentisiyle güdülenmektedir. Daha sonraki aşamada ise partnerin duygusal desteği de gittikçe artan bir öneme sahip olur.

Hazan ve Shaver'in (1994) aktardığına göre Bowlby, erken yaşlardaki bağlanmada, diğer figürle kurulan ilişkinin niteliği, gelecekteki yaşam döneminde kurulacak yakın ilişkilere temel oluşturmaktadır. Bowlby'nin kuramına göre, evlilikte tatmin veya tatminsizlik, her eşin ilişkideki bağlanma tarzı, ilişkinin geçmişi ve aile kaynağına dayanır.

Eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde daha uyumlu ve etkin iletişim becerisine sahip olabilmelerinde bilişsel esneklik önemli bir kavramdır. Aile ortamında yetişkinlerin iyi olma durumları üzerinde olumlu etkisi olan bilişsel esneklik, bireylerin sağlıklı yaşam stilleri geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalarda bağlanma stillerinin bilişsel işlevlerle psikolojik belirtilerle de ilişkili olduğu görülmektedir (Gündüz, 2013).

## **Gereç ve Yöntem**

### **Örneklem Grubu**

Araştırmada evreni evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup 70'i kadın 70'i erkek toplamda 140 bireye ulaşılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

*Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form, araştırmaya katılan katılımcıların yaşları, öğrenim durumları, kaç yıldır evli oldukları, evlenme biçimleri gibi onları tanımlayıcı soruları kapsarken, "annelik/babalık kavramı size neyi çağrıştırıyor?", "sizi yetiştiren kişinin olumlu-olumsuz tutumları ve bu tutumların bugünkü hayatınıza etkileri" gibi verilerin elde edilmesine yönelik 14 sorudan oluşmaktadır.*

*Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II: Fraley ve arkadaşlarının (2000) geliştirdiği ölçek, kaygı boyutunu ölçmede 18 ve kaçınma için de 18 olarak, toplamda 36 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sümer ve ark. (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 7'li likert (1) hiç katılmıyorum, (7) her zaman, şeklinde cevaplama sistemine göre hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda yer alan alt ölçeklerin cronbach  $\alpha$  katsayıları .90 - .86'dır. Mevcut çalışmada alt ölçeklere ilişkin elde edilen cronbach  $\alpha$  katsayıları ise .919 - .940 arasında olduğu bulunmuştur.*

*Bilişsel Esneklik Envanteri:* Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri, Gülüm ve Dağ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yirmi maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçeğin alternatifler ve kontrol şeklinde 2 alt boyutu vardır. Alternatifler alt ölçeği hayattaki durumlarla insan davranışlarının olabilecek alternatifinin ortaya konulabileceğini algılama becerisiyle güçlükleri çözümleyebilmede farklı sayılardaki çözüm üretebilme becerisi ölçülmektedir. Kontrol alt ölçeğinde de, güçlükleri kontrol edebilmeyi algılama eğilimi ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda yer alan alt ölçeklerin cronbach  $\alpha$  katsayıları .89 - .85’dir. Mevcut çalışmada alt ölçeklere ilişkin elde edilen cronbach  $\alpha$  katsayıları ise .94 - .788 arasında olduğu bulunmuştur.

*Evlilik Yaşam Ölçeği:* Tezer (1986) tarafından geliştirilen evlilik yaşam ölçeği, evlilikteki ilişkiden sağlanan genel doyumun düzeyini ölçme amacını taşımaktadır. 10 sorudan meydana gelen, 5’li likert tipi ölçeğin puanlaması, 10-50 puan arasında değişmekte, puanlar arttıkça evlilikteki doyum da artmaktadır. Ölçeğin cronbach  $\alpha$  katsayıları .88-.91 arasında değişmekte olup, mevcut çalışmada cronbach  $\alpha$  katsayısı ise .94 ‘dür.

### **Verilerin Analizi**

Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma ve yüzde ve frekans olarak elde edilmiştir. Grupların ortalamasının karşılaştırılması yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı, kolmogorov siminrov testi ile incelenmiş ve verilerimizin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Buna göre grupların ortalamalarını karşılaştırmak için grup sayısı iki ise Mann whitney U, grup sayısı üç ve daha fazla olduğu durumlarda ortalamaların karşılaştırması için Kruskal Wallis H Analizi, çoklu karşılaştırmalar için yine Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach’s Alpha katsayısı; ölçekler arasında ilişkinin varlığını incelemek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik ve yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri bağımlı değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir.

## **Bulgular**

*Çizelge 1: Araştırmaya Katılanların Demografik Yapısı*

<b>Değişkenler</b>	<b>Seçenekler</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Cinsiyetiniz:	Kadın	70	50,00%
	Erkek	70	50,00%
Yaşınız:	18 - 25	34	24,30%
	26 - 35	45	32,10%
	36 - 45	32	22,90%
	46 ve üstü	29	20,70%
Öğrenim durumunuz:	İlköğretim	8	5,70%
	Lise	22	15,70%
	Lisans	101	72,10%
	Lisans üstü	9	6,40%
	Toplam	140	100,00%

Çizelge 1’den de anlaşılacağı üzere, söz konusu çalışmada katılımcıların %50’si kadın, geriye kalan %50’sinin erkek olduğu anlaşılmaktadır. Yaş dağılımında katılımcıların %24,3’ünün 18-25 yaş grubunda, %32,1’inin 26-35 yaş grubunda, %22,9’unun 36-45 yaş grubunda, %20,7’sinin 46 yaş ve üstü grubunda olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim durumu dağılımında ise katılımcıların %5,7’si ilköğretim, %15,7’si lise, %72,1’i lisans, %6,4’ü lisansüstü olduğu tespit edilmiştir.

**Çizelge 2: Araştırmaya Katılanların Evlilik Durumu**

Değişkenler	Seçenekler	F	%
Evlilik süreniz:	Bir yıl ve altı	33	23,60
	2 - 5 yıl	39	27,90
	6 - 10 yıl	34	24,30
	11 ve üzeri	34	24,30
Evlenme biçiminiz:	Görücü usulu	30	21,40
	Arkadaş aracılığı ile	21	15,00
	Flört	76	54,30
	Diğer	13	9,30
Çocuğunuz var mı?	Evet	76	54,30
	Hayır	64	45,70
Varsa sayısını belirtiniz.	1	52	68,40
	2	22	28,90
	3	2	2,60

Çizelge 2'den de anlaşılacağı üzere, katılımcıların %27,9'ı 2-5 yıl aralığında evlidir. Katılımcıların %54,3'ü flört ederek evlenmişlerdir. Katılımcılardan çocuğu olan 76 kişi baz alındığında %68,4'ünün 1 (bir) çocuğu bulunmaktadır.

**Çizelge 3:** Araştırmaya Katılanların Çocukken Yetiştirilme Durumu

Değişken	Seçenekler	F	%
Sizi çocukken kim yetiştirdi?	Anne - Baba	127	90,7
	Büyükanne - Büyükbaba	9	6,4
	Diğer	4	2,9
	Total	140	100

Çizelge 3’de katılımcıların %90’ı “Sizi çocukken kim yetiştirdi?” sorusuna anne- baba cevabını vermiştir.

**Çizelge 4:** Araştırmaya Katılanların Evde Karar Alma Durumu

Değişkenler	Seçenekler	F	%
Evinizde kararları genel olarak kim verir?	Ben	10	7,10
	Eşim	8	5,70
	Ortak	122	87,10
Karar sürecinde ne sıklıkta çatışma olur?	Hiçbir zaman	7	5,00
	Nadiren	70	50,00
	Bazen	41	29,30
	Sık sık	22	15,70
	Her zaman	0	0

Buna göre katılımcıların %87,1’i evde ortak karar aldıklarını; %50’si ise karar alma süresinde nadiren çatışma yaşadıklarını ifade etmişlerdir.



**Çizelge 5: Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterii Alt Boyutları ve Evlilik Yaşam Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar**

Ölçekler	Değerler	Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	Evlilik yaşam ölçeği
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	r	1	.918**	-.888**
	p		>.001	>.001
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	r	.918**	1	-.875**
	p	>.001		>.001
Evlilik yaşam ölçeği	r	-.888**	-.875**	1
	p	>.001	>.001	

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutları ile evlilik yaşam ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Kaçınmacı bağlanma ile evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki  $r = -0,888$ , kaygılı bağlanma ile evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki  $r = -0,875$ 'tir. Çizelge 5'de de görüldüğü gibi, güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin, güvensiz bağlanma (kaygılı- kaçınan) tarzına sahip olanlara göre evlilik doyumu daha yüksektir. (YİYE-II alt boyutları ile EY arasındaki ilişki).

**Çizelge 6: Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonlar**

Ölçekler	Değerler	Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	Evlilik yaşam ölçeği
Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	r	1	-.782**	.845**
	p		>.001	>.001
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	r	-.782**	1	-.756**
	p	>.001		>.001
Evlilik yaşam ölçeği	r	.845**	-.756**	1
	p	>.001	>.001	

Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ile evlilik yaşam ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Alternatifler ile evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki  $r = 0,845$ , kontrol ile evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki  $r = -0,756$ 'dir. Çizelge 6'da da görüldüğü gibi bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumu daha yüksektir.

**Çizelge 7:** Evlenme Durumuna Göre Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Envanteri Alt Boyutları Ortalamalarının Karşılaştırılması

Çaprazlamalar	Seçenekler	N	Mean	Std. Deviation	sd	Ki-kare	p
Evlilik yaşam ölçeği	Görücü usulü	30	27,3	3,73	3	54,865	>.001
	Arkadaş aracılığı ile	21	34,05	10,23			
	Flört	76	42,05	7,88			
	Diğer	13	28,69	8,77			
	Toplam	140	36,45	9,99			
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	Görücü usulü	30	5,32	0,96	3	63,799	>.001
	Arkadaş aracılığı ile	21	3,93	2,3			
	Flört	75	2,01	1,23			
	Diğer	13	4,65	1,88			
	Toplam	139	3,26	2,03			
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	Görücü usulu	30	4,54	0,67	3	51,688	>.001
	Arkadaş aracılığı ile	21	4,11	1,28			
	Flört	76	2,77	0,95			
	Diğer	13	4,18	1,32			
	Toplam	140	3,48	1,26			

Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	Görücü usulu	30	35,63	4,82	3	71,376	>.001
	Arkadaş aracılığı ile	21	47,05	9,88			
	Flört	76	55,46	7,81			
	Diğer	13	39,15	9,35			
	Toplam	140	48,44	11,41			
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	Görücü usulu	30	23,93	1,93	3	53,725	>.001
	Arkadaş aracılığı ile	21	19,14	4,41			
	Flört	76	16,5	5,17			
	Diğer	13	23,69	2,43			
	Toplam	140	19,16	5,4			

Evlenme durumuna göre evlilik yaşam ölçeği ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2=54,865$ ;  $sd=3$ ;  $p<0,001$ ). Hangi grubun diğerlerinden farklı ortalamaya sahip oldukları Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırma yapılmıştır. Görücü usulü ile arkadaş aracılığı ve flört ortalamaları farklı; diğer ile arkadaş aracılığı ve flört ortalamaları farklı ve son olarak arkadaş aracılığı ile flört ortalamaları farklı çıkmıştır. Evlilik yaşam ölçeğinin en düşük ortalaması görücü usulü ( $27,30\pm 3,73$ ), en yüksek ortalaması ise flört ( $42,05\pm 7,88$ ) grubunun çıkmıştır. Çizelge 7’de de görüldüğü gibi, flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenen bireylere oranla evlilik doyumu daha yüksektir.

**Çizelge 8:** Eğitim Durumuna Göre Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Envanteri Alt Boyutları Ortalamalarının Karşılaştırılması

Çaprazlamalar	Seçenekler	N	Mean	Std. Deviation	sd	Ki-kare	p
Toplam evlilik yaşam ölçeği	İlköğretim	8	27,13	9,82			
	Lise	22	31,5	9,72			
	Lisans	101	37,91	9,66	3	14,902	0,002
	Lisans üstü	9	40,44	6,09			
	Toplam	140	36,45	9,99			
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	İlköğretim	8	4,28	1,59			
	Lise	22	4,11	2,12			
	Lisans	100	3,04	2,02	3	7,056	0,070
	Lisans üstü	9	2,73	1,53			
	Toplam	139	3,26	2,03			
Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	İlköğretim	8	4,19	0,81			
	Lise	22	3,9	1,35			
	Lisans	101	3,35	1,25	3	5,982	0,112
	Lisans üstü	9	3,31	1,12			
	Toplam	140	3,48	1,26			
Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	İlköğretim	8	42,88	10,68			
	Lise	22	42,64	12,35			
	Lisans	101	49,64	10,83	3	10,123	0,018
	Lisans üstü	9	54	10,82			
	Toplam	140	48,44	11,41			
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	İlköğretim	8	23,75	2,87			
	Lise	22	22,09	5,07			
	Lisans	101	18,22	5,34	3	15,436	0,001
	Lisans üstü	9	18,44	4,39			
	Toplam	140	19,1571	5,40353			

Eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunu da artmamaktadır. Çünkü ilköğretim, lise ve lisans seviyesine kadar eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak evlilik doyumunu arttarken lisans, lisansüstü seviyesinde evlilik doyumunu düşmektedir.

**Çizelge 9: Regresyon Analizi Sonuçları**

Basamak ve değişkenler	Model 1			Model 2				
	Beta	Std hata	Standardize edilmiş beta	Beta	Std hata	Standardize edilmiş beta	Tolerans değeri	VIF değeri
Basamak 1								
Bilişsel esneklik alternatif	0,302	0,054	0,529	0,084	0,073	0,147	0,165	6,051
Bilişsel esneklik: Kontrol	-0,154	0,061	-0,237	-0,107	0,058	-0,165	0,346	2,89
Kaygılı bağlanma stili				-0,227	0,048	-0,492	0,256	3,903
Kaçınmacı bağlanma stili				0,035	0,073	0,058	0,187	5,352
Basamak 2								
Evlilik yaşam ölçeği				0,266	3,76	0,166	0,388	2,576
R <sup>2</sup>		0,532			0,63			
F		77,769			57,586			
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>		0,525			0,621			
Durbin-watson								2,116

Çizelgeye göre bilişsel esneklik ve yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri bağımlı değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Evlilik doyumunun bağımlı değişken olarak incelendiği modelde bağlanma biçimleri evlilik doyumunu ilişkiye dair inançlara göre daha güçlü düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak bilişsel esneklik kontrol değişkeni ile yakın ilişkilerde yaşantılar kaygılı bağlanma ölçeği %62 oranında pozitif algıya yönlendirilirse evlilik yaşam ölçeğinde eşler arası pozitif algı artacaktır (Düzeltilmiş  $R^2= 0,621$ ).

### **Sonuç ve Öneriler**

Eşlerin yaşamlarında birbirini anlamakta yetersiz kalmaları, evlilik kurumunda problem oluşturan önemli alanlardandır. Evlilik yaşamının sürdürülebilmesi için özenli olmak ve çaba sarf etmek gerekir. Bunun yanı sıra eşlerin karşılıklı uyumu da önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Evliliklerin çoğunda eşler, ortaya çıkan problemleri kendi bakış açılarıyla değerlendirmekte veya kendilerini haklı gösterecek bakış açıları geliştirebilmektedirler.

Tufan-Çetin'in (2010) araştırmasında ilişkiye yönelik bilişsel çarpıtmalarla bağlanma tarzlarının evlilikteki doyumu etkileme gücü araştırılmıştır. Çalışma grubunu evli bireyler oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet, yaş, gerçekçi olmayan ilişkinin beklentisi, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma, zihin okumanın evlilik doyumunda anlamlı yönde etkileri olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, yakınlıktan kaçınma, evlilikteki doyumu olumsuz olarak etkilediği görülür ki, bu da çalışmamızla örtüşür mahiyettedir. Araştırmamızda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma (kaygılı, kaçınmacı) stiline sahip bireylere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 5).

Evlilik sürecinde bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları çeşitli problemleri beraberinde getirmektedir. İşlevsel olmayan inançların ilişkiye olan olumsuz etkileri sonucu ilişkiler bitebilmektedir. Ancak hem ilişkinin hem çiftlerin zedelendiği ilişkilerin ve evliliklerin devam ettiği durumlar da vardır. Bu durum ilişkinin hastalıklı olmasına ve sonuç olarak çiftlerin mutsuz olmasına neden olmaktadır. Romantik ilişki inançları daha çok

yakınlıkla bağlı olan bilişsel alanların ilişki oluşumlarını etkilemektedir. İşlevsel ilişkilere dair inançlar gerek romantik ilişkilerdeki bağlılık, aşk ve memnurluk gibi yaşanmış durumlar gerekse pozitif duygularla ilişkili olmaktadır.

Araştırmamızda, bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu ve evlilik yaşam ölçeği aralarındaki ilişki pozitif ve kontrol alt boyutunun evlilik yaşam ölçeği ile aralarındaki ilişki negatif yöndedir. Bu doğrultuda, bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 6).

Rıza (2016) araştırmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık belirlemiştir. Dolayısıyla kadınlar, erkeklere oranla daha fazla düşünceye odaklanmakta ve olumsuz olaylarla ilgili düşüncelerini yinelemektedirler. Araştırmamızda erkeklerin bilişsel yönden daha esnek oldukları ve olayları olumlu değerlendirebildikleri için söz konusu araştırma ile örtüştüğü söylenebilir. Altunkol (2011) ise araştırmasında erkek çocuklarının küçük yaşlardan itibaren pek çok yeni ve zorlayıcı olaylar ile karşı karşıya kaldıklarını ve bu olaylar karşısında uyum sağlayıcı becerilerini, daha korumacı yetişen kız çocuklarına oranla daha iyi geliştirdiklerini ve problemler ile başa çıkma becerilerinin de daha fazla geliştiğini ifade etmektedir.

Canel'in (2007) araştırmasında, kadınların evlilikte bağlanma tarzında, kaygı ve kaçınmacı davranışları, eşe bakım verme biçimlerini, görücülükle ya da flört ederek aşk evliliği yapmalarının, geleneksel ya da demokratik evlilik gerçekleştirmelerinin evlilikteki doyuma etkisi incelenmiş ve evlilikte yüksek oranda doyum sağlayan kadınların evliliklerinin demokratik bir yapıda olduğu görülmüştür (Bkz. Çizelge 7).

Bununla birlikte, eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumu da artış göstermemektedir. Zira ilköğretim, lise ve lisans seviyesine kadar eğitim düzeyinin artmasına paralel olarak evlilik doyumu artarken lisans, lisansüstü seviyesinde evlilik doyumu düşmektedir.



Sonuç olarak bu çalışmada evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin evlilikteki ilişki doyumuna etkisi incelenmeye çalışılmıştır. Evlilik yaşantısından sağlanan genel doyumun evli bireylerin kendileri ve çevreleri hakkında olumlu ve istedik algılar geliştirdiği araştırmalarca desteklenmektedir. Araştırmanın değişkenlerine evli bireylerin çocukları dâhil edilerek, betimsel ve deneysel araştırmalar yapılmasının önemli olacağı ifade edilebilir. Bu şekilde elde edilecek bilgiler, evlilik ve aile yaşantısını araştırmaya ve açıklamaya yönelik yeni bulgular sunacağı düşünülmektedir.

Evlilik ilişkisini açıklamaya yönelik olan bu çalışma önleyici hizmetler kapsamında düşünülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında güvensiz bağlanma biçimi sergileyen evli bireylere yönelik bireysel psikolojik danışma görüşmeleri ve evli bireylere yönelik yapılandırılmış grupla psikolojik danışma uygulamaları sonucunda bireylerin evlilik doyumlarının yükseleceği düşünülmektedir.

## **Kaynakça**

- Altunkol, F. (2011). “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, *Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Canel, AN. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması” Doktora Tezi, *İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Gündüz, B. (2013). “Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları” Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13 (4): 2071-2085.
- Hazan, C. ve Shaver, PR. (1994). “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve” (Çev. A. Dönmez), *Psychological Inquiry*, 5 (1): 1-49.
- Poroy, A. (2010). *Cinsellik El Kitabı*, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Rıza,Ö. (2016). “Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi,” Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı*.
- Solmuş, T. (2011). *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi*, İstanbul: Doruk Yayınları.
- Tarhan, N. (2014). *Evlilik Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tufan-Çetin, B. (2010). “Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması” Yüksek Lisans Tezi, *İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı*.