

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İpek TOKSÖZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr.Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

Mayıs, 2018

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İpek TOKSÖZ
(Y1312.270066)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr.Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

Mayıs, 2018





T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1312.270066 numaralı öğrencisi **İpek TOKSÖZ**'ün "**EVİLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 11.05.2018 tarih ve 2018/14 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından **aykırı** ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak **İKASUL** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :04/06/2018 – 10:00

1)Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

2) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

3) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki İLGAR

.....
.....
.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../20..)

İpek TOKSÖZ





ÖNSÖZ

Öncelikle Tez danışmanım Sayın Dr.Öğr.Üyesi Şahide Güliz Kolburan'a tezimin tamamlanmasında gösterdiği anlayış ve destek için teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Yüksek lisans eğitimime katkı sağlayan tüm diğer hocalarıma da ayrıca teşekkür ederim.

Lisans hayatım boyunca, iyi bir psikoloğun özelliklerini vurgularken okumanın, araştırmanın önemli olduğunu ama en önemlisi erdemli ve vicdan sahibi bir insan olmanın gerekliliğini ancak o şekilde insanların yaralarını sarıp onlara yardımcı olabileceğimizi vurgulayan ve beni her koşulda yüreklendiren çok değerli hocam Dr.Öğr. Üyesi Mehmet Bayhan Üge'ye tezimi ithaf ediyorum .

Yoğun çalışma temposu ile birlikte tezimi tamamlamaya çalışırken bu zorlu sürecimde bana anlayış gösterip, beni destekleyen, varlıkları ile iş hayatımı daha keyifli hale getiren başta Prof. Dr.Ümran Korkmazlar'a ve ikinci ailem olan tüm Fide Ekibi'ne destekleri için teşekkür ederim.

Tezim süresince özellikle veri toplama sırasında göstermiş olduğu çaba ve destek için Ayşegül Özdoğan'a ve İlhan Arıkan'a, ayrıca araştırmaya içtenlikle katılıp kıymetli vakitlerini ayırarak ölçeklerimi tamamlayan tüm katılımcılara da teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim hayatım boyunca hep yanımda olan, emeğini, ilgisini, sonsuz desteğini hep hissettiren , her koşulda başarılı olacağıma yürekten inanan aileme ve özellikle canım anneme sonsuz teşekkürlerimle...

Mavıs 2018

İpek TOKSÖZ



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xi
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xiii
ÖZET.....	xv
ABSTRACT	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	1
1.2 Araştırmanın Önemi	2
1.3 Varsayımlar	5
1.4 Sınırlılıklar	5
1.5 Tanımlar	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	1
2.1 Evlilik	1
2.1.1 Evlilik olgusu	1
2.1.2 Evlilik ve aile	3
2.1.3 Evlilik uyumu.....	4
2.1.4 Konu ile ilgili araştırmalar	6
2.2 Bağlanma.....	11
2.2.1 Bağlanma kavramı	11
2.2.2 Bağlanma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar.....	13
2.2.2.1 Psikodinamik yaklaşım	13
2.2.2.2 Öğrenme kuramı.....	13
2.2.2.3 Etiyolojik kuram	14
2.2.2.4 Bilişsel gelişim kuramı.....	14
2.2.2.5 Bağlanma kuramı (john bowlby)	14
2.2.3 Yetişkin bağlanma stilleri	15
2.2.3.1 Güvenli bağlanma biçimi	17
2.2.3.2 Saplantılı bağlanma biçimi.....	17
2.2.3.3 Kayıtsız bağlanma biçimi.....	18
2.2.3.4 Korkulu bağlanma biçimi.....	18
2.2.4 Konu ile ilgili araştırmalar	18
2.3 Bilişsel Esneklik	22
2.3.1 Bilişsel esneklik kavramı	23
2.3.2 Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar	29
2.3.2.1 Öğrenmede bilişsel esneklik kuramı	29
2.3.2.2 Bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel esneklik.....	30
2.3.3 Konu ile ilgili araştırmalar	37
2.4 Evlilik Doyumu	42
2.4.1 Evlilik doyumunun tanımı	43
2.4.2 Evlilik doyumuna ile ilgili kuramsal görüşler	44

2.4.2.1 Karşılıklı bağımlılık kuramı	44
2.4.2.2 Yatırım kuramı	45
2.4.2.3 Yükleme kuramı	45
2.4.2.4 İncinme, stres, uyum sağlama modeli	46
2.4.3 Evlilik doyumunu etkileyen unsurlar	46
2.4.4 İlişki doyumu ve ilişkisel belirsizlikler	48
2.4.5 Konu ile ilgili araştırmalar	50
3. YÖNTEM.....	57
3.1 Araştırmanın Metodolojisi.....	57
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemei	57
3.3 Araştırmanın Temel Sorusu.....	57
3.4 Veri Toplama Araçları.....	58
3.4.1 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri –ıı (yiye – ıı).....	58
3.4.2 Bilişsel esneklik envanteri.....	59
3.4.3 Evlilik yaşam ölçeği	60
3.4.4 Demografik bilgi formu	60
3.5 Araştırmanın Analizi	60
4. BULGULAR	63
4.1 Sosyo- Demografik Bulgular Frekans Çizelgeleri	64
4.2 Evlilik Yaşam Ölçeği Frekans ve Betimsel Analiz Bulguları	67
4.3 Bilişsel Esneklik Envanteri Frekans ve Betimsel Analiz Bulguları	69
4.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Frekans ve Betimsel Analiz Bulguları	71
4.5 Araştırma Sorusunun Ve Hipotezlerin Değerlendirilmesi	76
4.5.1 Katılımcıların evlilik yaşam ölçeği ile bilişsel esneklik envanteri alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi	76
4.5.2 Katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutları ve bilişsel esneklik envanteri alt boyutlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	77
4.5.3 Katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutları ve evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	79
4.5.4 Katılımcıların demografik özellikleri ile evlilik doyum ilişkisinin incelenmesi	80
5. TARTIŞMA	87
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	95
KAYNAKLAR.....	97
EKLER.....	107
ÖZGEÇMİŞ.....	115

KISALTMALAR

%	: Yüzde
F	: Frekans
X	: Ortalama
ADD	: Akılcı Duygusal Davranış
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	: Beck Bilişsel Terapi
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
BEÖ	: Bilişsel Esneklik Ölçeği
CDPSÖ	: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DI-EMI	: Evlilik Dışı İlişki Formu
EYÖ	: Evlilik Yaşam Ölçeği
HAÖ	: Heartland Affetme Ölçeği
İÖA	: İlişki Ölçekleri Anketi
YİYE	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
SPSS	: Statistical Packages for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı)



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Evlilik Yaşam Ölçeği Güvenilirlik Analizi.....	63
Çizelge 4.2: Bilişsel Esneklik Envanteri Güvenilirlik Analizi.....	63
Çizelge 4.3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Güvenilirlik Analizi.....	64
Çizelge 4.4: Araştırmaya katılanların Demografik yapısı.....	65
Çizelge 4.5: Araştırmaya katılanların Evlilik durumu.....	65
Çizelge 4.6: Araştırmaya katılanların Çocukken yetiştirilme durumu.....	66
Çizelge 4.7: Araştırmaya katılanların evde karar alma durumu.....	66
Çizelge 4.8: Evlilik Yaşam ölçeği frekans dağılımı.....	67
Çizelge 4.9: Evlilik yaşam ölçeğinin betimsel istatistiği.....	68
Çizelge 4.10: Bilişsel Esneklik Envanteri: Alternatif frekans dağılımı.....	69
Çizelge 4.11: Bilişsel Esneklik Envanteri: Kontrol frekans dağılımı.....	70
Çizelge 4.12: Bilişsel Esneklik Envanterinin Alternatif ve Kontrol boyutlarının betimsel istatistiği.....	70
Çizelge 4.13: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaygılı Bağlanma frekans dağılımı.....	71
Çizelge 4.14: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaçınmacı Bağlanma frekans dağılımı.....	74
Çizelge 4.15: Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri ölçeğinin Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun betimsel istatistiği.....	76
Çizelge 4.16: Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	77
Çizelge 4.17: Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki Korelasyonlar.....	78
Çizelge 4.18: Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Boyutları ve Evlilik Yaşam Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar.....	79
Çizelge 4.19: Evlenme durumuna göre Evlilik yaşam ölçeği, Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri alt boyutları ve Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ortalamalarının karşılaştırılması.....	80
Çizelge 4.20: Eğitim durumuna göre Evlilik yaşam ölçeği, Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri alt boyutları ve Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ortalamalarının karşılaştırılması.....	82



EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda öncelikli olarak evlilik kurumundan hareketle, bağlanma stilleri, daha sonraki bölümlerde ise bilişsel esneklik ve evlilikte ilişki doyumu konuları değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul ilinde yer alan 140 evli birey meydana getirmektedir. Araştırmada ölçme aracı olarak “Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Envanteri”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Evlilik Yaşam Ölçeği” ve araştırmacının oluşturduğu “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak da anket kullanılmıştır. Araştırmanın veri analizinde SPSS 23 programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach’s Alpha katsayısı kullanılmıştır. Ayrıca, ölçeklerin ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Gerekli görülen geçerlik ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulmuştur. Geçerlilik için yapı geçerliliği olan açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yanılma düzeyi (alfa değeri) % 95 olarak alınmıştır. Dolayısıyla olasılık (p) değerinin 0,05 ve daha küçük olduğu durumlar istatistiki olarak 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 doyumu,*



RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN MARRIED INDIVIDUALS

ABSTRACT

The purpose of the study is to examine the effect of attachment styles on cognitive flexibility in relationship satisfaction in married individuals. In this context, attachment styles were first evaluated in relation to the institution of marriage, cognitive flexibility and relationship satisfaction in marriage were evaluated in the following sections. 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 was conducted. In addition, Pearson correlation coefficient was used to investigate the relationship between the scales. The required validity and reliability were analyzed. For validity, exploratory factor analyzes with construct validity were performed. The level of error (alpha value) is taken as 95%. Therefore, the probability (p) value is 0.05 and smaller than the cases are accepted as statistically.

According to the findings, positive cognitive evaluation of individuals plays an important role in the satisfaction of relationships. Individuals with a safe attachment style have a positive relationship with the satisfaction of the relationship as expected. In addition, marital satisfaction levels were found to be significantly different in terms of 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 healthy lifestyle of individuals. The result were discussed in terms of previous studies and some future research recommendations were implemented.

Keywords: *Marriage, Attachment, Cognitive flexibility, Marital satisfaction,*



1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı

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 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.

Evliliğin başlangıcında, eşlerin ilişkisinde romantik duygu durumları yaşanır ve evlilikten alınan doyum da yüksektir. Daha sonraki dönemlerde başlayan çatışma ve çelişkiler, bireylerin tutarlı ve mantıklı davranış sergilemeleriyle aşılabilmektedir. En son dönemde ise evlilik bağlılığının yaşandığı dönem olmaktadır. Bu süreçte, evlilik öncesi romantik ilişki ve sevgi de devam etmekte, evliliğin sağlıklı gelişmesi durumunda da çiftler arasındaki sevgi giderek karşılıklı saygıya dönüşmektedir. Bu doğrultuda, sevgi ve arkadaşlığa dayanan evliliklerin en iyi beraberlikler olduğu söylenebilir. Sevgi ve romantik ilişkinin giderek sonlanması, evlilikten ziyade, bireylerin bu tür duyguları canlandırabilme durumuyla da ilişkilidir. Neticede çiftler, evliliklerinde yaşadıkları zorlu dönemleri sağlıklı ve uyumlu bir şekilde üstesinden gelebilirlerse evliliklerinden alacakları tatmin de aynı oranda yüksek olacaktır (Tarhan, 2014).

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).

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda öncelikli olarak evlilik kurumundan hareketle, bağlanma stilleri, daha sonraki bölümlerde ise bilişsel esneklik ve evlilikte ilişki doyumunu konuları değerlendirilecektir.

1.2 Araştırmanın Önemi

Yakın ilişkilerde insanların düşünceleri, duyguları ve davranışları hem birbirlerine bağlı olma eğiliminde hem de karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen

özelliik göstermektedir. İnsan ilişkilerinde yaşanan karmaşıklıklar, belli tutum ve davranışların yanı sıra karşılıklı etkileşimlere yönelik ilişki inançları ve dolayısıyla ilişkilerin amaçlarını da kapsamlı bir biçimde yeniden gözden geçirmelerini gerekli kılmaktadır. İnsan ilişkilerinin özellikle sabit ve biçimlendirilebilir belirli yönleri olabileceğinden iyi ilişkiler kurabilmek için neler yapılabileceği konusunda evrensel inançlar kümesi oluşturabilir. İnsanların negatif ilişki olaylarını örneğın; çatışmaları endişe boyutundan değerlendirerek verdikleri tepkiler benzer karakteristik özelliklerde olabilmektedir (Knee et al. 2003).

Yakın ilişkilerde yaşanan sorunların düzelmesi için umudun olmadığı ne kendilerini ne de ilişki kalitesini değiştiremeyeceği inancı işlevsel olmayan inanç olarak görülmektedir (Beck, 2005). Düşük yeterlilik beklentileri olan bireylerin, yapıcı çatışma çözümünde daha az aktif girişimde buldukları, bağlılığın azalması ve ilişki memnuniyetsizliklerinin yaşanmasına neden olabildikleri bildirilmektedir (Ellis ve Harper, 2005).

Epstein (1986) evlilik memnuniyetini azaltan ve eşler arasındaki işlevsel olmayan etkileşimleri ortaya çıkaran bilişsel fenomenleri üç kategoride tanımlamaktadır. Birincisi; bireyin evlilik olayları hakkında bilinç akışındaki düşünceleri sistematik bilişsel çarpıtmalar tarafından önyargılı hale getirebilen otomatik düşüncelerden oluşmaktadır. Evlilik sorunlarının nedenleri hakkında yanlış atıfta bulunmak otomatik düşüncelerin önemli bir şeklidir. İkinci olarak bireylerin eşlerine karşı olan davranışları eşlerinin sonraki tepki olasılıkları konusunda sistematik çarpıtmaya yatkın olan beklentilerden etkilenmektedir. Üçüncüsü, bireyin yakın ilişkilerin doğasına ilişkin gerçek dışı ve akılcı olmayan inançları, eşlerine yönelik işlevsel olmayan davranışsal tepkiler üretebilmektedir.

Çiftlerin romantik ilişkilere yönelik inançları da bilişsel olarak çarpıtılmış düşünceleri ve temel inançlarından oluşmaktadır. Romantik ilişki inançları olumsuz olduğunda ilişkilerde yaşanan çatışmalar çözümü güç problemlere dönüşmektedir. Çözümlememiş her problem ilişkiye ve çiftlere zarar vermekte bu da beraberinde psikolojik sıkıntıları getirmekte ve kimi zaman da ilişkilerin sona ermesine neden olmaktadır (Tarhan, 2014).

Romantik ilişki inançları daha çok yakınlıkla bağlı olan bilişsel alanların ilişki oluşumlarını etkilemektedir. Sarı'ya (2008) göre, ilişkiye yönelik inançlar hem pozitif duygular hem de sevgi, bağlılık ve romantik ilişkiden memnurluk gibi yaşanan unsurlarla ilgilidir. İşlevsel ilişki inançlarına sahip olan bireyler, daha gerçekçi bir bakış açısıyla ilişkiyi, aynı zamanda da eşiyile ilgili çatışmaları algılar ve değerlendirir. Bunun yanı sıra, kendi davranış şekliyle ilgili değerlendirmeleri göz önünde bulundurup davranışlarını bu doğrultuda gözden geçirerek kişisel olarak gereken değişimlere ve gelişimlere açık bir tutum sergiler. Bu özelliklere sahip çiftler ilişki sürecinde ortaya çıkan çatışma ve problemleri bilişsel olarak olumlu değerlendirir, sorunlardan ziyade çözüme odaklı hareket ederler. Bu da problemlerin üstesinden kolayca gelinmesini sağlar. İşlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri, eşleriyle olan karşılıklı iletişim ve etkileşimlerinin de daha sağlıklı ve verimli bir çerçevede ilerlemesine olanak sağlamaktadır. Tüm bunlar ilişkinin daha dayanıklı olmasına katkıda bulunarak çiftlerin ilişkide daha mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır (Eraslanlı ve Kalkan, 2008).

Romantik ilişkileri sona eren kadın ve erkeklerin, bu konudaki idealleri ne kadar güçlü olursa olsun, ilişki bittikten sonra önemli ölçüde düşüş göstermektedir. Genellikle romantik ilişki süreciyle başlayan ilişkiler evlilikle sonuçlanmaktadır. Evlilik sürecinde bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları çeşitli problemleri beraberinde getirir. İşlevsel olmayan inançların ilişkiye olan olumsuz etkileri sonucu ilişkiler bitebilmektedir. Ancak hem ilişkinin hem de çiftlerin zedelendiği ilişkilerin ve evliliklerin devam ettiği durumlar da vardır. Bu durum ilişkinin hastalıklı olmasına ve sonuç olarak çiftlerin mutsuz olmasına neden olmaktadır. Sağlıklı evlilik ve aile dolayısıyla toplum sağlığının da belirleyicisidir (Demir, 2009). Evlilik sürecinde yaşananlar hem çiftlerin ruhsal sağlığını ve yaşam kalitesini etkilemekte hem de ailenin önemli parçası olan çocukların psikolojik, sosyal, duygusal ve kişilik gelişimlerini, sağlıklarını etkilemekte aynı zamanda da nasıl bir yetişkin olacaklarını belirlemektedir.

Evli bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik düzeyinin ilişki doyumuna etkisinin değerlendirileceği bu çalışma, üzerinde daha az üzerinde durulmuş olduğundan literatüre yeni bir kaynak kazandıracığı, evlilik kurumunda ortaya

çıkabilecek sorunlara yönelik farkındalık yaratacağı ve konuya ilişkin olarak gerçekleştirilecek başka araştırmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.3 Varsayımlar

- Araştırmaya dahil edilen örneklemin, evreni yeterli düzeyde temsil edebileceği varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının, çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilerin toplanması için gereken koşulları taşıdığı varsayılmaktadır.
- Katılımcıların ankete verdiği cevapların onların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

1.4 Sınırlılıklar

- Araştırma, veri toplama aracı olarak kullanılmış olan kişisel görüşme formu ve anketlerle sınırlandırılmıştır.
- Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın istatistik teknikleriyle sınırlandırılmıştır.
- Ölçekler, kullanıldığı alandaki ölçüm nitelikleri ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışmanın alan yazın bölümünde yer alan alanlarda yararlanılan kitaplar, dergiler, makaleler ve yerli/yabancı yayınların yanı sıra internet ortamında yayımlanan verilerle sınırlandırılmıştır.

1.5 Tanımlar

Evlilik: Bireyler arasında hukuki yönden onaylanarak benimsenen ve toplumca da kabul edilen, kişilerin hak ve sorumluluklara sahip olmasının yanı sıra cinsel hayatı da içeren bir ilişki sistemi olmaktadır.

Aile: Aile fertleri arasında yer alan iki ya da daha fazla kişi arasında sosyal ilişkilerin de yer aldığı küçük bir toplumsal birliktir.

Uyum: Uyum, kişinin kendisinin, diğer insanların ve ortamın fiziksel, psikolojik ve sosyal taleplerine verdiği tepkidir.

Evlilik uyumu: Kişilerin kendilerinin, eşlerinin ve evliliğin getirdiği fiziksel, psikolojik ve sosyal taleplere verdiği tepkidir.

Bağlanma: Yakınlığı elde etmek için yapılan tüm davranışlardır.

Bilişsel esneklik: Bilişsel esneklik bireyin ilk kez karşılaştığı durumlara yönelik davranışta bulunmadan önce bu durum karşısında gösterebileceği alternatif davranışlarında olabildiğinin bilincinde olmasıdır.



2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Evlilik

Aile yaşamında öncül durumda bir müessese olan evlilik olgusu, birey hayatında önemli bir dönemeç olarak kabul edilir. Kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları en fazla yakın ilişkilerden etkilendiğinden evli kişilerin evlilik uyum ve tatmin durumlarının yüksekliği, problem çözme yeteneklerinin fonksiyonelliği ve ruhsal yönden iyi hissedilmesi, yaşam kalitesinin artmasında önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde evlilik olgusu, evliliğin işlevselliği, uyumu, aile hayatıyla ilişkisi ve konuya ilişkin araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1 Evlilik olgusu

Evlilik, bireyler arasında hukuki yönden onaylanarak benimsenen ve toplumca da kabul edilen, kişilerin hak ve sorumluluklara sahip olmasının yanı sıra cinsel hayatı da içeren bir ilişki sistemi olmaktadır. Budak (2009) evlilik olgusunu, topluma bireyler yetiştiren ve aileyi meydana getiren temel olan toplumsal bir kurum olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla, bireylerin kurmuş oldukları aile de, evliliğin oluşturduğu sosyal ve kültürel bir olgudur. Evlilik kavramı, önceleri izdivaç ve ev/bark sahibi olma biçiminde değerlendirilmiştir. Ev ise, aile kurumunun varlığını devam ettirdiği kutsal bir “mabet” (Orhun anıtlarında ev ve mabet aynı anlama gelmektedir) olarak kabul edildiğinden “bark” kavramıyla bütünlük kazanmıştır (Doğan, 2009).

Evlilik, kadınla erkeğin yaşamlarını beraber devam ettirmek, çocuklarını yetiştirerek yaşantıyı paylaşmak için oluşturulan bir sözleşme olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle sosyolojik, psikolojik ve biyolojik fonksiyonlara sahip bir ilişkiler bütünüdür ve aile terimine göre daha net bir kavramdır. “Karı-koca” olarak kişileri arasında bağ oluşturarak topluma yeni bireyler kazandırmayı amaç edinen, toplumsal açıdan devlet tarafından yasallık kazanmış ilişkiler sistemi olarak, eşlerin belli hak/yükümlülüklerinin yanı sıra sosyal/toplumsal

kurallarla uyumlu, gelenekler ve inançlar sistemlerine sadakat da önem kazanmaktadır (Özgüven, 2000).

Türk Medeni Kanunu'na (<http://www.mevzuat.gov.tr/>) bakıldığında evliliğe yönelik şu şekilde bir ifade yer almaktadır; “Evlenmeyle eşler arasında evlilik birliği kurulmuş olur. Eşler, bu birliğin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak ve çocukların bakımına, eğitim ve gözetimine beraberce özen göstermekle yükümlüdürler. Eşler birlikte yaşamak, birbirine sadık kalmak ve yardımcı olmak zorundadırlar” (mad. 185).

Özügürlü'ya (1985) göre evlilik olgusu; karşılıklı dayanışma ve anlaşmanın yanında toplum onayıyla gerçekleşen bir sözleşme, aynı zamanda da toplumsal engellemelerin ortadan kaldırılarak cinsel ihtiyaçların karşılıklı tatminine izin verilen bir kaynaştırma olmaktadır. Güvenç (1984) de, evliliğin tanımında toplumsal normlara göre onaylanmış yani toplum tarafından kabul gören bir ilişkinin oluşturulması ve doğum ile neticelenen cinsel ilişkinin toplum içi normlarla uyumlu hale getirilmesi şeklinde bir açıklama getirmektedir.

Evlilik müessesesine neden gerek duyulduğu düşünülürse, genel olarak iki bireyin sosyal, biyolojik ve psikolojik gereksinimlerinin karşılanması amacını taşıdığı gözlemlenir. Cinsel ihtiyaçların tatmini ve nesil sürekliliğinin yanında, sevgi, eşlik etme, toplumsal beklentiler ve ekonomik faktörler de birer evlilik nedeni olarak ortaya çıkar. Fonksiyonlarından dolayı her zaman etkinliğini sürdüren evlilik; karşılıklı anlayış, romantik duyguların paylaşımı, birbirine yakın olma vb. öğeleri kapsayan sosyal ve duygusal destek ile çiftlerin hem fiziki hem de psikolojik ve sosyal iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır (Solmuş, 2011).

Evlilik olgusu, kültürlerle göre farklı yaklaşımlarla değerlendirilmekte ve tanımlanmaktadır. Dolayısıyla evliliğinin tanımlanmasında kişisel, kültürel ve toplumsal farklılıklar söz konusudur. Bununla birlikte genel olarak, kadınla erkeğin belirli amaç ve taleplerle birlikteliğidir. Dolayısıyla her kişi, tek olarak yaşamını sürdürürken hedef ve beklentileri farklı olurken, birliktelik durumu ortaya çıktığında ortak tutumlar ve amaçlara yönelmektedirler. Çiftlerin sahip oldukları hormonlar ve içinde yaşadıkları kültürler de bunu destekleyen unsurları içerir (Tarhan, 2005).

Evlilik aile kurmak için atılan ilk adımdır. Dolayısı ile evliliğin araştırılması kurulacak ailenin sağlamlığı konusu açısından önemlidir. Evlilik kavramı, aileye oranla daha belirgin bir kavram olarak karşımıza çıkar. Aile müessesesi bir grup ya da örgüt, evlilik kurumu ise karşı cinsten olan iki bireyin beraberce yaşamlarını sürdürerek çocuk dünyaya getirmek, yetiştirmek amacıyla meydana getirdikleri bir beraberliktir (Neill, 2002). İki insanın birlikte yaşamaya karar verdikleri andan başlayarak, zaman, mekân ve paylaşımlarla ilgili önceki yaşam tarzlarını değiştirerek yenisini denemeye ve etkileşimde bulunmaya başlamasıdır. Ortaya çıkan bu yeni etkileşim şeklinin sürdürülebilir olması durumunda çiftler sosyal ve psikolojik bir sistem oluşturmaktadırlar (Gülerce, 1996). Ayrıca evlilik, aile ilişkisinin kurulmasına ilk adımdır. Evlilik ne kadar sağlam temeller üzerine kurulursa, kurulmak üzere adım atılan aile de o kadar sağlıklı ve sağlam temeller üzerine kurulur. Ailenin meydana getiren bir müessese olan evlilik, fertlerin maddi ve manevi gereksinimlerini sağlayabilen, onların güvenlik içinde olmasını temin eden, aynı zamanda da birbirlerine karşılıksız olarak yardımlaştığı ve sempati duyduğu önemli bir yapı olarak karşımıza çıkar (Tarhan, 2014).

2.1.2 Evlilik ve aile

Evlilik ve aile kavramsal olarak benzerlik gösterse de farklı tanımlamaları kapsar. Evlilik, aileye göre daha belirgin bir yapıdır. Aile bir çoğunluk olarak değerlendirilirken evlilik, iki kişinin beraberce yaşamlarını sürdürmesi, çocuklarını dünyaya getirerek yetiştirmeleri gibi süreçleri içermektedir. Toplumsal açıdan kuşakların sürekli olmasını temin ederken, devletin de çeşitli hak ve yükümlülüklerle yetkilendirdiği yasal sorumlulukları içeren sözleşme olarak da ele alınabilir. Özgüven'e (2001) göre aile, belli bir ortamda yaşamını sürdürerek ekonomik süreçleri beraberce yönlendiren, hem kan hem de evlilik bağları ile bağlanan, görev ve sorumlulukları olan kişilerin oluşturduğu yasal ve kültürel birim olarak değerlendirilir.

İnsanlık tarihi boyunca aile biçimleri değişse de, değişmeyen tek bakış açısı ise aile kurumunun, bireylerin ve toplumun gelişiminde önemli rol oynayan sosyal bir olgu oluşudur (Günindi ve Giren, 2011). Aile yapısının zamanla

değişmesine, toplumsal değişimlerin yanı sıra sosyoekonomik farklılıklar da yol açmaktadır.

Günümüzde çağdaş toplumun yeni kuralları nedeniyle, geleneksel geniş ailenin sona ereceği yönünde bazı görüşler de öne sürülmüştür. Yapılan araştırmalarda da küçük aile ile birlikte geniş ailenin de varlığını sürdürerek yok olmadığı görülür. Geçmişte de çekirdek aile türünün geniş aile ile birlikte mevcut olduğu görülür. Çekirdek aileden geniş aileye geçildikten sonra aile fertlerinde azalma, yapısı ve fonksiyonlarında da değişim yaşanmakla birlikte geniş aileye oranla küçük ailenin kırılma yapısı olduğu, boşanma olaylarının sürekli artış gösterdiği de belirlenmiştir. Son dönemlerde ortaya çıkan değişim süreci boyutu gözden geçirildiğinde asıl “aile” kavramının çeşitli tartışmalara konu olduğu görülür (Bayer, 2013).

İnsanlar genel olarak hayatlarını yalnız geçirmemekte, başkalarıyla kurdukları iletişim ve etkileşimlerle yaşamlarını sürdürmektedirler. Diğer kişilerle kurulan ilişkilerin temelinde ise bireyi oluşturan sosyal ve psikolojik unsurlar yer alır. Aile ve evlilik kavramlarının önem kazanmasının sebebi de, bu doğrultuda kişilerin kendilerini toplumsal yaşamdan ayırmamaları, izole etmemeleri ve psikolojik süreçlerini devam ettirmeleridir (Emery, 2013).

Bir sistem olarak kabul edilen ailenin en belirgin yönleri geri bildirim ve aynı eşle sonlanma ve bütünlüktür. Aile fertleri arasındaki davranış ilişkileri de birbirlerine bağımlı bir yapı gösterir. Ortaya çıkan parçaların tümünün birlikteliği ise bütünü oluşturmaktadır. Bütünlüğü oluşturan parçaların da kendi aralarında etkileşimi vardır. Sistem kuramına göre de ailelerdeki geri bildirim ve eşle sonlanma üzerine kurulu sistem de diğer mevcut sistemleri etkilemektedir (Miller and Baruch, 2001).

2.1.3 Evlilik uyumu

Evlilik uyumu tanımlaması ve kapsamı üzerine görüş ayrılıkları olmasına karşın, birbirleriyle etkileşimde bulunan, aile ve evlilikle ilgili hususlarda görüş birliğine vararak sorunlarını pozitif yönde çözmeyi başaran kişilerin evlilikleri, uyumlu olarak değerlendirilebilir. Diğer taraftan evlilik uyumu kavramı, çiftlerin birbiriyle uyumlu ilişkilerinin bir neticesi olarak evlilik yaşamındaki mutluluğu ve duydukları memnunluğu da açıklamaktadır. Evlilik uyumu temel

olarak evlilik doyumu ile karıştırılabilmekle birlikte evlilik yaşamındaki beraberlikteki yetinme duygusuna bireylerin kişisel değil de sürdürdükleri birlikteliğin kalitesi ön plana çıkar. Dolayısıyla evliliğin devam ettirilebilmesinde kişilerin bu kuruma neler kattıklarının önemi oldukça büyüktür (Akar, 2005).

Uyum, kişinin kendisinin, başkalarının ve ortamın fiziki, sosyal ve psikolojik taleplerine verdiği tepkidir. Bu durumda uyum süreci, uyaranlara nasıl tepki verdiğimiz ile ilgilidir. Bu tanım göz önüne alınarak evlilik uyumu; kişilerin kendilerinin, eşlerinin ve evliliğin getirdiği fiziksel, psikolojik ve sosyal taleplere verdiği tepki olarak tanımlanabilir (Öztürk ve Arkar, 2014).

Evlilik uyumu, evlilik sürecinde çatışmaların azalarak memnuniyetin artması olarak açıklanabilir. Evlilik ilişkisinden mutluluk duyma, cinsel yönden doyum sağlama, pozitif iletişim kurma ve yeniden evlilik durumu söz konusu olsa bile aynı kişiyle evliliği düşünme gibi çiftlerin birbirleriyle ilgili olumlu yaklaşımları, evlilik uyumu için gereken koşullar olarak kabul edilebilir (Canel, 2012). Bireylerin uyumlu bir evlilik yaşamına sahip olabilmeleri için birbirlerini anlamaları, duygu paylaşımında bulunmaları, farklılıklarını kabullenmeleri ve karşılıklı sevgi duygusu ile ilgilerini aktarabilmeleri önemlidir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Evlilikte bireylerin mutlu olabilmesi ve isteklerini gerçekleştirebilmeleri için tatmin olmaları önemli bir kriter olarak karşımıza çıkar. Evlilikte doyumun var olmadığı durumlarda çoğu kez boşanmalarla karşılaşmakta ve ortaya çıkan olumsuz durumlar da boşanmış ailelerdeki çocuklar açısından da etkileri olumsuz yönde olmaktadır. Dolayısıyla evlilik doyumunu etkileyen unsurların belirlenmesi gerekmektedir. Zira bu tür durumlar evlilikte yaşam kalitesi ile memnuniyeti de etkilemektedir (Üncü, 2007).

Evlilikte çiftlerin karşılıklı uyumu için özen gösterilmesi ve bu yönde emek harcanması gerekir. Çoğu kez evlilikte çiftler, ortaya çıkan problemlere kendi bakış açısıyla ele almakta ve haklı olduklarını düşünmektedirler. Bu nedenle, tatmin duygusunun yüksek olduğu sağlıklı bir evlilik ilişkisi için eşlerin empati duygusunu geliştirerek olayları karşı taraf açısından da bakması gereklidir (Poroy, 2010). Eşlerin uyumluluğu için, etkili bir iletişim oluşturulması, ortak

amaç ve değerlere sahip olmaları, kararları beraber verebilmeleri, boş zaman etkinlikleri, akraba ilişkileri ve ekonomik konularda anlaşmaları oldukça önemlidir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Evli çiftler temelde, benzer davranışlara sahip olmamakla birlikte, değer sistemlerindeki benzerlik, aradaki uyumu etkileyen önemli bir etmendir (Polat, 2006).

Eşler arasındaki uyum aşağıdaki şekilde gruplandırılabilir (Erbek vd. 2005);

- Evlilikle ilgili doyum duygusu.
- Çiftlerin günlük faaliyetlerinin ne kadarını beraberce yapabildiklerini kapsayan etkileşim unsuru.
- Evlilikte ortaya çıkan problemlerin yoğunluk ve sıklığını belirten anlaşmazlık unsuru.
- Partnerlerin bireysel ve davranışsal niteliklerinden oluşan sorunlar etmeni.
- Evlilikte sorun yaşayarak boşanma ihtimalini göz önünde bulundurma, yakın çevreyle bu ihtimaller hakkında konuşmaları kapsayan boşanma eğilimi unsuru.

Aile ve bireyin iyiliğinin temininde evlilik uyumu vazgeçilmez bir kavram olarak ortaya çıkar. Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürmesi durumunda bu ilişkinin uzun sürmesi ve eşlere daha çok tatmin hissi vermesi beklenir. Açık'a (2008) göre, evlilik uyumunun toplumsal yönden faydası, bireylerin sağlıklı evlilik sürdürmesine olan katkısı dolayısıyla dolayısıyla. Koca (2013) ise, bireylerin evlendikten sonra sen, ben ve biz olarak üç parçaya sahip olduklarını ve tüm parçaların da aralarında etkileşimde bulunarak varlıklarını devam ettirdiklerini, bu sürecin de başarılı yürütülmesi durumunda başlangıçtaki sevginin sürmesinin de o derece uzun olacağını ifade etmektedir. Kişiler, evlendikten sonra bütünlük kararı vermiş olmaktadır.

2.1.4 Konu ile ilgili araştırmalar

Tutarel-Kışlak (1995), eşleri ile uyumlu olan/olmayan bireylerin, partnerlerinin olumsuz davranışlarına karşı nedensel ve sorumluluk yüklemeleriyle depresyon ilişkisini araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, evlilik uyumsuzluğu alan bireylerin, eşlerinin olumsuz davranışlarına diğerlerinden daha çok yükleme yaptıkları, eşleri ile uyumsuzluk yaşayan ya da depresif olan bireylerin, sorumluluk yüklemelerinin nedensel olanlardan daha fazla kullanıldığı

belirlenmiştir. Depresyon puanının düşerek uyum puanının artmasıyla birlikte, eşin olumsuz davranışlarda bulunmasına rağmen olumlu tepkilerin verildiği ve gerilimin ise devam ettirilmediği tespit edilmiştir.

Günay (2000), evlilik uyumuyla bireysel düşünme modelleri ilişkisini araştırdığı çalışmada, evliliklerini uyumlu olduğunu belirten çiftler ile uyumsuz olarak nitelendiren eşler arasında farklılıklar bulmuştur. Uyumlu çiftlerin ortak yönlerinin uyumsuz çiftlere oranla daha fazla olduğu, dolayısıyla görüş birliği seviyelerinin yüksekliği ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan uyumlu eşler, birliktelik düzeyleri ve duygu durumlarını ifade düzeyleri ile uyumsuz olan eşlerden daha fazla puana sahip olmuşlardır.

Evli kişilerin iletişim tarzlarıyla evlilik uyumu ilişkisini inceleyen Malkoç (2001), eşlerin her iletişim biçimiyle evlilik uyumları arasında ilişkinin söz konusu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Evlilikte uyum düzeyi düşük olan bireylerin, yüksek olan bireylere oranla yıkıcılığın daha fazla, yapıcılığın ise daha az olduğu iletişim tarzlarını kullandıkları saptanmıştır.

Şener ve Terzioğlu'nun (2002) araştırmasında ise, arkadaş ilişkileriyle evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda kadın ve erkeklerin gerek kendi gerekse eşinin arkadaşlarıyla arasındaki ilişkiyi yeterli görme ve ilişkiden memnun kalma düzeyleri ile evlilik uyum puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifade ile kendisinin ve eşinin arkadaşları ile ilişkisinin yeterliliği ve duyulan memnuniyet düzeyinin artmasıyla evlilikte uyum puan ortalamalarının da arttığı, tersi durumda ise evlilik uyumu puan ortalamalarının azaldığı belirlenmiştir.

Kaya'nın (2003) yaptığı çalışmada ise, evlilik uyumuyla çocuklarının davranış sorunları ilişkisinde çocuk yetiştirme tutumunun rolü olup olmadığını incelemiş ve annelerin saldırgan davranışlarının, evlilik uyumuyla çocuklardaki tutum ve davranış sorunları ilişkisinde aracı işlevi gördüğü sonucuna ulaşmıştır. Babalar açısından ise aynı değişkenlerin kontrol öncesi ve sonrasında anlamlı bir ilişkinin söz konusu olmadığı belirlenmiştir.

Gürsoy (2004) ise, evli çiftlerle yaptığı çalışmada; evlilik süresi, evlilikten önceki tanışma süresi, evlilik tarzları, çocuk sahibi olmayı isteme/istememe değişkenleri ile kaygının evlilik uyumundaki etkileyici bir işlevi olup

olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda gerçekleştirilen analizlerde; eğitim/kaygı düzeyinin kadınlar açısından evlilik uyumunu yordadığı, kadınlar yönünden eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte evlilikte uyumun da artış gösterdiği, erkeklerde de, yalnızca kaygı ve bir işe sahip olup olmama durumunun uyum bakımından yordalayıcı olduğu, söz konusu değişkenlerin ise cinsiyet yönünden yordalayıcı olmadığı görülmüştür.

Polat (2006); evlilik uyumu, aldatma ve çatışma eğilimleri değişkenlerini kullanarak yaptığı araştırmasında; evlilik uyumunun daha yüksek olduğu durumda çatışmanın da daha azaldığı, kadınlar açısından sosyo-ekonomik seviyenin artmasıyla birlikte evlilikte uyumun da yükseldiği ve çatışma eğiliminin de azaldığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, evlilik uyumunun yüksek olduğu bireylerin aldatma eğilimine daha az sahip oldukları ve erkeklerin daha çok aldatma eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır. Erkekler açısından ilişkinin başlangıcıyla evlilik için karar alınması sürecinin artmasıyla, aldatma durumunun da artış gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Fidanoğlu'nun (2006) araştırmasında ise, evli bireylerin evlilikteki uyumu, mizah tarzları ve kaygı düzeyleri ilişkisi incelenmiştir. Araştırma katılımcıları 1 ile 10 yıl arasında evli 225 çiftten oluşmaktadır. Eşlerin evlilik uyumunda anlamlı yönde etki eden değişkenler ise; evlilik içi ayrı kalma süresi, erkeklerin kaygı durumları, yaşları ve eşlerin mizah nitelikleri şeklinde belirlenmiştir. Evlilik süresi ve kadının yaşının evlilik uyumu üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır. Olumlu mizahi niteliklerin daha fazla olduğu bireylerde evlilikte uyum seviyesinde de artış görüldüğü, kadınların kaygı düzeylerinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumsuz etkilediği; kadının evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin evlilik süresince ayrı kalınan süre ve mizah tarzı olduğu bulunmuştur. Çocuk sahibi olmak, evlilik yılı, kadının kaygı durumu ve yaş gruplarının evlilik uyumuna anlamlı etkisi bulunmamıştır.

Demiray'ın (2006) araştırmasında, evli bireylerin evlilik uyumu demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre eşlerin yaşlarıyla evlilik sürelerinin ve aileler arasındaki ziyaretlerin evlilikteki uyumla ilişkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür.

Erdoğan'ın (2007) yaptığı araştırmada ise, evlilik uyumuyla demografik değişkenler, eşler arası bağlanma özellikleri, psikolojik durumlar ile mizaç ve karakter özellikleri ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları, evliliklerinde problem yaşayanlarla herhangi bir problemle karşılaşmayan ve kontrol grubu olarak kabul edilen çiftlerdir. Araştırmada; demografik verilerde evlilik sorunları olan grupta evde çekirdek aile üyeleri dışında yaşayan aile büyüklerinin daha fazla oranda bulunmasının bu gruptaki evlilik sorunları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Evliliklerinde problemler olan eşler arasında kadınların bağlanma tarzlarından kaçınma ve kaygı boyutlarının daha fazla olduğu, erkeklerin ise kaçınma boyutundaki puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlara göre erkekler, ilişkide kopma yaşamakta ve kontrolcü olmakta, erkekler açısından ise kadınların daha bağımlı olduklarını nitelendirdikleri görülmüştür. Yapılan psikiyatrik değerlendirmeler sonucunda, evlilik sorunları olan grupta yer alan kadınlarda % 48 oranında depresyon görülmüştür.

Açık'ın (2008) araştırmasında; evlilik uyumuyla bağlanma stilleri ilişkisi incelenmiştir. Evli ve boşanmış bireylerden oluşan katılımcılara “Evlilikte Uyum Ölçeği” “Evlilik yaşamı Ölçeği” ve “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II” İle “Demografik Bilgi Formu” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, mevcut ya da sona ermiş evliliklerini uyumlu veya uyumsuz olarak nitelendiren bireylerin, evlilik doyumu, bağlanmaya yönelik olarak kaygı ve kaçınma bakımından farklılık gösterdiği, evliliklerini uyumlu olarak değerlendiren katılımcıların daha fazla evlilik doyumu ve daha az bağlanmayla ilgili kaçınma ve kaygı puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Bağlanmaya ilişkin kaçınmanın, bağlanmaya ilişkin kaygıya kıyasla evlilik uyumunu yordama açısından daha belirleyici olduğu saptanmıştır.

Şener ve Terzioğlu'nun (2008) araştırmasında ise; sosyodemografik değişkenlerin, eşlerin evlilik uyumlarına etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerdeki evlilik puanlarının daha fazla olduğu, birtakım farklılıkların söz konusu olduğu görülmekle beraber, genelde gerek kadınlar gerekse erkeklerde; eğitim, gelir, sağlıklı iletişim ve iletişimin yarattığı memnunluk seviyesinin artmasıyla evlilikteki uyum puan ortalamalarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Cihan-Güngör ve İlhan (2008), araştırmalarında evli kişilerin evlilik uyumlarıyla sahip olunan mizah tarzları ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre kadınların erkeklere oranla mizahı evlilik ilişkisinde oldukça önemli bir etmen olarak gördükleri belirlenmiştir.

Düzgün'n (2009) araştırmasında ise, evlilik uyumuyla evli kişilerde depresyon, ilişki inancı ve kendini ayarlama seviyesi ilişkisi incelenmiştir. Katılımcılara Evlilikte Uyum leği, İlişkilerde İnanç Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama leği uygulanmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda yaş, evlilik yaşı ve süresi, evliliğin geleceğini düzenleme tarzı ve depresyon puanının evlilikteki uyumu etkilediği ortaya çıkmıştır.

Duman (2012), araştırmasında, mizaç ile karakter özellikleri, evlilikte uyum ve cinsiyet değişkenini incelemiştir. Bu nedenle katılımcı olarak asgari bir yıllık evli ve bir çocuğa sahip kişiler seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre mizaç alt boyutlarında zarardan kaçınma ile evlilikte uyum arasında olumsuz, karakter alt boyutlarından kendini yönetme ve işbirliği içinde bulunma ile evlilikte uyum arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Özer ve Güngör (2012), yaptıkları çalışmada, yükleme biçimleri, bağlanma tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki gücünü araştırmışlardır. Yaşları 23 ile 53 arasında değişen 124 evli birey ile gerçekleşen çalışmada, evlilikte uyumun yüksek olan erkeklerin, uyum açısından daha düşük kadınlara göre daha fazla nedensel yüklemede buldukları, evlilik uyumu düşük erkeklerde ise sorumluluk yükleme biçimi ve deneyime açık olma kişilik özelliğinin evlilik uyumu yüksek kadınlara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Özaydınlık (2014), eşlerin evlilik uyumuyla kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilgileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılara Evlilikte Uyum leği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Romantik İlişkilerde Adleryan Sosyal İlgisi leği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, kişilik özelliklerinden dışadönük, deneyime açık, sorumluluk sahibi ve yumuşak başlı olma ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu göstermiştir.

Yalçın (2014), çalışmasında, evlilik uyumu ile kadınların sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılara sosyodemografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Forma ve Evlilik Uyumu Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi sonrasında 41 ve üstü yaş aralığındaki kadınların evlilik uyum puanlarının 21-30 yaş aralığındaki kadınların evlilik uyum puanlarından daha fazla olduğu görülmüştür. Kadınların evlilik süreleri ile cinsel yaşamları ve eşlerine karşı duyguları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu da saptanmıştır.

Çakmak-Tolan (2015), evlilikteki uyumun kişilik özellikleri, ilişkiye yönelik inançlar ve çatışmayı çözme tarzlarıyla etkileşimi üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında elde edilen veriler 656 birey aracılığıyla sağlanmıştır. Elde edilen bulgular, kişilik özelliklerinden nevrotiklik düzeyinin (olumsuz duygulanım ve duygusal tutarsızlık) evlilik uyumu üzerinde en tutarlı ve güçlü etkiye sahip yordayıcı değişken olduğunu ve cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve evlenme biçimi değişkenlerinin de evlilik uyum düzeyinin farklılaşması üzerinde etkiye sahip olduklarını ortaya koymuştur.

2.2 Bağlanma

İnsanın yaşama tutunabilmesi için bağlanması şarttır. Dolayısıyla yaşamın ilk yıllarında ebeveynlere ya da bakım veren kişiye yönelik olan bu bağ, ilerleyen dönemlerde sevgiliye, eşe bağlanma olarak şekil bulur. Bu bölümde bağlanmaya ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

2.2.1 Bağlanma kavramı

Çoğu kez bağımlılıkla karıştırılan bir kavram olan bağlanma, bağımlılıktan farklı bir durumdur. Bağımlılık, çocuğun fiziksel gereksinimlerinin sağlanması amacıyla bir başka bireye dayanmasıdır. Çocuk bu durumda büyüyüp geliştikçe bağımsızlık kazanabilmekle birlikte yaşamında yer alan bazı kişilere de bağlı kalabilmektedir. Bağlanma ise, yakınlık sağlamak için gerçekleştirilen davranışların tümüdür (Sümer ve Güngör, 1999).

Bir başka yaklaşımda ise; bireylerin yaşamlarındaki zorluklara karşı koyabilmek amacıyla kendilerinin yakınlık duyduğu kişiye daha yakın olmak ve o kişiyle bir

beraberlik düşünerek hareketlerini düzenlediği tüm davranış tarzları, bağlanma kapsamı içinde değerlendirilmektedir (Uytun vd. 2013).

Canel'e (2012) göre ise, bir insan için bazılarının yaşamlarında önemli bir yeri vardır ve onlara karşı duyulan güçlü hisler genel olarak bağlanma olarak tanımlanabilmektedir. Doğum sonrası dönemde, çocukların duygu durumları yönünden daha iyi gelişebilmeleri için ailenin büyük önemi vardır. Zira çocukların yaşamlarında duygusallıkta ebeveynler odak noktasını oluşturur. Çocuğun, bakımında kendisine daha yakın olduğu bireylere vermiş olduğu olumlu tepkiler, aradaki iletişim ve etkileşim, çocuğun o kişilere yakınlık duyması, huzur bulması da tüm duyguların ve davranış tarzlarını benimsemesi olarak kabul edilebilir.

Bağlanmaya yönelik gerçekleştirilen tüm faaliyetler, Bowlby'nin, yakınlık duydukları, tanıdıkları ve sevgiyle bağlandıkları kişilerden ayrı olma zorunluluğunda olan küçük yaştaki çocukların karakter gelişiminde söz konusu durumların etkisini incelemesiyle belirlenmiştir (Kart, 2002). Bowlby'nin bağlanma araştırmasına Ainsworth'un de katılımıyla, deneye dayanan inceleme yöntemi ve gençlerin gelişimleri doğrultusunda karışması da sağlanmıştır.

Özer ve Güngör'ün (2012), Bowlby'den (1973) aktardığına göre, bağlanmanın bir başka bireyin yakında oluşunu hissetme ve o kişinin çevrede oluşuyla kişinin daha cesaret bulduğu; erken yaşlardaki çocukların ise anneden başlayarak diğer bireylerle ilişkili olarak, onun iç dünyasında önemli değişikliklere yol açmadan büyüdüğü dönemlerde de sürdüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca saplantıları olan, ilgisiz, riskli ve güven duyulan dört bağlanma türünün yanı sıra duygusal ilişkilerden uzak duran, güven duyulan ve aynı zamanda da üzüntülü/kararsız üç tür bağlanmadan da söz edilmektedir.

Bowlby'ye (1969, akt. Sümer, 1999) göre, bağlanmada gelişim dönemleri toplumsal, duygusal ve bilişsel olarak çocukluk dönemindeki başarı ile ilişkilidir. Bunun yanı sıra, bağlanma davranışı, tercih edilen kişiyle daha yakın olma amacıyla gerçekleştirilen tüm davranış tarzları da söz konusudur. Çocuğun normal olarak gülme, ağlama, emme ve gözlemeleme, izleme davranışları da büyük kişilerin vermiş olduğu tepkileri koruyarak birbirleri arasında bir ilişki oluşturmaya çalışma gibi doğuştan gelen davranışlar da sayılabilir. bağlanma

davranışının, çocuklara büyük yararları olduğu kuşkusuzdur ve tüm bu davranışlar, çocuğun kendi bakımıyla ilgilenen kişi ile ilişkilendirerek tehlikelere karşı korunmasını temin etmektedir.

Bağlanma durumuyla ilişkin araştırmalarda, önceleri kişinin önce bebek sonra çocuk olduğu dönemleri ön plana alınırken, son dönemlerde, büyümede bağlanma tarzlarına yönelik araştırmaların sürdüğü gözlemlenir. Bağlanma kuramcılar, bağlı olmanın tüm yaşam süresince devam ettiği yaklaşımını dikkate alarak, çalışmalarını bireylerin yaşlandıklarındaki bağlanma tarzlarını da değerlendirmektedirler (Çalışır, 2009).

2.2.2 Bağlanma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar

Bağlanmayla ilgili kuramsal yaklaşımlar; psikodinamik yaklaşım, öğrenme teorisi, etiyolojik teori, Bowlby'nin teorisi ve bilişsel gelişim teorileridir. Bu kuramlara aşağıda yer verilmektedir.

2.2.2.1 Psikodinamik yaklaşım

Psikolojik yaklaşımda bağlanma, çocuğun beslenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Freud, yenidoğanın beslenme, emme gibi oral faaliyetlerden hoşnutluk duyduğunu ifade etmiştir. Freud'a göre, bebeğin bağlanmasında annenin etkin faktör olduğunu öne sürmüştür. Zira bebeğin beslenmedeki doyumu anne ile ilgili olmaktadır. Bu dönemde bebeklerin rolü edilgen olmakla birlikte ortaya çıkan anne/çocuk bağı, yenidoğanın gelecek dönemlerdeki gelişimi açısından önemi büyüktür. Anne ile bebek arasında ortaya çıkan güvenlik duygusunun, bebeğin yetişkinlikteki romantik ilişkilerinde de sağlık bir rol oynayacağı söylenebilir (Emery, 2013).

2.2.2.2 Öğrenme kuramı

Bu yaklaşıma göre, organizmanın beslenme gibi birtakım doğal dürtüleri primer pekiştireçlerle tatmin olmakta ve bunlar da biyolojik gereksinimleri sağlayan ödülleri olmaktadır. Bebeklerden söz edildiğinde ise, onların en önemli pekiştireçleri gıdadır. Sekonder pekiştireçler ise diğer ödülleri olmaktadır ve bunlar pekiştirme niteliklerini primer olanlarla birlikteliklerinden sağlamaktadırlar. Yani annenin mevcut oluşu beslenme durumunda bebeğe göre bir ödül durumundadır.

2.2.2.3 Etiyolojik kuram

Etiyolojik yaklaşım; bebeğin, bakımını üstlenen kişiye tepki vermesi için, doğuştan getirilen bir eğilimle, bakım yapan kişinin bu işaretlere tepki göstermesi eğiliminin sonucunda oluştuğunu varsayar. Neticede bu yaklaşım, bebek ile bakıcısının birlikte bir bağ yarattığını ve bunun da bebeğin yaşama olasılığını güçlü kıldığını ileri sürer. Yani, bağlanma durumunun uyumsal bir olgu olduğu, aynı zamanda da biyolojik açıdan programlı bir davranış sistemini kapsadığı ve çocuğun gelişiminin erken aşamalarında faal hale geldiği ifade edilmektedir. Programlanmış bu davranış, bebek açısından duyarlı dönemde aktif hale gelmezse, onun psikolojik, duygusal aynı zamanda da psikolojik problemlere yol açabileceği belirtilmektedir (Emery, 2013).

2.2.2.4 Bilişsel gelişim kuramı

Piaget'i izleyenler, bağlanma olgusunun gelişiminin belirli düşünsel becerilerin kazanılmasına bağlı olduğunu ifade etmektedirler. Dolayısıyla bebeğin, yabancı endişesi veya yakınlaştığı kişiden ayrılma kaygısı göstermeden önce, obje ve insan varlığının, bebek onları görmese de mevcudiyetlerini devam ettirdiklerini anlayabilme zorunda kalmaktadır. Yabancı endişesini sergileyebilmesi için, çocuğun yabancı kişinin yüzü ile bakımını yapan kişinin yüzünü karşılaştırabilmeli ve bu doğrultuda bakım yapanın temsiliyetini içsel hale getirmiş olması gerekmektedir. Yapılan araştırmalar sekiz aylık dönemdeki bebeklerdeki nesne sürekliliği ile güçlü bağlanma işaretlerinin eşzamanlı olduğunu göstermektedir (Hendrick, 2009).

2.2.2.5 Bağlanma kuramı (john bowlby)

Sümer'in (2006) aktardığına göre Bowlby (1969), anne ve çocuk arasındaki bağın gözlenmesinden hareketle, bağlanma olgusunun bebeğin yaşamda kalmasını temin ettiği için ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Dolayısıyla bebek, dış dünya risklerinden korunmaktadır. Bowlby, bağlanmanın net bir sıralama şeklinde geliştiğini söylemektedir. Bu doğrultuda bebek, öncelikle işaret verme davranışları ile başlamakta daha sonraki aylarda ise gülme ve ağlama sinyallerini ayırimsız herkese vermektedir. İlerleyen aylarda ise, ağlama/gülme davranışları annenin varlığı ile sınırlı kalmaktadır. Çocuk, 6-12 aylık dönemde bakımını yapan kişiyle güçlü bir bağ oluşturur (Emery, 2013). Bowlby, özellikle

bağlandıkları figüre karşı olan davranışlarının gelişimini dört kuralla belirlemiştir;

- İnsan yüzü, hareketli objeler ve belirgin şeylere bakma durumu,
- Tanıdıklarını yabancılardan ayırabilme eğilimi,
- Tanıdık kişiye yakınlaşma durumu,
- Gereksinimin karşılanması gibi sonuçlarda, bu davranışların artması ya da istenmedik sonuçlarda davranışların azalması gibi.

Sümer (2006) Bowlby'nin (1969), bağlanma teorisini ortaya koyarken etiyolojik yaklaşımdan faydalandığını belirtmektedir. Dolayısıyla çocuklarla hayvanların gözlemlenmesine ağırlık vermektedir. Beslenmenin pekiştirici değerini ön plana alan öğrenme teorilerinin tersine, etiyolojik yön, doğuştan kazanılan davranışlara odaklanır.

2.2.3 Yetişkin bağlanma stilleri

Bozkurt (2014), Bowlby'nin (1969), asıl bağlanma figürü ile kurulan bağlanma deneyimi ile bireyin kendisi ve başkalarıyla ilgili geliştirdiği içsel modellerin, daha sonraki dönemlerde yakın ilişkiler açısından bir model olduğunu öne sürmektedir. Hazan ve Shaver (1994) ise, romantik beraberliklerin anne ile çocuk etkileşimi benzerliğine dikkati çekmişlerdir. Bu tür ilişkilerdeki bağlanma tarzları erken dönemdeki bağlanmadan daha farklıdır. Eşler arası bağlanma karşılıklı ortaya çıkmakta, güvence ve cinsel doyum beklentisiyle motive olmaktadır. Sonraki aşamada ise partnerin duygusal destek ve rahatlık sağlama derecesi de daha fazla önem kazanmaktadır.

İlk çocukluk çağındaki ilişkilerde görülen temel bağlanma tarzları, yetişkinlik dönemindeki ilişkilere aktarılır. İlişki doyumu da aslında geniş olarak temel gereksinimlere bağlıdır. İlişkilerde başarı kazanılması için, partnerin karşı tarafa temel gereksinimlerini sağlayabileceği hususunda güvenmesiyle ilgilidir. Bağlanma yaklaşımına göre, evlilikte doyum veya doyumsuzluğu, her eşin ilişkideki bağlanma tarzına, ilişkinin geçmişine ve aile kaynağına dayandığı ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver'in (1987) araştırmasında, çocukların davranışları ile erişkinlerin romantik ilişkilerinde gösterilen davranışlar arasında benzerliklerin

olduğu görülmüştür. Ayrıca bağlanma kuramını yetişkinlere uygulama suretiyle, onların gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak eşlerinden ayrılmış olarak algıladıkları zaman göstermiş oldukları bağlanma davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar yetişkin bağlanma tarzlarını şu şekilde gruplandırmışlardır (Demirci, 2004);

Kaçınmacı; Başkalarına bağlanmaktan ve yakınlık kurmaktan çekinen kişiler bu grupta yer alır.

Güvenli; Bireyler, diğerleriyle olan ikili ilişkilerin ve beraberliğin kendisi açısından zararlı olmadığını düşünmektedir.

Kaygılı-kararsız; Bireyler, başka kişilerle yakınlaşmak için istekli olmakla birlikte terk edilme ve yalnız kalma korkusunu yaşarlar.

Bozkurt'un (2014) aktardığına göre, Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlerde dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu model, bireyin kendisi ve başkalarına yönelik şemalara dayanmaktadır. Modelin oluşturulmasında Bowlb,'nin (1980), içe-dönük olarak işleyen bir model olarak "kişilik ve başka kişilere" yaklaşımını öne sürmüştür. Kişilik şekli, bireyin kendisine vermiş olduğu değerle, başkalarına göstermiş olduğu romantik yaklaşımlarla ilişkilidir. Başkalarının onayını beklemek, kişiliğin negatif yönünü sergilemektedir. Diğerlerinin isteklerine paralel olarak davranış göstermesi ve niyetin iyi oluşu ise, "başkaları modeli" ile ilişkilendirilir. Bir diğer model ise "olumlu başkaları modeli" olmaktadır. Söz konusu model, yakın çevreden gelen sosyal destek ve olumlu düşüncelerin yanı sıra, onlarla yakınlaşmaya çekinmemeye durumuyla ortaya çıkmaktadır. "Olumsuz başka modeli" de, diğerlerine karşı olumsuz düşünceler taşımaktır. Hazan ve Shaver 1987'de ortaya koydukları üçlü modelden farklı olarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ise aşağıdaki başlıklarda açıklanmaktadır.

Yetişkinlerde dörtlü bağlanma modeli 1991 yılında Bartholomew ve Horowitz tarafından geliştirilmiş ve kendine ve diğerlerine ait şemalara dayanmaktadır. Bu modelin oluşumunda Bowlby'in (1980) iki çeşit içe dönük işleyen bir model olarak "kişilik ve başka kişilere" görüşünü ortaya atmıştır. Kişilik biçimi, kişinin kendine verdiği değer ile diğer insanlara verdiği romantik yaklaşımlarla alakalıdır. Kişilik örneklerinin olumlu olması, o bireyin saygın ve sevilen biri

olma duygusuyla ve çevreden herhangi beklenti olmadan gerçekleşen olgudur. Diğer insanların onaylamasını beklemek ise kişiliğin olumsuz tarafını göstermektedir. Başka insanların talepleri doğrultusunda ve niyetlerinin iyi olması ise, “Başkaları modeli” ile ilişkilidir. Bir başka model de “Olumlu başkaları modeli” dir. Bu model yakın arkadaşlıklardan gelecek destek ve pozitif düşüncelere ve onlarla yakınlık kurmaya çekinmemekle oluşmaktadır. Bu modelin bir de “olumsuz başka modeli” şeklinde diğer insanlara karşı negatif düşüncelere sahip olmaktır (Bozkurt, 2014).

Hazan ve Shaver’ın (1987) üçlü modelinden farklı olarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört temel bağlanma stili önermişlerdir:

2.2.3.1 Güvenli bağlanma biçimi

Güvenli bağlanma biçimi, “olumlu başkaları modeli” ile “olumlu benlik” bileşimini kapsayan bir tarz olarak tanımlanır. Bu doğrultuda güvenli bağlanma biçimine sahip olan kişiler, kendilerini ilgi görmeye ve sevilmeye değer olarak görerek olumlu benlik algısına sahiptirler. Bu tür kişiler, diğer bireylerin destek ve güvence veren, ulaşılabilen ve iyi niyet sahibi olduklarına ilişkin olumlu beklentilere sahip olmaktadır. Güvene sahip bireyler, duygusal ilişkilerde kolayca yaklaşarak diğer kişilere bağlılık göstermekten de mutlu olurlar. Bu tarz bağlanma bireyler, yalnızlıktan, terk durumundan ve başkalarıyla yakınlaşmadan rahatsızlık duymamaktadırlar (Bozkurt, 2014).

Güven bağlanma tarzına sahip kişiler, uzun süren yakın ilişkiler ve cinsel yakınlaşmadan hoşlanırlar, öz güvenleri ve başkalarına duydukları saygı yüksektir. Bu kişiler stresli durumlarda çevre desteğini ararlar ve kendisini açmaktan ve başkalarının da aynı şekilde kendilerini açmasından hoşnutluk duyarlar (Aksu, 2011).

2.2.3.2 Saplantılı bağlanma biçimi

Bu tür bağlanma biçimi, “olumlu başkaları modeli” ile “olumsuz benlik” bileşimini kapsayan bir tarz olarak tanımlanmaktadır. Saplantılı bağlanma biçimi, sevilme ve ilgiye değer bulmama veya değersizlik duygusu ile başkalarına karşı olumlu değerlendirmeleri kapsar. Dolayısıyla bu bireyler, sürekli olarak kendilerini kanıtlama ve doğrulama eğilimi içine girmektedirler. Bu kişilerin beraberlikleriyle ilgili talepleri de gerçekçi olmadığından ilişkiden

beklentinin istedikleri gibi sağlanamamasından dolayı devamlı olarak ilişkide takıntılı bir durum sergilemektedirler. En belirgin özellikleri ise, kendilerine güvenleri olmaması nedeniyle terk ve ret edilmekten korkmalarıdır (Bozkurt, 2014).

2.2.3.3 Kayıtsız bağlanma biçimi

Kayıtsız bağlanma biçimi, kişilerin kendilerini değerli görmesi ve diğerlerine karşı olumsuz tutum gösterme durumlarının bir bileşiminden ortaya çıkmaktadır. Bu bireyler, başkalarına duydukları gereksinimi ve romantik ilişki ihtiyaçlarını savunmayla reddetmekte ve özerk yaşam onlar için oldukça önemlidir (Sümer ve Güngör, 1999). Ayrıca, yakınlık hissinden yoksun kalma pahasına özerkliğe ve yüksek öz saygıya sahiplik pahasına da başkalarıyla yakınlaşmaktan kendilerini mahrum bırakırlar. Bunun yanı sıra, diğer kişilerin kendisine, kendisinin de başkalarına bağlanmasından rahatsız olurlar (Sümer, 2006).

2.2.3.4 Korkulu bağlanma biçimi

Bu tarz bağlanma, “olumsuz başkaları modeli” ile “olumsuz benlik” durumlarının karışımından oluşur. Bu tür kişiler değersiz olduklarına, başkalarının da güvenilmez ve reddedici olduğuna inanırlar. Başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahip olmalarından dolayı mümkün bir ret durumundan kaçınabilmek için yakınlaşmada kararsız ve isteksizdirler. Herkes gibi toplumsal yaklaşma gereği duymalarına rağmen, reddedilme korkusuna sahip olduklarından toplum onayına karşı aşırı duyarlılık ile yolunda gitmeyen beraberlikler kurmaya çalışırlar. Reddedilmeyi riskli gördükleri yakın ilişkiler ve sosyal ortamlardan uzak dururlar. Bu tutumlarından dolayı, tatmin edici yakın ilişkileri henüz oluşturmadan bir kenara koyarlar (Bozkurt, 2014).

2.2.4 Konu ile ilgili araştırmalar

Saymaz'ın (2003) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzlarıyla bireylerarası ilişki biçimleri ilişkisi araştırılmıştır. Öğrencilere İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişilerarası İlişkiler Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan güvenli bağlanma tarzıyla duyarlılık ve dışa dönüklük faktörleri olumlu yönde ilişkili olduğu, korkulu bağlanma tarzıyla olumsuz yönde ilişkili

olduğu ve kayıtsız bağlanma tarzıyla da dışa dönüklük faktörü ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Damarlı (2006), 572 lise öğrencisi ile çalıştığı araştırmasında ergenlerin benlik kavramı, bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rollerini değerlendirmiştir. Bunun için Offer Benlik İmgesi Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bem Cinsiyet Rolü Envanteri kullanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerin takıntılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzındaki kişilerden daha olumlu benliğe sahip oldukları ve kayıtsız bağlanma tarzındaki kişiler saplantılı bağlanma biçimine sahip olanlardan daha olumlu benlik kavramlarına sahip oldukları bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006), evli bireylerin evlilik uyumları, bağlanma tarzları ve benlik saygılarını değerlendirdikleri araştırmasında, evlilik uyum puanı en fazla olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Terzi ve Cihangir-Çankaya'nın (2009), çalışmasında, bağlanma tarzlarının öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma tutumlarını ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır. 341 üniversite öğrencisinden oluşan araştırma grubuna İlişki Ölçekleri Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; güvenli bağlanma tarzının, öz saygı ve stresle başa çıkma tutumlarından dış yardım arama, aktif planlama, dine yaklaşma; saplantılı bağlanmada ise yaşam doyumunun anlamlı etkileyici oldukları gözlemlenmiştir.

Akbağ ve İmamoğlu'nun (2010), çalışmalarında, cinsiyet ile bağlanma tarzlarının utanç duyma, suçluluk ve yalnızlık duygularını etkileme gücü araştırılmıştır. Araştırmada 360 üniversite öğrencisinin İlişkiler Anketi, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği şeklinde veri toplama aracına verdikleri cevaplar incelenmiştir. Sonuç olarak ise utanma hissinin güvenli ve kayıtsız bağlanmayla ilişkili olduğu ve etkilediği, diğer taraftan; suçluluk duygusunun yalnızca kayıtsız bağlanma ile yordandığı ve tüm bağlanma tarzlarının da yalnızlık hissinin oluşmasında belirleyici olduğu bulunmuştur.

Tufan-Çetin'in (2010), evlilikte doyumun birtakım değişkenlere göre etkisini inceleyen araştırmaya 246 evli birey katılmıştır. Bu araştırmada eşlerin bir arada

yaşıyor olması kriteri sağlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, cinsiyet ve yaş, kaçınan bağlanma stiliyle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca toplam varyansı oldukça düşük bir oranını açıklamaktadır. Ek olarak yakınlıktan kaçınma ile evlilik doyumu arasında olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Sığırcı'nın (2010), evli insanların bağlanma stilleri ve evliliğe ilişkin inançların evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği çalışma, 120 kadın (% 54,5), 100 erkek (% 45,5), toplam 220 kişinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Buna göre bağlanma tarzlarından sadece kaçınan bağlanma tarzının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyinin artmasıyla evlilikte doyum da azalmaktadır.

Turanlı (2010) yılında yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça, çift uyum düzeyinin azaldığı belirlemiştir.

Çavuşoğlu'nun (2011), evli bireylerde bağlanma tarzlarıyla evlilik uyumu ve aldatma eğiliminin ilişkisini incelediği araştırması, 118'i kadın, 98'i erkek toplam 217 katılımcıdan oluşmaktadır. Buna göre, bağlanma stilleri gösteren bireylerin evlilik uyumları ile aldatma eğilimleri incelenmiş ve anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Katılımcıların evlilik uyumları arttıkça, aldatma eğilimleri anlamlı olarak azalmakta ya da azaldıkça aldatma eğilimleri anlamlı olarak artmaktadır. Katılımcıların cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre aldatma eğilimleri farklılaşmamaktadır.

Kapucı (2014), yaptığı çalışmada evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin araştırmacının kendi hazırladığı demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. 100 evli çiftin incelendiği çalışmada Çiftler Uyum Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Demografik Bilgi Formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmacı, güvenli bağlanma stili ile eğitim durumu, yaşanan evin kime ait olduğu, babanın hayatta olup olmaması, duygu ve düşünce paylaşımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; korkulu bağlanma ile doğum yeri, gelir seviyesi, eşle tanışma biçimi arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu; saplantılı bağlanma ile aile tipi,

ailede aile fertlerinden hariç birinin kalıp kalmaması durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve kayıtsız bağlanma ile yaş, gelir durumu, annenin hayatta olup olmaması, yaş farkı, çocuk sayısı ve eşle tanıştıktan sonra evleninceye kadar geçen süre arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Gürbüz (2016), çalışmasında evlilikte aldatılmış olan kişilerin affetme durumuyla ilişkisini belirlemede bağlanma tarzları ve psikolojik sağlamlığın rolünü araştırmıştır. Çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır evlilikleri içinde aldatılmış 54 kadın ve 8 erkekten oluşan 62 kişinin cevapları kullanılmıştır. Çalışmanın veri toplama araçlarını Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI, Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) oluşturmaktadır. Bulgular ise şöyledir: Evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur; ayrıca psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini % 11.7 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir.

Yeter (2016), araştırmasında yakın ilişki içerisindeki bireylerin bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri ile partnerlerinin incitici davranışına yönelik gösterdikleri kıskançlık değişkenleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmanın örneklemini hâlihazırda romantik ilişkisi olan 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu kişilere Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, İlişki Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; güvenli bağlanma düzeyi kıskançlık düzeyini azaltmaktadır ve diğer yandan saplantılı bağlanma düzeyi kıskançlık düzeyini arttırmaktadır.

Kobak ve Hazan (1991) bağlanma güvenliği (eşe güvenebilmek ve onun psikolojik olarak erişilebilir olması) ile evlilik kalitesi (evlilik doyumu ve çatışma sürecinde eşlerin iletişimlerine dair gözlemcilerin değerlendirmeleri) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evlilik doyumu, hem bireyin eşine hem de eşin kendisine güvenebilmesi ile bağlantılı bulunmuştur.

Senchak ve Leonard'ın 1992 yılında yaptıkları bir araştırmada, eşlerin bağlanma biçimlerine göre eşleşme durumlarının, yakınlık ve çatışmanın çözümü ile eşin

ilişkinin fonksiyonelliğindeki etkisini incelemişlerdir. Kendisini “güvenli” olarak ifade eden çiftlerin, güvenli eşler ile eşleşme durumunun gerçekleştiğini gözlemlemişlerdir. Eşlerin her biri güvenli olduklarında, biri ya da ikisinin de güvensiz oldukları durumlara göre evlilikte daha uyumlu oldukları ve ilişkilerinde daha yakın olduklarını belirttikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, güvenli olan eşler de, çatışmalarda daha az saldırgan olup kendilerini geri çektikleri ve birbirlerine daha olumlu yaklaştıkları ve değerlendirdikleri saptanmıştır.

Treger ve Sprecher (2011), 14 yılı aşkın bir sürede, 3.879 üniversite öğrencisiyle sosyoseksüalite ve bağlanma stillerinin duygusal ve cinsel aldatma üzerindeki etkisini incelemiştir. Buna göre, kayıtsız bağlanma stili erkeklerin duygusal aldatma olasılığını artırırken; kaçınan bağlanma stili kadınların cinsel aldatma ihtimalini artırmaktadır. Güvenli bağlanan kadınlarda, diğer bağlanma stilindeki kadınlara kıyasla daha az cinsel serbestlik gözlenmiştir. Hipotezlerden biri olan, kaygılı bağlanan kadınların daha fazla cinsel serbestliği olduğunu destekleyen bir sonuca ulaşılamamıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan erkeklerin cinsel serbestlik oranlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Rackley’in (2014), bağlanma stilleri ve cinsiyetin cinsel aldatmadaki rolü ile ilgili, 152 Afrika kökenli Amerikalı psikoloji ve hemşirelik öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma incelenmiştir. Buna göre, bağlanma stili affetmenin yordayıcısıdır. Özellikle affetme kaygılı bağlanmayla (kaçınan bağlanmaya kıyasla) ilişkilidir. Ancak; tüm bağlanma stillerinde cinsiyetin affetmeyle ilişkisi bulunmamaktadır.

2.3 Bilişsel Esneklik

İnsanlar yaşadıkları çevreyi, karşılaştıkları olayları bilişsel yapılarıyla algılar, yorumlar ve bunun sonucunda kendisine en makul gelen davranışı yapar. Bireyin gerek duygusal gerekse davranışsal tepkiler gösterebilmesi için ön şart içinde yaşadığı dünyayı algılayıp yorumlamasıdır (Türkçapar, 2008). Bireylerin karşılaştıkları olaylara esnek olmayan biliş yapısıyla tepki vermesi, onların psikolojik yönden olumsuz etkilenmelerine sebep olabilmektedir (Eskin, 2011). Bireyler, yaşadıkları olaylar karşısında esnek olabilir ve sorunlara birden çok alternatif çözüm yolu getirmeyi başarabilirse; hayatın getirdiği stres ve baskıya

karşı dirençleri artabilir (Altunkol, 2011). Bununla beraber olaylara ve sorunlara hep aynı şekilde yaklaşmak, yeni çözüm yolları denememek hayatın akışına uyum göstermemizi de engelleyebilir. Bu bölümde bilişsel esnekliğe ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1 Bilişsel esneklik kavramı

Bilişsel esneklik bireyin ilk kez karşılaştığı durumlara yönelik davranışta bulunmadan önce bu durum karşısında gösterebileceği alternatif davranışlarında olabildiğinin bilincinde olmasıdır. Bilişsel esneklik, kişinin;

- Farklı yol ve seçeneklerin olduğunun bilincinde oluşu,
- Yeni durumlara uyum sağlarken esnek hareket edebilmesi,
- Esnekliğin söz konusu olduğu hallerde öz yeterlilik hissetmesidir.

Bir duruma ilişkin, olabilecek seçeneklerin bilincinde olan kişiler, yalnızca en doğru davranışta bulunan kişilere nazaran bilişsel olarak daha esnektirler (Martin ve Rubin, 1995; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Anderson, 1998). Karşılaşılan sorunlara yönelik problemlerin çözümü esnasında kendini yetkin hissetmenin bilişsel esneklikle ilgili olduğu söylenebilir.

Bilgin'e (2009) göre bilişsel esneklik, bireyler arası ilişkilerde kullanılan bir kavram olmakta ve bu tür ilişkilere yönelik olarak sosyal yetkinlik beklentisiyle sorun çözme yetisi arasında anlamlı yönde ilişkiler bulunmaktadır. Yetkinlik beklentisi ve sorun çözme yetisi, bilişsel esnekliğin ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır.

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin, kişinin düşüncesinde esnek olabileceği konusunda isteklilik ile yaptığı davranışın neticesinin olumlu olabileceği konusunda güveni içerir. Dolayısıyla bilişsel esneklik, uyum sağlamada değişik yolların farkında olunmasını gerektirir.

Gülüm ve Dağ (2012) ise bilişsel esnekliği değişen çevresel şartlara göre zihnin olayları algılayışını değiştirebilmeye olan yatkınlık olarak tanımlar. Bu yetide olan bireyler, kendilerini zorlayan, dengesiz olan düşüncelerini nispeten uyumlu düşüncelerle değiştirebilmekte, yeni yollar üretebilmekte ve zorlandıkları olayları daha baş edilebilir olarak görebilmektedirler. Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı sorunlara çözüm yolları bulma becerisini geliştirmesinde ve

yaratıcılığının gelişmesinde belli başlı kavramlardan biridir (Kılıç ve Demir, 2012). Bireyin her yönden kendisinden farklı olan insanlarla bir arada yaşayabilmesi için diğer insanların kendisinden farklı olduğunu kabul edebilecek esnek düşüncede olması gerekir (Bilgin, 2009).

Çuhadaroğlu (2011) ise bilişsel esnekliği beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, bireyin bu duruma uyum sağlayarak, sorunu çözmeye yönelik yeni izlemler ortaya koyabilme becerisi ve dayanıklılığı (bilişsel katılığı) ise bireyin beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, alışık olduğu izlemlerde ısrar ederek, sorunun çözümünde bu izlemleri değiştirmeye gösterdiği direnç yani esnek olmaması olarak tanımlamıştır. Tanımlardan da anlaşıldığı üzere bilişsel esneklik; kişilerin yaşamda karşı karşıya kaldıkları ani ve beklenmeyen hallerin üstesinden gelebilmek için gerekli bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişiklik yapması ve bu olayların üstesinden gelebilme becerileridir.

Bilişsel olarak esnek olmak aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alternatifleri görüp çözüm için yeni yollar üretme imkânı sağlar (Çelikkaleli, 2014). Bunun yanında bilişsel esneklik bireyin diğer insanlarla dengeli ilişkiler kurmasını sağlar. Ergenler sosyalleşirken hayatları boyunca karşılarına çıkacak sorunları çözmek için gereken becerileri de edinirler (Bilgin, 2009).

Bilişsel esnekliğin iletişim becerisiyle ilişkili olduğunu belirten Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği iletişim becerisinin önemli bir bileşeni olarak tanımlamaktadır. Yani bilişsel esneklik bir kişinin iletişim seçeneklerinin farkında olması, duruma uyum sağlamak için istekli olması ve öz-yeterliliğinin esnek olması anlamına gelmektedir. İletişim esnekliği, etkin ve uygun biçimde iletişim kurmak için durumdan duruma ve durumlar içinde bir davranışın uyarlanmasını içerir.

Martin, Anderson ve Thweatt'e (1998) göre bilişsel esneklik, insanların ihtiyaçlarına bağlı olarak farklı davranışların uygulanmasını gerektiren bir beceridir. Birey, bazı durumlarda ne şekilde davranış gösterebileceklerine ilişkin çeşitli tercihlere sahip olmakla birlikte, bunlara karar vermeden önce tercihleri iyice değerlendirmelidir. Birtakım durumlara ilişkin olabilecek tercihlerin farkına varan kişiler, yalnızca en doğru olanı yapan kişilere oranla, bilişsel açıdan daha esnektirler. Bu kişiler beklenmedik bir durumla

karşılaştıklarında gereken ihtiyaçlarını karşılamak için iletişim kurmada yeni yollar denemeye isteklidirler. Bilişsel esneklik, iletişim yeterliliğinin önemli bir bileşeni olduğu için bu iletişim yapısına dikkat edilmelidir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnek iletişimciler bireysel yaklaşımlarında farklı görüşlerin olabileceği yerlerde tartışma ve yüzleşmelerden kaçınmazlar yani başkaları ile aynı fikirde olmadıklarında tartışmaya istekli görünmektedirler. Bu durum da esnek iletişimde sözel saldırganlığın kullanılma olasılığının daha az olduğunu göstermektedir.

Aslında bilişsel esneklik, bir kişinin esnek olmaya istekliliğiyle de oluşmaktadır. İnsanlar davranışlarının birçok yolu olduğunu (örneğin bir problemin birden fazla çözüm yolu olduğunu) farkında olabilirler, bu farkındalıkları standart davranışlardan farklı şekilde davranmalarını engellemeyebilir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, insanların aynı zamanda etkili bir şekilde davranma yeteneklerine güvenmelerinden oluşmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Durumsal faktörlere göre gereken olası davranışsal değişimde bulunan kişiler sadece daha uygun ve doğru davranışsal tepkiler gösteren kişilere göre bilişsel olarak daha çok esnek kabul edilirler (Martin ve Anderson, 1998).

Canas ve diğerleri (2006), bilişsel esnekliğin genelde, tüm kazanımlarını, bireyin bilgiyi işleyebilme yöntemlerini, çevredeki beklenmeyen ve yeni durumlar ile karşılaşabilmek ve çözebilmek için bir düzenleme becerisi olmaktadır. Burada üç temel görüş yer alır. Öncelikle bilişsel esnekliğin öğrenme sürecini ifade eden bir yetenek olduğu, başka bir anlatımla, deneyimle kazanılabileceği, bir diğeri; bilişsel esnekliğin bilişsel işlem yöntemleriyle uyumunu kapsadığıdır. Bireyin sahip olduğu bilgilerin davranışlardaki uyumu, değişimi ifade etmektedir. Üçüncüsü ise, kişinin değişen durumlara yönelik uyum, deneyimlerle kazanılmaktadır. Bu da, bilişsel esnekliğin, bireye öğrenme yoluyla kazandırılabilceğini düşündürmektedir.

Bilişsel esnek olan bireylerin, bilişsel esnek olmayan bireylere göre bazı kişilik özellikleri de farklılık göstermektedir. Bilişsel yönden esnek olan kişiler, durumlara göre odaklanır ve motive olurlar. Bu kişiler çözümleyici olarak her türlü değişikliğe de açıktırlar. Esneklik göstermeyenler ise dikkatlerini duruma yönlendiremezler ve bütüncüdür. Aynı zamanda da yeni durumlarla

karşılaştıklarında ne yapacaklarını bilemeyerek değişikliklere direnç gösterme eğiliminde olurlar (Altuntaş ve Gültekin, 2003). Martin ve Anderson'a (1998) göre, gündelik hayatın karmaşık oluşu, bilişsel yönden esnekliği taşımaktadır. Yeni ve beklenmedik durumlara uyum sağlama veya bir sorunu çözebilme, bireyin söz konusu durumda tercihlerinin farkındalığını, bu alternatiflerini de kendi isteğiyle uygulamaya geçirebilmesini, kendini yetkin hissetmesi yani bilişsel esnekliği gerekli kılmaktadır. Köroğlu ve Türkçapar (2009), başkalarının duygularını anlamamanın sorun çözme yetisi ve uyumluluğu kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Bu durum, empati kurmayı başkalarının duygusunu anlamayı ve karşısındaki kişinin görüş biçimini anlayabilmeyi kolaylaştırabilir.

Olayları esnek bir yaklaşımla değerlendirebilmek, bireyin bilişsel boyutu ile ilişkilidir. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik, bireylerin yeni durumlarla karşılaşmaları durumunda değişik alternatiflerin farkındalığını da sağlamaktadır. Dolayısıyla bu durum, bilişsel esnekliğe sahip kişilerin başkalarının duygularını anlayabilmesini kolaylaştırarak farkındalığını arttırabilmektedir. Bazı araştırmacılar, bilişsel esnekliğin uyum sağlamayı kolaylaştırdığını belirtmektedir (Dreisbach ve Goschke, 2004; Martin vd. 1998; 2003). Bilişsel esnekliğin, zorlu durumlarda kişinin yaşantısını kolaylaştırması ve güç durumlardan yeni alternatiflerle sorunu gidermesinde etkili olacağı söylenebilir.

Bilgin'e (2009) göre, sosyal yetkinlik beklentileri ve sorun çözme yetilerinin yüksek olduğu ergenler, diğerlerine göre bilişsel olarak daha esnektirler. Buna göre, bireyler arası ilişkiler ile ilişkili kavramlar olarak sosyal yetkinlik beklentisi ve sorun çözme yetisi arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenin yeni olay ya da durum karşısında hazırlıklı olması, var olan durumu görebilmesi, karşısındaki bireyin duygularını fark etmesi, değişen koşullara göre seçenekler bulması veya değiştirmesi onun bilişsel esneklik düzeyini göstermektedir. Bu da bilişsel esnek bireylerin, farklı durum veya yeni kişilerle kuracağı iletişim de zorlanmaları daha az yaşayacağı hatta birey tarafından keyif alabileceği bir durum olarak görebileceğinden söz edilebilir.

Bilişsel esnekliğe sahip bir kişi, kendi davranışlarının neticesinin başarılı olacağına inandığı için, öz yetkinlik ve bilişsel esneklik beklentilerinin ilişkili

olabileceği ifade edilebilir. Zira Bandura (1977), yetkinlik beklentisinin, kişinin herhangi bir işi yapabileceğine yönelik inancı olduğunu vurgulamaktadır. Sheldon (1995) ise, yetkinlik beklentisi inancının, kişinin duyguları ve düşüncelerini yönlendirdiğini belirtmektedir. Bu nedenle yetkinlik beklentisinin de bir biliş olduğu söylenebilir. Freedman, Sears ve Carlsmith (1998) göre bilişler, bireyin hakkında bilgisi olduğu her şey olarak kabul edilebilir. Bilişlerin unsurları ise, inançlar, düşünceler ve olgulardır kişinin bilgisine sahip olduğu her şeydir. Olgular, inançlar, fikirler bilişin öğeleridir (Leahy, 2007).

Karşılaştığı durumlarda çeşitli tercih ve alternatifleri görebilen kişiler, bunların farkında olamayanlara göre bilişsel açıdan daha esnek bir yapıya sahiptirler. Bilişsel esnekliği olan kişiler, yeni iletişim kaynaklarını isteyerek oluştururlar ve yeni durumlar onlar açısından zorlayıcı da değildir. Bunun yanı sıra, davranışları anlama bakımından kendilerini güvenli ve yetkin hissederler. Bu kişiler, etkin davranış becerilerine sahip olduklarından emin olarak bu davranışların sonuçlarının da başarılı olacağına inanmaktadırlar. Bilişlerin olumlu veya olumsuz olma durumları, bilişsel esneklikten büyük ölçüde etkilendiği ifade edilebilir. Bilişsel esnekliği olan kişilerin nitelikleri ve ilişki tutumları daha olumlu ve uyumludur. Bilişsel esneklikte ön plana alınması gereken şey, seçeneklerin en doğrusunu görebilmekten ziyade tercih yapmadan önce seçenekleri görmektir (Martin ve Anderson, 1998). (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler olaylar karşısında seçenekleri görebileceklerini, kişiler arası ilişkilerde ise olumlu ilişkiler geliştirebileceklerinin farkındadırlar.

Martin ve Anderson'a (1998) göre, bilişsel yönden esnek olan bireyler girişimci, sorumluluk üstlenebilen ve öz güvenlidirler. Ayrıca iletişim kurarken yeni yollar denerler ve bilmedikleri durumlarla da karşılaşır. Farklı durumlardaki iletişimlerde kendilerini güvende hissederler. Aynı zamanda da bireylerarası ilişkilerde daha olumlu ilişkiler sergilerken sözle saldırganlıkla da olumsuz bir ilişki göstermektedirler.

Roloff ve Berge (1982, kişilerin duruma göre davranışlarını düzenlemeye karar vermeden önce, mevcut tercihlerin olduğunu farkına vardıkları sosyal biliş sürecinden geçerek, bunlardan senaryolar oluşturmaktadırlar. Daha fazla senaryosu olan kişiler, daha karmaşık olan bilgi işlem sürecine sahip olarak

daha esnek bir yapıya sahiptirler (Martin ve Anderson, 1998). Problemi fark edip çeşitli varsayımların sonucun da birey karar alır, karar alma süreci de her bireye göre, sahip olduğu yaşantılarına göre değişiklik gösterir. Develioğlu'na (2006) göre problem çözme becerisi yüksek olan ergenler daha mantıklı karar vermekte, problem çözme becerisi düşük ergenler ise daha fazla iç tepkisel karar vermekte ve kararsızlık yaşamaktadırlar. Güçray (1998) ise, karar vermenin genel olarak bilişsel bir süreç olduğunu ve herhangi bir gereksinim doğduğunda bunu sağlamak için eldeki tercihlerden kendi durumuna en uygun olanının seçildiğini ifade etmektedir.

Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliğe sahip kişilerin değişikliklere uyum sağlayabilme özelliğine sahip olduklarını vurgulamaktadır. Canas ve diğerleri (2006) de, buna dayanarak, bireyin bilgi işleme yöntemlerini, çevresinde oluşan beklenmediği ve yeni durumlarla yüzleşebilmek için düzenleme becerisi şeklinde değerlendirmiştir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin öğrenme sürecine bağlı olarak deneyimlerle kazanılabileceği söylenebilir. Yaşamda çok sayıda değişikliklerin olduğu da göz önünde bulundurulduğunda bilişsel yönden esnek olmanın önemi daha iyi anlaşılabilir. Temelde, psikolojik problemlerin altında uyum sorunlarının yer aldığı gerçeği de bunu desteklemektedir. Esnek olan bireyler, yaşamın getirdiği değişiklik veya zorlanmalarda daha az sorun yaşayabilirler. Değişiklikleri tehdit unsuru olarak değil, gelişime fırsat olarak değerlendirebilirler. Kobasa'ya (1979) göre ise bilişsel esneklik, değişiklikleri bir meydan okuma veya geleceğe yönelik bir gelişme olarak algılamaktır.

Neticede esneklik, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde ortaya çıkan zorlanmalar karşısında bilişsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanabilmeleri ve bu zorlukların üstesinden gelebilmek için farklı çözümler üretebilme becerisi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bilişsel esneklik; bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çevresel değişkenlere uyum sağlayabilmeleri için gereken değişimlere açık, farklı bakış açıları geliştirebilen düşünsel süreçlere sahip olabilmeleridir. Aşağıda bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar ve bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır.

2.3.2 Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar

Bu bölümde bilişsel esneklik kavramını ilk olarak kullandığı için önce Spiro'nun öğrenme kuramı açıklanmakta daha sonra psikolojiyle ilişkisinin açıklanması açısından bilişsel davranışçı terapi, akılcı duygusal davranış terapisi ve sosyal öğrenme kuramının bilişsel esnekliğe yönelik bakış açısı ele alınacaktır.

2.3.2.1 Öğrenmede bilişsel esneklik kuramı

Bilişsel esneklik kavramı ilk kez Spiro tarafından öğrenmeyi açıklamak için ortaya atılmış ve yapılandırmacı öğrenme yaklaşımları temel alınarak açıklanmıştır. Bilişsel esneklik kuramı, karmaşık ve iyi yapılandırılmamış alanlarda öğrenme doğası üzerinde durmaktadır. Spiro bilişsel esnekliği, problem çözme durumunda veya bireyin durumsal olarak değişen ihtiyaçlara uyacak şekilde kendiliğinden bilgisini yeniden yapılandırarak, bilgisinin çeşitli öğelerini uygun bir şekilde yeniden birleştirme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Swain vd. 2001).

Bu kuram büyük ölçüde öğrenenlerin, ilk öğrenme durumlarının dışında bilgi ve beceri transferi ile ilgilidir. Bu nedenle bilgilerin sunulmasında çoklu bakış açılarının ve birçok vaka çalışmalarının çeşitli örneklerle gösterilmesi vurgulanır. Kuram aynı zamanda etkili öğrenmeye bağlı olduğunu ileri sürdüğünden dolayı talimatın çok özel olması gerekir. Buna ek olarak, kuram yapılandırılmış bilginin önemini vurgular; öğrenenlerin uygun bir şekilde öğrenmeleri için bilgilere ait temsillerini geliştirmelerine fırsat verilmelidir. Bilişsel esneklik kuramı, özellikle interaktif teknoloji kullanımını (örneğin, video disc, hypertext) desteklemek için formüle edilmiştir. Birincil uygulamaları edebi anlayış, tarih, biyoloji ve tıpta olmuştur (Salzmann, 2006).

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı, bilgilerin uzun süreli bellek şemalarında düzenlendiğini ve bunların çalışan belleğe çağrıldığını varsaymaktadır. Bilişsel esnekliğe göre, iyi yapılandırılmamış karmaşık bilgi alanlarında farklı gerçek dünya olayları karşısında çeşitli kuramsal bakış açıları öğrenilmiş olmalıdır. Sadece uzun süreli bellekten gelen rutin, önceden sıralı ve ayrıntılı komutların daha az yardımı vardır. Bunun yerine anlık şemalar ile iletişim araştırmaları içinde incelenen benzer düşünceler, yeni bilgiler, olaylar ve kavramlar ile

geçmiş yaşam deneyimlerinin birleşimlerinden oluşmaktadır. Web sitesi gibi hipermedyanın doğrusal olmayan yapıları öğrencilerin birden fazla vaka örnekleri ve kavramsal bakış açılarını ilişkilendirebildikleri için bilişsel esneklik yapısı ile uyum sağladığı varsayılır (Lowrey ve Kim, 2009). Öğrenmede bilişsel esneklik kuramının başlıca ilkeleri şu şekilde belirlenmiştir (Spiro, 1988);

- Yönergelerin çok basit hale getirilmesinden kaçınmak gerekir.
- Öğrenme faaliyetlerinde içeriklerin değişik gösterimlerinin kullanımına da başvurmak gerekir.
- Öğretimde örnek olaylar baz olarak alınmalıdır.
- Geliştirilmiş bilgiler, gerçek dünyaya dayanarak kazanılmalıdır.
- Bilgi yapılandırılması vurgulanmalıdır.
- Bilgi kaynakları bölümlendirilmemeli, birbirleri ile yüksek derecede ilişkili olmalıdır.
- Bu yaklaşım, düşük öğrenme düzeyinde kullanılmasına karşın, genel olarak ileri bilgi edinilmesine odaklanmıştır.

Bir kişinin karmaşık bir görev yapması için bu kişinin çevre koşullarına uyum sağlayarak bu görevi yerine getirmesi gerekir. Bir kişinin esnek olabilmesi için kişinin görevleri geliştikçe değişen koşullara göre kendi değişiminin de devam etmesi gerekmektedir. Buna ek olarak bireyin yeni durum ve görevlerinin gereksinimlerini etkili bir şekilde yorumlayabilmesi için kendi bilgisini yeniden yapılandırması gerekir. Bu nedenle bilişsel esneklik; dikkat süreçlerine ve bilgi gösterimine bağlıdır (Canas vd. 2006).

2.3.2.2 Bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel esneklik

Bilişsel terapinin ana kaynağı, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ve davranışın belirlenmesinde kişisel dünyaya merkezi bir rol veren psikolojideki fenomenolojik yaklaşımdır. Psikoterapide düşünceye ilk yer verilmesi, bireyin ruhsal sıkıntılarını çözmeye kendi kendine yardım etmesi felsefesiyle başlar. Bu kavram, ilk kez özgün olarak Yunan Stoa felsefecilerinden Epiktetos tarafından savunulmuştur (Türkçapar, 2012).

Önceleri çok sayıdaki araştırmacının görüşlerinde bilişsel kurama ilişkin izler bulunmakla birlikte asıl olarak bugün psikoterapi alanında yer aldığı şekliyle

modern bilişsel terapi Ellis ve Beck'in çalışmalarından türemiştir. Her ikisi de psikanaliz kökenli olan bu iki ruhbilimci, psikanalizin insan davranışlarını ve ruhsal sıkıntılarını açıklamakta yetersizliğini görmüşler ve kendi klinik uygulama ve gözlemlerinden yola çıkarak bilişsel kuramı geliştirmişlerdir (Türkçapar, 2012). Bilişsel terapinin daha iyi anlaşılması için sırasıyla Ellis'in çalışmaları sonucunda ortaya çıkan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), Beck'in Bilişsel Terapisi (BDT) ve Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı ele alınacaktır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) düşünme, yargılama, karar verme ve uygulamayı vurgulayan bütüncül bir yaklaşımdır. Terapi, danışanların sorunlu davranışları, duyguları ve anlaşmazlıklarını yaratan düşünce üzerine çalışma ile başlar. Bireyin kendini yenilgiye uğratan inançlarının engellenmesi kendine telkin süreci ile güçlendirilir. ADD terapistleri bir danışanın mantıksız düşüncelerinin yerini akılcı bir inanç sisteminin alması için öğretim, öneri, ikna ve ev ödevleri gibi aktif ve direktif teknikleri kullanır. Terapistler işlevsel olmayan düşüncelerin neden ve nasıl olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Onlar danışanlarına ileride ortaya çıkabilecek kendilerini engelleyen davranışlara nasıl karşı konabileceğini öğretirler. ADDT'nin kazançlarından biride bireyin yaptığı davranışlar hakkında iç görü (anlayış) geliştirmesidir. Terapide danışanın eski ve etkisiz olan davranışlarının yerine yeni davranışları uygulaması ve danışanın değişimi için anlaşma temel alınır (Corey, 2008). ADDT'nin ayırt edici özellikleri ise aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Ellis ve Harper, 2005);

- Sert ve aşırı görüşlere karşıdır. Gerçekliğin belirlenmesi konusunda mutlak bir yola sahiptir.
- İnsan doğası benzersiz bir öneme sahiptir.
- Kendine özgü ABC modeli vardır.
- Aşırı inançların, düşük engellenme toleransı, değersizlik inançları ve çok olumsuz düşünme gibi katı inançları türettiğini savunur.
- Aşırı olmayan inançların, olumsuz olmayan, kabullenme inançları ve yüksek engellenme toleransı gibi esnek inançları türettiğini savunur.
- Esnekliğin insanın ruh sağlığının merkezinde yer aldığını savunur.

- Katı inançların psikolojik hastalıkların özünü oluşturduğunu savunur.
- Sağlıksız (işlevsiz) olumsuz duygular ile sağlıklı (işlevsel) olumsuz duyguları birbirinden ayırır. (örneğin; suçluluk duygusu ile vicdan azabını birbirinden ayırır).
- Bazı danışanların çıkarımlarındaki yüksek düzeydeki bozulmaların (çarpıtmaları) nedenini (yani onların mantıksız inançlarının bilişsel sonuçlarının bu şekilde olduğunu) açıklar.
- Yaklaşımında insanın değeri benzersiz bir yere sahiptir ve insanın kendisini koşulsuz kabul etmesini savunur.
- İnsanlar genellikle terapötik değişim için çaba harcadıklarında isteklere karşı gelmeleri gerektiğini ve bunun seçim temelli yapısalcılık olarak adlandırılabileceğini savunur.
- İyi bir ruh sağlığını açıklarken, esnekliği ve aşırı olmamayı merkeze alır.

ADDT'nin yaptığı vurgulamalar da; bireylerin düşünce yapılarındaki bilişsel katılık ve katı inançların ruhsal problemlerin başlıca nedenleri olarak görülürken; esnekliği ruh sağlığının merkezine alarak, iyi bir ruh sağlığı için bilişsel ve inançsal olarak esnek olmanın gerekli olduğu belirtilmektedir.

Beck'in Bilişsel Terapisi ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel temeli olan depresyon teorisi geliştiren Beck, depresyonda birey bilişinin mantık hatalarıyla (bilişsel çarpıtmalar) dolu olduğunu görmüştür. Ayrıca olumsuz düşüncelerin, bilinçaltında yer alan, fonksiyonelliğe sahip bulunmayan düşüncelerle varsayımları yansıttığını ifade etmiştir. Beck'e göre, ortaya çıkan bu düşünceleri durumsal olayların harekete geçirmesiyle depresyon yaşanmaktadır. Bilişsel terapide herhangi bir bilişsel müdahaledeki amaç; düşünce, algı ve inançlarda bulunan hataları düzeltme ya da değiştirme yoluyla duygu gerilimi ve bu doğrultuda oluşan katı davranış paternlerini azaltmaktır. Davranış ve duygulardaki değişiklikler, danışanın çarpıtılmış düşüncesi değişmeye başladığında ve alternatif olarak kendisi, diğer insanlar ve yaşam deneyimleri ile ilgili daha gerçekçi, düşünce biçimleriyle yer değiştirdiğinde gerçekleşir. Bilişsel müdahale danışanın belli bir olay, kişi, kendi ya da daha geniş bir bakış açısıyla yaşam hakkındaki düşünce tarzını değiştirmeyi hedefler. Danışanı hayatındaki değişimleri doğrudan gerçekleştirme yeteneğine sahip bir oyuncu olarak görür (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel modelde, psikiyatrik bozuklukların temelinde yer alan ortak mekanizma, bireyin psikolojik durumu ve davranışına etki eden çarpıtılmış ya da fonksiyonel olmayan düşünceler bulunur. Özet olarak, insanların duygularıyla davranışları, olayların ne şekilde yorumladıklarına dayalı bir şekilde değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla bireyler yalnızca buldukları durum ya da geçmişten etkilenmemektedirler. Onlar için durumlar hakkındaki düşünceleri daha önemlidir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Beck bilişsel çarpıtmaları; otomatik düşünceler” “sayılıtlar” ve “şemalar” olarak üç düşünce düzeyinde tanımlar. Otomatik düşünceler, kendiliğinden ortaya çıkan ve bireye akla yatkın gelen düşünceler olmakla birlikte, bunlar depresyonlu ya da kaygılı olan hastalarda çarpıtılmış duruma gelebilir. Çarpıtılmış otomatik düşünceler negatif duygulanım ya da fonksiyonel olmayan davranışla bağlantılı olabilir. Varsayımlar ise otomatik düşünceden daha derin bir bilişsel düzeydedirler, daha soyut ve genellenmişlerdir. Depresif veya kaygılı hastalarda, varsayımlar uyumsuz duruma gelebilirler. Bunlar, fonksiyonel olmayan etkileri ortaya çıkarabilen kurallar dizisi, “meli-malı”lar, gereklilikler veya “eğer-öyleyse” ifadeleri şeklindedir. Şemalar, sayılıtlardan çok daha derin düzeyde yer alırlar; kendilik ve diğerleri hakkında derin düzeydeki modelleri yansıtırlar. Depresif ya da kaygılı hastalar, onların kolayca incinebilir olmalarına zemin hazırlayan bazı şemalar üzerinde seçici bir odaklanmaya sahip olabilirler (Leahy ve Holland, 2009).

Psikolojik danışmada bilişsel yaklaşımlar, danışana düşünce örüntülerini tanımasında, danışan düşüncesi ve danışan sorunları arasındaki ilişkileri değerlendirmesinde, üretken ve yararlı olmayan düşüncelerle yüzleşip, onların yerine olumlu ve üretici düşünceyi koymasında, üretici düşünceyi güçlendirmek ve sürdürmek için danışana strateji üretmesinde yardım etmek için tasarlanmış bir dizi psikolojik danışma beceri ve stratejilerini içerir. Psikolojik danışman için asıl mesele, danışanın hatalı düşünme biçimlerini fark etmek ve onun da bu örüntülerin hatalı olduğunu kavramasına yardım etmektir (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel yaklaşımlar fonksiyonel olmayan bilişsel yapıların (temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) esnek olmayan düşünceler olarak

görüldüğünü dolayısıyla düşüncelerin katılığının uyum bozukluklarına yol açtığını ortaya koymaktadırlar (Corey, 2008).

Beck (2001), bireylerin kendi düşüncelerine dayalı olarak dünyayı yeniden düzenlediklerini ve buna göre hareket ettiklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, düşüncenin, duygu ve davranışları yönlendirdiğini ileri sürmüştür. Örneğin; psikolojik bozukluklara son derece olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve bu bilişlerin değişime direncinin neden olduğu varsayılmaktadır. Bu bilişler esnek olmayan negatif düşüncelerden meydana gelmektedir. Dolayısıyla, pozitif düşüncelerin temelinde bilişsel esneklik yer almaktadır (Davison ve Neale, 2004).

Çevre şartlarının değişimine göre bilişlerin değiştirilebilmesi yetisi yani bilişsel esnekliği olan bireyler, kendilerine zorluk çıkaran ve uyumlu olmayan düşüncelerin yerine daha uyumlu ve dengeli olan düşünceleri yerleştirebilmekte, yeni seçenekler ortaya koyabilmekte ve güçlüklerin üstesinden gelebilmektedirler. Bilişsel esneklik çoğu kez, depresyonla ilişkilendirilerek incelenmiş ve depresyonla bilişsel esnekliğin ilişkisi ortaya konulmuştur (Gülüm ve Dağ, 2012).

Klinik araştırmalarda, majör depresyon bozukluğu olan kişilerin olumsuz şemaları olduğu, katı ve otomatik düşünceler sergileyen ve bilişsel esnekliğe sahip olmayan yapıda olduklarını göstermektedir. Klinik gözlemler de majör depresyon bozukluğu olan kişilerin sınırlı ve esnek olmayan bilişsel süreçlerin varlığını desteklemektedir. Depresif bireylere bilişsel düşüncede esnek düşünce tarzını göstermek etkin bir çözüm olabilir (Ellis ve Harper, 2005).

Depresif durumlarda katılık, dogmatik düşüncelerin otomatik olarak kabul edilmesi gibi önyargılar ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklikle bireylere düşüncelerinde daha esnek ve dengeli olmaları öğretilir. Bireyin bilişsel esnekliğinin arttırılmasıyla depresyonları da azaltılabilir. Bilişsel esneklik, bireyin zihninde oluşan katılığın, olumsuz düşünce yapısının yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayacaktır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

Yukarıda da söz edildiği gibi bilişsel esnekliğin bilişsel terapinin öğeleri arasında önemli bir yer tuttuğu, bilişsel terapide olduğu gibi bilişsel esnekliğin de bireyin bilişsel süreçlerini temel aldığı görülmektedir. Bilişsel terapide

bireylerin katılığı, değişmezlikleri ruh sağlığını bozucu etki yaratırken, bireyin esnekliği ve hoşgörölü olması ise bireyin bilişsel süreçlerini dolayısıyla yaşam kalitesini olumlu olarak etkileyecek ögeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetleyecek olursak, bilişsel esnekliğin bilişsel davranışçı kuramla yakından ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

Sosyal Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Esneklik

Bandura, sosyal öğrenmeleri açıklayan bir kuram geliştirmiş ve insan davranışlarının bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabildiğini belirtmiştir. Kurama göre çocuklar çeşitli alanlara doğuştan ilgili olmazlar. Hemen hemen her aktiviteye yönelik uygun öğrenme deneyimleri yaşayarak ve bununla birlikte başkalarına önemsiz gibi görünen davranışları izleyerek ilgili hale gelebilirler. Gündelik hayatta insanlar modelleme yoluyla öğrenebilmektedirler. Yani gözleme ve taklit ederek öğrenmeler oluşmaktadır. İyi bir eğitim alan ile ilgiye sahip olmanın yanı sıra teknik becerileri de kapsmalıdır (Bacanlı, 2006; Açıköz, 2009).

İnsan davranış kalıpları doğuştan hazır programlarla ve sinir kodlarıyla tutulmaktan daha çok bireysel deneyimler tarafından düzenlenmektedir. Yani doğuştan belirlenen faktörler davranışların her bir formuna bir dereceye kadar girmiş olsa da insanların düşünce ve davranışları büyük ölçüde deneyim yoluyla biçimlenmektedir. İnsanların genetik faktörleri ve sinir sistemleri yetenekleri üzerinde davranışsal potansiyelleri ve yer kısıtlamalarını etkiler. Hem deneysel hem de fizyolojik faktörler genellikle karmaşık yollarla etkileşime girerek davranışları belirler (Bacanlı, 2006).

Sosyal bilişsel kuramda değerler, standartlar ve niteliklerin kabul edilmesi çok geniş ve dinamik toplumsal gerçeklik tarafından yönetilir. Sosyal öğrenme; standartları değişebilen ve yenilerinin kabul edilebildiği sürekli bir süreçtir. Yani öğrenme yaşam boyu devam eder. Çocuklar sürekli olarak gözlemleyerek davranış standartlarını ve kalıplarını sadece ebeveynlerinden değil aynı zamanda kardeşlerinden, akranlarından ve diğer yetişkinlerden de öğrenmektedirler (Caine ve Caine, 2002).

Sosyal bilişsel kuram karşılıklı üçlü determinizmi içeren nedensellik modelinden yanadır. Bu karşılıklı nedensellik modelinde biliş, davranış ve diğer kişisel faktörler ile çevresel etkiler; çift yönlü birbirini etkileyen belirleyiciler

olarak etkileşim göstermektedir. Bu karşılıklı nedensellik farklı kaynakların etkilerinin eşit güçte olduğu anlamına gelmez. Bazı kaynaklar diğerlerinden daha güçlü olabilir. İnsanların düşünceleri, duyguları ve inançları davranışlarının nasıl olacağını etkiler. İnsanların beklentileri, inançları, kendilerini algılama şekilleri, hedefleri ve niyetleri davranışlarına yön verir. İnsan davranışları, dışsal olaylar ve kişisel donanım gibi kişisel belirleyicilerin karşılıklı etkileşimlerinin bir sonucudur. Bandura davranışçı kurama kişisel belirleyiciliği getirmiştir. Bandura insanın yapısında biyolojik sınırlamalar kapsamında farklı biçimlerde dolaylı veya doğrudan birey yaşamlarından faydalanma suretiyle biçimlendirilebilecek geniş bir potansiyelin olduğunu düşünmektedir. Yani sadece çevre insanları şekillendirmemekte insanlar da çevrelerini şekillendirmektedir (Gardner, 2004).

Sosyal bilişsel kurama göre kişi davranışları dışsal uyaranlar gibi içsel bilişsel süreçlerden de etkilenir. İnsan davranışları ve kişilik özellikleri sosyal çevre ve bilişsel süreçlerin birbirini karşılıklı olarak etkilemesiyle oluşur. İnsanların olaylar karşısında ne derece başarılı olacağıyla ilgili kendilerine olan inançları vardır. Bu inançlar da davranışları belirleyip yön vermektedir. İnsan davranışına yön veren bu inançlar kuramda öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır (Hamarta, 2008).

Algılanan öz yeterlik; bireylerin hayatlarını etkileyen olaylar üzerindeki performansları ve kendi yetenekleri için belirledikleri seviyelere yönelik inançları olarak tanımlanır. Yani öz yeterlik bireyin bir işi başarma becerisine yönelik kendi potansiyeline olan inancıdır. Bandura (1977, 1981) geliştirdiği öz yeterlik teorisinde; bireysel görevleri gerçekleştirmek için bireylerin kendi yeteneklerine duydukları güvenin belirli bir düzeyde olduğunu ileri sürmüştür. Sosyal-bilişsel bir yaklaşım olan bu göreve özgü bireyin özgüven düzeyi; bireyin ne yapacağı ve nasıl etkileneceğinin belirleyicisidir. Bandura öz yeterliğin gelişiminde dört kategorinin rol oynayabileceğini belirtir. Bunlar, kişisel kazanımlar, modelleme, sözel ikna ve fizyolojik uyarılmadır (Karaağaçlı, 2005).

Bireyin bilişsel değerlendirme yöntemleri ile deneyimlerini bütünleştirmesi öz yeterliğini belirler. Öz yeterlikte yoğun olarak gözden geçirilen öncelikli temel ilkeler bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçici süreçleri içerir. Öz yeterlikle

düzenlenerek iyi yapılandırılmış bilişsel süreçler sadece zihinsel gelişimin seyrini belirlemede önemli rol oynamakla kalmaz aynı zamanda günlük hayat taleplerinin nasıl yönetildiğine ve kullanıldığına ilişkin önemli bir etkiye sahiptir (Bacanlı, 2006).

Öz yeterlik zor olayların ve farklı durumların üstesinden gelmeye yönelik bireyin kendine olan inancıdır. Bilişsel esneklikte de benzer şekilde bireylerin farklı durumlara uyum sağlayabilme ve problemlerle baş edebilme becerileridir. Bu bağlamda hem öz yeterlik hem de bilişsel esnekliğin benzer özelliklere sahip kavramlar olduğu söylenebilir. Ruh sağlığı destekleyicileri olan öz yeterlik ve bilişsel esneklik benzer şekilde iyilik hali ile pozitif ve psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkilidir. Öz yeterliğe sahip olma ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması bireylerin önyargılarının azalması ve etiketlenme beklentilerinin hafiflemesi bağlamında ruh sağlığını korumaktadır (Brewster vd. 2013). Bandura (1982), öz-yeterlik, bilişsel esnekliğin bir parçası olduğu için bireyler esnek olmaya istekli ve aynı zamanda davranışlarının alternatif seçeneklerinin farkında olsalar bile istenilen davranışın ortaya çıkmasında çoğunlukla kendi etkililiklerine inanmaları gerektiğini belirtmektedir (Aktaran: Martin vd. 1998).

2.3.3 Konu ile ilgili araştırmalar

Bilişsel esneklikle ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde öncelikle iletişimle birlikte ele alınan çalışmalar dikkat çekmektedir. Bunlardan biri Martin ve Anderson'ın (1998) Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin yapı geçerliliğinin kanıtlanması amacıyla yaptıkları üç çalışmadır. İlk çalışmanın sonucu bilişsel esnekliğin, iletişim yeterliliği olarak ifade edilen yapılardan atılganlık ve hızlı çözüm oluşturmayla olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada, bireylerin kendi bilişsel esnekliğini değerlendirmesi ile arkadaşları tarafından bilişsel esnekliğinin değerlendirilmesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Üçüncü çalışmanın sonucu ise iletişim davranışlarını yerine getirirken bilişsel esneklik ile güven arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca iletişim durumlarında bilişsel esneklikle öz-yeterliliğin olumlu yönde ilişkili olduğu da bulgular arasındadır. Bu üç çalışmanın sonuçları da bilişsel esneklik ölçeğinin geçerliliğini desteklemektedir. Araştırmanın sonuçları, bilişsel esnekliğe sahip olarak iletişim kuran bireylerin kendilerine

güvenen ve uyumlu bireyler olduklarını, görünüşte kendilerine güvenli iletişim kuran bireylerin hedefe ulaşmak için iletişimde gerekli davranış değişikliği yapmaya istekli olduklarını ve aynı şekilde uyumlu olan bu bireylerin ilişkilerinde başkalarının ihtiyaçlarına da duyarlı olduklarını göstermektedir.

Diğer bir çalışmada Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bilişsel ve iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyle eleştirel olmama, sözel saldırganlık ve anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma iletişim durumlarıyla olan ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı çalışmadır. Çalışma 276 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ile iletişim esnekliğinin birbirleriyle ilişkili olduğunu, bilişsel esnekliğin sözel saldırganlıkla negatif, anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma ile eleştirel olmama iletişim durumlarıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına varıldı.

Ciairano, Bonina ve Miceli'nin (2006) 174 çocuk üzerinde yürüttükleri çalışmanın hipotezi, bilişsel esnekliği yüksek olan çocukların akranları ile sosyal etkileşimde daha fazla işbirliği içinde olmaları; hedefe bireysel ya da diğerlerine karşı olarak değil, diğerleriyle birlikte ulaşacağı yönündedir. Araştırmanın sonuçları bilişsel esnekliğe daha fazla sahip olan çocukların daha çok işbirlikçi, daha az ve çok az sayıda tarafsız olanların ise işbirliğine dayalı olmayan davranışları gerçekleştirdiğini göstermiştir. Bu farklılık işbirliğine dayalı dil yetenekleri için daha belirgindir.

Araştırmalar bilişsel esneklikle olumlu iletişim becerilerinin birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ve olumsuz iletişim özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, çevreleriyle sağlıklı bir şekilde iletişim kurdukları, akranlarıyla olumlu sosyal etkileşime girdikleri, kişiler arası ilişkilerde başarılı oldukları, gerekli olan durumlarda işbirliğine kolayca girebildikleri ve sosyal yeterliliğe sahip bireyler oldukları söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin kişilik özellikleriyle birlikte incelendiği çalışmalar da vardır. Bunlardan biri Martin, Staggars ve Anderson'ın (2011) hem bilişsel esneklik ölçeğini yeniden test etmek hem de bilişsel esneklik ile dogmatizm, entelektüel esneklik ve kendine merhamet arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Araştırmada 102 kadın, 47 erkek ve cinsiyeti tespit edilemeyen 15 kişi olmak

üzere toplam 164 kişiye bilişsel esneklik ölçeğinin yanı sıra kendine merhamet, dogmatizm ve entelektüel esnekliğin de ölçümünü içeren bir anket formu online yoluyla uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ölçeğinin geçerliliği bir kez daha onaylanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklikle entelektüel esneklikle kendine merhamet arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, dogmatizmle bilişsel esneklik arasında ise olumsuz anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Chung, Fangsu ve Wensu'nun (2012) çalışmalarında da örgütsel değişimde üç bilişsel kişilik özelliği olan bilişsel esneklik, içgörü ve kendini yansıtmanın aralarındaki ilişkiyi ve daha sonra örgütsel değişimdeki duygusal, bilişsel ve davranışsal dirençlerin bilişsel esneklikle olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya Tayvan'da büyük bir üretici firmada daha önce örgütsel bir değişim yaşamış 419 çalışan katılmıştır. Araştırma bulguları, içgörü ve kendini yansıtmanın bilişsel esnekliğin öncül değişkenleri olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bilişsel, duygusal ve davranışsal tüm dirençlerin birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu bu sonucun tersine bilişsel esnekliğin tüm dirençlerle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Yani sonuçlar, bilişsel esneklikle içgörü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kendini yansıtmanın bilişsel esneklik için öncül bir değişken olduğu ve bilişsel esnekliğin örgütsel değişime karşı olumsuz duygu, düşünce ve yönelimleri engellediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmalar bilişsel esnekliğin olumlu kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösterirken olumsuz kişilik özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik olumsuz düşünce, duygu ve davranışları engellemede etkili olmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, iç görü sahibi, hoşgörülü, sağlıklı bir bakış açısına ve yaşayışa sahip oldukları söylenebilir.

Türkiye'deki çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklikle ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki Bilgin'in (2009a)'in ergenlerin bilişsel esnekliklerini ölçmek için bir ölçek geliştirmeyi amaçladığı çalışmasıdır. Bilgin (2009) bireylerin kendilerine, başkalarına ve çevrelerine ilişkin olarak ne kadar esnek olduklarının anlaşılmasını sağlayacak olan 19 maddeden oluşan semantik (anlamsal) farklılıklar biçimindeki ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını 637 ergen üzerinde gerçekleştirmiştir.

Ölçeğin iç tutarlılığı 0,92, test-tekrar-test korelasyonu 0,77 ve testi yarılama korelasyon katsayısı ise .87 olarak bulundu. Ölçeğin kriter geçerliliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeğiyle test edildi ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı -.44 olarak bulunmuştur.

Diğer bir araştırmasında Bilgin (2009), ergenlerdeki bilişsel esnekliğin, ebeveyn ve arkadaş bağlılığı, bireylerarası ilişkiler, sosyal yetkinlik beklentileri, ebeveyn tutumları ve sorun çözme becerisi arasındaki etkileşimi incelemiştir. Çalışmasını 75 kız, 80 erkek olmak üzere toplam 155 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Sonuçlarda, bilişsel esneklikle sorun çözme becerisi ve sosyal yetkinlik beklentileri arasında anlamlı ilişki bulunduğu ve bu değişkenlerin bilişsel esneklik oluşumuna katkıda bulunduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, ebeveyn tutumunun bilişsel esneklik oluşumunu engellediği, koruyucu tutum, kişilerarası ilişkiler ve ebeveyne bağlılık tarzı değişkenlerinin de bilişsel esnekliğe etkisine önemli bir katkı sağlamadığı ancak sorun çözme becerileriyle sosyal yetkinlik beklentilerinin yüksek olduğu ergenlerin ise diğerlerine oranla bilişsel esneklik düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Altunkol (2011), üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile algılanan stres seviyesi ilişkisini araştırmıştır. Bilişsel esneklik ölçümünde araştırmacı tarafından “Bilişsel Esneklik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin algılamış oldukları stresle bilişsel esneklik arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik, cinsiyetlere de anlamlı farklılık göstermekte ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kızlardan daha fazla olduğu, ayrıca sosyo-ekonomik düzeyle bilişsel esnekliğin anlamlı ilişkisinin olmadığı ve yaş ile bilişsel esneklik arasında da olumlu yönde bir ilişkinin yer aldığı belirlenmiştir.

Çuhadaroğlu (2011), bilişsel esneklik olgusunu yordayabileceği düşünülen değişkenlerin, bilişsel esnekliği ne derecede yordadığını saptamayı amaçladığı araştırmada, yordayan değişkenleri eleştirel düşünme, sözel ve biçimsel yaratıcılık, stresle mücadele ve bu bağlamda problemlerden kaçınma, probleme yönelme ve sosyal destek arama olarak belirlemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 18 yaşın üstünde olan bireylerden oluşmuştur. Elde edilen bulgulara göre, sadece biçimsel yaratıcılığın bilişsel esneklikte anlamlı bir belirleyici

olduğu ve bilişsel esneklikle pozitif ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, sözlü ve biçimsel yaratıcılıktaki bilişsel katılığın anlamlı yordayıcıları haline geldiği, sözlü yaratıcılık ile bilişsel katılık arasında pozitif, biçimsel yaratıcılık ile bilişsel katılık arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre de katılımcıların cinsiyetleri ve öğrenim gördükleri alanlarla bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Biçimsel yaratıcılıkla bilişsel esnekliğin ise pozitif ilişkileri olduğu saptanmıştır.

Diril'in (2011) de lise öğrencilerinde bilişsel esnekliğin demografik değişkenlere göre farklılığı olup olmadığını belirlemek, bilişsel esneklik ile öfke seviyesi ve öfkenin ifade biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcı öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarıyla öfke alt ölçekleri (sürekli, iç-dış öfke) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki yer alırken, öfke kontrolü arasında olumlu ilişki belirlenmiştir.

Gündüz (2013)'ün bilişsel esnekliğin bağlanma tarzları, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler ile olan ilişkisini incelediği çalışmaya 436 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri düştükçe akılcı olmayan inançları, obsesif bağlanma tarzı ve kaygı belirtisinin artmakta olduğu tespit edilmiştir.

Çelikkaleli'nin (2014) çalışmasında Martin ve Rubin'in 1995'te geliştirdiği (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Çalışmada faktör analiziyle güvenilirlik çalışmaları için 160 kız, 210 erkek olmak üzere toplam 370 ve bilişsel esneklik ölçeğinin kriter bağıntılı geçerliğinde 218 kız, 174 erkek olmak üzere toplam 392 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Elde edilen verilere göre, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları bilişsel esneklik ölçeği Türkçe formunun belirlenmiş örnekleme kabul edilebilir psikometrik değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklikle sorun çözme becerisi arasında da anlamlı yönde ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla bilişsel esneklik pozitif sorun çözme becerileri ile olumlu yönde, negatif sorun çözme becerileri ise de olumsuz yönde anlamlı ilişkiler sergilemektedir.

Sonuç olarak, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları BEÖ Türkçe formunun liseye devam eden ergen örnekleminde kabul edilebilir psikometrik değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca bilişsel esneklik ile problem çözme arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna göre, bilişsel esneklik olumlu problem çözme becerileriyle pozitif yönde, olumsuz problem çözme becerileriyle ise negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir.

Bilişsel esnekliğin cinsiyetle ilişkisinin incelendiği çalışmaların sonuçlarında; kadınlarla erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında herhangi bir fark olmayan çalışmalar olduğu gibi (Diril, 2012; Çuhadaroğlu, 2011), erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunan çalışmaya da rastlanmıştır (Altunkol, 2011). Bu bilgilerden hareketle bilişsel esneklikle cinsiyet ilişkisinin tekrar incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Araştırmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında; bilişsel esnekliğin olumlu kişilik özellikleriyle pozitif yönde, olumsuz kişilik özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu, yaşamda insanların karşısına çıkan stres faktörlerini oluşturan olumsuz durumlarda da bireyin bunlarla başa çıkmasını kolaylaştırabilecek etkililikte olduğu sonucuna varılabilir.

2.4 Evlilik Doyumu

Literatürde genel olarak evlilik uyumuyla evlilik doyumu aynı anlamda kullanılmaktadır. Evlilikte uyumun tanımlanması ve kapsamıyla ilgili araştırma ve tartışmalar halen daha devam etmektedir. Aile ve evliliği ilgilendiren bazı konularda fikir birliği yapan ve problemlerini olumlu olarak çözen çiftlerin, evliliğinin uyumlu olarak tanımlandığı görülmektedir. Evlilikte uyumun eşlerin uyumlu beraberliklerinin neticesi olarak evlilik yaşamındaki memnuniyet ve mutluluğunu ifade eder. Bu konuda evlilik doyumuyla karıştırıldığı olmuştur. Evlilik doyumuyla evlilik uyumu kavramlarının arasında yüksek ilişkinin olması sebebiyle sıkça birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Çiftlerin evlilikten doyum sağlaması onların uyumlu olduğunu da ifade edip her iki kavramın aynı olduğu yaygın bir şekilde kabul edilmiştir (Yılmaz, 2001).

2.4.1 Evlilik doyumunun tanımı

Bireyin evliliğinde doyum yaşaması demek, yaşantısında mutlu olabilmesi ve beklentilerini gerçekleştirebilmesine olumlu katkıda bulunması demektir. Doyumun yaşanmadığı evlilikler de ise tam tersi durum söz konusudur. Bireyde ve yaşantısında olumsuzluklar meydana getirir ki bunun sonucu genellikle boşanma olur. Bu durumda ise gerek eşler gerekse boşanmış ailelerdeki çocukları negatif yönde etkilediği araştırmalarda belirtilmiştir (Neill, 2002).

Evliliğin kişisel ve sosyal işlevleri değerlendirildiğinde; evlilik hayatının erkek ve kadının psikolojik ve biyolojik bazı ihtiyaç ve güduları doyumayı hedeflediği görülmektedir (Özgüven, 2000). Toplum için bu işlevlerin yerine getirildiği bir evlilik müessesesine kişilerin yönelme sebeplerine bakıldığında; kişilerin evlenme sebeplerinden genel olarak evli olma gerekliliği, ekonomik faktörler, yalnızlıktan kurtulmak, cinsel doyumun meşru olarak sağlanması, bağımsızlık/statü kazanma ve sahiplenme gibi birçok etmen bulunmaktadır (Durak, 2004).

Evlilik doyumu, evliliğin mutlu bir şekilde sürdürülmesi, çeşitli konular üzerinde karı-kocanın fikir birliğine ulaşabildikleri stres ve kaygı oluşturmamayan ilişkiyi ifade etmektedir (Özgüven, 2000). Kişilerin çift ilişkisine dayanan ve duyulan mutluluk ve tatmin duygularının derecesidir. Bireylerin evlilikle ilgili duyguları, evliliğe bakış açıları ve algıları evlilik doyumunu ifade eder. Kişilerin evlilik doyumu ve evliliğin kalitesinde yükseklik evliliğinin güçlülüğünü ifade eder (Emery, 2013).

Evlilik doyumu evlilik kurumuna ve partnerine ilişkin olumlu yanların önde olduğu, olumsuz yanların ise daha geri planda kaldığı bir değerlendirmedir. Sosyal bilişsel yaklaşımla tanımlamak gerekirse, eşe ve aradaki ilişkiyle ilgili bir tutum olarak ifade edilmektedir. Tarhan (2014) ise, evlilikte doyumu, kişinin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını sağlama derecesine yönelik algısıdır.

Evlilik kurumunun sağlıklı, başarılı ve daha kaliteli biçimde devam etmesinde; çiftlerin ekonomik, idari, psikososyal olarak evlilikte her alanda uyumlu olmaları ve başarı kazanmaları evlilik doyumu açısından önemlidir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Eşlerin ekonomik, yönetsel ve psiko-sosyal açıdan uyumlu

olmamaları halinde evlilik doyumlarının düşüş gösterebileceği düşünülmektedir. Evlilikte bireylerin yüksek düzeyli mutluluk algıları, gerek evlilik gerekse karşılıklı doyum sağlamaları evlilik uyumunu da birlikte getirmektedir. Bu nedenle çiftlerin mutluluk algısı ile evlilikten doyum almalarının ilişkisinin bulunduğu düşünülmektedir (Solmuş, 2011).

Eşler arasındaki uyumu arttıran en önemli unsur; eşler arasındaki sağlıklı etkileşimdir. Eşlerde duygusal anlamda huzursuzluk varsa; bu durum stresin artmasına ve problem çözme becerilerinde gerilemeye neden olur. Bunun sonucu olarak da eşler arasında öfke, düşmanlık, üzüntü, yetersiz iletişim ve duygusal anlamda paylaşım azlığı ortaya çıkar (Tarhan, 2014). Duygusal anlamda paylaşım azlığı ve yetersiz iletişime sahip olan çiftlerin evlilik uyumlarının az olduğu düşünülmektedir.

Bilim adamlarının evlilik süresince mutluluğun etkilenmesine neden olan faktörleri ortaya çıkarmakla ilgili çalışmalar yapmışlardır. Bu araştırmaların neticesinde evlilik doyumunun evlilikte hissedilen mutluluğun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle de doksanlarda evlilik doyumuyla ilgili çok sayıda kapsamlı araştırmaların gerçekleştirildiği görülmüştür. Evlilik doyumu kavramının çalışılmasında, ailevi ve bireysel iyiliğin temini ve neticesinde de sağlıklı evliliklerin toplum açısından getireceği faydalar bakımından önem taşıdığını söylemek mümkündür (Neill, 2002).

2.4.2 Evlilik doyumu ile ilgili kuramsal görüşler

Bu bölümde evlilik doyumunu açıklamada geliştirilen bazı kuramlar açıklanmıştır. Bunlar; karşılıklı bağımlılık, yatırım, yükleme kuramlarıyla incinme, stres ve uyum sağlama modelidir.

2.4.2.1 Karşılıklı bağımlılık kuramı

Bu kuram, bireylerarası ilişkileri ödül, sonuç ve karşılaştırmalar üzerine kurulan bağlantıları inceler. 1959'da Thibaut ve Kelley'in geliştirdiği kuram, eş ilişkilerini ödül ile bunun sonucu olarak nitelendirir. Kuramda dikkat çeken bir durum olarak mini/max yöntemine göre kişiler, tercih ettikleri ilişkiler, ödül bakımından minimum, sonucu ya da bedeli bakımından da maksimum olanlardır. Bu tür beraberliklerin sürme biçimleri ise farklılık gösterir. Bu kuram ödülü, bir beraberlikten sağlanan zevk veya doyum olarak ifade ederken,

bedel ise kişinin performansını engelleyen bir durum olarak açıklanabilir (Hovardaoğlu, 1996). Evlilikte eşler, bedel verdiklerini düşündükleri durumun sonucunda bekledikleri ödülü alamadıkları takdirde evlilik ilişkisinde sorunlar yaşanmaya başlar. Bu doğrultuda evlilikte doyum azalır ve mutluluk düzeyi düşer. Temelde bu durum kişisel bir farklılık olarak kabul edildiğinde, evlilikte ortaya çıkan durumlar eşlerin durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir (Polat, 2006).

2.4.2.2 Yatırım kuramı

Rusbult'ın (1980) ileri sürdüğü bu kuram, ilişkilerin kurulması, devamı ve bitmesini belirtir. Thibaut ve Kelly'nin (1959) karşılıklı bağımlılık yaklaşımına göre kurulan yatırım kuramına göre kişiler, ilişkide doyum sağlayıp sağlayamadıkları hususunda karar verirken karşılaştırma düzeyini; ilişkiyi sürdürüp sürdürmeme kararında ise tercihler için karşılaştırma kriterlerini kullanırlar. Kurama göre ilişkiden kazanılan ödüller bireyin karşılaştırma düzeyinin üzerine çıktığında kişi evlilik ilişkisinden doyum sağlamaktadır. Ters durumda ise doyumсуzлuk yaşanmaktadır (Güngör-Houser, 2009).

Genel olarak ele alındığında eşler, zamanla ilişkilerine daha fazla kaynak ayırmaktadır. Kişiler açısından ilişkiye yönelik yatırımlar ödül/bedel olarak kabul edilmektedir. İlişki sonlandığında ise bu yatırımlardan vazgeçilme durumu ortaya çıkmaktadır. Kişilerin vazgeçme davranışlarını önemli bir bedel ya da zarar olarak algıladıklarında ise ilişki devam edecektir (Tarhan, 2011). Rusbult (1983), terk edilen bireylerin sonlanan ilişkilerine yatırım yapmayı sürdürdüklerini ifade etmiştir. Söz konusu bu yatırımlar ise; üzüntü, önceki eşi/sevgiliyi düşünme, ilişkinin yeniden başlatılabilmesi için çabalama davranışlarıdır (Neill, 2002).

2.4.2.3 Yükleme kuramı

Yükleme kuramı evliliklerin özelliklerini, partnerlerin evlilik ilişkilerine ilişkin yaptıkları açıklamalara ya da yüklemelere göre değerlendirmeye çalışmaktadır (Curun, 2006). Fincham ve diğerinin geliştirdiği yükleme kuramının temelinde, insanların “niçin” diye başlayan soruları nasıl yanıtladıklarına ilişkin değerlendirmeler yer alır. Evlilik ilişkisi içinde sorumluluk ve nedensel ilişkilerin üzerinde durulur. Güdü, niyet ve suçluluk duygusunu kapsayan

sorumluluk yüklemelerinin uyumsuz ve uyumlu olan eşlerin birbirlerinden ayırt edildiği ileri sürülür (Tutarel-Kışlak, 1995).

Nedensel yüklemelerin bir olayı oluşturan faktörler ile ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Başka bir ifadeyle, yaşanan bir olayın oluşumuyla ilişkilerinin açıklanmasıdır. Nedensel yüklemelerde istikrar, odak, genellik ve kontrol boyutları söz konusudur. Evlilikte görülen nedensel yüklemelerin, bu boyutlarla anlaşıldığı görülmüştür. Sorumluluk yüklemeleri ise, bireylerin bir olaya karşın hesap verebilirliğiyle ilgili bir kavramın tanımlanmasında kullanılır. Nedensellik yüklemelerinin olgu/olaylara nelerin neden olduğuyla ilgilidir. Sorumluluk yüklemeleri de olaylardan kimin/kimlerin sorumlu olduğuyla ilgilidir. Sorumluluk yüklemelerinde niyet boyutu önemlidir. Kimi sosyal psikologlar sorumluluk ve nedensel yüklemelerinin yanında, suçluluk yüklemelerinin ayrı bir boyut olduğunu savunmuşlardır. Suçluluk yüklemelerinde, sorumluluk yüklemelerinden daha farklı anlamda kusur hususunda hatayla ilgili değerlendirici yargılar söz konusudur (Solmuş, 2011).

2.4.2.4 İncinme, stres, uyum sağlama modeli

Karney ve Bradbury'nin (1995) geliştirdiği bu model, evlilik alanı olarak kabul edilen dört gruptan oluşmaktadır. Bunlar; incinebilirliğe dayanıklılık, stres içeren olaylar, uyum sağlayan süreçlerin yanı sıra, evlilik niteliğiyle ilgili sürekliliği kapsayan evlilik sonucudur. İncinmeye yüksek düzeyde dayanabilen kişilerde, evlilik doyumunu ve istikrar zamanla çok değişim göstermeyebilir (Canel, 2012). Bağlanma kuramı kapsamında değerlendirilebildiğinde, incinebilirliğe dayanıklılık kapasitesinin kaynağı çocukluk çağındaki bağlanmaya kadar gerilemektedir. Hazan ve Shaver'a (1994) göre, kişilerin yaşantılarının bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde yakın ilişkilere ilişkin olarak öğrenmiş olduklarının, gelecekteki evlilik yaşamlarını etkileyebileceğini ifade etmişlerdir (Demir, 2009).

2.4.3 Evlilik doyumunu etkileyen unsurlar

Evlilikte doyumun belirleyici unsurlarında öncelikli olarak değerlendirilmesi gereken, evlilik içi sorunların çözümüyle ilgili beceridir. Evliliklerde problem yaşanmayacağı fikrinden uzaklaşarak, doğru sorunları çözme sürecinin olumlu

olarak sürmesi, ikili ilişkilerde pozitif ve pekiştirici sonuca ulaşmayı daha kolay kılacaktır (Hünler ve Gençöz, 2003).

Çocuklar, bir evlilikte mutluluğa etki eden önemli unsurlardan biridir. Genel olarak çocukların olumlu/olumsuz etkileri vardır. Bir ailede çocuklar, sevgi ve mutluluk kaynağı olduklarından ailedeki kişiler arasındaki bağı güçlendirerek duygusal iletişimin kurulmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte çocukların bakımını üstlenmek ve sürdürmek deneyimi gerekli kılan güç bir durumdur ve genel olarak annelerin sorumluluğu altındadır. Temelde bu durum eşler arasında saklı bir çatışmaya da yol açabilir ve eşlerin huzuru ile mutluluğunu dolaylı yoldan etkileyebilir (Hasta, 1996).

Solmuş (2011), bir ilişkinin süresi ve pozisyonunun da evlilikteki doyumunu etkileyebileceğini ifade etmektedir. Evlilikten önce bireylerin karşılıklı genel yaşantılarını anlayabilmesi ve karşılıklı güven duyup duyamayacaklarının farkında olmaları oldukça önemlidir. Evlilik süresi, biçimi, ekonomik durum, cinsiyet gibi parametrelere dayalı olarak evlilikte yaşanan doyum da değişikliğe uğrar. Üncü (2007), evlilik doyumunu, olumlu/olumsuz etkileşimi oluşturan unsurların saptanması yönünden önemli bir kavram olarak değerlendirir.

Evlilik ilişkisindeki kalite, çiftler arası uyum ve ilişki doyumuna göre farklı özelliklerde biçim kazanır. Bu özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Solmuş, 2011);

- Kişilik özellikleri: karakter yapılarının farklı olması, bireylerin bir çatışma yaşanması durumunda hangi konumda bulunacaklarını, çatışmayı nasıl aşabileceklerini ve çözüme kavuşturacaklarını belirlemektedir.
- Öz saygısı/güveni/yeterliliği: Kişilerin kendisine duydukları saygı, bir ilişkiyi başarılı bir biçimde sürdürebilmede kendisini ne derece yeterli gördüğü ve öz güveninin ne kadar olduğu, ilişkinin sürecinde oldukça riskli role sahiptir.
- Demografik özellikler: dini görüşlerin, politik düşüncelerin, gelir düzeyi ve meslek alanının farklılığı da evlilik üzerinde olumlu/olumsuz etkilere sahiptir.
- Fiziksel/ruhsal sağlık problemleri: Eşlerin kronik ruhsal veya fiziksel problemler yaşaması ilişkinin gidişini de etkileyebilir.

- İlişki süresi ve konumu: Evlilikten önce bireylerin karşılıklı yaşam anlayışlarının farkında olabilmeleri, karşılıklı güven duyup duyamayacaklarını bilebilmeleri yönünden önemlidir.
- Limitler ve korunması: Sınırlama düşüncesi, eşler arasında saygı, limit ve güvencede hissedilme duygusu, evlilik ilişkisinde eşler arası ilişkideki kaliteyi ve onların mutluluğunu da pozitif olarak etkileyecektir.

Tarhan (2014), evlilik doyumunu etkileyen faktörleri “değerler ve tutumlarda anlaşma” olarak ifade etmektedir. Bu;

- Eşle ilgili algılar/yüklemeler: Evlilikte bireyin göstermiş olduğu herhangi bir davranışla ilgili nedensel açıklamaları belirtir. Ortaya çıkan davranışların da neyin temel alınarak yapıldığıyla ilgili dayandırmalarda bulunulması, ilişki uyumu, fonksiyonu ve doyumunda önemli rol oynayacaktır.
- Ebeveynler ilişkileri: Birtakım ilişkilerdeki tutum ve davranışların anne babadan kazanılan tecrübelerin, öğrenilmiş olanların aynı şekilde yinelenmesi ve tekrar yaşanması olarak düşünülebilir.

2.4.4 İlişki doyumunu ve ilişki belirsizlikler

İlişki doyumunun kuramsal temeli Thibaut ve Kelley'e (1961) göre etkileşim kuramına dayanmaktadır. Bu kuram temelde ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasına ilişkin açıklamalar getirmektedir. Bu kurama göre bireyler ilişkiden ne kadar doyum aldıklarına karar verirken öznel ölçütler kullanırlar, bu ölçütler Thibaut ve Kelley'nin (1959) kuramında “karşılaştırma düzeyi” ve “seçenekler arası karşılaştırma düzeyi” olarak adlandırılmıştır. Bireylerin ilişkilere yönelik bireysel yaşantı ve gözlemlerinin sonucunda oluşturduğu bu karşılaştırma düzeyi doyum ve doyumsuzluk boyutları arasındaki orta noktayı ifade etmektedir. İlişkiye yönelik değerlendirmeler bu noktanın üzerindeyse birey ilişkiyi doyum verici, altındaysa ilişkiyi doyumsuz olarak değerlendirmektedir. İkinci standart olan seçenekler arası karşılaştırma düzeyinde ise kişinin mevcut ilişkisinden elde ettiği doyum ile olası başka bir ilişkiden elde edeceği doyuma yönelik beklentilerini temsil eder. Birey ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceği kararını verirken seçenekler arası karşılaştırma düzeyini ölçüt olarak kullanır (Hovardaoğlu, 1995; Günay, 2007). Buna bağlı

olarak kişi doyum almadığı bir ilişkiyi de seçenekler arası karşılaştırma düzeyini dikkate alarak sürdürme kararı alabilir.

Literatürde evlilikte ilişki doyumuyla ilişkisel belirsizliğin ilişkisini detaylı olarak inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülür. Bu çalışmalara göre ilişkilerde tecrübe edilen ilişki belirsizliklerinin artmasıyla doyumun düştüğu belirlenmiştir. İlişkisel belirsizlikle ilişkideki doyum arasındaki bağıntı, genel olarak belirsizliği azaltma teorisine dayanılarak incelenmiş ve söz konusu değişkenler arasında yüksek bir ilişkinin varlığı gösterilmiştir. Bu yaklaşıma göre, ilişkilerde belirsizlik durumunun yükselmesiyle eşlerin karşılıklı iletişimi de zorlaşarak azalmaya eğilim göstermektedir. Bu durum da, ilişki niteliğine negatif yönde etki etmektedir (Berger ve Calabrese, 1975). Yani, her iki değişken arasında olumsuz bir ilişkinin varlığı desteklenmekle birlikte, birtakım çalışmalarda, ilişkisel belirsizliğin belli seviyede yer almasının, merak, heyecan, esrar ve romantiklik duyguları oluşturduğu, dolayısıyla ilişki niteliğinde pozitif bir etki yaratabileceği ifade edilebilir (Velidedeoğlu, 2006).

İlişkide doyum, karşılıklı görüşme imkânı bulan veya birlikte yaşam süren eşlerle birlikte uzaktan ilişkiyle yetinen eşler için de yaygın bir sorun durumundadır. İlişkilerini uzaktan yürüten eşlerin aileleri veya diğer sosyal yapıları anlayabilmek için yapılan çalışmalar da alan yazında yer almaktadır. Yapılan çalışmalar, iletişim niteliği ile ilişki doyumunun uzun süreli olarak aynı zamanda da eşzamanlı olarak ilişkinin sürdürüldüğünü göstermektedir. Ancak, söz verme, eşin iletileri açıklık gibi yapıcı iletişim ilişkisi özelliklerine pozitif yönde katkı verirken, söze dayalı çatışmalar, eleştiriler, savunma durumunda olma veya ilişkisi sona erdirme durumları ilişkilerde stres ve çözümsüzlüklere neden olmaktadır. Bilişsel yapıların hangisinin eşlerdeki ilişki doyumunu negatif olarak etki etmesine neden olduğu da tam olarak belirlenmiş değildir ve bu alandaki sınırlı bilgiler vardır. Bununla birlikte ilişkideki değişikliklerle ilgili eşin yok sayılması ve kaçınıcı tepkilerin ilişkilerde doyumsuzluk yaratacağı görüşü yaygın bir şekilde benimsenmektedir (Neill, 2002; Kılıç, 2009; Köroğlu ve Türkçapar, 2012).

2.4.5 Konu ile ilgili araştırmalar

Evlilikte doyuma ilişkin alan yazın değerlendirildiğinde yurtiçinde ve dışında çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalar içerisinden öne çıkanları şu şekilde sıralanmaktadır;

Tezer'in (1986) araştırmasında evli bireyler arasındaki çatışmalı davranışlar ve evlilik doyumunu evlilik yaşam ölçeğini kullandığı iki farklı araştırmada incelemiştir. Bunlardan birincisi, çiftler arasında yer alan çatışmaların yaygınlık ve sıklık durumu, ortaya çıkan gerginlik seviyesi, çiftlerin evlilik ilişkisinden elde ettikleri genel doyum ile ilişkisinin incelediği araştırmasıdır. Elde edilen bulgulara göre, kadınların ilişkide oluşan çatışma sebebini eşine, erkeklerin ise kendisine yüklediği görölür. Ayrıca, eşlerin yenilikçi/eşitlikçi bir evlilik ilişkisinde daha çok doyum elde ettiklerini göstermiştir. Diğer araştırmada (1994) ise bireyler ilişkilerinde çatışmanın nedenini eşine yükleme eğiliminin ağırlık kazandığı belirtilmiştir.

Gökmen (2001) tarafından Evlilik Yaşam Ölçeğinin kullanıldığı bir araştırmada, evli çiftlerin birbirine yönelik kontrolü ve bağımlılık algılarıyla evlilik doyumunu ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınlar ilişkilerinde eşlerini daha bağımlı algılamakta iken erkeklerin ilişkilerde eşlerini daha az bağımlı olarak algıladığı görölmüştür. Öte yandan kadınların eşlerine yönelik kontrolü ve bağımlılık algılarının evlilikteki doyumunu etkilemediği, erkeklerin kontrolü olarak algıladıkları kadınlarla olan evliliklerinin de daha doyum sağladığı, bağımlı olarak nitelendirdikleriyle ise doyum sağlayamadıkları görölmüştür. Diğer taraftan en düşük evlilik doyumunun eşle ilgili kontrolü olma algısının düşüklüğü ve bağımlılığın da yüksek olduğunda göröldüğü tespit edilmiştir.

Evlilik doyumları ile ilgili araştırmalar yapılırken ayrıca çiftlerin iletişim şekillerinin de önemli olduğu düşünölmektedir. Malkoç'un (2001) araştırmasında, evli kişilerdeki iletişim tarzlarının evlilikteki uyumla ilişkisi incelenmiş ve bu araştırmanın bulguları, eşlerin iletişim tarzlarıyla evlilik uyumu ilişkisinin anlamlı yönde olduğunu göstermiştir. Neticede, yüksek evlilik uyumuna sahip bireylerin düşük olanlara oranda daha çok yapıcı ve daha az yıkıcı olan iletişim şekillerine başvurdukları görölmüştür.

Özenç'in (2002) araştırmasında ise, bireylerle eşlerinin bağlanma tarzlarına dayalı olarak, evliliğin farklı evrelerinde bireylerin yaşadıkları evlilik doyumlarını araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kadınların güvenli bağlanmalarının, evlilikteki kritik/kritik olmayan dönemlerin her ikisinde de evlilik doyumlarına etki etmediği görülmüştür. Bu aşamalarda, dönemlerin her ikisinde de eşlerden herhangi birinin güvenli bağlanma tarzına sahip oluşunun evlilik doyumunu üzerinde pozitif etki yarattığı görülmüştür.

Başat'ın (2004) araştırmasında ise, evli çiftlerde cinsiyet/eğitim değişkenlerinin hem evlilik hem de cinsel doyum üzerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyinin kontrol odağında anlamlı farklılık gösterdiği, ayrıca, kendilik değerinde de cinsiyet/eğitim düzeyinin birtakım etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Diğer bulgulara göre, cinsel doyumunu etkileyen değişkenlerin; benlik saygısı, evlilik süresi ve doyumunu ile cinsel ilişki ve orgazmın sıklık derecesi olduğu belirlenmiştir.

Torun'un (2005) araştırmasında ise genç evlilerin, evliliği sürdürmede kullandıkları stratejilerle bunların evlilik doyumunu ne yönde etkilediği incelenmiştir. Alınan sonuçlara göre, çiftlerin ilişkilerini sürdürmede stratejilere başvurdukları görülmüştür. Strateji kullanmanın evlilikte mutluluk ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınlar açısından sorumlulukların paylaşımı, erkekler açısından ise sosyal çevrenin yaşamlarına geçirilme, aynı zamanda da her ikisinin de olumlu olma yöntemleri önemli rol oynayan stratejiler olmuştur. Evlilikteki mutluluğa etki eden unsurlar olarak bireylerin diğer eşte gördüğü olumlu tutum ve bağlılık tespit edilmiştir. Kadınlar açısından eşlerinin sosyal çevresini kendi yaşamlarına eklemek ve sorumluluğu paylaşmak önem kazanırken, erkekler için ise eşinin olumluluğu ve ilişkide bağlı olması belirleyici unsurlar olarak görülmektedir.

Hamamcı'nın (2005) araştırmasında ise işlevsel olmayan inançların evlilikteki doyum ve uyuma etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyinin düşmesi kişilerin evlilik ilişkilerine yönelik daha sağlıksız inançlara sahip olduklarını ve bu durumun da evlilikte uyumla doyumunu azalttığı belirlenmiştir. Yakınlıktan kaçınmayla ilişkili işlevsel olmayan inançların, erkekler açısından uyumu negatif olarak, doyumunu ise düşük düzeyde ve negatif

olarak etkilediği görülmüştür. kadınlarda ise zihin okuma inançları, evlilikteki doyumla olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Aktürk'ün (2006) araştırmasında; yeniden evlenmiş kişilerde, erkeklerin kadınlardan daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları, ilk kez evlenenlerde evlilikteki süre ile gelir seviyesi, boşandıktan sonra tekrar evlenenlerde de cinsiyetle ortak çocuğun mevcudiyeti, eşinin vefatıyla yeniden evliliğe karar verenlerde ise evlilik süresinin doyumunu anlamlı yönde etkilediği görülmüştür.

Güven'in (2005) araştırmasında, evli bireylerde evlilikte sorun çözme becerisinin evlilik doyumunu öncelikli olarak etkilediği, gerçekçi olmayan ilişki beklentileriyle ilgili bilişsel çarpıtmaların da ikinci olarak etkilediği, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise doyumunu etkilemede herhangi bir katkısının olmadığı görülmüştür.

Canel (2007) ise, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesiyle evlilikteki doyumun artırılmasıyla ilgili olarak grup çalışması uygulamıştır. Yapılan testlerden, grup çalışmasının kişilerdeki evlilik doyumunu ile uyumunu, duyulan mutluluğu ve yakınlık duygusunu artırdığı ve yaşanan çatışmalarla öfke durumlarını aza indirdiği görülmüştür. Çalışmanın evli kişilerde eş kaynaklı ve ekonomik kaynaklı sorunları ve ebeveynlik anlayışı farklılığından doğan sorunlarda etkin olmadığı belirlenmiştir.

Gündoğdu-Aktürk'ün (2010) araştırmasında ise evlilikte bağlanma tarzlarının evlilik türü ve doyumunu incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre demokratik evlilik yapısına sahip evliliklerde kadınlardaki doyumun daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, en fazla doyumun demokratik evliliğin yanı sıra aşk evliliğinin olduğu kadınlarda görüldüğü belirlenmiştir.

Sığırcı'nın (2010) araştırmasında ise evlilerde bağlanma tarzları ile evlilikle ilgili inançların evlilikteki doyum arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bağlanma biçimleri, ilişkiye yönelik inançlarla evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığını göstermiştir. Başka bir anlatımla kaygılı/kaçınması bağlanma tarzı düzeyinin artmasıyla evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür. ayrıca, ilişkiye yönelik gerçekçi olmayan inançların kullanım sıklığının artmasıyla evlilikteki doyumun azaldığı belirlenmiştir.

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 etkilemektedir.

Anar'ın (2011) çalışmasında evli ve çalışan bireylerin toplumsal cinsiyet rolleriyle evlilikten alınan doyumla iş doyumunu ilişkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre androjenik cinsiyet rolündeki kişilerin evlilikteki doyumlarının cinsiyet rolünün belirsiz olduğu kişilerinkinden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Çağ'ın (2011) araştırmasında da, evlilik doyumuyla eş desteği farklı demografik değişkenler bakımından incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, kadınların evlilikteki doyum düzeylerinin erkeklerinkine göre daha az olduğu görülmüş, bunun yanı sıra, cinsel doyum memnuniyeti ile ev işleri sorumluluğunun paylaşılma düzeyi ve dindarlık seviyesinin artmasıyla evlilikteki doyumun da arttığı görülmüştür. Algılanan eş desteği düzeyiyle evlilik doyumunu düzeyi arasında olumlu olarak orta seviyede anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Glenn (1990) ise çalışmasında, çocuğu olmayan eşlerdeki evlilik doyumunu ortalaması düşerken çocuğun varlığının evlilik doyumunda önemli bir etkisinin bulunmadığı ve doyumunu arttırmadığı şeklinde bir sonuca ulaşmıştır.

Bradbury ve Fincham'ın (1990) çalışmasına göre, evlilikte gerginlik yaşayan eşlerin, mutlu olanlarla karşılaştırıldığında pozitif olayların etkisini azaltma, negatiflerin ise etkisini artırma yoluyla nedensel ve sorumluluk yükleme durumuna gittikleri, gerginlik yaşayan bireylerin de negatif olayların sebeplerinin evlilik üzerinde etkili olduğuna inanırken pozitif olanları ise özellikle söz konusu durumun kaynağı olarak gördükleri ortaya çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra, evlilik ilişkisiyle ilgili inançlar ile evlilikte doyum arasında negatif yönde bir ilişkinin söz konusu olduğu, diğer taraftan evlilik içi mutsuzluk ile olumlu yönde ilişkinin varlığı söz konusu olmuştur.

Waite ve Lillard'ın (1991) araştırmasında ise, ilk evliliğini gerçekleştiren eşlerde çocuğa sahip olmanın evliliğin sürmesindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada ilk doğan çocukların okul öncesi yılları boyunca evlilik istikrarını arttırdığını göstermektedir. Dolayısıyla çocukların 5 yaşından küçük olması evliliğin bozulmasına karşı caydırıcı bir etki oluşturmaktadır. Bu yaştaki çocuklar ebeveynlerine büyük ölçüde bağımlıdırlar ve çiftlerin boşanma riski nispeten düşüktür. Ancak 13 yaşından büyük çocukların evliliğin istikrarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yani kısa süreçte, çocuğun olması hali evliliğin devamını arttırırken, uzun süreçte çocuklar evliliğin devamını sağlayamamakta aksine ayrılmayı arttırmaktadır.

Pletchaty ve diğerlerinin (1996) araştırmasında, ailedeki çocuk sayısı ile evlilik doyumunun negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çocuk sayısının artışıyla birlikte evlilikte doyum düzeyi de düşmektedir.

Fowers'ın (1993) araştırmasında, evlilikten önce flört devresi yaşayan bireylerin evlilikteki doyumun gelişerek sürdüğü belirlenmiştir. Evliliğinin ilk yıllarında doyumun azaldığı ve doyumsuzluğun ise yalnızca sağlam olmayan evliliklerde görülmeyeceği ifade edilmiştir. Araştırmada evlilikte ilişki doyumunun ve iletişimin evlilik doyumunu arttıran bir etkisi olduğu ve flört döneminin ise evlilikteki doyumu arttırdığı bildirilmiştir.

Fincham ve Bradbury'nin (1993) araştırmasında, eşlerin tutum ve davranışlarıyla ilgili negatif yüklemelerle evlilik doyumu araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, eşin davranışıyla ilgili negatif yüklemeler doyum ile ilişkilendirilmiştir.

Grandon ve diğerlerinin (2004) araştırmasında ise evliliğin ilk yılındaki eşlerle, evlilik özelliği, süreci ve doyumu ilişkisi araştırılmış ve bir model geliştirilmiştir. Evlilikte etkileşim süreç faktörleriyle evlilik özelliği faktörleri değişkenleri aracılığıyla evlilikteki doyumu etkileyen bir özelliğe sahip olduğu, aynı zamanda da cinsiyet değişkeninin evlilikteki etkileşim süreci ve doyum arasındaki ilişkide de kadınlar açısından anlamlı olduğu görülmüştür. evlilik süresinde ise yirmi yıldan fazla evli olanlar için duygusal ifade, cinsel yaşam ve çatışma yönetimiyle evlilikteki özellik faktörleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Leggett ve diğerklerinin (2012), araştırmasında ise evli bireylerdeki işbirliği, çatışma ve evlilik doyumu ilişkisi incelenmiştir. Alınan sonuçlara göre, arkadaş ziyareti, beraber yürüyüşe çıkma gibi işbirlikçi davranışların artışının evlilikteki doyumu ykselittiği, ciddi yönde tartışarak anlaşmazlık ve çatışma yaşayanlarda ise evlilik doyumunun düşük olduğu gözlemlenmiştir.





3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Metodolojisi

Araştırma verileri nicel araştırma tekniklerinden biri olan anket yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin analizi ve yorumlanmasında SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada bireylere Evlilik Yaşam Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri ve Kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçekler Uygulanan ölçeklerin verileri ve demografik bilgi formu özellikleri SPSS paket programına girilmiş ve sağlanan verilerin istatistiksel analizleri bilgisayar ortamında yapılmıştır.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

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

3.3 Araştırmanın Temel Sorusu

Araştırmanın temel sorusu; "*Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esneklik düzeyleri ile ilişki doyumları anlamlı düzeyde ilişkili midir?*" olarak belirlenmiştir. Aşağıdaki hipotezler bu temel sorudan geliştirilmiştir. Araştırma esas olarak evli bireylerde, bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve evlilik doyumu ile yaş, cinsiyet, evlilik durumu, eğitim durumu, evlilik süresi, çocukken yetiştirilme durumu, evde karar alma durumu, çocuk sayısı gibi demografik değişkenler arasındaki ilişki nasıldır sorgusunu ortaya koyacaktır.

- H₁: Güvenli bağlanma tarzındaki kişilerin, güvensiz bağlanma (kaygılı-kaçıngan) tarzına sahip olanlara göre evlilik doyumu daha yüksektir. (YİYE-II alt boyutları ile EYÖ arasındaki ilişki)
- H₂: Bilişsel Esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumu daha yüksektir. (BEE İLE EYÖ arasındaki ilişki)

- H₃: Flört ederek evlenmiş olan kişilerin, görücülükle evlenenlere oranla evlilik doyumu daha yüksektir.
- H₄: Eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumu da artmaktadır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri nicel araştırma tekniklerinden biri olan anket yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin analizi ve yorumlanmasında SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada bireylere Bilişsel Esneklik Envanteri, Evlilik Yaşam Ölçeği, Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri ve Kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçekler Uygulanan ölçeklerin verileri ve demografik bilgi formu özellikleri SPSS paket programına girilmiş, sağlanan verilerin istatistiksel analizi de bilgisayar ortamında yapılmıştır.

3.4.1 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri –II (YİYE – II)

Fraley ve arkadaşlarının (2000) geliştirdiği ölçek, kaygı boyutunu ölçmede 18 ve kaçınma için de 18 olarak, toplamda 36 maddeden meydana gelmektedir. Katılımcılar, maddelerdeki romantik ilişkilere yönelik duygu ve düşüncelerini 1 ve 7 arasında, 7'li likert tipi ölçekte kendilerine en uygun puanı vererek değerlendirmiştir (1= Hiç Katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum). Ters yüklenmiş olanlar ise 4., 8., 16., 17., 18., 20., 21.,22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36. Maddeler olmaktadır. Kaygı boyutunda skoru hesaplayabilmek için tek sayılı maddelerdeki ortalamalar alınmış, kaçınma skorunda ise çift haneli maddelerdeki ortalamalar alınmıştır.

YİYE-II'nin Türkçeye uyarlaması Sümer ve ark. (2005) tarafından yapılmıştır. YİYE yetişkin bağlanma boyutlarının (kaygı-kaçınma) Ainsworth'un Yabancı Ortam'daki bebekleri bağlanma stillerine göre sınıflandırmak için kullandığı boyutlarla benzerlik göstermesi sebebiyle kullanılan araçların en avantajlısı olarak değerlendirilmektedir (Sümer ve ark. 2005). Araştırmalarda ölçeğin orijinal biçimindeki gibi 2 boyutlu yapıyı korumuş olduğu gözlemlenmiştir. Sümer ve diğerlerinin (2005) yaptıkları araştırmada ise ölçekteki kaçınma/kaygı boyutlarındaki iç tutarlılık katsayıları 0,90 ve 0,86 olarak bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin asıl formunda da olduğu gibi iki boyutlu faktör yapısını koruduğu gözlemlenmiştir. Sümer ve diğerleri (2005)'nin YİYE-

II'nin geçerliği ile ilgili yaptıkları çalışmada, ölçeğin kaygı ve kaçınma alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,90 ve 0,86 bulunmuştur (Sümer ve ark. 2005).

Bu araştırma rnekleminde Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ve Kaygılı Bağlanma boyutunun güvenirlik analizi Cronbach's Alpha değeri sırasıyla 0,919 ve 0,940 çıkmıştır. Bu katsayılar ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin kendi sorularıyla korelasyonu ise Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu için 0,499 ile 0,913 arasında Kaygılı Bağlanma alt boyutu için ise 0,815 ile 0,947 arasında değişiklik göstermektedir. Bu durum, ölçeğin güvenilir ve i tutarlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bundan sonraki hipotez testlerinde analizler, bu iki alt boyutun ortalama puanı kullanılarak gerçekleştirilecektir.

3.4.2 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 leği hayattaki durumlarla insan davranışlarının olabilecek alternatifinin ortaya konulabileceğini algılama becerisiyle güçlükleri zmleyebilmede farklı sayılardaki zm üretebilme becerisi ölçülmektedir. Kontrol alt ölçeğinde de, güçlükleri kontrol edebilmeyi algılama eğilimi ölçülmektedir.

Ölçekten elde edilen puanlar 20-100 arasında değişerek alınan puanların artmasıyla birlikte bilişsel esneklikte de artış grldğ ifade edilmektedir (Dennis vd. 2010). Araştırmalarda ölçeğin orijinal formundaki gibi 2 boyutlu faktör olma yapısını koruduğu grlr. Toplam puan için Cronbach alfa değeri 0.90, alternatifler alt boyutu için 0,89 ve kontrol alt boyutu için 0,85 olarak hesaplanmıştır

Bu araştırma örnekleminde, bilişsel esneklik envanterinin alternatif ve kontrol boyutunun güvenirlik analizi Cronbach's Alpha değeri sırasıyla 0,94 ve 0,788 çıkmıştır. Bu katsayılar ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin kendi sorularıyla korelasyonu ise alternatif alt boyutu için 0,711 ile 0,908 arasında kontrol alt boyutu için ise 0,731 ile 0,835 arasında

değişmektedir. Bu durum, ölçeğin güvenilir ve iç tutarlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bundan sonraki hipotez testlerinde analizler, bu iki alt boyutun toplam puanı kullanılarak gerçekleştirilecektir.

3.4.3 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 olup, puanlar arttıkça evlilikte ki doyum da artmaktadır. Ölçekte test tekrarında güvenilirlik katsayısı 0,5, Cronbach Alfa erkek grubu için 0,88, kadınlar için ise 0,91’dir. Elde edilen sonuçlar da ölçeğin güvenilir olduğu destekler mahiyettedir.

Bu araştırma örneğinde ise evlilik yaşam ölçeğinin güvenilirlik analizi Cronbach’s Alpha değeri 0,94 çıkmıştır. Bu katsayı ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin kendi sorularıyla korelasyonu ise 0,647 ile 0,904 arasında değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla, ölçeğin güvenilir ve iç tutarlı olduğunu göstermektedir.

3.4.4 Demografik bilgi formu

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 bugün ki hayatınıza etkileri” gibi soruları da kapsamaktadır.

3.5 Araştırmanın 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 kullanılmıştır. Ölçekler arasında ilişkinin varlığını incelemek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Gerekli görülen geçerlik ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulmuştur. Güvenirlik analizi için cronbach alpha değeri elde edilmiş. Geçerlilik için yapı geçerliliği olan Açıklayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yanılma düzeyi (alfa değeri) % 95 olarak alınmıştır. Dolayısıyla olasılık (p) değerinin 0.05 ve daha küçük olduğu durumlar istatistiki olarak kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, çalışmanın amacına uygun bir şekilde aşağıdaki çizelgelerde gösterilmiştir.





4. BULGULAR

Araştırma sonucunda sağlanan bulgular aşağıdaki çizelgelerde gösterilmektedir.

Frekans Çizelgeleri

Çizelge 4.1: Evlilik Yaşam Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,740	10

Alpha katsayısının 1'e yakınlığı anketin o derece güvenilir olduğunu göstermektedir. Faktör analizi doğrultusunda, bu çalışmanın Evlilik Yaşam Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği cronbach's alpha değeri olarak 0,740 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuç doğrultusunda anket sonuçlarının güvenilirliği ve geçerliği bulunmaktadır. Araştırma bulguları da % 95 güven aralığında yer almakta ve 0,05 anlamlı düzeyde değerlendirilmiştir. Buna göre evlilik yaşam ölçeği ile ilgili oluşturulan değişken bu maddelerin toplamından oluşmaktadır.

Çizelge 4.2: Bilişsel Esneklik Envanteri Güvenilirlik Analizi

Reliability Statistics- Alternatif

Cronbach's Alpha	N of Items
0,940	13

Reliability Statistics- Kontrol

Cronbach's Alpha	N of Items
0,788	7

Bilişsel Esneklik envanterinin Alternatif ve kontrol boyutunun güvenilirlik analizi Cronbach's Alpha değeri sırasıyla 0,94 ve 0,788 çıkmıştır. Bu katsayılar ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin kendi sorularıyla korelasyonu ise alternatif alt boyutu için 0,711 ile 0,908 arasında

kontrol alt boyutu için ise 0,731 ile 0,835 arasında değişmektedir. Bu durum, ölçeğin güvenilir ve iç tutarlı olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Güvenilirlik Analizi

Reliability Statistics-Kaçınmacı Bağlanma	
Cronbach's Alpha	N of Items
,919	18

Reliability Statistics- Kaygılı Bağlanma	
Cronbach's Alpha	N of Items
,940	18

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ve Kaygılı Bağlanma boyutunun güvenilirlik analizi Cronbach's Alpha değeri sırasıyla 0,919 ve 0,940 çıkmıştır. Bu katsayılar ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin kendi sorularıyla korelasyonu ise Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu için 0,499 ile 0,913 arasında Kaygılı Bağlanma alt boyutu için ise 0,815 ile 0,947 arasında değişmektedir. Bu durum, ölçeğin güvenilir ve iç tutarlı olduğunu göstermektedir.

4.1 Sosyo- Demografik Bulgular Frekans Çizelgeleri

Kişisel Bilgi Formunun 9., 11. ve 12. Sorular Nitel sorulardan oluşmaktadır. Buna göre;

- Güvenli bağlanma yaşayan katılımcılar annelik-babalık kavramı neyi çağrıştırıyor? sorusuna “sevgi, şefkat, bağlılık, aile, güven” gibi cevaplar vermişlerdir.
- Güvenli bağlanma yaşayan katılımcılar 11. Soruya ise, olumlu davranışlarına; merhametli- şefkatli, destekleyici; güvensiz bağlanma yaşayan ile ise genellikle aşırı sert- kontrollü gibi cevaplar vermişlerdir.
- 12. Soruya ise, ailesinde erken çocukluk yaşantısında ilgi ve şefkat görenler oldukça etkili ben de çocuklarıma o şekilde davranırım gibi cevaplar vermişlerdir.

Çizelge 4.4: Araştırmaya katılanların Demografik yapısı

Değişkenler	Seçenekler	F	%
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%

Araştırmaya katılanların demografik özelliklerine göre elde edilen bulgular;

- Katılımcıların % 50'si kadındır % 50'si erkektir.
- Katılımcıların % 32,1'i 26-35 yaş aralığındadır.
- Katılımcıların % 72,1'i lisans mezunudur.

Çizelge 4.5: 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%

Araştırmaya katılanların evlilik durumlarına göre elde edilen bulgular;

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

Çizelge 4.6: 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

Katılımcıların %90'ı "Sizi çocukken kim yetiştirdi?" sorusuna anne- baba cevabını vermiştir.

Çizelge 4.7: 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 alma sürecinde ne sıklıkta çatışma yaşarsınız	Hiçbir zaman	7	5,00%
	Nadiren	70	50,00%
	Bazen	41	29,30%
	Sık sık	22	15,70%
	Her zaman	0	0,00%

Araştırmaya katılanların evde karar alma durumlarına göre elde edilen bulgular;

- Katılımcıların %87,1'i 2-5 evde ortak karar aldıklarını ifade etmişlerdir.
- Katılımcıların %50'si karar alma süresinde nadiren çatışma yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanterine göre istatistiksel verilerini ve hipotezler baz alınarak bulgularına yer verilecektir.

4.2 Evlilik Yaşam Ölçeği Frekans ve Betimsel Analiz Bulguları

Çizelge 4.8: Evlilik Yaşam ölçeği frekans dağılımı

Evlilik Yaşam ölçeği yargular	Seçenekler	Katılım Durumları					Total
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.	F	13	22	29	41	35	140
	%	9,30%	15,70%	20,70%	29,30%	25,00%	100,00%
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.	F	4	9	45	45	37	140
	%	2,90%	6,40%	32,10%	32,10%	26,40%	100,00%
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.	F	10	25	33	30	42	140
	%	7,10%	17,90%	23,60%	21,40%	30,00%	100,00%
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.	F	3	11	48	35	43	140
	%	2,10%	7,90%	34,30%	25,00%	30,70%	100,00%
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.	F	10	29	17	34	50	140
	%	7,10%	20,70%	12,10%	24,30%	35,70%	100,00%
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.	F	5	28	27	42	38	140
	%	3,60%	20,00%	19,30%	30,00%	27,10%	100,00%
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.	F	3	26	41	36	34	140
	%	2,10%	18,60%	29,30%	25,70%	24,30%	100,00%
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.	F	3	32	34	21	50	140
	%	2,10%	22,90%	24,30%	15,00%	35,70%	100,00%
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.	F	3	11	19	54	53	140
	%	2,10%	7,90%	13,60%	38,60%	37,90%	100,00%
10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.	F	1	20	36	42	41	140
	%	0,70%	14,30%	25,70%	30,00%	29,30%	100,00%

Evlilik Yaşam Ölçeğine ait bulgular için katılımcılara 10 yargı yöneltilmiş ve cevapları 5’li likert ölçek sınırlarında verilen cevaplar doğrultusunda değerlendirilmiş olup elde edilen sonuçlara göre betimsel analizler (frekans değeri, yüzdesel değeri) bakımından öne çıkan sonuçları aşağıdaki gibidir;

- “5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.” Yargısına %35,7 oranında kesinlikle katılıyorum cevabı verilmiştir.

- “9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.” Yargısına %35,7 oranında kesinlikle katılıyorum cevabı verilmiştir.

Alınan sonuçlara göre araştırmanın sorularına verilen cevaplar, evlilik yaşam ölçeği yargılarını cevaplayan katılımcıların olumlu - olumsuz evliliğe dair her durumu kararsız olarak değerlendirmektedirler. Betimsel istatistik sonuçlarına bakmak gerekirse;

Çizelge 4.9: Evlilik yaşam ölçeğinin betimsel istatistiği

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Evlilik Yaşam ölçeği	140	14,00	50,00	36,45	9,99

Evlilik yaşam ölçeği soruların toplam puanlarından oluşmaktadır. Ölçekte 10 soru bulunmaktadır. Buna göre ölçeğin ortalama puanı 30 olması gerekirken çalışmamızda (36,45±9,99) değeri elde edilmiştir ve bu değer ortalamadan biraz yüksektir. Bu değer arttıkça Evlilik yaşam değeri artmaktadır.

4.3 Bilişsel Esneklik Envanteri Frekans ve Betimsel Analiz Bulguları

Çizelge 4.10: Bilişsel Esneklik Envanteri: Alternatif frekans dağılımı

Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatif	Seçenekler	Hiç uygun değil		Pek uygun değil		Kararsızım		Uygun		Tamamen uygun		Total
		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun	Total					
1 Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	F	2	16	24	56	42	140					
	%	1,40%	11,40%	17,10%	40,00%	30,00%	100,00%					
3 Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	F	2	21	30	48	39	140					
	%	1,40%	15,00%	21,40%	34,30%	27,90%	100,00%					
5 Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	F	2	19	34	51	34	140					
	%	1,40%	13,60%	24,30%	36,40%	24,30%	100,00%					
6 Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	F	2	23	34	43	38	140					
	%	1,40%	16,40%	24,30%	30,70%	27,10%	100,00%					
8 Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	F	0	10	49	45	36	140					
	%	0,00%	7,10%	35,00%	32,10%	25,70%	100,00%					
10 Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	F	2	8	44	47	39	140					
	%	1,40%	5,70%	31,40%	33,60%	27,90%	100,00%					
12 Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	F	0	3	47	48	42	140					
	%	0,00%	2,10%	33,60%	34,30%	30,00%	100,00%					
13 Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	F	0	32	24	46	38	140					
	%	0,00%	22,90%	17,10%	32,90%	27,10%	100,00%					
14 Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	F	0	6	48	49	37	140					
	%	0,00%	4,30%	34,30%	35,00%	26,40%	100,00%					
16 Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	F	1	25	30	46	38	140					
	%	0,70%	17,90%	21,40%	32,90%	27,10%	100,00%					
18 Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	F	0	26	33	44	37	140					
	%	0,00%	18,60%	23,60%	31,40%	26,40%	100,00%					
19 Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	F	0	28	37	41	34	140					
	%	0,00%	20,00%	26,40%	29,30%	24,30%	100,00%					
20 Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	F	0	26	34	46	34	140					
	%	0	18,60%	24,30%	32,90%	24,30%	100,00%					

Çizelge 4.11: Bilişsel Esneklik Envanteri: Kontrol frekans dağılımı

Bilişsel Esneklik Envanteri Kontrol	Seçenekler						Total
		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun	
2 Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	F	29	26	40	39	6	140
	%	20,70%	18,60%	28,60%	27,90%	4,30%	100,00%
4 Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	F	36	29	34	38	3	140
	%	25,70%	20,70%	24,30%	27,10%	2,10%	100,00%
7 Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	F	39	30	37	28	6	140
	%	27,90%	21,40%	26,40%	20,00%	4,30%	100,00%
9 Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	F	34	29	29	46	2	140
	%	24,30%	20,70%	20,70%	32,90%	1,40%	100,00%
11 Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	F	31	46	35	27	1	140
	%	22,10%	32,90%	25,00%	19,30%	0,70%	100,00%
15 Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	F	0	34	22	57	27	140
	%	0,00%	24,30%	15,70%	40,70%	19,30%	100,00%
17 Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığımı hissederim.	F	30	39	28	38	5	140
	%	21,40%	27,90%	20,00%	27,10%	3,60%	100,00%

Çizelge 4.12: Bilişsel Esneklik Envanterinin Alternatif ve Kontrol boyutlarının betimsel istatistiği

Bilişsel Esneklik Envanteri	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	140	26	65	48,44	11,41
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	140	10	32	19,16	5,40

Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler ve kontrol alt boyutları ölçekteki soruların toplam puanlarından oluşmaktadır. Alternatifler alt boyutunda 13, kontrol alt boyutunda da 7 soru bulunmaktadır. Alternatifler alt boyutunu ele aldığımızda ortalama puanının 38 olması gerekirken çalışmamızda (48,44±11,41) değeri elde edilmiştir. Bu değer arttıkça bilişsel esneklik envanteri artmaktadır. Kontrol alt boyutunun ortalaması 21 olması gerekirken bu çalışmada ortalamanın biraz altında (19,16±5,40) bir değer elde edilmiştir.

4.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Frekans ve Betimsel Analiz Bulguları

Çizelge 4.13: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaygılı Bağlanma frekans dağılımı

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaygılı Bağlanma	Seçenekler	Hiç Katılmıyorum			Kararsızım/Fikrim yok			Tamamen katılıyorum	Total
		1	2	3	4	5	6		
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	F	4	2	26	10	19	33	46	140
	%	2,90%	1,40%	18,60%	7,10%	13,60%	23,60%	32,90%	100,00%
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	F	56	16	6	19	8	27	8	140
	%	40,00%	11,40%	4,30%	13,60%	5,70%	19,30%	5,70%	100,00%
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	F	60	14	9	17	6	31	3	140
	%	42,90%	10,00%	6,40%	12,10%	4,30%	22,10%	2,10%	100,00%
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	F	50	16	11	27	7	10	19	140
	%	35,70%	11,40%	7,90%	19,30%	5,00%	7,10%	13,60%	100,00%
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	F	0	1	7	35	17	53	27	140
	%	0,00%	0,70%	5,00%	25,00%	12,10%	37,90%	19,30%	100,00%
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	F	42	11	11	21	18	21	16	140
	%	30,00%	7,90%	7,90%	15,00%	12,90%	15,00%	11,40%	100,00%
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	F	24	46	10	15	12	20	13	140
	%	17,10%	32,90%	7,10%	10,70%	8,60%	14,30%	9,30%	100,00%
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	F	51	18	10	21	9	6	25	140
	%	36,40%	12,90%	7,10%	15,00%	6,40%	4,30%	17,90%	100,00%
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	F	8	43	7	39	16	16	11	140
	%	5,70%	30,70%	5,00%	27,90%	11,40%	11,40%	7,90%	100,00%

Çizelge 4.13: (devam) Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaygılı Bağlanma frekans dağılımı

S eç e n e kl er	F	Sıklık							Total
		Hiç Katılmıyorum	2	3	Kararsızım/Fikrim yok	5	6	Tamamen katılıyorum	
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	F	4	2	26	10	19	33	46	140
	%	2,90%	1,40%	18,60%	7,10%	13,60%	23,60%	32,90%	100,00%
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	F	56	16	6	19	8	27	8	140
	%	40,00%	11,40%	4,30%	13,60%	5,70%	19,30%	5,70%	100,00%
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	F	60	14	9	17	6	31	3	140
	%	42,90%	10,00%	6,40%	12,10%	4,30%	22,10%	2,10%	100,00%
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	F	50	16	11	27	7	10	19	140
	%	35,70%	11,40%	7,90%	19,30%	5,00%	7,10%	13,60%	100,00%
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	F	0	1	7	35	17	53	27	140
	%	0,00%	0,70%	5,00%	25,00%	12,10%	37,90%	19,30%	100,00%
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	F	42	11	11	21	18	21	16	140
	%	30,00%	7,90%	7,90%	15,00%	12,90%	15,00%	11,40%	100,00%
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	F	24	46	10	15	12	20	13	140
	%	17,10%	32,90%	7,10%	10,70%	8,60%	14,30%	9,30%	100,00%
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	F	51	18	10	21	9	6	25	140
	%	36,40%	12,90%	7,10%	15,00%	6,40%	4,30%	17,90%	100,00%
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	F	8	43	7	39	16	16	11	140
	%	5,70%	30,70%	5,00%	27,90%	11,40%	11,40%	7,90%	100,00%
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	F	62	15	13	23	5	7	15	140
	%	44,30%	10,70%	9,30%	16,40%	3,60%	5,00%	10,70%	100,00%
21. Terk edilmekten pek korkmam.	F	11	12	37	37	24	6	13	140
	%	7,90%	8,60%	26,40%	26,40%	17,10%	4,30%	9,30%	100,00%

Çizelge 4.13: (devam) Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaygılı Bağlanma frekans dağılımı

21. Terk edilmekten pek korkmam.	F	11	12	37	37	24	6	13	140
	%	7,90%	8,60%	26,40%	26,40%	17,10%	4,30%	9,30%	100,00%
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yaklaşmak istemediğini düşünürüm.	F	47	23	13	16	13	25	3	140
	%	33,60%	16,40%	9,30%	11,40%	9,30%	17,90%	2,10%	100,00%
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	F	56	15	17	26	8	17	1	140
	%	40,00%	10,70%	12,10%	18,60%	5,70%	12,10%	0,70%	100,00%
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	F	53	12	24	31	4	2	14	140
	%	37,90%	8,60%	17,10%	22,10%	2,90%	1,40%	10,00%	100,00%
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan, "gerçek ben"den hoşlanmayacağımdan korkarım.	F	62	18	9	15	9	25	2	140
	%	44,30%	12,90%	6,40%	10,70%	6,40%	17,90%	1,40%	100,00%
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği göremem beni öfkelenendirir.	F	3	21	11	29	12	43	21	140
	%	2,10%	15,00%	7,90%	20,70%	8,60%	30,70%	15,00%	100,00%
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	F	52	25	9	16	7	24	7	140
	%	37,10%	17,90%	6,40%	11,40%	5,00%	17,10%	5,00%	100,00%
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	F	51	28	21	17	12	10	1	140
	%	36,40%	20,00%	15,00%	12,10%	8,60%	7,10%	0,70%	100,00%

Çizelge 4.14: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaçınmacı Bağlanma frekans dağılımı

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaçınmacı Bağlanma	Seçenekler	Hiç Katılmıyorum						Kararsızım/Fikrim yok		Tamamen katılıyorum	Total
		1	2	3	4	5	6				
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	F	52	19	15	13	8	14	19	140		
	%	37,10%	13,60%	10,70%	9,30%	5,70%	10,00%	13,60%	100,00%		
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	F	53	19	4	14	14	7	29	140		
	%	37,90%	13,60%	2,90%	10,00%	10,00%	5,00%	20,70%	100,00%		
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	F	49	21	6	16	9	19	20	140		
	%	35,00%	15,00%	4,30%	11,40%	6,40%	13,60%	14,30%	100,00%		
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	F	50	20	8	14	11	10	27	140		
	%	35,70%	14,30%	5,70%	10,00%	7,90%	7,10%	19,30%	100,00%		
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	F	52	17	8	16	14	16	17	140		
	%	37,10%	12,10%	5,70%	11,40%	10,00%	11,40%	12,10%	100,00%		
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	F	54	20	4	23	9	11	19	140		
	%	38,60%	14,30%	2,90%	16,40%	6,40%	7,90%	13,60%	100,00%		
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	F	58	18	19	20	16	6	3	140		
	%	41,40%	12,90%	13,60%	14,30%	11,40%	4,30%	2,10%	100,00%		
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim	F	43	25	8	11	12	19	22	140		
	%	30,70%	17,90%	5,70%	7,90%	8,60%	13,60%	15,70%	100,00%		

Çizelge 4.14: (devam) Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri: Kaçınmacı Bağlanma frekans dağılımı

18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	F	46	25	8	15	8	8	30	140
	%	32,90%	17,90%	5,70%	10,70%	5,70%	5,70%	21,40%	100,00%
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	F	49	26	12	8	15	8	22	140
	%	35,00%	18,60%	8,60%	5,70%	10,70%	5,70%	15,70%	100,00%
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	F	51	24	8	18	8	12	19	140
	%	36,40%	17,10%	5,70%	12,90%	5,70%	8,60%	13,60%	100,00%
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	F	48	23	9	19	5	14	22	140
	%	34,30%	16,40%	6,40%	13,60%	3,60%	10,00%	15,70%	100,00%
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	F	52	23	14	9	13	14	15	140
	%	37,10%	16,40%	10,00%	6,40%	9,30%	10,00%	10,70%	100,00%
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	F	56	17	16	23	6	5	17	140
	%	40,00%	12,10%	11,40%	16,40%	4,30%	3,60%	12,10%	100,00%
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	F	40	28	7	14	7	23	21	140
	%	28,60%	20,00%	5,00%	10,00%	5,00%	16,40%	15,00%	100,00%
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	F	46	18	13	13	5	18	27	140
	%	32,90%	12,90%	9,30%	9,30%	3,60%	12,90%	19,30%	100,00%
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	F	46	27	8	10	17	27	5	140
	%	32,90%	19,30%	5,70%	7,10%	12,10%	19,30%	3,60%	100,00%
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	F	36	34	7	11	19	25	7	139
	%	25,90%	24,50%	5,00%	7,90%	13,70%	18,00%	5,00%	100,00%

Çizelge 4.15: Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri ölçeğinin Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun betimsel istatistiği

Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	139	1,00	6,78	3,26	2,03
Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	140	1,39	5,56	3,48	1,26

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri Kaçınmacı bağlanma ve Kaygılı bağlanma alt boyutları ölçekteki soruların ortalama puanlarından oluşmaktadır. Kaçınmacı bağlanma alt boyutunda 18, Kaygılı bağlanma alt boyutunda da 18 soru bulunmaktadır. Soruların ölçüm değerleri 1 – 7 aralıklı ölçekle ölçülmüş sorulardır. Kaçınmacı bağlanma alt boyutunun ortalama puanı (3,26±2,03) değeri olarak elde edilmiştir. Kaygılı bağlanma alt ortalama puanı (3,48±1,26) değeri olarak elde edilmiştir.

4.5 Araştırma Sorusunun Ve Hipotezlerin Değerlendirilmesi

4.5.1 Katılımcıların evlilik yaşam ölçeği ile bilişsel esneklik envanteri alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi

H₂: Bilişsel Esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumu daha yüksektir. (BEE İLE EYÖ arasındaki ilişki). Değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği analizler bu alt boyutlarla yürütülmüş, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayılarını gösteren korelasyon matrisi Çizelge 4.16'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.16: 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		0	0
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	r	-,782**	1	-,756**
	p	0		0
Evlilik Yaşam ölçeği	r	,845**	-,756**	1
	p	0	0	

Bilişsel Esneklik envanteri alt boyutları ile Evlilik yaşam ölçeğinin birbiri ile ilişkili olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,01$). Korelasyon katsayıları yukarıda verilen çizelgede görülmektedir. Bilişsel esneklik envanterinin Alternatifler alt boyutu ve Evlilik yaşam ölçeği aralarındaki ilişki pozitif ve kontrol alt boyutunun alt boyutunun Evlilik yaşam ölçeği ile aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyeleri %1'den küçüktür. Alternatifler ile Evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki $r=0,845$, kontrol ile Evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki $r=-0,756$ 'dir.

Bu sonuçlara göre H_2 hipotezi kabul edilmiştir. Yani “Bilişsel Esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumu daha yüksektir.”

4.5.2 Katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutları ve bilişsel esneklik envanteri alt boyutlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği analizler bu alt boyutlarla yürütülmüş, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayılarını gösteren korelasyon matrisi Çizelge 4.17' de gösterilmiştir.

Çizelge 4.17: Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Envanteri Alt Boyutlarının Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekler	Değerler	Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol
Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma	r p	1	,918** 0	-,866** 0	,716** 0
Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	r p	,918** 0	1	-,815** 0	,695** 0
Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	r p	-,866** 0	-,815** 0	1	-,782** 0
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	r p	,716** 0	,695** 0	-,782** 0	1

Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri ile Bilişsel Esneklik Envanteri Ölçeklerin alt boyutlarının ilişkili olma durumu Pearson korelasyon analiziyle incelenerek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,01$). Korelasyon katsayıları yukarıdaki çizelgede belirtilmiştir. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma alt boyutlarının bilişsel esneklik envanteri alternatif alt boyutu ile aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyeleri %1'den küçüktür. Kaçınmacı bağlanma ile alternatif boyutu arasındaki ilişki $r = -0,866$, kaygılı bağlanma ile alternatif boyutu arasındaki ilişki $r = -0,815$ 'dir. Aynı şekilde Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma alt boyutlarının bilişsel esneklik envanteri kontrol boyutu ile aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyeleri %1'den küçüktür. Kaçınmacı bağlanma ile alternatif boyutu arasındaki ilişki $r = -0,866$, kaygılı bağlanma ile alternatif boyutu arasındaki ilişki $r = -0,815$ 'dir.

4.5.3 Katılımcıların yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutları ve evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi

H₁: Güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin, güvensiz bağlanma (kaygılı-kaçınan) tarzına sahip olanlara göre evlilik doyumu daha yüksektir. (YİYE-II alt boyutları ile EYÖ arasındaki ilişki). Değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği analizler bu alt boyutlarla yürütülmüş, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayılarını gösteren korelasyon matrisi Çizelge 4.18’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.18: Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 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**
Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaygılı bağlanma	p	0	0	0
Evlilik Yaşam ölçeği	r	-,888**	-,875**	1
	p	0	0	

Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri alt boyutları ile Evlilik yaşam ölçeğinin birbirleriyle ilişkisinin varlığı Pearson korelasyon analizi ile incelenerek istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,01$). Korelasyon katsayıları yukarıdaki çizelgede gösterilmektedir. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma alt boyutlarının Evlilik yaşam ölçeği ile arasındaki ilişki negatif olup anlamlılık düzeyleri % 1’den küçüktür. Kaçınmacı bağlanma ile Evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki $r = -0,888$, kaygılı bağlanma ile Evlilik yaşam ölçeği arasındaki ilişki $r = -0,875$ ’dir.

Bu sonuçlara göre H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Yani “Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma (kaygılı- kaçınan) stiline sahip bireylere göre evlilik doyumu daha yüksektir.”

4.5.4 Katılımcıların demografik özellikleri ile evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi

Çizelge 4.19: Evlenme durumuna göre Evlilik yaşam ölçeği, Yakın ilişkilerde 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 usulu	30	27,3	3,73	3	54,865	0,000
	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 usulu	30	5,32	0,96	3	63,799	0,000
	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	0,000
	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	0,000
	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	0,000
	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±3,73), en yüksek ortalaması ise flört (42,05±7,88) grubunun çıkmıştır.

Evlenme durumuna göre Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($\chi^2=63,799$; $sd=3$; $p<0,001$). Hangi grubun diğerlerinden farklı ortalamaya sahip oldukları Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırma yapılmıştır. Analiz sonucunda Kaçınmacı bağlanma ile ilgili bütün ortalamalar birbirinden farklı çıkmıştır. Kaçınmacı bağlanma ölçeğinin en düşük ortalaması Flört (2,01±12,23), en yüksek ortalaması ise görücü usulü (5,32±0,96) grubunun çıkmıştır.

Evlenme durumuna göre Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: kaygılı bağlanma alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($\chi^2=51,688$; $sd=3$; $p<0,001$). Hangi grubun diğerlerinden farklı ortalamaya sahip oldukları Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırma yapılmıştır. Görücü usulü ile arkadaş aracılığı, Flört ve Diğer ortalamaları farklı; Diğer ile arkadaş aracılığı ve Flört ortalamaları farklı çıkmıştır. Son olarak arkadaş aracılığı ile flört ortalamaları ise farklı çıkmamıştır. Kaygılı bağlanma ölçeğinin en yüksek ortalaması görücü usulü (4,54±0,67), en düşük ortalaması ise flört (2,77±0,95) grubunun çıkmıştır.

Evlenme durumuna göre Bilişsel esneklik envanteri alternatifler alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($\chi^2=71,376$; $sd=3$; $p<0,001$). 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 çıkmıştır. Son olarak görücü usulü ile diğer ortalamaları ise farklı çıkmamıştır.

Alternatifler ölçeğinin en yüksek ortalaması Flört (55,46±7,81), en düşük ortalaması ise Görücü usulü (35,63±4,82) grubunun çıkmıştır.

Evlenme durumuna göre Bilişsel esneklik envanteri kontrol alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($\chi^2=53,725$; $sd=3$; $p<0,001$). 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 çıkmıştır. Görücü usulü ile diğer ortalamaları ise farklı çıkmamıştır. Kontrol ölçeğinin en yüksek ortalaması Görücü usulü (23,93±1,93), en düşük ortalaması ise Flört (16,50±5,17) grubunun çıkmıştır.

Bu sonuçlara göre H₃ hipotezi kabul edilmiştir. Yani “Flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenen bireylere oranla evlilik doyumu daha yüksektir.”

Çizelge 4.20: Eğitim durumuna göre Evlilik yaşam ölçeği, Yakın ilişkilerde 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	3	14,902	0,002
	Lise	22	31,5	9,72			
	Lisans	101	37,91	9,66			
	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	3	7,056	0,070
	Lise	22	4,11	2,12			
	Lisans	100	3,04	2,02			
	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	3	5,982	0,112
	Lise	22	3,9	1,35			
	Lisans	101	3,35	1,25			
	Lisans üstü	9	3,31	1,12			
	Toplam	140	3,48	1,26			
Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler	İlköğretim	8	42,88	10,68	3	10,123	0,018
	Lise	22	42,64	12,35			
	Lisans	101	49,64	10,83			
	Lisans üstü	9	54	10,82			
	Toplam	140	48,44	11,41			
Bilişsel esneklik envanteri: Kontrol	İlköğretim	8	23,75	2,87	3	15,436	0,001
	Lise	22	22,09	5,07			
	Lisans	101	18,22	5,34			
	Lisans üstü	9	18,44	4,39			
	Toplam	140	19,1571	5,40353			

Eğitim durumuna göre Evlilik yaşam leği ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($\chi^2=14,902$; $sd=3$; $p<0,001$). Hangi grubun diğerlerinden farklı ortalamaya sahip oldukları Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırma yapılmıştır. Karşılaştırma sonucu eğitim durumuna göre ortalamalar farklı çıkmıştır. Bununla birlikte çizelgede de grldğ gibi eğitim durumu arttıkça evlilik yaşam leği puanları artmaktadır. Evlilik yaşam leğinin en yüksek ortalaması lisans üstü (40,44±6,09), en düşük ortalaması ise ilköğretim mezunu (27,13±9,82) grubunun çıkmıştır.

Eğitim durumuna göre Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri: Kaçınmacı bağlanma ve Kaygılı bağlanma alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. İstatistiksel analiz sonuçları sırasıyla ($\chi^2=7,056$; $sd=3$; $p>0,05$) ve ($\chi^2=5,982$; $sd=3$; $p>0,05$)’dir. Yani kaçınmacı bağlanmada lisansüstü (2,73±1,53) ortalaması ile ilköğretim (4,28±1,59) ortalaması arasında istatistiksel olarak bir fark yoktur.

Eğitim durumuna göre Bilişsel esneklik envanteri: Alternatifler alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($\chi^2=10,123$; $sd=3$; $p<0,05$). Hangi grubun diğerlerinden farklı ortalamaya sahip oldukları Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırma yapılmıştır. Karşılaştırma sonucu eğitim durumuna göre ilköğretim ve lise ortalamaları hariç diğer ortalamalar farklı çıkmıştır. Bununla birlikte çizelgede de grldğ gibi eğitim durumu arttıkça alternatifler puanları artmaktadır.

Eğitim durumuna göre Bilişsel esneklik envanteri: kontrol alt boyutu ortalamaları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($\chi^2=15,436$; $sd=3$; $p<0,001$). Hangi grubun diğerlerinden farklı ortalamaya sahip oldukları Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırma yapılmıştır. Karşılaştırma sonucu eğitim durumuna göre Lisans ve Lisansüstü ortalamaları hariç diğer ortalamalar farklı çıkmıştır. Bununla birlikte çizelgede de grldğ gibi eğitim durumu arttıkça kontrol puanları azalmaktadır.

Bu sonuçlara göre H₄ hipotezi red edilmiştir. Yani “Eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumu da artmamaktadır.” Çünkü ilköğretim, lise ve lisans seviyesine kadar eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak evlilik doyumu arttarken lisans, lisansüstü seviyesinde evlilik doyumu düşmektedir. Hipotezin koyduğu şart bu nedenle sağlanamamaktadır.

Çizelge 4.21: Evlilik yaşam ölçeği, Yakın ilişkilerde Yaşantılar envanteri alt boyutları ve Bilişsel esneklik envanteri alt boyutları ortalamalarının regresyon karşılaştırılması

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 Kaygılı	-0,154	0,061	-0,237	-0,107	0,058	-0,165	0,346	2,89
Bağlanma Stili Kaçınmacı				-0,227	0,048	-0,492	0,256	3,903
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 ²		0,532			0,63			
F		77,769			57,586			
Düzeltilmiş R ²		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. Regresyon analizinde Durbin-Watson katsayısı ise 2,116’dır. Durbin-Watson katsayısı değerleri kabul edilebilir düzeydedir. Modeldeki VIF değerleri en üst sınır olarak kabul edilen 10’un altındadır. En düşük tolerans değeri en alt sınır değer olan 0,10’dan yüksektir. Bu nedenle bu modelin oto korelasyon sorunu bulunmaktadır. Çizelgede regresyon analizi sonuçları incelendiğinde;

- Bağımlı değişken bilişsel esnekliğin alt ölçeği “Alternatif” değişkeninin evlilik yaşam ölçeğini pozitif etkilerken ($\beta= 0,084$; $p<0,01$), yine bilişsel esnekliğin alt ölçeği “Kontrol” değişkeninin evlilik yaşam ölçeğini negatif etkilediği saptanmıştır ($\beta= -0,107$; $p<0,01$).
- Bağımlı değişken yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt ölçeği “Kaygılı Bağlanma” değişkeninin evlilik yaşam ölçeğini negatif etkilerken ($\beta= -0,227$; $p<0,01$), yine yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt ölçeği “Kaçınmacı Bağlanma” değişkeninin evlilik yaşam ölçeğini pozitif etkilediği saptanmıştır ($\beta= 0,035$; $p<0,01$).

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 $R^2= 0,621$).



5. TARTIŞMA

Evlilik müessesesi, arada bağ oluşturan bireylerin yakınlaşarak, geleceğe yönelik programların ortaya konulmaya başlandığı, aileyi oluşturmada birlikte hareket edilerek, bu süreçte oluşan sorunlara çözüm getirebilen bireylerin beraberce almış olduğu kararlarla kurulmaktadır. Evlilikte arzular ve beklentilerin ne kadarının sağlandığı, evlilikteki zorunlu olma ve gönüllülük özelliklerinin dengelenmesi evlilik doyumuyla ilişkili olmaktadır. Bireylerin uyumlu bir temele sahip evlilik yaşamına sahip olabilmeleri için duygularıyla düşüncelerde paylaşım yoluna gitmeleri, anlayış göstermeleri, aralarındaki kişisel farklılıkları benimsemeleri, sevgi ve ilgi duygularını karşılıklı aktarabilmelidirler. Bu araştırmada, çizelge 8’de de görüldüğü üzere, evli bireylerin evlilikten beklediklerinin çoğu gerçekleşmekle ve evliliklerini anlamlı bulmakla birlikte, giderek azalan bir heyecanın olmasının rahatsızlık verdiği, zaman zaman bir yük gibi geldiği de gözlemlenmektedir. Buna karşın genel olarak huzurlu bir ev yaşamlarının olduğu, giderek iyiye gittiği, birbirlerinin aynı zamanda iyi birer arkadaşı olduğu ve baş başa kaldıklarında canlarının sıkılmadığı da belirlenmiştir.

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. Sağlıklı bir evlilikte eşlerin empati göstererek, olayları diğer tarafın yaklaşımıyla da ele alması gerekir. Romantik ilişkilerde bağlanma tarzları da, erken çocukluk dönemlerinde ortaya çıkan bağlanmadan farklı olmaktadır. Eşler arasında görülen bağlanma biçimi, karşılıklı olarak ortaya çıkar ve gerek cinsel doyumla güvence arzusuyla motive olmaya başlar. Daha sonra ise eşlerin duygusal yönden destek verme ve rahatlık unsurları da gittikçe artan bir öneme

sahip olur. Çizelge 13’de görüldüğü gibi, çiftlerin bağlanma tarzının önemli oranda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma olmadığı gözlemlenmektedir. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma alt boyutlarının bilişsel esneklik envanteri kontrol boyutu ve evlilik ölçeği arasındaki olumsuz ilişki söz konusudur.

Evlilik süresi arttıkça kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ölçeği ortalamaları artmakta ve evlilik yaşam ölçeği puanları düşmektedir. Diğer taraftan yaş arttıkça kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ölçeği ortalamaları artmaktadır. Bir diğer ifadeyle, evlilik süresi ve yaş açısından kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stiline artması evlilikteki ilişki doyumunu azaltmaktadır. Bu yönden, Sığırcı’nın (2010), evli bireylerin bağlanma stilleri ile evliliğe ilişkin inançlar ve doyumu incelediği araştırmasında bulunan sonuç ile örtüşmektedir. Karşılaştırma sonucu eğitim durumuna göre de ortalamalar farklı çıkmıştır. Eğitim durumu arttıkça evlilik yaşam ölçeği puanlarında beklenen artış görülmemektedir. Evlilik yaşam ölçeğinin en yüksek ortalaması lisansüstü, en düşük ortalaması ise ilköğretim mezunu grubunun olduğu belirlenmiştir. Kaçınmacı bağlanmada lisansüstü ortalaması ile ilköğretim ortalaması arasında istatistiksel olarak bir fark yoktur. Ayrıca Bilişsel esneklik envanterinin kontrol alt boyutunda karşılaştırma sonucu eğitim durumuna göre Lisans ve Lisansüstü ortalamaları hariç diğer ortalamalar farklı çıkmıştır. Bununla birlikte çizelgede de görüldüğü gibi eğitim durumu arttıkça kontrol puanları azalmaktadır. Dolayısıyla eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumu da artmamaktadır (çizelge 20). Çünkü ilköğretim, lise ve lisans seviyesine kadar eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak evlilik doyumu artarken lisans, lisansüstü seviyesinde evlilik doyumu düşmektedir.

Görücü usulü ile arkadaş aracılığı ve flört ortalamaları farklı; arkadaş aracılığı ve flört ortalamaları farklı ve son olarak arkadaş aracılığı ile flört ortalamaları farklı çıkmıştır. Evlilik yaşam ölçeğinin en düşük ortalaması görücü usulü, en yüksek ortalaması ise flört grubuna aittir. Analiz sonucunda kaçınmacı bağlanma ile ilgili bütün ortalamalar birbirinden farklı çıkmıştır. Kaçınmacı bağlanma ölçeğinin en düşük ortalaması flört, en yüksek ortalaması ise görücü usulü grubunun çıkmıştır. Arkadaş aracılığı ile flört ortalamaları ise farklı çıkmamıştır. Kaygılı bağlanma ölçeğinin en yüksek ortalaması görücü usulü, en

düşük ortalaması ise flört grubunun çıkmıştır (çizelge 19). Bu bağlamda, kaçınmacı bağlanmada erkeklerin ortalamalarının yüksek oluşu göz önünde bulundurulursa, görücü usulüyle evlenmiş olan erkeklerin kaçınmacı bir bağlanma stiline sahip olduğu söylenebilir. Kadınlarda ise kaygılı bağlanma düzeyi ortalama olarak erkeklerden daha fazla çıktığından, görücü usulü ile evlenmiş olan kadınların evlilikte kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu ifade edilebilir.

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. Bunun yanı sıra evlilikte doyum, gerek demokratik evliliği olan gerekse aşk evliliği gerçekleştiren kadınlarda ortaya çıkmaktadır. Söz konusu araştırma, bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Dolayısıyla kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stiline yüksek olduğu grubun görücü usulüyle evlilik yapmış oldukları ve evlilik yaşam ölçeğinin düşük olduğu görülmektedir (çizelge 19). Yani flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenen bireylere oranla evlilik doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

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. Çizelge 18'de de görüldüğü üzere, yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutları ile evlilik yaşam ölçeği arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Yakın ilişkilerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişki negatiftir. Araştırmamızda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma (kaygılı, kaçınmacı) stiline sahip bireylere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir.

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 de 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 memnunluk gibi yaşanmış durumlar gerekse pozitif duygularla ilişkili olmaktadır.

İlişkilerdeki karmaşıklıklar, belli tutum ve davranışların yanı sıra, etkileşimlere ilişkin ilişki inançlarla amaçların da geniş olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. İnsan ilişkilerinin özellikle sabit ve biçimlendirilebilir belirli yönleri olabileceğinden iyi ilişkiler kurabilmek için neler yapılabileceği konusunda evrensel inançlar kümesi oluşturabilir.

İşlevsel ilişki inançlarına sahip olan bireyler daha olumlu ve geniş bir bakış açısıyla ilişkiye ve romantik eşine yönelik olayları ve çatışmaları algılar ve değerlendirir. Aynı zamanda kendi davranış şekliyle ilgili değerlendirmeleri göz önünde bulundurup buna göre davranışlarını gözden geçirerek kişisel olarak gereken değişimlere ve gelişimlere açık bir tutum sergiler. Bu özelliklere sahip çiftler ilişki sürecinde ortaya çıkan çatışma ve problemleri bilişsel olarak olumlu değerlendirir, sorunlardan ziyade çözüme odaklı hareket ederler. Bu da problemlerin üstesinden kolayca gelinmesine neden olur. Araştırmamızda da, bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutu ve evlilik yaşam ölçeği aralarındaki ilişki pozitif ve kontrol alt boyutunun alt boyutunun evlilik yaşam ölçeği ile aralarındaki ilişki negatif yöndedir (çizelge 16). Bu doğrultuda, bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmektedir.

Aydınay-Satan'ın (2014) çalışmasında bilişsel esnekliğin bireysel iyi olma halini etkilediği bulunmuştur. Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin, değişik çözüm yollarını denemeye eğilimli olmalarından dolayı, güç durumların etkili bir şekilde üstesinden gelebilecekleri ve temel gereksinimlerin sağlanması için gerekli mücadeleyi gösterebilecekleri dikkate alındığında; bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin ilişki doyuma elde etme hususunda bilişsel yönden esnek davranış gösteremeyenlere göre daha başarılı, memnun ve evlilik ilişkisinden daha fazla doyum sağlamaları beklenebilir.

Rıza (2016) ise 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. Bununla birlikte daha net değerlendirmeler için geniş kapsamlı alan araştırmalarının yapılması yararlı olabilir. Dağ ve Gülüm (2013) çalışmasında, bilişsel esnekliğin güvensiz bağlanma ve psikopatoloji belirtileriyle olan ilişkiyi dengeleyici rolü üstlenmemesiyle birlikte, bilişsel esnekliklerin bağlanma biçimleri ilişkisindeki rolünün önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmada katılımcıların ölçekteki maddelere vermiş oldukları tepkiler de farklılık gösterebilir. Dolayısıyla bu durumların daha iyi anlaşılabilmesi için çok yönlü araştırmalara gerek duyulmaktadır.

İşlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri eşleriyle olan karşılıklı iletişim ve etkileşimlerinin de daha sağlıklı ve verimli bir çerçevede ilerlemesine olanak sağlamaktadır. Tüm bunlar ilişkinin daha dayanıklı ve çiftlerin ilişkide daha mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır. Aile ortamında yetişkinlerin iyi olma durumları üzerinde olumlu etkisi olan bilişsel esneklik, bireylerin sağlıklı yaşam stilleri geliştirmelerinde önemli rol oynamaktadır.

Yapılan bu araştırmada evli bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişki doyumları arasında ilişki değerlendirilmiştir. Bu bağlamda;

- Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma (kaygılı-kaçıngan) stiline sahip bireylere göre evlilik doyumu daha yüksektir.

- Flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenen bireylere oranla evlilik doyumu daha yüksektir.
- Bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumu daha yüksektir.

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.

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik doyumları ile kaygı ve kaçınma puanları arasında ters yönde bir ilişki gözlenmektedir. Beklendiği gibi kaçınma ve kaygı puanları düşük olan evli bireylerin evlilik doyumu yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumu yüksek ve düşük olan denekler arasında hem kaygılı bağlanma biçimi hem kaçınmalı bağlanma biçimi değişkeni bağlamında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Evlilik doyumunun bağımlı değişken olarak incelendiği modelde bağlanma biçimleri evlilik doyumunu ilişkiye dair inançlara göre daha güçlü düzeyde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ilgili literatürle desteklenmektedir. Hem kaçınan hem de kaygılı çiftlerin evlilik stresi belirttiği (Senchak ve Leonard, 1992) bildirilmiştir. Bu bilgiye göre her iki bağlanma boyutundan alınan yüksek puanların düşük evlilik doyumuyla ilişkisini desteklemektedir.

Kobak ve Hazan (1991) yine benzer olarak çalışmalarında kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçiminin daha düşük evlilik doyumuyla ilişkisini bildirmişlerdir. Ayrıca Cohn ve arkadaşları (1992) da güvenli bağlanma biçimi sergileyen çiftlerin daha uyumlu ve daha az çatışmalı ilişkiler kurduğunu belirtmiştir. Kaygılı bağlanmanın, kaçınmalı bağlanmaya göre evlilik uyumu için daha önemli bir belirleyici olduğu bildirilmiştir (Gallo ve Smith, 2001). Bir başka çalışmada erkeklere göre kadınlarda kaygılı bağlanma biçimi ve evlilik kalitesi algısının birbiriyle daha anlamlı ilişkisi olduğu bildirilmiştir (Marchand, 2000). Bu çalışmada cinsiyetler arasında benzer bir farklılık bulunmamasına rağmen bağlanmaya ilişkin kaygının evli bireylerde daha az, ayrılarda ise daha çok olması evlilik istikrarının kaygılı biçimden etkilendiği bilgisini desteklemektedir. Bu bağlamda güvensiz bağlanma biçimine (kaygılı-kaçınmalı)

sahip bireylere özgü duygu ifadesi güçlüğü, evliliğin uyum düzeyini azaltarak, boşanmayla sonuçlanma olasılığını arttırdığı bildirilmiştir (Feeney, 1999).

Evliliklerinde düşük doyum yaşayan bireyler eşlerine ya da duygusal bağ oluşturdukları diğer insanlara karşı güvensiz, bağımlı ilişki geliştirirler. Eşlerinin ihtiyaç duyduğundan daha fazla yakınlaşma gereksinimi içindedirler. Saplantılı bağlanma biçimine sahip kişilerin diğer bağlanma biçimlerine göre daha sık yön değiştirerek saldırganlık belirtileri gösterdikleri bildirilmiştir. Elde edilen bu bulgular evlilik ilişkisi ve yakın ilişkilerden sağlanan doyumunu azalttığı diğer araştırmalarla desteklenmektedir (Kobak ve Hazan, 1991; Mikulincer, 1998).

Evlilikle birlikte toplumsal düzendeki yeri değişen birey, tekil varlıktan çoğul varlığa adım atmış sayılmaktadır. Kadın ve erkeğin bir araya gelmesiyle başlayan evlilik hayatı ailenin temelini oluşturmaktadır. Evliliğin amacı çekirdek aile birliği kurmak, eşlerin ve çocukların yasal korunmasını ve aşk ve sevgilerinin toplum tarafından onaylanmasını sağlamaktır.

Erdoğan (2007), evlilik uyumu, psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri, mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmaya Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalına evlilikte ilişki sorunları nedeniyle başvuru alan 25 çift dâhil edilmiştir. Kontrol grubunu ise araştırmaya gönüllü katılan 25 çift oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonucunda kadın ve erkeğin bağlanma stilleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Evlilikte sorun yaşayan çiftlerde kadınların bağlanma stilinde kaçınma ve kaygı boyutlarının öne çıktığı, erkeklerde kaçınma boyutundan yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada İzmir'de yaşayan evli çiftler ve bireyler ile boşanmak amacıyla İzmir aile mahkemelerine başvuran çiftler ve bireyler örnekleme oluşturmuştur. Araştırmaya 100 kişi katılmıştır. Evli ya da boşanmış olan bireylerden mevcut veya sonlanmış evliliklerini, uyumlu ya da uyumsuz olarak nitelendirenlerin, bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma ile evlilik doyumunu açısından farklılaştığını, uyumluların daha yüksek evlilik doyumunu ve daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği belirlenmiştir (Açık, 2008).

Satir'e (2001) göre, sağlıklı aileler, aileyi oluşturan unsurlara değer vermekte, birbirlerini dinleyerek saygı göstermektedir. Eşler arası sevgi ve saygı karşılıklıdır ve birbirlerine karşı eşler açık ve samimi olmalıdır. Böyle olduğu takdirde oluşan samimiyet, ailenin diğer fertlerine de yansımaktadır. Aile içinde kaygı verici durumlar, öfke ve kırgınlıklar açıkça konuşulabilmelidir. Araştırmamızda da güvenli bağlanma yaşayan katılımcıların annelik ve babalık kavramının; sevgi, şefkat, bağlılık, aile ve güveni çağrıştırdığını ifade etmişlerdir. Ayrıca güvenli bağlanma yaşayan katılımcıların; merhametli, şefkatli ve destekleyici, güvensiz bağlanma yaşayanların ise genellikle aşırı sert ve kontrollü davranışlara sahip oldukları görülmüştür. Bunun yanı sıra, erken çocukluk yaşantısında ilgi ve şefkat görenlerin, kendi çocuklarına da aynı şekilde davranış gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Sağlıklı evlilik ilişkilerinde işbirliği temel bir unsurdur. Kişiler bir ilişkiye kendi temel inanç, niyet ve beklentileriyle beraber girerler. Diğer taraftan ilişkilerde biraz egoizm, biraz cesaretlendirme ve işbirliği kullanılarak yeni yaşamlar kurulmaktadır. Bireyler, karşılıklı işbirliği temeline göre hem kendi hem de karşısındakinin ihtiyacını bilir ve karşılamak için çaba gösterirse aradaki ilişkiler gelişir ve uzun zaman devam eder (Dolto, 1998).

Osmond'un (1997) gerçekleştirdiği bir araştırmada, mutlu evlilik yaşayan bireylerin kararları birlikte aldıkları, uzlaştıkları, bir diğerinin kararlarda baskın oluşu ve aradaki güç dengesinin farklılık göstermesi durumlarında evlilikteki doyumun da azaldığı ve boşanma oranının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tarhan (2011) ise, evlilik planı yapan bireylerin, ilişkilerinin başarılı olması için bazı gerekliliklerin yerine getirilmesinin evlilikteki başarı için önemli olduğunu ifade etmektedir. Buna göre; bireylerin kendilerini fiziksel olarak hazırlaması, maddi kaynakların temin edilmesi, planlanması, denetimin yapılandırılması, aile içi rol ve görevlerin belirlenmesi, cinsel yaşam için yeterli uyumun geliştirilmesi, duygusal iletişimin kurulması, yakın çevre ile olumlu iletişimin tesisi ve sürdürülmesi, aile planlaması yapılması, karar verme, çatışmaların önüne geçme ve sorun çözme hususlarında kendilerini geliştirmeleridir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Evlilik, karşılıklı dayanışma ve anlaşma, aynı zamanda da toplumsal onayla gerçekleşen bir sözleşme olmasının yanı sıra, toplumsal sınırlandırmaların da bu sözleşmeyle kaldırılmasıyla birlikte, cinsel ihtiyaçların da karşılanmasına izin verildiği bir kaynaştırma olarak kabul edilmektedir. İnsanların birlikte yaşam kurmaya başladıkları andan itibaren önceki yaşam tarzlarını değiştirerek, farklı etkileşim tarzlarını da deneyimlemektedirler. Bu etkileşim tarzının yürümesiyle birlikte bireyler eşleriyle birlikte psikolojik bir sistemde yer almaktadırlar

Evliliklerde sıkıntıya yol açan sorunlar ise genel olarak; evlilikle ilgili gerçekçi temeli olmayan mutluluk beklentilerine yer vermek, kişilerin rol beklentileriyle ilgili farklı yaklaşımları olması, ekonomik sorunlar, eşler arası yetersiz iletişim, yakın akrabalara maddi veya manevi yönden bağımlılık, eşler arasında kopukluk olması, psikolojik sorunlarla oluşan cinsel problemler, çocuk sahibi olduktan sonra meydana gelen problemler, eşlerin farklı ilgi alanlarına sahip olmaları nedeniyle uzaklaşmaları, kıskançlık, sadakatsizlik, eşlerden birinin egemenlik kurmak istemesi gibi genel sebeplerden oluşmaktadır.

Yaşamımızda aldığımız en zor kararlardan biri bir eşten ayrılmaktır. Boşanma; evlilik yaşamında meydana gelen sıkıntıların ve çiftlerin yaşadıkları çatışmaların etkili biçimde aşılabilmesi sonucunda gerçekleşmektedir. Bu anlaşmazlıkların çatışma noktasına gelmeden önlenmesi önemli olduğu gibi, aşılabilmediği durumlarda boşanma sağlıklı bir çözüm yolu olabilmektedir. Zayıf iletişim, mutsuzluk, aşkın bitmesi, sadakatsizlik, geçimsizlik ya da duygusal problemlerin olması, kadın erkek rollerinin çatışması ve eşin sorumsuzluğu temel boşanma sebeplerini oluşturmaktadır. Boşanma sonrasında eşlerin boşanmaya olan uyum ve uyumsuzlukları yaşam kalitelerine etki etmekte ve dolayısıyla eşlerin yaşamlarında oluşan aksaklıklar aynı zamanda çocukların yaşamına da yansımaktadır.

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.

Evlilik yaşantısından sağlanan genel doyumun evli bireylerin kendileri ve çevreleri hakkında olumlu ve istendik 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.

Bu çalışmada, evli bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu arasındaki ilişki, cinsiyet, eğitim ve evlenme durumu gibi bağımsız değişkenler baz alınmıştır. Gelecek araştırmalar için daha fazla değişken eklenebilir. Bu şekilde uygulayıcılara yönelik yeni veriler oluşturulabilir.

Örneklemin daha çok sayıda kişi ile gerçekleştirilmesi, araştırmanın daha sağlıklı sonuçlar verebilmesi açısından faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

- Açık, Ö.** (2008). “Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Açık, Ö.** (2008). “Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akar, H.** (2005). “Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması” Uzmanlık Tezi, İstanbul: T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S.** (2010). “Cinsiyet ve Bağlanma Stillерinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması” Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10 (2): 651-682.
- Aksu, D.** (2011). “Bağlanma Nedir?”
<http://didemaksu.terapi.com/2011/02/07/baglanma-stilleri/> (23.08.2017).
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M.** (2003). Psikolojik Danışma Kuramları, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Altunkol, F.** (2011). “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anar, B.** (2011). “Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini İle Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, H.** (2001). “Eş Tercihleri” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (15): 7-16.
- Bacanlı, H.** (2006). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları.
- Bayer, A.** (2013). “Değişen Toplumsal Yapıda Aile” Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4 (8): 101-129.
- Beck, A.** (2001). Bilişsel Danışma Temel İlkeler ve Ötesi, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A.** (2005). Bilişsel Danışma ve Duygusal Bozukluklar, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berger, CR.** And Calabrese, RJ. “Some Explorations in Initial Interaction and Beyond: Toward a Developmental Theory of Interpersonal Communication” Theorizing Communication, (Eds. RT. Craig and HL. Muller), Sage Publications, ss.325-339.
- Bilgin, M.** (2009). “Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler” Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36 (3): 142-152.
- Bilgin, M.** (2009a). “Developing a Cognitive Flexibility Scale: Validity and Reliability Studies” Social Behavior and Personality: An International Journal, 37 (3): 343-353.

- Bozkurt, A.** (2014). “Evlili Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı.
- Bradbury, TN. And Fincham, FD.** (1990). “Attributions in Marriage: Review and Critique” *Psychological Bulletin*, 107 (1): 3-33.
- Brennan, Klark Ve Shaver** (1998) K.A. Brennan, C.L. Clark Ve P.R. Shaver, Self Report Measurement Of Adult Attachment: An Integrative Overview.
- Brewster, ME., Moradi, B., Deblaere, C. And Velez, BL.** (2013). “Navigating the Borderlands: The Roles of Minority Stressors, Bicultural Self-Efficacy, and Cognitive Flexibility in the Mental Health of Bisexual Individuals” *Journal of Counseling Psychology*, 60 (4): 543-556.
- Budak, S.** (2009). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Caine, RN. ve Caine, G.** (2002). Beyin Temelli Öğrenme. (Çev. G. Ülgen). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Canas, JJ., Fajardo, I. And Salmeron, L.** (2006). “Cognitive Flexibility” https://www.researchgate.net/profile/Jose_Canas2/publication/272022148_Cognitive_Flexibility/links/54d8e2440cf24647581cd8f0.pdf (23.08.2017).
- Canel, AN.** (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması” Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canel, AN.** (2012). Evlilik ve Aile Hayatı, Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.
- Chung, SH., Su, YF. And Su, SW.** (2012). “The Impact of Cognitive Flexibility on Resistance to Organizational Change” *Social Behavior and Personality*, 40 (5): 735-746.
- Ciairano, S., Bonina, S. ve Miceli, R.** (2006). “Cognitive Flexibility and Social Competence from Childhood to Early Adolescence” *Cognition, Brain & Behavior, Romanian Association for Cognitive Science*, 10 (3): 343-366.
- Cihan-Güngör, H. ve İlhan, T.** (2008). “Evlilik Uyumu ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiler” *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4 (13): 97-106.
- Cingisiz, N.** (2010). “Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zekaları İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cohn, DA, Silver, DH, Cowan, CP, Cowan, PA and Pearson, J.** (1992). “Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships” *Journal of Family Issues*, 13 (4): 432-449.
- Corey, G.** (2008). Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, (Çev. T. Ergene), Ankara: Mentis Yayınları.
- Çağ, P.** (2011). “Evlili Bireylerde Eş Desteği Ve Evlilik Doyumu” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakmak-Tolan, Ö.** (2015). “Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması (Diyarbakır İli Örneği)” Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çalışır, M.** (2009). “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1: 240-255.

- Çelikkaleli, Ö.** (2014). “Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki” Eğitim ve Bilim Dergisi, 176 (39): 347-354.
- Çuhadaroğlu, A.** (2011). “Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları” Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Damarlı, Ö.** (2006). “Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davison, G.C., Neale, J.** (2004). Anormal Psikoloji, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, İ.** (2009). “Evlilik İlişkilerine Farklı Bir Yaklaşım: Bağlanma Kuramı” (Ed. H. Yavuzer), Evlilik Okulu, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demiray, Ö.** (2006). “Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, E.** (2004). “Evlilikte Bağlanma ve Çatışmayı Yönetmede Bağlanma Stillерinin Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S.** (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*,
- Develioğlu, M.** (2006). “Problem Çözme Becerileri Yüksek ve Düşük olan Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diril, A.** (2011). “Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, İ.** (2009). Düünden bugüne Türk Ailesi, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Dolto, F.** (1998). Çocuk ve Boşanma, (Çev. N. Yiğitler), İstanbul: Güncel Yayıncılık.
- Dreisbach, G. and Goschke, T.** (2004). “How Positive Affect Modulates Cognitive Control: Reduced Perseveration at the Cost of Increased Distractibility” *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30 (2): 343-353.
- Duman, M.** (2012). “Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Uyumunu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.
- Durak, N.** (2004). “15-25 Yaş Arasındaki Gençlerin Evlilik Kavramlarına Yükledikleri Anlamın İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Düzgün, G.** (2009). “Evlilikte Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumunu İle İlişkisi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ellis, A. ve Harper, R.A.** (2005). Akılcı Yaşam Kılavuzu, (Çev. SK. Kunt), Ankara: HYB Yayıncılık.

- Emery, RE.** (2013). Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumu, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Eraslanlı, K. Ve Kalkan, M.** (2008). Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. Ve Alpkan, RL.** (2005). “Evlilik Uyumu” Düşünen Adam, 18 (1): 39-47.
- Erdoğan, S.** (2007). “Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri, Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” Uzmanlık Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- 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.** (1999). “Adult Romantic Attachment and Couple Relationship” (Ed. J. Cassidy and PR. Shaver), Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, New York: Guilford Press.
- Fidanoğlu, O.** (2006). “Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fincham, FD. And Bradbury, TN.** (1993). “Marital Satisfaction, Depression and Attributions: A Longitudinal Analysis” Journal of Personality and Social Psychology, 64 (3): 442-452.
- Fowers, BJ.** (1993). “Psychology as Public Philosophy: An Illustration of the Moral Dimension of Psychology with Marital Research” Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 13 (2): 124-136.
- Gallo, LC. And Smith, TW.** (2001). “Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction” Journal of Social and Personal Relationships, 18 (2): 263-289.
- Gardner, H.** (2004). Zihin Çerçevesi, İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Glenn, ND.** (1990). “Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review” Journal of Marriage and The Family, 52: 818-831.
- Gökmen, A.** (2001). “Evlilik Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Grandon, JR., Myers, JE. And Hattie, JA.** (2004). “The Relationship between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes and Marital Satisfaction” Journal of Counseling and Development, 82 (1): 58-68.
- Güçray, SS.** (1998). “Bazı Kişisel Değişkenler, Algılanan Sosyal Destek ve Atılmanlığın Karar Verme Stilleri İle İlişkisi” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (9): 7-16.
- Gülerce, A.** (1996). “Aile Olgusu” Türkiye’de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gülüm, İV. Ve Dağ, İ.** (2012). “Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği” Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13: 216-223.
- Günay, O.** (2000). “Duyusal Zekanın İşyerindeki Psikolojik Taciz Algısındaki Rolünün Bireyin Tolerans Düzeyi Açısından İncelenmesi” Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Günay, S.** (2007). “Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündoğdu-Aktürk, E.** (2010). “Attachment Figure Transference, Caregiving Styles, and Marital Satisfaction in Arranged and Love Marriages” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik 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.
- Güngör-Houser, A.** (2009). “Evlili Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi” Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günindi, Y. Ve Giren, SY.** (2011). “Aile Kavramının Değişim Süreci ve Okul Öncesi Dönemde Ailenin Önemi” Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 31: 349-361.
- Gürbüz, E.** (2016). “Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsoy, F.** (2004). “Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi” Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güvenç, B.** (1984). İnsan ve Kültür, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hackney, H. ve Cormier, S.** (2008). Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci el Kitabı, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamarta, E.** (2008). Eğitime Yeni Bakışlar, Ankara: Eğitim Akademi Yayınları.
- Hasta, D.** (1996). “Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı İle Evlilik Doyumu İlişkisi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazan, C. ve Shaver, PR.** (1994). “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve” (Çev. A. Dönmez), Psychological Inquiry, 5 (1): 1-49.
- Hendrick, SS.** (2009). Yakın İlişkiler Psikolojisi, (Çev. A. Dönmez), İstanbul: Nobel Yayınları.
- Hovardaoğlu, S.** (1995). “Kişiler Arası İlişkiler ve Davranış Bozuklukları” Kriz Dergisi, 3 (1-2): 4-9.
- Hünler, OS. Ve Gençöz, T.** (2003). “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü” Türk Psikoloji Dergisi, 18 (51): 99-108.
- Kapuci, O.** (2014). “Evlili Çiftlerin Evlilik Kalitesi ve Bağlanma Stillерinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaağaçlı, M.** (2005). Öğretimde Yöntemler ve Yaklaşımlar. Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Kart, NM.** (2012). “Yetişkin Bağlanma Stillерinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kaya, İ.** (2003). "Evlilik Uyumu İle Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkide Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Rolü" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, E.** (2009). Aile Terapileri. Psikoterapi Yöntemleri (içinde), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö.** (2012). "Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Koçluk ve Bilişsel Esnekliğe Dayalı Öğretim Ortamlarının Oluşturulmasına İlişkin Görüşleri" İlköğretim Online, 11 (3): 578-595.
- Knee, CR., Patrick, H. And Lonsbary, C.** (2003). "Implicit Theories of Relationships: Orientations Toward Evaluation and Cultivation" Personality and Social Psychology Review, 7 (1): 41-55.
- Kobak, RR. And Hazan, C.** (1991). "Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models" Journal of Personality and Social Psychology, 60 (6): 861-869.
- Kobak, RR. Ve Hazan, C.** (1991). "Attachment in Marriage: Effect of Security and Accuracy of Working Models" Journal of Personality and Social Psychology, 60: 861-869.
- Kobasa, SC.** (1979). "Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness" Journal of Personality and Social Psychology, 37 (1): 1-11.
- Koca, DA.** (2013). "Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi" İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, MH.** (2009). Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri. Ankara: HYB Yayınları.
- Leahy, RL.** (2007). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leahy, RL. Ve Holland, SJ.** (2009). Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri, Ankara: HYB Yayınları.
- Leggett, DG., Roberts-Pittman, B., Byczek, S. and Morse, DT.** (2012). "Cooperation, Conflict, and Marital Satisfaction: Bridging Theory, Research, and Practice" Journal of Individual Psychology, 68 (2): 182-199.
- Lowrey, W. And Kim, KS.** (2009). "Online News Media and Advanced Learning: A Test of Cognitive Flexibility Theory" Journal of Broadcasting & Electronic Media, 53 (4): 547-566.
- Malkoç, B.** (2001). "The Relationship between Communication Patterns and Marital Adjustment" Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Marchand, JF.** (2000). "Husbands and Wives Marital Quality: The Role of Adult Attachment Orientations, Depressive Symptoms and Conflict Resolution Behaviors" Attachment and Human Development, 6 (1): 99-112.
- Martin, MM. And Anderson, CM.** (1998). "The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies" Communication Reports, 11 (1): 1-9.
- Martin, MM. And Rubin, RB.** (1995). "A New Measure of Cognitive Flexibility" Psychological Reports, 76: 623-626.
- Martin, MM., Anderson, CM. and Thweatt, KS.** (1998). "Aggressive Communication Traits and Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale" Journal of Social Behavior and Personality, 13: 34-45.

- Martin, MM., Stagers, SM. and Anderson, CM.** (2011). "The Relationships Between Cognitive Flexibility with Dogmatism, Intellectual Flexibility, Preference for Consistency, and Self-Compassion" *Communication Research Reports*, 28 (3): 275-280.
- Mikulincer, M.** (1998). "Adult Attachment Style and Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger" *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2): 513-524.
- Miller, H. ve Baruch, DW.** (2001). *Yeni Evliler, Evlilikte Cinsellik*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Najarpourian, S., Fatahizadeh, M., Etemadi, O., Ghasemi, V., Abedi, MR. And Bahrami, F.** (2012). "Personality Types And Marital Satisfaction" *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research in Business*, 4 (5): 374-383
- Neill, AS.** (2002). *Sorunlu Aile*, İstanbul: Payel Yayınları.
- Osmond, MW.** (1977). "Marital Organization in Low-Income Families: A Cross-Race Comparision" *International Sociology of The Family*, 7: 143-156.
- Özaydınlık, Ş.** (2014). "Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, A. ve Güngör, HC.** (2012). "Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu" *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2): 11-24.
- Özgüven, İE.** (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, CŞ. Ve Arkar, H.** (2014). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum*, Sempozyum, http://www.literaturesempozyum.com/pdf/m_1410519731.pdf (24.08.2017).
- Özüğurlu, K.** (1985). *Evlilik Raporu*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özüğurlu, K.** (1999). "Karı-Koca İlişkilerinden Doğan Sorunlar" (Ed. H. Yavuzer), *Ana Baba Okulu*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Pletchaty, M., Couturier, S., Cote, M. and Roy, MA.** (1996). "Dimensional Analysis of Past and Present Satisfaction in Relation to Present Marital Satisfaction" *Psychological Reports*, 78 (2): 657-658.
- Polat, D.** (2006). "Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Poroy, A.** (2010). *Cinsellik El Kitabı*, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Rackley, JW.** (2014). "The Bond that Breaks: The Role of Attachment Style and Gender on Forgiving A Sexual Infidelity among African Americans" *Doctoral Dissertation, USA: Tennessee State University.*
- Salzmann, CG.** (2006). *Çocukları Yanlış Eğitimcinin Yolları.* (Çev. A. Çankırlı) İstanbul: Zafer Yayınları.
- Sarı, T.** (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler* Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satir, V.** (2001). *İnsan Yaratmak*, (Çev. S. Yeniçeri), İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Saymaz, İ.** (2003). "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal A.** (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 1-11.
- Senchak, M. and Leonard, KE.** (1992). "Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples" *Journal of Social and Personal Relationship*, 9 (5): 1-64.
- Senchak, M. and Leonard, KE.** (1992). "Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples" *Journal of Social and Personal Relationships*, 9 (1): 51-64.
- Sığircı, A.** (2010). "Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Solmuş, T.** (2011). Çift, Evlilik ve Aile Terapisi, İstanbul: Doruk Yayınları.
- Spiro, RJ.** (1988). "Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains" Technical Report, https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/18011/ctrstreadtecrepv01988i00441_opt.pdf (25.08.2017).
- Sümer, M.** (2006). "Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sümer, N. ve Güngör, D.** (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneği Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürarası Bir Karşılaştırması" *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43): 71-108.
- Swain, C., Greer, J. and van Hover, S.** (2001). "The Use of Educational Technologies in a Cognitive Flexibility Theory Unit" <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2001/pdf2001/cognitive.pdf> (24.08.2017).
- Şener, A. ve Terzioğlu, RG.** (2002). Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Şener, A. ve Terzioğlu, RG.** (2008). "Bazı Sosyoekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması" *Aile ve Toplum Dergisi*, 4 (13): 7-20.
- Tarhan, N.** (2005). Kadın Psikolojisi, İstanbul: Nesil Yayınları.
- Tarhan, N.** (2014). Evlilik Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, T.** (2011). Evlilik Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzi, Ş. Ve Cihangir-Çankaya, Z.** (2009). "Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31): 1-11.
- Tezer, E.** (1986). "Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi" Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tezer, E.** (1994). "Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma” Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 2 (3): 209-217.
- Treger, S. and Sprecher, S.** (2011). “The Influences of Sociosexuality and Attachment Style on Reactions to Emotional Versus Sexual Infidelity” *Journal of Sex Research*, 48 (5): 413-422.
- 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.
- Turanlı, P.** (2010). “Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel-Kışlak, Ş.** (1995). “Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma” Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Tutarel-Kışlak, Ş.** (2006). “Evlilik Uyumu, Bağlanma Stilleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler” *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9): 61-68.
- Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çabukça, F.** (2002). “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi” *Aile ve Toplum*, 2 (5): 35-42.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I.** (2012). “Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler” *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (2): 27-46.
- Türk Medeni Kanunu, Kanun No. 4721, RG Tarihi: 08.12.2001, RG Sayısı: 24607 <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf>
- Türkçapar, HM.** (2012). “Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama” Ankara: HYB Basın Yayın.
- Uytun, M., Öztop, DB. Ve Eşel, E.** (2013). “Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi” *Düşünen Adam Dergisi*, 26: 177-189.
- Üncü, S.** (2007). “Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Velidedeoğlu, N.** (2006). *Kadın Erkek İlişkilerinde Sorunlar ve Çözümler*, İstanbul: Morpa Yayınları.
- Waite, LJ. And Lillard, LA.** (1991). “Children and Marital Disruption” National Institute of Child Health and Human Development, <https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/notes/2009/N3315.pdf> (24.08.2017).
- Whisman, MA., Brown, LA. And Weinstock, LM.** (2004). “Psychopathology and Marital Satisfaction: The Importance of Evaluating both Partners” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (5): 830-838.
- Yalçın, H.** (2014). “Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki” *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (1): 250-261.
- Yalom, I.** (1996). *Evlilik Terapisi*, İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yeter, Ö.** (2016). “Bağlanma stilleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu ve Kıskançlık İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi bünyesinde, Dr.Öğr.Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN danışmanlığında Psikoloji (Genel) yüksek lisans öğrencisi İpek TOKSÖZ tarafından oluşturulmuştur. Araştırmada vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulup, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. İçtenlikle katılımınız araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi açısından çok değerlidir. Katıldığınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı:

Psikolog İpek TOKSÖZ

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr.Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

Soru, görüş ve iletişim için ipektoksoz@gmail.com adresini kullanabilirsiniz.

1 Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Yaşınız:

18-25 26-35 36-45 46 ve üzeri

3. Öğrenim durumunuz:

İlköğretim Lise Lisans Lisans üstü

4. Mesleğiniz:

5. Evlilik süreniz:

1 yıl ve altı 2-5 yıl 6-10 yıl 11 ve üzeri

6. Evlenme biçiminiz:

Görücü usulu arkadaş aracılığı ile flört diğer

7. Çocuğunuz var mı?

8. Varsa sayısını belirtiniz.

9. Annelik/Babalık kavramı size neyi çağırıştırıyor ?

10. Çocukken sizi kim yetiştirdi?

Anne-Baba Büyükanne - Büyükbaba Diğer

11. Sizi yetiştiren kişinin size karşı olumlu / olumsuz davranış ve tutumları nelerdi?

12. Bu tutumlar bu günkü hayatınızda ne kadar etkili?

13. Evinizde kararları genel olarak kim verir?

Ben Eşim Ortak

14 Karar alma sürecinde ne sıklıkta çatışma yaşarsınız

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

EK 2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

(YIYE-II)

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

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/Tamamen katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7

12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği göremem beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK 4: Evlilik Yaşamı Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.
 Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum



EK 5: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 18/12/2017-7939



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044-7939
Konu : İpek TOKSÖZ'ün Etik Onay Hk.

18/12/2017

Sayın İpek TOKSÖZ

Enstitümüz Y1312.270066 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden İpek TOKSÖZ'ün "EVLİ BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ" adlı tez çalışması gereği "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II", "Bilişsel Esneklik Envanteri", "Evlilik Yaşamı Ölçeği" ve "Demografik Bilgi Formu" ile ilgili anketleri 12.12.2017 tarihli ve 2017/22 sayılı İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Özer KANBÜROĞLU
Müdür V.



Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BESDF7MD>

Adres: Besyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon: 444 1 428
Elektronik Ağı: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL
Unvanı: Enstitü Sekreteri





ÖZGEÇMİŞ



İpek TOKSÖZ, 02. 01. 1990 yılında İstanbul’ da dünyaya gelmiştir. 2007 - 2011 yıllarında lisans eğitimini İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamış olup bitirme tez konusunu “Huzurevi ve kendi evlerinde yaşayan yaşlıların depresyon düzeylerinin belirlenmesi” başlıklı tez çalışması ile yapmıştır. Lisans eğitimi süresince çeşitli eğitim ve seminerlere katılmış, “Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi” , “ Gata Haydarpaşa Araştırma Hastanesi” ,”Balıklı Rum Hastanesi Vakfı”nda stajlarını tamamlamıştır. 2012- 2015 yılları arasında özel bir okulda “takım lideri” olarak çalışmalarını yürütmüştür. Eş zamanlı olarak 2013 yılından itibaren Fide Danışmanlık Merkezi’nde psikolog olarak çalışmalarını sürdürmektedir. 2014 yılında Soma Maden kazası ve 2017 yılında Ayvacık depremi sonrası yürütülen travma sonrası psikolojik yardım saha çalışmalarında görev almıştır. EMDR-HAP (EMDR – Humanitarian Assistance Programmes) kapsamında gönüllü çalışmalara katılmaktadır. EMDR Türkiye derneği üyesidir.

