

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇİFTLERİN EVLİLİK KALİTESİNİN, BAĞLANMA YARALANMALARI VE
STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETME DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Betül MAMATOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÇİFTLERİN EVLİLİK KALİTESİNİN, BAĞLANMA YARALANMALARI VE
STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETME DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Betül MAMATOĞLU

Danışman: Doç. Dr. İsmail SANBERK

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. İsmail SANBERK
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
.../.../2023

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2023

Betül MAMATOĞLU

ÖZET

ÇİFTLERİN EVLİLİK KALİTESİNİN, BAĞLANMA YARALANMALARI VE STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETME DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Betül MAMATOĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik

Danışmanlık Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. İsmail SANBERK

Şubat 2023, 107 sayfa

Bu araştırmanın amacı, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesini ne derecede yordadığını belirlemektir. Araştırmaya en az bir yıllık evliliğe sahip 489 kişi (194 erkek, 295 kadın) katılmıştır. Araştırmada Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri ve katılımcılara yönelik sosyodemografik bilgileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik kalitesi, yordayıcı değişkenleri ise bağlanma yaralanmaları alt boyutları olan bağlanma ve travma ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları olan eş destekleyici ikili baş etme, duygu odaklı ortak baş etme, problem odaklı ortak baş etme, eş negatif baş etme ve kendi negatif baş etmedir.

Araştırmada bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme alt boyutları olan yordayıcı değişkenlerin evlilik kalitesini ne derecede yordadığını tespit edebilmek için Standart Regresyon Analizi, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için ise Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Evlilik kalitesinde; cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, çocuk sayısı ve evlilik yılı gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U-Testi ve Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmanın amaçları kapsamında yapılan Standart Regresyon Analizi sonuçlarına göre eş destekleyici ikili baş etme, bağlanma, duygu ve problem odaklı ortak baş etme, kendi negatif baş etme, eş negatif baş etme değişkenleri çiftlerin evlilik kalitesini anlamlı

şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Travma değişkeninin ise evlilik kalitesinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Sosyodemografik özelliklere göre yapılan analizler sonucunda ise evlilik kalitesi ile çocuk sayısı ve evlilik yılı arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanırken, evlilik kalitesi ile cinsiyet, evlenme biçimi ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları ilgili literatür kapsamında değerlendirilerek, ileride yapılacak çalışmalarda araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Evlilik, evlilik kalitesi, bağlanma yaralanmaları, stresle çift olarak baş etme.



ABSTRACT**AN INVESTIGATION OF MARITAL QUALITY OF COUPLES IN TERMS OF
ATTACHMENT INJURIES AND DYADIC COPING WITH STRESS
VARIABLES****Betül MAMATOĞLU****Master Thesis, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological
Counseling Sciences****Supervisor: Doç. Dr. İsmail SANBERK****February 2023, 107 pages**

The aim of this study is to determine to what extent attachment injuries and dyadic coping with stress predict marital quality. The participants of the study were 489 people (194 men, 295 women) with at least one year of marital status. In the study, Marital Quality Scale, Marital Attachment Injuries Scale, Dyadic Coping Inventory, and Personal Information Form were used to obtain sociodemographic information about the participants. The dependent variable of the study was the quality of marriage, and the predictor variables were attachment and trauma, as the sub-dimensions of the attachment injuries variable, as well as emotion-focused common coping, problem-focused common coping, supportive dyadic coping by partner, negative dyadic coping by oneself, and negative dyadic coping by partner, as the sub-dimensions of the dyadic coping with stress.

In line with this, Mann Whitney U-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) technique were used in order to examine whether there was a differentiation according to sociodemographic characteristics such as gender, education level, marriage type, marital duration and number of children. The analysis of the data in the study was made using the SPSS 23.0 package program.

According to the results of the Standard Regression Analysis conducted in accordance with there search objectives, it was revealed that the variables of supportive dyadic coping by partner, attachment (insecure), emotion-focused common coping, problem-focused common dyadic coping, negative dyadic coping by oneself, and negative dyadic coping by partner significantly predicted the marital quality of the

couples. Trauma variable was found not to be significant predictor of the marital quality variable. As a result of the analyzes made according to sociodemographic characteristics, it was found that there was a significant difference between the quality of marriage and the number of children, marital duration whereas no significant difference was found between the quality of marriage and gender, marriage style and education levels. The results of there search were evaluated within the scope of the relevant literature, and suggestions were made to the researchers in future studies.

Keywords: Marriage, marital quality, attachment injuries, dyadic coping.



ÖN SÖZ

Bu zorlu, yıpratıcı, stresli aynı zamanda güzel, bol deneyimli, geliştiren bu süreç daha farklı nasıl tanımlanır bilmiyorum. Bu süreçte öncelikle bilgisiyle, sürekli kendini geliştirmeye açık olan, araştırmacı kimliğiyle bana rehberlik eden kıymetli danışman hocam Doç. Dr. İsmail SANBERK'e teşekkürlerimi sunuyorum. Tez jürimde bulunan ve tez savunma sürecimde geri dönütleriyle bana katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU ve Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK'e teşekkür ederim.

İstatistik konusunda her türlü sorumu yanıtlayarak katkı sunan kıymetli hocam Doç. Dr. Sabahattin ÇAM'a, veri toplama sürecimde bana destek olarak bu zorlu dönemeci atlatmama yardım eden Dr. Öğretim Üyesi Sare TERZİ İLHAN'a, lise eğitimimden bu yana bana rehberlik eden kıymetli hocam Doç. Dr. Mustafa CAN'a ve yüksek lisans eğitimim boyunca farklı tutumları, yöntemleri ve deneyimleri ile kendimi geliştirmeme katkı sağlayan fakülte hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimiyle hayatıma giren ve bu zorlu süreçte her türlü destekleriyle yanımda bulunan Gözde BEYAZGÜL'e ve Hicret ÇİFTÇİOĞLU'na minnettarım. Son olarak hayatım boyunca her türlü destekleriyle yanımda olan, beni cesaretlendiren biricik annem Emine MAMATOĞLU ile ablam Nurseli MAMATOĞLU'na ve sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Betül MAMATOĞLU

Ocak, 2023

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ	viii
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Sayıtlılar.....	10
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6. Tanımlar.....	11

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar	12
2.1.1. Evlilik Kalitesi	12
2.1.1.1. Evlilik ve Evlilik Kalitesi ile İlgili Kuramlar	15
2.1.1.1.1. Değişim Tipolojisi	15
2.1.1.1.2. Sosyal Değişim Kuramı.....	18
2.1.1.1.3. Davranışçı Kuram.....	19
2.1.1.1.4. Kriz Kuramı.....	20
2.1.1.1.5. İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli	22
2.1.2. Bağlanma Yaralanmaları	24
2.1.2.1. Bağlanma Teorisi	24
2.1.2.2. Yetişkin Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Stilleri.....	28
2.1.2.3. Bağlanma Yaralanmaları.....	31
2.1.3. Stres	33

2.1.3.1. Stres Modelleri	34
2.1.3.1.1. Savaş-Kaç Modeli	34
2.1.3.1.2. Genel Adaptasyon Sendromu	35
2.1.3.1.3. Etkileşimsel Kuram	36
2.1.3.2. İkili İlişkilerde Stres ve Stres Kaynakları	37
2.1.3.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme	39
2.1.3.3.1. Sistemik-Etkileşimsel Model (STM)	41
2.2. İlgili Araştırmalar	46
2.2.1. Evlilik Kalitesi ile İlgili Araştırmalar	46
2.2.2. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Araştırmalar	49
2.2.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme ile İlgili Araştırmalar	53

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	57
3.2. Evren ve Örneklem	57
3.3. Veri Toplama Araçları	59
3.3.1. Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)	59
3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)	59
3.3.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (SÇÖBE)	60
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	60
3.4. Verilerin Analizi	61

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenlerinin Evlilik Kalitesini Yordamasına Yönelik Bulgular	64
4.2. Evlilik Kalitesinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	67
4.2.1. Cinsiyete göre Evlilik Kalitesi Puanlarının İncelenmesi	67
4.2.2. Evlilik Biçimine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının İncelenmesi	68
4.2.3. Eğitim Düzeylerine göre Evlilik Kalitesinin İncelenmesi	69

4.2.4. Çocuk Sayısına göre Evlilik Kalitesinin İncelenmesi	70
4.2.5. Evlilik Yılına göre Evlilik Kalitesinin İncelenmesi.....	71

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenlerinin Evlilik Kalitesini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması	73
5.2. Evlilik Kalitesinin Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	78

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	82
6.2. Öneriler	83
KAYNAKÇA.....	85
EKLER	102
ÖZGEÇMİŞ	107

KISALTMALAR

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

CI: Durum İndeksi

EBYÖ: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

EKÖ: Evlilik Kalitesi Ölçeği

SÇOBE: Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

STM: Sistemik-Etkileşimsel Model

VIF: Varyans Büyütme Faktörü



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Sosyodemografik Bilgiler	58
Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarının ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	62
Tablo 3. Evlilik Kalitesi ile Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenlerine İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri	65
Tablo 4. Evlilik Kalitesi ile Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 5. Evli Bireylerin Evlilik Kalitesi Puanlarının Cinsiyetlerine İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonucu	68
Tablo 6. Evli Bireylerin Evlilik Biçimine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri	68
Tablo 7. Evli Bireylerin Evlilik Biçimlerine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	69
Tablo 8. Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri	69
Tablo 9. Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	70
Tablo 10. Evli Bireylerin Çocuk Sayılarına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri	70
Tablo 11. Evli Bireylerin Çocuk Sayısına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	71
Tablo 12. Evli Bireylerin Evlilik Yıllarına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri	71
Tablo 13. Evli Bireylerin Evlilik Yılına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Evlilik kalitesi modeli	17
Şekil 2. İkili ABC-X modeli	21
Şekil 3. İncinebilirlik stres uyum modeli	23
Şekil 4. Bağlanma aktarım süreci	27
Şekil 5. Yetişkin bağlanma stilleri	30
Şekil 6. Genel adaptasyon sendromu	35
Şekil 7. Bir eşin stres iletişimi ve diğerinin stresle baş etmesi arasındaki etkileşim ...	42
Şekil 8. Yakın ilişkilerde stres ve baş etme: Çiftlerde baş etme süreci	43
Şekil 9. Kronik günlük stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki	44
Şekil 10. Stresle çift olarak baş etme türleri	45

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Evlilik, iki farklı karaktere sahip kişilerin birbirine uyum sağladığı ve bir araya gelerek bir olma duygusu geliştirdiği bir ilişki türüdür. Evlilik ilişkisi, tüm topluluklar tarafından kabul gören önemli bir statüye sahip olan bir yapıdır. Bu yapı, birçok yönden toplumsal düzeni sağlayarak toplumun sürekliliğinin devam etmesine yardımcı olmaktadır (Kansız ve Arkar, 2011). Sager'e (1976) göre evlilik, eşlerin birbirlerine birçok yönden güven verme, bakım sağlama ve nesillerini devam ettirme gibi işlevlere sahip olan ve toplumu oluşturan temel yapıdır. Glenn (1991) ise evliliği, bireyleri her yönden geliştiren, bireylere ilişkilerinde mutluluk ve doyum sağlamasına yardımcı olan bir birim olarak tanımlamaktadır. Günümüzde evlilik ile ilgili tanımlara bakıldığında Cohen ve Strong (2020) evliliği eşlerin ilişkilerini toplumsal ve yasal zemine dayandırarak duygusal, ekonomik ve fizyolojik yönlerden iş birliği yapması sonucu nesillerini devam ettirdiği bir ilişki türü olduğunu ifade etmektedirler.

Gelişen ve değişen toplumsal faktörlerden kaynaklı olarak son yıllarda bireylerin evlilik kurumuna yönelik algılarının değiştiği ve boşanma oranlarının arttığı bilinmektedir. TÜİK (2021) evlenme ve boşanma verileri incelendiğinde, bireylerin boşanma sayısının 174.085 olduğu ve bu verilerin 2020 yılı boşanma hızı verilerine oranla %2,07 artış gösterdiği belirlenmiştir. Boşanma oranlarının artması, evliliklerin kalitesini, niteliklerini ve dinamiklerini etkileyen faktörlerin anlaşılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu durum evlilik kalitesi kavramının araştırmacılar tarafından ilgi görmesine ve birçok farklı alanda evlilik kalitesi ve evlilik istikrarının sağlanmasına yönelik çeşitli araştırmalara öncelik verilmesine olanak sağlamıştır.

Alan yazında yer alan evliliklerin değerlendirilmesine yönelik araştırmalarda; çift uyumu, evlilik uyumu, evlilik yetkinliği, evlilik doyumu, evlilik başarısı ve evlilik kalitesi gibi kavramlardan yararlanılmıştır. Araştırmalarda, bu kavramların iç içe geçmiş terimler olduğu ve birbirlerine benzer anlama sahip olduğu temel alınarak kullanılmıştır (Lewis ve Spanier, 1979; Proulx, Ermer ve Kanter, 2017). Ancak bu kavramlar birbirinden farklı anlamlara sahiptir ve her bir terim evliliğin farklı yönlerini temsil etmektedir (Sabatelli, 1988). Spanier ve Lewis (1980) evlilik kalitesinin diğer kavramları kapsayan ve evliliğin geniş bir perspektifte değerlendirilmesini ifade eden bir terim olduğunu ifade etmişlerdir.

Norton (1983) ise evlilik kalitesi kavramını, çiftlerin evlilik ilişkisine yönelik bireysel değerlendirme yapması olarak tanımlamıştır. Bu değerlendirmeler, eşlerin evlilik ilişkisindeki birbiriyle etkileşimlerine ve evliliği etkilediği düşünülen farklı boyutların evliliğe yansıtılma şekline göre değişebilmektedir (Spanier ve Lewis, 1980).

Evlilik kalitesi, birçok faktörden etkilenen dinamik bir yapıdan oluşmaktadır ve evlilik istikrarının önemli bir yordayıcısıdır (Lewis ve Spanier, 1979). Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury (2010) ise eşlerin bireysel özellikleri, çift ilişkisinin dinamikleri ve ilişkinin yer aldığı bağlamın evlilik ilişkisinin kalitesini belirlemede önemli faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Eşlerin evlilikleri süresince birbirleriyle olan iletişimleri ve etkileşimleri, ilişkiye yönelik memnuniyetleri ile kriz ya da stres anlarında yaşanan uzlaşmacı tutumlar gibi faktörlerin bileşimi evlilik kalitesinin düzeyini belirlemektedir (Lewis ve Spanier, 1979).

Robles (2014), evlilikten sağlanan mutluluk düzeyinin sağlık açısından eşleri hem psikolojik hem de fiziksel olarak etkilediğini ifade etmiştir. Evlilik süresince yaşanan olumlu ve olumsuz durumlar, eşlerin evlilik kalitesini ve bireysel iyi oluşlarını etkilemektedir. Evlilikte eşlerin bireysel iyi oluşları olumsuz olarak etkilendiğinde depresyon seviyeleri artmakta ve dolayısıyla evlilik kalitesinde düşüş yaşanmaktadır (Pateraki ve Roussi, 2012). Diğer yandan eşleriyle birçok yönden benzerlik gösteren ve cinsel hayatında eşleriyle uyum yakalayan bireylerin evliliklerinden doyum sağladıkları ve bu durumun çiftlerin evlilik kalitelerini olumlu olarak etkilediği bilinmektedir (Çağ, 2016).

Sağlıklı çift ilişkilerinin temelini eşler arasındaki güvenli bağlanma oluşturmaktadır. Bu güvenli bağ eşler arasında sadakat, güven, karşılıklı olumlu etkileşim, doyum, bağlılık ve uyum gibi etmenleri içinde barındıran bir yapıdadır (Simpson, 1990). İlişki sürecinde güvenli bağın zarar görmesi, evlilik ilişkisinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bağlanma yaralanmaları olarak adlandırılan bu durum, ilişkinin doğasına ve eşler arasındaki güven bağına zarar veren evlilikte kriz yaratan olay ve durumlardır (Johnson, 1996). Bu olaylar, kişilere göre değişiklik gösterebildiği gibi olaylara verilen tepkiler ve ilişkiye yansıtılması yönünden farklılaşabilmektedir (Makinen, 2004). Alan yazın incelendiğinde güvenli bağlanma düzeyinin artması evlilikte çiftler arasındaki uyumu ve doyumunu arttırdığı çeşitli araştırmalar tarafından belirlenmiştir (Meyers ve Landsberger, 2002; Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Turanlı, 2010; Sandberg, Bradford ve Brown, 2017; Dehghani, Aslani, Amanollahi ve Rajabi, 2020). İlişkide yaşanan bağlanma yaralanmalarının evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin anlaşılması sağlıklı evlilik

ilişkilerinin geliştirilmesine ve sorun çözümünde etkin müdahaleler geliştirmeye katkıda bulunulacağı söylenebilir.

İlişki travmaları olarak da adlandırılan bağlanma yaralanmaları, kritik ihtiyaç anlarında eşlerin birbirine erişilebilir olmama durumlarında eşler üzerinde travma etkisi yaratarak evliliği olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Johnson, 2002). İlişkide kriz yaratan bu yaralanmalar, travmatik geri dönüşler şeklinde kişide engellenme davranışlarına yol açabilir (Johnson, 1996) ve bu durum simple trauma olarak adlandırılmaktadır (Johnson, 2002). Bağlanma yaralanmaları ilişkinin güvenli yapısına ilk defa zarar verebileceği gibi daha önce zarar gören güvensiz bağı daha da ileri seviyeye taşıyabilmektedir (Johnson, 1996). Johnson, Makinen ve Millikin (2001) bu durumun eşler üzerinde olumsuz duygulanımların etkisinin artarak eşlerin birbirlerine yönelik etkileşimlerini azaltmakta ve birbirlerine yabancılaşmalarına sebep olduğunu ifade etmektedirler. Çiftler arasında yaşanan bu durumlar bireyler üzerinde anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve düşük benlik algısına sebep olarak ilişki kalitelerini düşürmektedir (Reed ve Enright, 2006). Böylelikle bağlanma yaralanmaları olarak adlandırılan ilişki travmaları hem bireyin iyi oluşunu hem de ilişkiden sağlanan doyum, mutluluk ve uyumun azalarak evlilik kalitesini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Makinen, 2004; Pelling ve Arvay–Buchanan, 2004; Sandberg, Bradford ve Brown, 2017; Terzi İlhan, 2020; Darab, Bahrami ve Etemadi, 2020).

Günlük hayatımızın bir parçası olan stres hem kişinin iyilik halini hem de sosyal çevresiyle olan ilişkilerini ve uyumunu etkileyen önemli bir kavramdır (Lazarus ve Folkman, 1984). İnsan yaşamında bireyi olumsuz etkileyen, kritik yaşam olayları olabileceği gibi günlük hayatta karşılaşılan olaylara kadar çeşitli durumlar stres kaynağı olabilmektedir (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006). Bu stres kaynakları, bireylerin sadece kişisel hayatlarına değil, eşlerine ve evlilik ilişkilerine çeşitli yönlerden önemli derecede etki edebilmektedir. Bu durum, stresin yoğunluğuna, süresine ve odağına göre değişiklik gösterebilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2017).

Stresle ilgili alan yazın incelendiğinde, stresin öncelikle kişiye yönelik etkisi üzerinde durulurken son yıllarda stres faktörünün ikili ilişkilerde eşler üzerindeki etkisine ve ilişkiye yansıtılmasına yönelik kuram ve teorilerin geliştirildiği görülmektedir (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006). İlişki Odaklı Başa Çıkma Modeli (Coyne ve Smith, 1991), Uyum Yaklaşımı (Revenson, 1994), Sistemik Etkileşimsel Model (Bodenmann, 1995) ve Gelişimsel Bağlamsal İkili Başa Çıkma Modeli (Berg ve Upchurch, 2007) bu kuram ve teorilerden bazılarıdır. Bu teoriler stresin olumsuz etkilerine yönelik eşlerin ikili

olarak baş etme davranışlarını çift ilişkisi çerçevesinde diğer faktörlerle birlikte açıklamaktadırlar.

Bodenmann (2005) ilişkiye yansıtılan stres durumlarını Sistemik Etkileşimsel Modelde ikili stres ve ikili baş etme kavramları üzerinden ele alarak açıklamıştır. Bodenmann'a (2005) göre ikili stres, stres durumlarında eşlerin başa çıkma davranışlarını teşvik eden, eşlerin duygusal yakınlığını ve ortak endişelerini içeren bir stres türüdür. İkili baş etme ise stres yaratan duruma karşı eşlerden birinin diğerine stres durumunu ileterek stresle birlikte mücadele etmesidir (Bodenmann, 1997). Eşler bu baş etme sürecine ilk olarak bireysel olarak müdahale etmeye çalışır ancak daha sonra diğer eşi sürece dahil ederler. Diğer eş, bu baş etme sürecinde olumlu ya da olumsuz baş etme davranışları olmak üzere farklı tutumlar sergileyebilirler (Bodenmann, 2005).

Stres yaratan her faktör ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Eşlerin bireysel özelliklerine ve bağlama göre farklı etki yaratabilmektedir (Fink, 2016). Stresli durumlarda eşler stres faktörüyle birlikte mücadele ederek daha fazla etkileşim kurarak yakınlık sağlayabilirler (Karney ve Bradbury, 1995). Eşlerin birbirinin yanında yer alarak birbirlerine destek olmaları evlilik kalitesini olumlu olarak etkilemektedir (Çağ, 2011). Bir stres kaynağıyla baş ederken eşlerin partnerlerine yönelik destekleyici tutum sergilemeleri eş destekleyici ikili baş etme olarak adlandırılmaktadır. Destekleyici ikili baş etme; stres yaratan durumu çözmeye yönelik problem odaklı; eşlerin stres yaratan duruma karşı bireyler üzerindeki duygusal olarak olumsuz etkilerini azaltmak için duygu odaklı destek olmak üzere farklılaşabilmektedir (Bodenmann, 1995; Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016). Bu durum stres faktörünün ilişkiye yansıtılma şekline göre değişiklik gösterebilmektedir. Stresle baş ederken bireylerin eş desteğini algılamaları, fiziksel olarak alınan desteğe oranla evlilik ilişkilerini olumlu olarak etkilemektedir (Helgeson, 1993). Eş destekleyici ikili baş etme tutumları, eşler arasındaki bağları kuvvetlendirerek bireylerin evlilik kalitelerini arttırmaktadır (Cutrona, 1996).

Sistemik Etkileşimsel Modele göre eşlerin stres faktörüyle ortak baş etmesi evlilik ilişkisini açısından önemlidir ve ilişkide stresle baş ederken ikili kaynak olarak görülmektedir (Bodenmann, 1997). Stresle ortak baş etme, duygu ve problem odaklı ortak baş etme olarak iki farklı şekilde gerçekleşmektedir (Bodenmann, 1995). Problem odaklı ortak baş etme, eşlerin evlilik ilişkisinde stres yaratan problemin çözümüne yönelik ortak hareket etmeyi; stres faktörüne yönelik eşlerin birbirlerine yönelik sevgi, empati ve şefkat gibi olumlu tutum sergileyerek müdahale etmesi ise duygu odaklı ortak baş etme olarak ifade edilmektedir (Bodenmann, 1997). Bodenmann, Randall ve Falconier (2016), eşlerin

evlilikte stres yaratan olay ve durumlara karşı ortak baş etme yaklaşımlarının eşler arasındaki yakınlığı arttırarak eşlerin evlilik kalitesini olumlu olarak etkilediğini ve güçlü evlilik ilişkilerinin geliştirilmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedirler.

Bodenmann (2005), eşlerin her zaman stresle olumlu tutumlar sergileyerek baş etmediklerini ifade etmiş ve bu durumu negatif ikili baş etme olarak adlandırmıştır. Eşlerden birinin stres kaynağıyla baş etmek için diğer eşe düşmanlık, yüzeysel olma ve kararsızlık biçimlerini içeren yaklaşımlar sergileyerek baş etme biçimi olduğunu belirtmiştir. Hem bireyin hem de eşin stresle baş ederken isteksiz, samimiyetsiz ve zoraki tutumları içeren davranışlar sergilemesi eşler arasında olumsuz etkileşim kalıplarına yol açmaktadır (Bodenmann, 1997) ve böylece hem bireyin iyi oluşunu hem de evlilik ilişkisini olumsuz olarak etkilemektedir (Regan, Lambert, Kelly, McElduff, Girgis, Kayser ve Turner, 2014).

Alan yazında yer alan birçok araştırmada ilişkide yaşanan stres ve eşler arasındaki bağlanma düzeyi gibi faktörlerin yanı sıra cinsiyet, eşlerin eğitim düzeyleri, sahip olunan çocuk sayısı, evlenme biçimi, evlilik süresi gibi birçok faktörün çiftlerin evlilik kalitesini değerlendirirken etkilediğini ve bu sosyodemografik değişkenlerin kültürlere göre evlilik kalitesi üzerinde farklı etkilerinin olduğunu göstermektedir (Belsky ve Rovine, 1990; Allendorf, 2013; Allendorf ve Ghimire, 2013). Cinsiyet, evlilik kalitesini etkileyen önemli değişkenlerdendir. Evlilikten doğan sorumluluklar ve toplumsal rollerden kaynaklı olarak kadınların erkeklere göre daha düşük evlilik kalitesine sahip olabilecekleri alan yazında vurgulanmaktadır (Allendorf, 2013; Bulanda, 2011; Kurdek, 2005). Evlilik kalitesini etkileyen etmenlerden bir diğeri bireylerin eğitim düzeyidir. Eğitim düzeyi arttıkça evliliğe yönelik bakış açısı benzerlik göstererek eşlerin ilişkide iletişimlerini, etkileşimlerini olumlu olarak etkileyebilmektedir (Denli, 2016; Sönmez, Alpay ve Gür, 2018).

Bireylerin çocuk sahibi olmaları evlilik kalitesinin ve istikrarını etkileyen önemli bir etmendir ve kültürlere göre farklılık göstermektedir. Bazı kültürlerde çocuk sahibi olmak, evlilik ilişkilerini ve biz olma duygusunu güçlendirirken, bazı toplumlarda ise sorumlulukların artmasından kaynaklı olarak eşler arasındaki olumlu etkileşimi ve birlikte geçirilen zamanı azaltarak evlilik kalitesini düşürdüğü gözlemlenmiştir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Allendorf, 2013). Bireylerin evlilik biçimi evlilik kalitesi üzerinde etkili olduğu düşünülen etmenlerdendir. Eş seçiminde kişinin kendi eşini seçmesi görücü usulü evliliklere göre sevgi, ilgi, heyecan gibi faktörlerin etkili olacağını, böylece evlilik iklimini ve kalitesini olumlu olarak etkileyebileceği söylenebilmektedir.

Evlilik kalitesini etkileyen diğer bir faktör ise evlilik süresidir. Evlilik ilişkisinin dinamiklerine bağlı olarak yeni evlenen çiftlerin ilişkide yıpranmanın ve sorumlulukların az olmasından kaynaklı olarak evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir (Koçak, 2008; Kodan 2013; Kapucı, 2014).

Dinamik bir yapıya sahip olan evlilik kalitesinin ve evlilik istikrarının üzerinde birçok faktörün etkisinin olduğu ilgili çalışmalar ve kuramlar neticesinde Aile ve Evlilik Danışmanlığı alan yazınında yer almaktadır. Eşler arasındaki güvenli bağın zarar görmesi ve ilişkide travmatik etki yaratan olaylar olarak adlandırılan bağlanma yaralanmaları ile stres yaratan durumlarla baş ederken eşlerin destekleyici baş etme tutumları, strese yönelik problem ve duygu odaklı ortak baş etme biçimleri ve eşlerin stresle baş ederken olumsuz yaklaşımlarının evlilik kalitesi üzerindeki etkileri ayrı ayrı çalışmalar olmak üzere alan yazında yer almaktadır (Harper, Schaalje, Sandberg, 2000; Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006; Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina ve Widmer, 2006; Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010; Randall ve Bodenmann, 2016; Broman, Riba ve Trahan, 1996; Reed ve Enright, 2006; Johnson, Makinen ve Millikin, 2001; Pelling ve Arvay–Buchanan, 2004; Makinen ve Johnson, 2006; Sayre, Mccollum ve Spring, 2010; Sandberg, Bradford ve Brown, 2017; Dehgani, Aslani, Amanollahi ve Rajabi, 2020; Darab, Bahrami ve Etemadi, 2020). Evliliği etkilediği düşünülen olumlu ve olumsuz faktörlerin bir arada evlilik üzerindeki etkilerine yönelik çalışmaların alan yazında yer alması evlilik ilişkisinin anlaşılmasında ve değerlendirilmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak çok boyutlu ve geniş bir kavram olan evlilik kalitesinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmaların alan yazında yer alması önemlidir. Bu çalışma kapsamında; bağlanma, travma, eş destekleyici ikili baş etme, problem ve duygu odaklı ortak baş etme, eşlerin kendi ve eş negatif ikili baş etme değişkenlerinin bir araya gelerek çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olan evlilik kalitesini ne derecede yordadığı incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesini ne derecede yordadığını belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda ilgili hipotezler şunlardır:

1. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nden alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 1.1. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin Bağlanma Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 1.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin Travma Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nden alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 2.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Eş Destekleyici İkili Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 2.2. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Duygu Odaklı Ortak Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 2.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Problem Odaklı Ortak Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 2.4. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Eş Negatif İkili Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
 - 2.5. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Kendi Negatif İkili Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Erkeklerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlar, kadınların Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.
4. Bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlar da anlamlı olarak yükselmektedir.
5. Aşk evliliği yapan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlar, görücü usulü evlilik ve mantık evliliği yapan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.
6. Çocuk sahibi olmayan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlar, çocuk sahibi olan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlardan anlamlı olarak

daha yüksektir.

7. Bireylerin evlilik yılı arttıkça, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden aldıkları puanlar da anlamlı olarak azalmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olan evlilik kurumu, geçmişten günümüze kadar insan hayatında önemli bir yere sahip olmuştur. Ancak son yıllarda artan boşanma oranlarından da kaynaklı olarak, birçok araştırmacının evliliği oluşturan dinamikleri, evliliklerin niteliklerini, evlilik istikrarını ve kalitesini etkilediği düşünülen olumlu ve olumsuz diğer faktörleri inceleyen çalışmalar yaptıkları görülmektedir (Spanier ve Cole, 1976; Spanier ve Lewis, 1980; Sabatelli, 1988; Allendorf, 2013; Kabasakal ve Soylu, 2016; Gürel, 2016; Kurt, 2018; Çopur ve Gürel, 2020). Bu araştırmalar incelendiğinde, evlilik ilişkisinin niteliklerini açıklamak için “evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik uyumu, çift uyumu, evlilik başarısı” gibi birçok kavramın alan yazında yer aldığı ancak bu kavramların birbirinin yerine kullanıldığı belirlenmiştir (Lewis ve Spanier, 1979). Spanier ve Lewis (1980) ve Sabatelli (1988) bu kavramların birbirinden farklı anlamları temsil ettiğini belirtmişler ve evlilik kalitesinin bu kavramları kapsayan geniş bir terim olduğunu ifade ederek önemini vurgulamışlardır.

Yerli alan yazında evlilik kalitesine yönelik az sayıda çalışmanın bulunduğu belirlenmiştir (Özbeklik, 2006; Gündoğdu, 2007; Civan, 2011; Kodan, 2013; Gürel, 2016; Keleş, 2018; Çetinkaya, 2022). Ancak literatürde yer alan bu çalışmalarda, evlilik kalitesini değerlendirmek için çeşitli ölçme araçlarının kullanıldığı ve bu ölçme araçlarının ise evlilik ilişkisini bazı boyutlardan ölçerek kapsamlı olarak değerlendirme yapamadığı görülmektedir. Bundan kaynaklı olarak bu araştırma, Kurt (2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin kullanılması ile birlikte eşlerin evliliklerine yönelik tüm olumlu-olumsuz etkileşimleri ve eşler arasındaki çatışmaları kapsamlı bir şekilde değerlendirmesi dinamik ve çok boyutlu olan evliliklerin değerlendirilmesinde açık ve ulaşılabilir sonuçlar elde etmeye imkân sağlayacaktır. Bu perspektifte, yer alan evlilik kalitesine yönelik araştırmaların genişletilmesi yönüyle yerli alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Evlilik kalitesini etkilediği düşünülen bir diğer etken ise eşler arasında yaşanan bağlanma yaralanmaları olarak adlandırılan ilişki travmalarıdır. Bağlanma yaralanmaları, eşler arasında yer alan güvenli bağa ve ilişkinin doğasına zarar veren olumsuz, kritik

olaylardır (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Millikin (2000) ise bağlanma yaralanmalarını eşler arasındaki ilişkiye zarar veren travmatik olaylar olarak kavramsallaştırmıştır. Bu yaralanmalar, yaralanan kişinin algılarına ve kişisel değerlendirmelerine göre değişiklik göstermektedir (Makinen, 2004). Bu bağlamda, eşler arasında oluşan güven kaybından kaynaklı olarak evliliği derinden etkilemekte ve eşlerin birbirine karşı mesafeli, savunmacı bir tutum sergileyerek evlilikte olumsuz etkileşim döngülerine yol açmaktadır (Johnson, 1996). Bu perspektifte bağlanma yaralanmaları, çiftlerin evlilik kalitesi düzeyinin düşmesinde önemli bir faktördür. Yerli ve yabancı alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, bağlanma yaralanmalarının evliliğin farklı boyutlarıyla ilişkili olduğu düşünülen etmenlerle ilgili nitel araştırmaların yer aldığı saptanırken (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001; Pelling ve Arvay–Buchanan, 2004; Makinen ve Johnson, 2006; Halchuk vd., 2010; Sayre, Mccollum ve Spring, 2010; Chapman ve Caldwell, 2012; Dehgani, Aslani, Amanollahi ve Rajabi, 2020; Darab, Bahrami ve Etemadi, 2020), evlilik kalitesini yordamasına yönelik çalışmaların ise çok az sayıda olduğu belirlenmiştir (Sandberg, Bradford ve Brown, 2017). Böylelikle bu çalışma evlilik kalitesi ile bağlanma yaralanmalarını konu edinen ilk araştırmalardan olması yönüyle yerli ve yabancı alan yazına katkı sağlayacaktır.

Günümüzde sıklıkla karşılaştığımız birçok durum ve olayların, çift ilişkilerine yönelik araştırmalar neticesinde ilişkilerde strese neden olabileceği belirlenmiştir. Bu stres, eşleri bireysel olarak etkileyebileceği gibi çift ilişkisinin doğasından kaynaklı olarak her iki eşi de etkileyebilmektedir (Bodenmann, 1995). İlişkide meydana gelen bu ikili stres, eşlerden birinin yaşadığı stresin yoğunluğundan dolayı stresin etkisini eşine veya ilişkisine yansıtması durumudur (Bodenmann, 2005). Son yıllarda stres ile ilgili yapılan araştırmalar evlilikte çift uyumunu, evlilik doyumunu ve eşler arasındaki iletişimi önemli derecede etkilediği vurgulanmaktadır (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006). Bu bağlamda ilişkide yaşanan stres durumuyla baş edebilmek için eşler, bireysel ve ikili stres kaynaklarını kullanmaktadırlar (Bodenmann ve Perrez, 1991). Eşlerin günlük yaşamda karşılaştıkları stresli durumlar ile birlikte baş ederek ve sorunlarla baş ederken destekleyici tutumları evlilikte biz olma duygusunu geliştirmekte dolayısıyla evlilik kalitesinin artmasına yardımcı olmaktadır (Lavee, 2013).

Uluslararası alan yazın incelendiğinde, çift ilişkisinde stresle baş etmenin önemli bir yere sahip olduğu ve konuya yönelik çok sayıda araştırma yapılarak kültürler arası uyarlamaların yapıldığı görülmektedir (Harper, Schaalje, Sandberg, 2000; Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006; Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina ve Widmer, 2006;

Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010; Zeidner, Kloda ve Matthews, 2013; Falconier, Randall ve Bodenmann, 2016). Yerli alan yazında ise bu kavram daha yeni yeni önem kazanmaktadır ve bu konuda az sayıda çalışma bulunmaktadır (Tomar, 2014; Aydoğan, 2015; Kurt, 2018).

Evlilik; çift ilişkisi, çocuklar ve kardeşler arasındaki ilişkileri kapsayan çok boyutlu ve bütüncül bir yapıdan oluşmaktadır. Bu bağlamda evlilikte eşler arasında yaşanan stres ve eşler arasındaki güvene zarar verecek olay ve durumlar, sadece eş ilişkisini değil ebeveyn-çocuk ilişkilerini de etkilemektedir (Erel ve Burman, 1995). Sonuç olarak bu araştırma bulgularının evlilik kalitesinin yanı sıra aile ikliminin de anlaşılmasına olanak sağlaması ve ayrıca eşlerin evlilik ilişkisinin güçlendirilmesine yönelik etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yönelik bakış açısı kazandırması yönüyle hem evlilik araştırmacılarına hem de Evlilik ve Aile Danışmanlığına ilişkin alan yazına katkı sağlayacaktır.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin evliliklerinde en az bir kez kritik olumsuz bir olay yaşadıkları,
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçmeyi amaçladıkları özellikleri ölçtüğü,
3. Araştırma kapsamında uygulanan ölçme araçlarının katılımcılar tarafından içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıtladığı,
4. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen veriler Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Bu çalışma için Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri; eş destekleyici ikili baş etme, duygu odaklı ortak baş etme, problem odaklı ortak baş etme, kendi negatif ikili baş etme, eş negatif ikili baş etme alt boyutları ile sınırlıdır.
3. Örneklem grubunda yer alan katılımcıların sosyodemografik değişkenler açısından eşit olarak dağılmaması çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

4. Evlilik ile birlikte bireylerin sorumluluklarının artması bu konuda sosyal çevrelerinden destek görememeleri yönüyle erkeklere oranla kadınların evlilik kalitelerinde düşüş olabilmektedir. Bu durumun çalışmanın bir diğer sınırlılığı olabileceği düşünülmektedir.

1.6. Tanımlar

Evlilik: Kişilerin fizyolojik, duygusal ve ekonomik olmak üzere birçok yönden birbirlerini tamamlama ve nesillerini devam ettirme gibi işlevlere sahip olan toplumsal ve yasal olarak tanınan bir ilişki türüdür (Cohen ve Strong, 2020).

Evlilik Kalitesi: Eşlerin kendi evlilik ilişkisini farklı yönlerden öznel olarak değerlendirmesidir (Glenn, 1990).

Bağlanma Yaralanmaları: Romantik ilişkilerde, eşler arasındaki güvenli bağa zarar veren ve onarılması zor olan ciddi hasarlara sebep olabilen olay ve durumlardır (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001).

Stresle Çift Olarak Baş Etme: İlişkide bir partnerin yaşadığı stres durumunu partnerine iletip diğer partnerin bu iletimi algılayıp yorumlayarak eşlerin birlikte başa çıkma tepkisi vermesi sürecidir (Bodenmann, 2005).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür incelenerek evlilik kalitesi için Değişim Tipolojisi, Sosyal Değişim Kuramı, Davranışçı Kuram, Kriz Kuramı ve İncinebilirlik Stres Uyum Modeli; bağlanma yaralanmaları için Bağlanma Teorisi ve Yetişkin Bağlanma Teorisi; stresle çift olarak baş etme değişkeni için ise Sistemik Etkileşimsel Model'e yönelik kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Evlilik Kalitesi

Evlilik, yetişkin olan diğer cinsten iki kişinin ilişkilerini toplumsal ve yasal zemine dayandırarak kurdukları çok boyutlu kompleks bir kurumdur. Toplumun en temel yapısı olan aile biriminin meydana gelmesinde rol oynar ve toplumsal sürekliliğin sağlanmasında önemli bir etmendir. Kültürlere göre farklılıklar gösteren bu kurum, tüm insan topluluklarında önemli ve evrensel bir statüye sahip olarak varlığını sürdürmektedir (Tan, 1976). Napier (2000) evliliği birlikte mücadele ve hareket etmeyi öğrenme, çocuk yetiştirme ve birlikte zaman geçirirken eşlerin bireysel özelliklerini koruyarak birbirlerine yönelik aidiyet duygusu geliştirdiği bir süreç olarak tanımlamıştır (akt. Nichols, 2005). Hayward ve Zhang (2006) ise bireylerin yaşamlarından doyum almalarını sağlayan ve iyi oluşlarını etkileyen sosyal bir kurum olarak ele almıştır.

İnsanların temel yaşam amaçlarından biri olan evlilik, bireyin hayatına psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden sorumluluk ve karmaşıklık getirebileceği gibi mutluluk, doyum ve fayda sağlayarak kişinin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu perspektifte evlilik ilişkisinin sağlıklı aile yapısına sahip bir şekilde devam ettirilmesi iki farklı kişilik yapısı olan eşlerin birbirlerine uyum sağlaması sonucu gerçekleşmektedir (Kansız ve Arkar, 2011). Bu uyum davranışı, eşler arasında duygusal, fiziksel ve sosyal açıdan yakınlık sağlayarak başarılı ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi oluşturur (Çağ ve Yıldırım, 2013). Wolman'a (1983) göre başarılı evlilik ilişkisi, eşler arasındaki karşılıklı ilkesine göre kurulmaktadır. Eşler karşılıklı olarak, partnerleri ve evlilikleri için çaba gösterirler, aynı zamanda partnerlerinden de benzer davranışları

görmek isterler.

Çok boyutlu bir kavram olan evliliğin anlaşılmasına yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, evliliğin niteliği ile ilgili birçok kavramın araştırmalarda yer aldığı görülmektedir. Genellikle bu kavramlar; *evlilik doyumu*, *evlilik kalitesi*, *evlilik uyumu*, *evlilik başarısı* ve *evlilik mutluluğu* olarak adlandırılmaktadır ve araştırmalarda bu kavramların birbirlerinin yerlerine kullanıldığı görülmektedir (Burr, 1973; akt. Lewis ve Spanier, 1979; Spanier ve Lewis, 1980). Ancak bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılsa da Sabatelli (1988), bu kavramların farklı anlamlara sahip olduğunu belirtmiştir. *Evlilik mutluluğu ve doyumu*, eşlerin birbirlerine ve ilişkilerinde oluşan olumlu atmosfere yönelik bireysel değerlendirme yapmasıdır. *Evlilik uyumu*; eşlerin ilişkide yer alan problemlere karşı uzlaşmacı bir şekilde yaklaşan, açık iletişime dayalı ve birbirlerine yönelik olumlu ve olumsuz etkileşimin değerlendirilmesidir. Buna karşın Spanier ve Cole (1976) evlilik uyumunun, evlilik doyumu ve mutluluğunu kapsayan bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir.

Sabatelli (1988), son yıllarda literatürde gittikçe önem kazanan kavramlardan olan *evlilik kalitesini* evlilik doyumunun bireysel, evlilik uyumunun ise nesnel özelliklerini kapsayan, evliliği geniş perspektifte inceleyen bir terim olarak ifade etmiştir. Fincham ve Bradbury (1987), eşlerin evliliklerine yönelik duygularını temel alarak evlilik ilişkilerini geniş perspektifte değerlendirmesi olarak belirtmiş, Glenn (1990) de benzer bir tanım yaparak evlilik kalitesini, kişinin evliliğinin değerlendirilmesine ilişkin öznel düşünceleri olarak ifade etmiştir. Sager'e (1976) göre eşlerin ikili ilişkileri, evlilik sistemine dahil olan iki kişiliğin toplamından niteliksel olarak farklı ve yeni bir varlıktır. Bu perspektifte eşler arasındaki evlilik ilişkisinin kalitesi, eşlerin niteliksel olarak farklı olan ikili ilişkilerinin özelliklerine ve ilişkilerinin yer aldığı sosyal bağlama göre değişiklik gösterebilmektedir (Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury, 2010). Bundan kaynaklı olarak literatürde evlilik kalitesinin objektif olarak kavramsallaştırılması ve değerlendirilmesi önem kazanmaktadır (Sabatelli, 1984; Crane, Allgood, Larson ve Griffin, 1990).

Araştırmacılar, evlilik kalitesinin ölçülmesine yönelik standardize edilmiş testlerin geliştirilmesi amacıyla çalışmalar yapmışlardır. Ancak bu çalışmalar evlilik ilişkisinin duygusal, davranışsal, bilişsel boyutları gibi farklı bileşenlerine odaklandıklarından dolayı evlilik ilişkisinin kalitesini belirlemeye yönelik evrensel bir ölçme aracı geliştirmek güçleşmektedir (English, 2002). Bu bağlamda Çift Uyum Ölçeği (Spanier, 1976), Evlilik Uyum Testi (Locke & Wallace, 1959), Evlilik İndeksi Kalitesi (Norton,

1983), İlişki Değerlendirme Ölçeği (Hendrick, 1988) ve Partnerlik Anketi (Hahlweg, 1996) ve benzeri ölçekler evliliklerin niteliğini değerlendirmek için kullanılan yaygın ölçme araçlarındandır (Delatorre ve Wagner, 2020). Geliştirilen bu farklı ölçme araçları vasıtasıyla Allendorf ve Ghimire (2013); cinsiyet, eğitim, eş seçimi, evlilik yaşı ve çocuk sahibi olma gibi demografik faktörlerin evlilik kalitesini etkileyen önemli yordayıcılar olduğunu ifade etmişlerdir. Çoğu evlilik araştırmasında *cinsiyetin* evlilik kalitesinin belirlenmesinde etkili olduğu belirlenmiştir. Evlilik ilişkisinde kadınların sorumluluklarının artması, eşlerinden yeterince destek görememeleri kadınların düşük evlilik kalitesine sahip olmasına sebep olurken, erkeklerin daha yüksek evlilik kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir (Allendorf, 2013). Eşlerin *çocuk sahibi olması* evlilik kalitesini etkilediği ve bu durumun kültürlerle göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Batılı ülkelerde çocuk sahibi olan çiftlerde, eşler arasındaki etkileşimin azalmasından kaynaklı olarak düşük evlilik kalitesi gözlemlenirken (Belsky ve Rovine, 1990; Bradbury, Fincham ve Beach, 2000) batılı olmayan ülkelerde ise çocukların aile bağlarını güçlendirdiği düşüncesi sebebiyle eşlerin yüksek evlilik kalitesine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Allendorf, 2013).

Evlilik kalitesini etkilediği belirlenen faktörlerden biri ise *eş seçimidir*. Görücü usulü yapılan evliliklere oranla kişinin kendi eşini seçerek evlenmesi ilişkide sergilenen davranışları etkileyerek evlilik kalitesini belirlemektedir (Fox, 1975; Xiaohu ve Whyte, 1990). Amato, Johnson, Booth ve Rogers (2003) eşlerin *eğitim seviyesinin* evlilik kalitesini çeşitli yönlerden önemli derecede etkilediğini ifade etmişlerdir. Eğitim düzeyi yükseldikçe eşler arasında açık ve etkili iletişimin arttığı, ikili çatışma durumlarında uzlaşmacı bir tavır sergilendiği ve eşlerin birbirlerine psikolojik, ekonomik ve sosyal yönlerden destek oldukları belirlenmiştir. Lee (1977), evlilik kalitesini belirlemede *evlilik yaşının* önemli bir etmen olduğunu ifade etmiştir. Evlilik yaşı küçüldükçe eşler, evliliğe ve eşe yönelik sorumluluklarını ve beklentilerini tam olarak belirleyemeyebilirler. Bundan kaynaklı olarak küçük yaşta evlenen bireyler düşük evlilik kalitesine sahip olabilmekte ve ilerleyen zamanlarda bu çiftlerin boşanma ihtimali artabilmektedir.

Burr (1973; akt. Henrich, 1991) ise evlilik kalitesini etkileyen faktörleri sistematik hale getirerek üç bölümde incelemiştir. *Evlilik öncesi faktörler*; partnerler arasındaki yakınlığı ve evlilik etkileşimini etkileyebileceği düşünülen rol modeller, ebeveyn ve arkadaşlar gibi önemli kişilerin ilişkiye yönelik destek olmalarını içerir. *Kişilerarası ve ikili faktörler* kişilerin partnerlerine karşı saygı ve sevgilerini ifade ederken yaşadıkları duygusal tatmin, partnerler arası iletişim becerileri, birbirleriyle ve diğer gruplarla olan

etkileşimlerini içerir. *Sosyal ve ekonomik faktörler* partnerlerin sosyoekonomik durumu, eşin çalışma durumu ve evliliğin aileler, arkadaşlar ve önem verilen kişiler tarafından onaylanmasını içerir.

2.1.1.1. Evlilik ve Evlilik Kalitesi ile İlgili Kuramlar

Bu bölümde evlilik ve evlilik kalitesini inceleyen Değişim Tipolojisi, Sosyal Değişim Kuramı, Davranışçı Kuram, Kriz Kuramı ve İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeline yer verilmiştir.

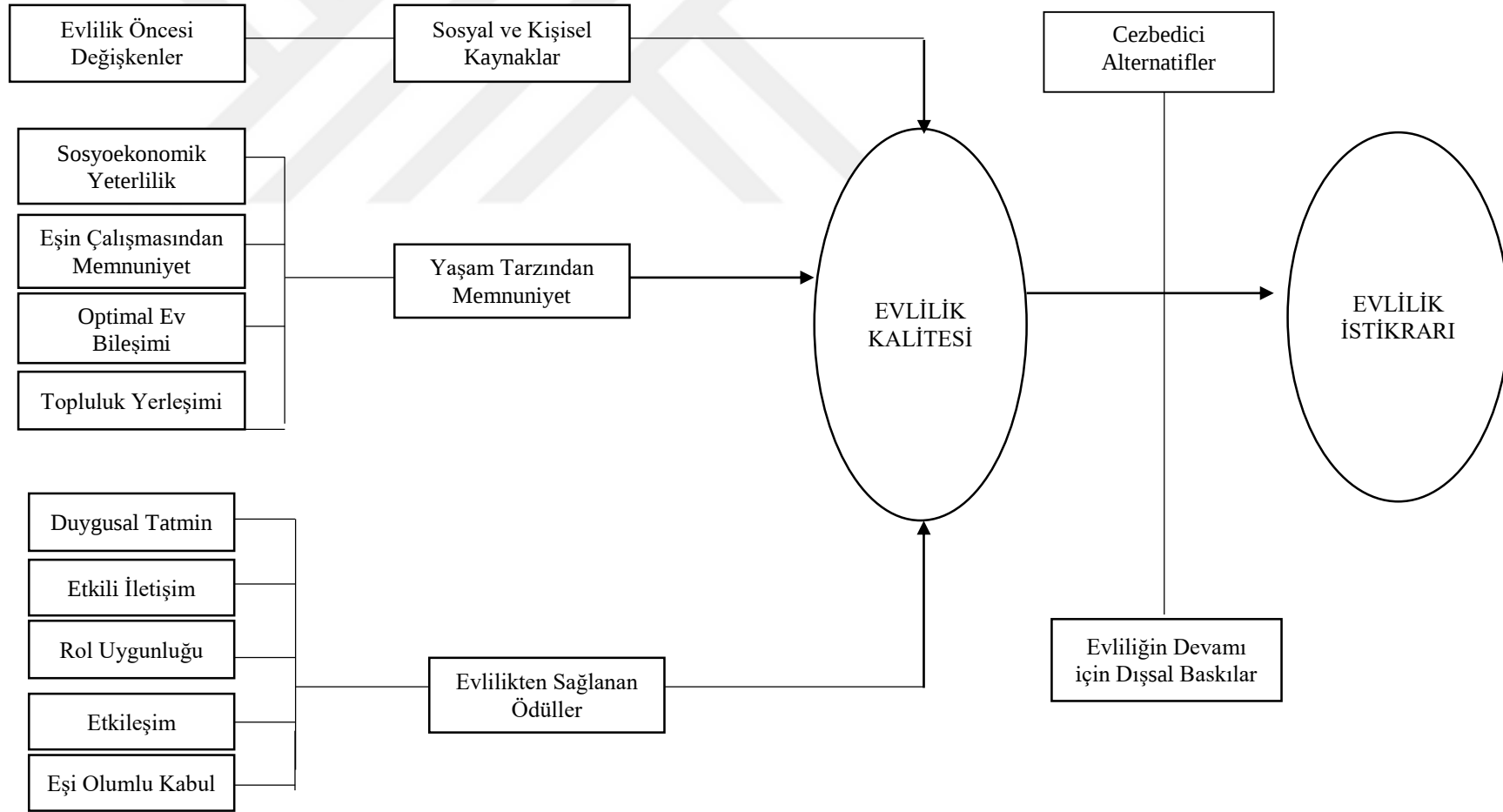
2.1.1.1.1. Değişim Tipolojisi

Evlilik kalitesini açıklayan modellerden biri ise Değişim Tipolojisidir. Lewis ve Spanier (1979), evlilik kalitesini kavramsallaştırılmak ve kapsamlı bir şekilde açıklamak amacıyla geliştirmişlerdir. Bu model, evlilik kalitesini etkileyen faktörleri ve evlilik istikrarını geniş bir perspektifte ele almaktadır. Değişim Tipolojisine göre evlilik kalitesi; etkileşim, uzlaşma, uyum, iletişim ve memnuniyet gibi ilişkiyi etkilediği düşünülen bazı faktörlerin birlikte ele alınarak eşlerin evliliğe yönelik öznel değerlendirme yapmasıdır. Evlilik öncesi faktörler, sosyal ve kişisel faktörler, yaşam tarzından memnuniyet ve evlilikten sağlanan ödüller evlilik kalitesini etkileyen temel boyutlardır. Eşlerin bireysel sosyodemografik özellikleri ve kaynakları, örnek alınan rol modeller ve yakın çevre tarafından desteklenme gibi etmenler *evlilik öncesi faktörlere* örnek olarak gösterilebilirken; sosyoekonomik durum, eşlerin çalışma durumu, sosyal statü gibi faktörler eşlerin *yaşam tarzından memnuniyetini* etkilemektedir. Eşler arasındaki duygusal tatmin, iletişim, etkileşim, rol uygunluğu ve eşi olumlu kabul ise *evlilikten sağlanan ödülleri* belirleyen faktörlerdir (Bkz. Şekil 1). Bu bağlamda evlilikte yer alan bu faktörlerin orantılı düzeyde birleşimi, yüksek evlilik kalitesini işaret etmektedir (Lewis ve Spanier, 1979).

Bu modelin üzerinde durduğu bir başka önemli kavram ise evlilik istikrarıdır. Evlilik istikrarı, eşlerden birinin ölümü sonucu ya da boşanması aracılığıyla evlilik ilişkisinin sonlandırılmasına kadar olan süreçtir. Evlilik kalitesi eşler arasındaki dinamik bir yapıya işaret ederken, evlilik istikrarı ise bu dinamik ilişkinin sonucudur. Başka bir deyişle, eşlerin evlilik ilişkisinin kalitesi, evlilik istikrarını belirleyen öncelikli ve önemli bir belirleyicisi olarak ifade edilebilmektedir ancak tek belirleyicisi değildir. Evlilik dışında yer alan cezbedici alternatiflerin varlığı ve eşlerin yakın çevreleri tarafından evliliğin

devam ettirilmesine yönelik baskılar evlilik istikrarını etkileyen diğ er önemli faktörler olarak bilinmektedir (Lewis ve Spanier, 1979). Evlilik kalitesi ve istikrarını etkileyen diğ er faktörlerin incelenmesi çok boyutlu bir yapıya sahip olan evlilik kurumunun anlaşılmasında önemli bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir.





Şekil 1. Evlilik kalitesi modeli
Kaynak: Lewis ve Spainer, 1979

2.1.1.1.2. Sosyal Değişim Kuramı

Thibaut ve Kelly'nin (1959) geliştirmiş olduğu karşılıklı bağımlılık (interdependency) teorisine dayanan sosyal etkileşim kuramı, ikili ilişkilerle ilgili araştırmalarda en çok temel alınan kuramlardan birisidir. Karşılıklı bağımlılık teorisi, kişilerin ilişki süresince bireysel ihtiyaçlarının ne derecede karşılandığına odaklanmakta ve yatırım (maliyet)-ödül kavramları ile açıklanmaktadır (Huston ve Burgess, 1979). Ödül kavramı, ilişkinin devamlılığına dair kişiyi doyum yaşamasını sağlayan, motive eden sembolik ya da somut pekiştireçlerdir ve kişiden kişiye değişebilmektedir. Yatırım (maliyet) ise ödüle ulaşmak ve doyum sağlamak için sarf edilen çabalardır (Thibaut ve Kelley, 1959; akt. Keleş, 2015). Bu kurama göre ikili ilişkilerin başlaması, sürdürülmesi ve sonlandırılması süreci, bireylerin ilişkilerinde yaptıkları yatırımlara ve bu yatırımlar sonucu aldıkları ödüllere odaklanmaktadır (McHale, Updegraff ve Whiteman, 2013).

Daha önce ikili ilişkilere yönelik olarak geliştirilen ve araştırmalar yapılan sosyal etkileşim kuramı, Levinger'in çalışmalarıyla evliliğe uyarlanmıştır. Levinger, bir evliliğin başarılı olup olmamasının bazı faktörlere bağlı olduğunu savunmaktadır. Bunlar; mevcut ilişkinin çekiciliği, ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engeller ve mevcut ilişkinin dışında tercih edilebilir başka alternatiflerin olmasıdır. Bir ilişkinin çekiciliğini duygusal ve fiziksel olarak güvende olma, sosyal statü ve cinsel tatmin gibi faktörler belirlerken, kişinin ekonomik durumu, çocuklara olan bağlılık, sosyal, toplumsal ve dini kısıtlamalar ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engeller olarak ifade edilebilmektedir. Bu yaklaşıma göre bir evliliğin bozulup sonlandırılması, ilişki çekiciliği ile ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engellerin zayıf olması ve tercih edilebilir başka alternatiflerin varlığı sonucu oluşmaktadır (Levinger, 1965).

Levinger'in (1965) yaklaşımını evlilik doyumunu ve istikrarını belirleyip olası sonuçları kategorize etmek için kullanan Lewis ve Spainer (1982), değişim tipolojisi oluşturmuşlardır. Bu tipolojiye göre evlilik doyumu ve istikrarını dört kategoriye ayırmışlardır. Evlilikler, *tatmin edici ve stabil olabilir; tatmin edici olup stabil olmayabilir; tatmin edici olmayıp stabil olabilir ya da ne tatmin edici ne de stabil olabilirler*. Tatmin edici olup stabil olmayan bir evlilikte, eşler tarafından ilişki içindeki çekici yönlerin yeterli bulunduğu, fakat ilişkiyi sonlandırmanın önündeki engellerin zayıf ve ilişki dışındaki tercih edilebilir diğer alternatiflerin daha çekici olduğu ilişkiler olduğu bu kategorilendirmeye örnek olarak verilebilir. Lewis ve Spainer (1982) oluşturdukları bu değişim tipolojisiyle sosyal etkileşim kuramının ilişki süresince yaşanan evlilik

doymu ve istikrarında değişim yaşanabileceğini fakat yaşanan bu değişimin nasıl sağlandığının açıklanması yönüyle yetersiz kaldığını eleştirmiştir. Bu kuramın eleştirildiği bir diğer nokta ise ilişkinin çekiciliği ve ilişkinin sonlandırılmasının önündeki engellerin tam olarak neler olduğuna dair yetersiz kavramsallaştırma yapılmış olmasıdır.

Kuramın güçlü yönleri incelendiğinde, evlilikten sağlanan tatmin olma durumunu, evliliğin kalitesini ve istikrarını spesifik bir biçimde ayırmaktadır. Kuram, Lewis ve Spainer'in (1982) değişim tipolojisiyle farklı evlilik durumlarını açıklayabilmektedir. Evlilik istikrarını ve kalitesini açıklarken çeşitli değişkenlerin kurama dahil edilmesi ise kuramın bir diğer güçlü yanıdır (Karney ve Bradbury, 1995).

2.1.1.1.3. Davranışçı Kuram

Evlilikle ilgili birçok kuramı etkileyen karşılıklı bağımlılık kavramı, davranışçı kuramın da temelini oluşturmaktadır (Johnson, 2003; Karney ve Bradbury, 1995). Piercy ve Sprenkle (1986), karşılıklı bağımlılık terimini, eşlerin birbirlerine karşı uygun ve ölçülü oranda davranması (pekiştirmesi) olarak tanımlamaktadır. Davranışçı kuram, karşılıklı bağımlılık (interdependency) kavramını sosyal öğrenme ilkeleriyle birlikte kullanarak evlilik doyumunu ve bağlılığını açıklamak için bir perspektif sağlar. Bu modelin odak noktası ise karşılıklı bağımlılık kavramını kişiler arası süreç bağlamında ele alarak eşler arasındaki belirli davranışların değişimine odaklanmasıdır (Beach ve Fincham, 2004).

Wills, Weiss ve Patterson (1974), partnerler arasında yaşanan cezalandırıcı ve ödüllendirici davranışların evlilik hakkında bilişsel değerlendirmelere yol açtığını ifade etmiştir. Bu bilişsel değerlendirmelerin çiftler arasındaki etkileşimsel davranışlar üzerinden eşlerin evlilik kalitesi hakkındaki tutumlarını etkilediği düşünülmektedir (Bradbury ve Fincham, 1991). Bu özelliği ile davranışçı kuram, sosyal etkileşim kuramından ayrılmaktadır. Eşler arasında yaşanan sorun çözmeye yönelik tartışmalar esnasında belirli davranışlara odaklanılmış ve ödüllendirici, olumlu davranışların evlilik doyumunu artmasına, cezalandırıcı olumsuz davranışların ise evlilik doyumunun azalmasına sebep olduğu ortaya konmuştur (Kelly, Fincham ve Beach, 2003).

Davranışçı kuram evlilik doyumuna yönelik düşünce ve tutumların zaman içinde nasıl değiştüğünü açıklamak için bir mekanizma önermektedir. Bu, kuramın en önemli ve güçlü özelliklerinden birisidir. Kişiler, eşleriyle olan etkileşimlerine ve onlardan gelen geri dönütler aracılığıyla ilişkilerine dair öğrenme deneyimi sağlarlar. İlişkisinde hoşnut

olan eşler, partnerleriyle yaşadıkları her tatmin edici etkileşim ile ilişkide memnuniyetin devamını sağlarlar (Bradbury ve Fincham, 1991). Margolin ve Wampold (1981) ise evlilik süresince olumsuz etkileşimlere sahip eşlerin arasında yüksek düzeyde olumsuz karşılıklılık ve daha yüksek düzeyde olumsuz tepkisellik olduğunu ifade etmektedir.

Bu modelde eşler arasındaki etkileşimlere fazla odaklanılması eleştirilen yönlerinden birisidir. Mikro düzeyde etkileşimlerin evlilik doyumu ve kalitesi üzerindeki etkileri vurgulanırken, etkileşim yapılarının kaynakları, bu yapılardaki günlük değişimleri etkileyen değişkenler ve eşlerin kişilik yapıları, eğitim düzeyleri ve yaşam olayları gibi makro düzeydeki değişkenlerin modelin dışında bırakılması ise eleştirilen diğer yönlerindendir. Sonuç olarak davranışçı kuram, davranış değiş tokuşu sonucu evliliklerin ve her bir eşin evliliğe ilişkin değerlendirmesinin zaman içinde nasıl değiştiğini netleştiren mantıklı, somut ve belirli mekanizmalar önerir ve evlilik kalitesini dair tutumları ve davranışları değiştirmede geniş bir perspektif sağlar (Karney ve Bradbury, 1995).

2.1.1.1.4. Kriz Kuramı

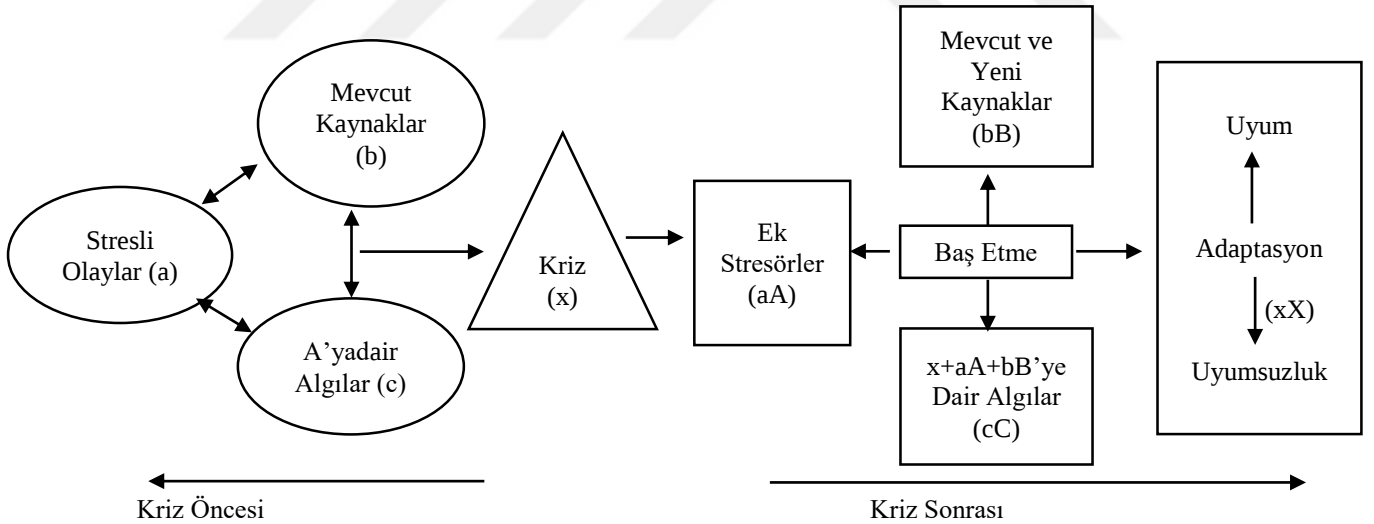
Kriz kuramı, kişilerin aile bağlamında stresli durum ve olaylar karşısında nasıl tepki verdiğini anlamaya yönelik geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kuramda aile biriminin çeşitli kaynakların temini için dengenin korunması gereken bir sistem olduğu ifade edilmiştir. Stres yaratan olay ve durumlar, aile dengesinde bozulma yarattığını ve bu dengenin tekrar sağlanmaması halinde aile biriminde kriz durumlarının ortaya çıkacağı belirtilmiştir. Hill (1949), geliştirdiği ABC-X modeli ile ailede yaşanan bu stresli olaylar ve kriz durumları arasındaki ilişkiyi belirlemede bir kaynak sağlamaktadır (Rosino, 2016). Aile biriminde kriz durumunun yaşanmaması ailede bir sorun olmadığı anlamına gelmemektedir. Sorunların rutin bir döngüye yol açtığını göstermektedir (Lavee, 2013).

Hill'in ABC-X modeli incelendiğinde (Bkz. Şekil 2), stres yaratan bir olayın (a), ailenin başa çıkma kaynaklarının (b) ve olaya ilişkin değerlendirmelerinin (c) bir işlevi olarak krize (x) ve aile uyumuna odaklanan bir aile stres modeli olduğu görülmektedir. ABC-X modeli, aile sisteminde yaşanan stresi ve başa çıkma becerisini makro düzeyde ele almaktadır. Bu model, ailelerin önemli stres olaylarına, geçişlerine veya kritik yaşam olaylarına uyumunu anlamak için bir çerçeve sunmaktadır, ancak günlük hayatta yaşanan güçlükleri ele almamaktadır (Bodenmann, 1995).

McCubbin ve Patterson (1982), ailenin mevcut başa çıkma kaynakların yeterli olma

derecesi, krizin (x) yapısını ve bir ailenin bu krizi başarılı bir şekilde yönetebilme becerisini belirlediğini, aile için başarılı bir iyileşme sürecinin, aile birimi ile üyelerin gelişimini artıran ve aile bütünlüğünü koruyan adaptasyonu içerdiğini ifade etmektedir. Hill (1949) modelinde kriz durumu oluşmadan önce var olan değişkenlere odaklanmış, McCubbin ve Patterson (1982) ise kriz modeline zamansal bir bakış açısı ekleyerek modeli iki yönden geliştirmişlerdir. Birincisi, bir olaya verilen tepkilerin zamanla değişip gelişebileceğini, ikincisi ise daha önce verilen yanıtların gelecekteki olaylara verilen yanıtlar üzerinde etkilerinin olabileceğini ifade etmişlerdir.

İkili ABC-X modeli olarak adlandırılan bu modelde, Hill'in oluşturmuş olduğu orijinal modelinin her bir ögesinin bir ilk anlamı olduğunu bir de zamanla oluşan yeni bir anlamının olduğunu ifade etmişlerdir. Stres yaratan olay ve durumlarla başa çıkmak için gösterilen ilk baştaki çabalar (aA), zamanla ek stres kaynaklarına neden olabilmektedir ve bu süreç yığılma olarak adlandırılmıştır. Mevcut başa çıkma kaynakları (bB), başka bir stres yaratan olayda başlangıçta kullanılan düzeyden fazla kullanılabilir. Dolayısıyla olaya ilişkin değerlendirmeler (cC) ve kriz (xX) durumu nihai durumları etkileyerek uyumla sonuçlanabileceği gibi uyumsuzlukla da neticelenebilmektedir (Patterson, 2002).



Şekil 2. İkili ABC-X Modeli

Kaynak: McCubbin ve Patterson (1983a)

Evlilik sistemini ele alan diğer bakış açıları incelendiğinde, evliliklerin öncelikle eşler arasındaki ilişkiden ve eşlerden kaynaklanan değişkenlerden etkilendiği yönünde ortak bir bakış açısı olduğu görülmektedir. Bu değişkenler ilk olarak her bir eşin ilişkiye yönelik algıları üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Kriz teorisi, evliliklerde ve aile

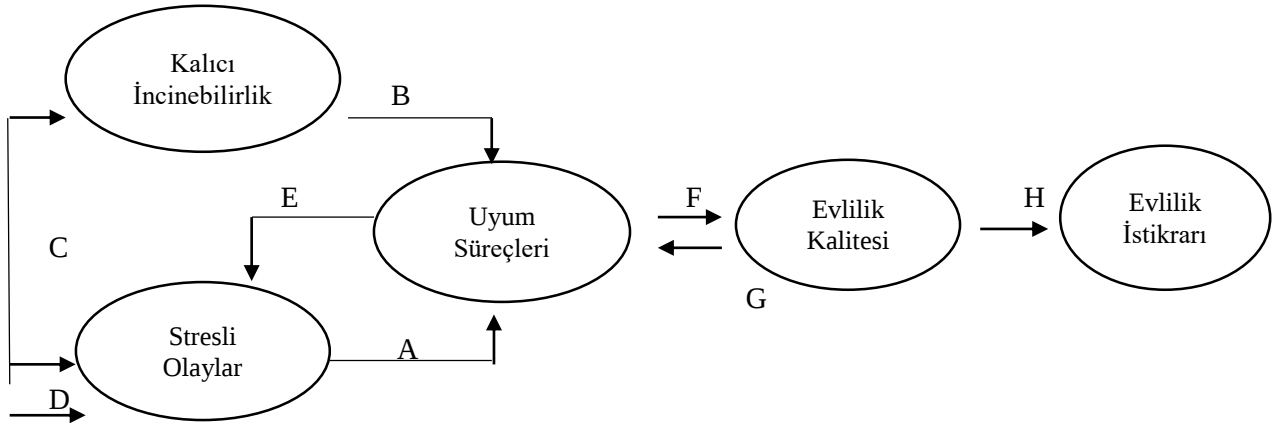
biriminde krize sebep olan durumların stres yaratan dış olaylara uyum sağlayamamaktan kaynaklandığını vurgulamaktadır (Karney ve Bradbury, 1995). Dış olayların eşler arasındaki süreçler üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu ve bu dış etkenlerin çiftler arasında sürekli bir etkileşim halinde olarak ilişki uyumunu etkilediğini vurgulayan ilk bakış açısidir. Ancak bu model, evlilikteki değişim mekanizmalarını açıklamada yetersiz kalmaktadır. Kriz kuramını diğer kuramlardan ayıran bir diğer yönü ise evli çiftlerin ilişkilerinin gidişatına ve sonucuna yönelik tahminlerde bulunmasıdır. Çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları doyum ve istikrar durumunda yaşadıkları yükselişleri ve düşüşleri tahmin etmede bir yön çizmektedir. Kriz teorisinin, evlilik biriminin gelişim ve değişim süreçlerinin anlaşılmasına büyük oranda katkı sağladığını görülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

2.1.1.1.5. İncinebilirlik-Stres-Uyum Modeli

Evlilik kalitesi ve istikrarı ile ilgili boylamsal çalışmaları inceleyen Karney ve Bradbury (1995), kriz teorisini evlilikteki değişim mekanizmalarını belirlemede yetersiz olduğu yönünde eleştirmiştir. Bu eleştiriler sonucunda, kapsamlı bir model olan İncinebilirlik-Stres-Uyum Modelini geliştirmiştir. Bu model; stres yaratan olay ve durumları, kalıcı incinebilirlikleri (yaraları), uyum süreçlerini, evlilik kalitesini ve istikrarını açıklayan bir modeldir. Bu model ile stresli olayların eşler arasında kalıcı yaralarla (enduring vulnerabilities) birleştiğini ve uyum süreçleri aracılığıyla evlilik kalitesini ve istikrarını açıkladığını ifade etmiştir (Lavee, 2013).

İncinebilirlik-stres-uyum modeli öğeleri incelendiğinde stresli olaylar, eşlerin karşı karşıya kaldığı kronik veya akut durumlar dahil olmak üzere geçiş durumlarını da içeren günlük olaylar ve durumlardır. Kalıcı incinebilirlikler veya bireysel faktörler; bireylerde evlilik öncesinde var olan kişilik özellikleri, demografik durumları, bağlanma stilleri, köken aile geçmişi ve psikopatoloji gibi kişiye özgü kalıcı özelliklerdir. Uyum süreçleri ise eşlerin kişisel farklılıkları, karşılaşılan stres faktörlerine yanıt olarak evliliklerine dair etkileşimleri olumlu veya olumsuz olarak değerlendirme süreçleridir (Sakmar, 2015). Kalıcı incinebilirlikler, stresörler ve uyum süreçleri arasındaki etkileşimler, evlilik kalitesini önemli ölçüde şekillendirerek çiftlerin evlilik istikrarını etkilemektedir (Rajaei, Jensen, Brimhall, Torres ve Schwartz 2021). Karney ve Bradbury (1995), İncinebilirlik Stres Uyum Modelinin sırasıyla Bağlanma Teorisi, Kriz Kuramı ve Davranışçı Kuram ile tutarlılık gösterdiğini ifade etmiştir. Şekil 3'te gösterilen İncinebilirlik-Stres-Uyum

Modelinde yer alan her bir değişken ve aralarındaki oklar modelin temellerini oluşturulan hipotezleri temsil etmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).



Şekil 3. İncinebilirlik stres uyum modeli

Kaynak: Karney ve Bradbury, 1995

Yol A: Stresli olaylardan uyum sürecine: Yaşamsal olaylar ve durumlardan kaynaklanan çeşitli düzeylerdeki stresörler, kişinin uyum sağlama sürecine doğrudan etki göstererek eşler arasındaki uyumun kalitesini etkilemektedir. Bundan dolayı uyum süreci evlilik etkileşiminin yanı sıra eşlerin sosyal destek sistemleri ve eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak yaptığı yüklemeler üzerinde de etkili olduğu görülmektedir.

Yol B: Dayanıklı incinebilirlikten uyum sürecine: Kişilerin hayatlarında evlilik öncesinde var olan kişisel özellikleri, aile geçmişi, bağlanma stilleri gibi kalıcı özelliklerinin, eşlerin uyum kapasitelerini ve süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu uyum süreçleri ve kalıcı incinmeler de evliliğin son durumu üzerinde aracı bir rol oynayabilmektedir.

Yol C: Dayanıklı incinebilirlikten stresli olaylara: Kalıcı incinebilirlikler ilişki içerisinde yaşanan stresli olay ve durumları etkileyebilirler. Eşlerin aile geçmişinde yer alan ebeveynlerin boşanması, olumsuz duygulanım gibi bireysel özellikler olan kalıcı incinebilirlikler, stresli olay ve durumları daha az ya da çok stresli olarak atfetmelerine neden olabilmektedir.

Yol D: Değişimle ilgili değişkenlerden stresli olaylara: Modelde yer alan diğer değişkenlerle açıklanamayan birçok stresli olay, değişim değişkenlerinin etkisi sonucu yaşanmış olabilmektedir.

Yol E: Uyum süreçlerinden stresli olaylara: Uyum süreçleri eşler arasında stresli olayları da etkileyebilmektedir. Bazı etkili uyum süreçleri eşlerin stresli olayları daha az stresli olarak algılamasına sebep olurken, bazı etkisiz uyum süreçleri ise stresli olayların

olduğundan daha fazla stres yarattığını ifade etmelerine yol açabilmektedir. A ve E yolları, çiftlerin stresli olaylarla baş ederken uyum süreçlerini ve kapasitelerini kötü olarak etkileyebilmektedir.

Yol F: *Uyum süreçlerinden evlilik kalitesine*: Çiftlerin problem çözme ve duygusal destek sağlayabilme gibi becerilerinin ve davranışlarının uyum süreçlerini etkilediği dolayısıyla evlilik kalitesini üzerinde de doğrudan belirleyici bir role sahip olduğu görülmektedir. Evlilik kalitesi ise evlilik istikrarını belirlemektedir.

Yol G: *Evlilik kalitesinden uyum sürecine*: Eşlerin evlilik ilişkileri hakkındaki düşünceleri ve tutumları, çiftlerin problem çözme ve stresle başa çıkma kapasitelerini etkilemektedir. Model incelendiğinde F ile G yolları arasında bir döngüsellik durumunun olduğu görülmektedir. Uyum süreçlerinde sergilenen davranışların, evliliğin kalitesinde değişimlere yol açtığını ve evliliğin kalitesinde yaşanan değişimlerin ise uyum süreçlerinde sergilenen davranışlarda değişimlerin olduğunu göstermektedir.

Yol H: *Evlilik kalitesinden evlilik istikrarına*: Boylamsal çalışmalar evlilik kalitesinin evlilik istikrarını doğrudan yordadığı görülmektedir. Evlilik kalitesinde yaşanan değişimin, evlilik istikrarını da aynı oranda etkilediği belirtilmektedir.

Sonuç olarak İncinebilirlik-stres-uyum modeli hipotezleri incelendiğinde modelde yer alan değişkenler arasındaki döngüsel değişimlerin, evlilik kalitesi ve istikrarını açıklayan kapsamlı ve işlevsel bir model olduğu görülmektedir.

2.1.2. Bağlanma Yaralanmaları

2.1.2.1. Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi; psikanaliz, etoloji, gelişim psikolojisi, bilişsel teoriler ve kontrol sistemleri teorisi gibi birçok alanı kapsayan çok boyutlu bir kuramdır. Bebeklerin annelerinden (bakım veren) ayrılıp tekrar bir araya gelme davranışlarını ve buna yönelik tutumları kapsayan birçok gözlem ve araştırmanın sonucu olarak Bowlby tarafından geliştirilmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bretherton, 1992). Bowlby (1977) bağlanma kavramını, yenidoğanın bakımveren kişiye yönelik kuvvetli duygusal bağlar kurma eğilimi olarak ifade etmiştir. Yaşam boyu devam eden bir süreç olan bağlanma, birincil bir dürtü olup bebeğin hayatta kalma becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (akt. Paterson ve Moran, 1988). Bowlby yaptığı gözlemler sonucunda çocukların annelerinden (bakım verenden) ayrıldıklarında benzer davranış örüntüleri sergilediklerini gözlemlemiştir. Bu davranışlar sırasıyla ayrılığı ağlama,

bağırma gibi davranışları içeren *protesto etme*; anksiyete, umutsuzluk, korku ve stres gibi *olumsuz duygulanımlar* ve *duygusal ayrılma (detachment)* aşamalarından oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bebek ile bakım veren arasında oluşan duygusal bağlanmanın birçok işleve sahip olduğu bilinmektedir. Bebek için yakınlık arayışı ve ayrılığı protesto etme davranışını içeren *yakınlığı sürdürme*, çevreyi keşfetmek ve bağlanma davranışını içermeyen faaliyetler için bakım vereni *güvenli bir üs* olarak kullanma ve bebeğin hayatta kalabilmek için güvenliği sağlama amacıyla *sağlam barınak* olarak görme bağlanma davranışının temel işlevlerindendir. Bebek bu işlevler aracılığıyla bağlanma davranışlarını sürdürerek çevresiyle ilişki kurma eğilimindedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu perspektifte, bebeğin kısa süreli ayrılıklardan sonra bakım veren kişiyi ayırt etmesi ve yeniden yakınlık sağlaması bebekte sağlam duygusal bağları içeren bağlanma davranışının geliştiğinin göstergesidir (Bowlby, 2012). Bowlby'e göre bağlanma dört aşamadan oluşmaktadır. *Sınırlı seçiciliğe dayalı sosyal hareketleri* içeren ilk aşama (0-3 ay), doğumdan sonra ilk üç ayı kapsar ve bu dönemde bebek, kişi ayırt etmeksizin herkese uzanma, emme, gülümseme ve göz hareketlerini takip etme gibi davranışları içeren benzer tepkiler verir. Üçüncü haftadan itibaren bebek, "sosyal gülümseme" olarak kavramsallaştırılan davranışı sergiler ve beşinci hafta itibariyle bebek anneyi tanır ve ona yönelir. *Tanıdık insanlara odaklanmayı* içeren ikinci aşamada (3-6 ay) bebek sadece bağlanma figürü ile birlikte birkaç kişiye yönelik tepkiler vermeye başlar. Huzursuz olduğunda bu kişiler tarafından daha kolay sakinleştirilir. Üçüncü aydan itibaren çevresine karşı sergilediği çeşitli sosyal tepkileri sadece tanıdığı kişilere göstermeye başlar (Bowlby, 1982; akt. Crain, 2015).

Üçüncü aşamada (6-48 ay) bebekte *yoğun bağlanma ve aktif yakınlık arayışı* vardır. Bağlılık geliştirdiği kişiye yönelik aktif ve yoğun duygular hisseder ve buna yönelik tepkiler verir. Bebek bağlanma figürünü bu evrede çevreyi keşfetmek için güvenli bir üs olarak kullanmaktadır. Bebek için bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği önemli hale gelmektedir. Eğer bağlanma figürü bebeğin ihtiyacına yanıt vermede ulaşılabilir olmazsa bebek çevresini keşfetme sürecindeki duygulanımını olumsuz etkilemektedir (Bowlby, 1982; akt. Crain, 2015). Son aşamada (48 ay-çocukluğun sonu) ise çocukta *ortaklık davranışının* gelişmekte ve çocuk bu aşamadan önce bağlanma figürünün hangi amaçla davranışlar sergilediğini benmerkezcilikten kaynaklı olarak anlayamamaktadır. Bu aşamayla birlikte çocukta benmerkezciliğin azaldığı ve olaylara bağlanma figürü gibi yaklaşabildiği belirlenmiştir. Bebek, bağlanma

figürü ile ayrılık yaşadıklarında eskisi gibi yoğun tepkiler vermemekte ve ortaklık davranışı sergilemektedirler (Bowlby, 1969; akt. Ainsworth vd., 1978).

Bowlby (2012), bebek ve bağlanma figürü arasındaki bağlanma ilişkisinin dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve aynı zamanda bebeğin bağlanma figürünün haricinde birden fazla kişiye yönelik bağlanma davranışı geliştirebileceğini belirtmiştir. Yapılan gözlemler sonucunda genellikle birincil bağlanma figürünün haricinde çocukların birinci derecede yakın kişilere yönelik duygusal bağlar geliştirdikleri belirtilmiştir. Çocuklar üzerinde yapılan birçok araştırmaların da bu sonucu desteklediğini ifade etmektedir.

Bağlanma teorisinin gelişmesinde en önemli katkıya sahip olan kişi Ainsworth'dur. Ainsworth (1989), ilk bağlanma figürünün değişmediğini ve bu ilk bağlanma figürü ile kurulan bağın kalitesinin kişinin hayatında yer alan diğer kişilerarası ilişkilerin yapısını etkilediğini belirtmektedir. Ayrıca kişinin ilerleyen yaş dönemlerine göre ikincil bağlanma figürlerinin değişiklik gösterebileceğini vurgulamıştır. Ainsworth vd. (1978), bebeğin bağlanma figürüne yönelik güven derecesi ile birlikte geçirdikleri vakitin bağlanma ilişkisinin kalitesini belirlediğini ifade ederek bağlanma teorisine yeni bir bakış açısı kazandırmışlardır. Aynı zamanda Ainsworth vd. (1978; akt. Paterson ve Moran, 1988) bağlanma ve bağlanma davranışının birbirinden ayrılması gereken kavramlar olduğunu ifade etmektedir. Bowlby bağlanma davranışını bağlanma figürü ile bebek arasındaki yakınlığı sürdürmeye yarayan tutumlar olarak tanımlamıştır.

Ainsworth vd. (1978)'nin gerçekleştirmiş oldukları yabancı ortam deneyleri sonucunda bebeklerin güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç farklı tarzda bağlanma davranışı geliştirdiklerini ve buna yönelik davranışlar sergilediklerini belirlemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, bağlanma figürünü güvenli bir sığınak olarak görürler. Bağlanma figürü ile etkileşim kurarken daha olumlu, uyumlu, rahat bir şekilde bedensel temas kurabilen ve iş birliğine açık davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir. Güvenli bağlanan bebekler hem ulaşılabilir olma hem de cevap verme yönünden bağlanma figürüne dair güven duyarlar. Bebeklerin, bağlanma figürüyle ayrılık yaşadığında daha az ayrılık kaygısı yaşadıkları gözlemlenmiştir. Çevrelerini keşfetmeye yönelik daha dışadönük davranışlar sergilemektedirler. Aynı zamanda bilişsel ve sosyal gelişimleri ileri düzeydedir (Ainsworth vd., 1978).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler için bağlanma figürü keskin tavırları olan, reddedici ve iletişime kapalı tutum sergiler. Bebekle fiziksel temas kurmaktan kaçınırlar. Bebeklerin tepkilerine karşı öfkeli bir tutum takınırlar. Bundan kaynaklı olarak bebek, bağlanma figürüne yönelik bağlanma ihtiyacı hissettiğinde yaklaşmak istese de

reddedilme korkusundan kaynaklı olarak kaçınma davranışı arasında çatışma yaşar. Güvenli bağlanan bebeklere oranla bağlanma figürünü daha az güvenilir olduğuna dair inançları vardır. Böylelikle bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve cevap verme yönünden daha az güven duyarlar (Ainsworth vd., 1978).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bebekler için bağlanma figürü, bebeğin tepkilerine ve bebekle iletişim kurmaya daha az duyarlıdır. Bebekle fiziksel temas kurarlar ancak bu konuda tutarsız davranışlar sergilerler. Bu bebekler bağlanma figürüyle iletişim kurarken kaygı yaşarlar. Bu bebekler, bağlanma figürünün ulaşılabilir olma ve cevap verme yönünden güvenemedikleri için kaygı duyarlar (Ainsworth vd., 1978). Kaygılı bağlanan bebekler, yabancı bir ortama girdiklerinde çevreyi keşfetmek yerine bağlanma figürüyle temas kurmaya yönelik davranış sergilerler (Ainsworth, 1985). Bağlanma figüründen ayrılık yaşamadan kaygı seviyeleri artmaktadır ve ayrılık yaşadıklarında ise ağlama davranışı gözlemlenmektedir. Tekrar bir araya geldiklerinde ikircikli davranış sergiledikleri belirlenmiştir. Bağlanma figürünü öfkeli ve ağlayarak karşılarlar (Ainsworth, 1985) ve yatıştırılmak yerine temas kurmak onlar için daha önemlidir (Lyddon ve Sherry, 2001).

Gelişimsel Evre	Ebeveynler	Akranlar
Bebeklik	Yakınlığı sürdürme Güvenli üs Sağlam barınak	-----
Erken çocukluk	Güvenli üs Sağlam barınak	Yakınlığı sürdürme
Son çocukluk ve ergenlik	Güvenli üs Yakınlığı sürdürme	Sağlam barınak
Yetişkinlik	-----	Yakınlığı sürdürme Güvenli üs Sağlam barınak

Şekil 4. Bağlanma aktarım süreci modeli

Kaynak: Hazan ve Shaver, 1994

Hazan ve Shaver (1994), bağlanmanın temel işlevlerinin yaş dönemlerine ve bağlanma figürlerine göre değişiklik gösterdiğini belirtmiştir (Bkz. Şekil 4). Bu süreç, bağlanma aktarım süreci olarak adlandırılmaktadır. Bebeklik döneminde yakınlığı

sürdürme, güvenli üs ve sağlam barınak olma işlevleri sadece ebeveynlere yönelikken, erken çocukluk döneminde kişi ebeveynlerini güvenli üs ve sağlam barınak olarak görmektedir. Bu dönemde bağlanma aracılığıyla akranları ile yakınlığı sürdürme davranışı sergilemektedirler. Son çocukluk ve ergenlik döneminde ise akranları sağlam bir barınak olarak görürken ebeveynleri güvenli üs ve yakınlığı sürdürme davranışlarının yer aldığı bilinmektedir. Yetişkinlikten itibaren kişi, bağlanmanın üç temel işlevini akranlarına yönlendirerek ilişki kurmaktadır ancak bağlanmada yer alan temel bağlanma figürü kişi için değişmemektedir.

2.1.2.2.Yetişkin Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma teorisini geliştiren Bowlby (2012), bebek ve bakım veren arasında oluşan duygusal bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Alan yazında bağlanma teorisi, bebeklik dönemi bağlanma davranışına yönelik araştırmalardan oluşmuştur ve bazı araştırmacılar bağlanma davranışının yetişkinlik döneminde de devam ettiğini ifade etmişlerdir. Bu araştırmacılar olan Collins ve Read (1990) bebeklikte oluşmaya başlayan bağın, yetişkinlikte de kişiler arası ilişkilerin temellerini oluşturarak romantik ilişkileri çeşitli yönlerden etkilediğini vurgulamaktadır.

Ainsworth'e (1989) göre yetişkin romantik ilişkileri, bağlanma ve bakımın yanı sıra üremeyi de içeren bir yapıdan oluşmaktadır. Benzer şekilde Hazan ve Shaver (1987) ise romantik ilişkilerin temelini çok boyutlu bir süreç olan bağlanmadan ileri geldiğini ancak daha karmaşık bir yapıda olduğunu belirtmişlerdir. Bu düşüncelerini test etmek için birtakım araştırmalar yapmışlardır. Araştırmaların temelini Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın (1978) bir grup çocuğu gözlemlmeleri neticesinde bebeğin bağlanma figürüne ulaşılabilir olma ve cevap alma yönlerini baz alarak çalışmayı gerçekleştirmeleri ve bağlanma örüntülerini üç kategoriye (güvenli, endişeli-kaçınan ve kararsız) sınıflandırmaları yer almaktadır. Bu perspektifte, Hazan ve Shaver (1987) farklı bağlanma deneyimi yaşayan kişilerin romantik ilişkilerinde de farklı bağlanma örüntülerini sergileyeceğini belirtmiş ve Ainsworth vd. (1978)'nin sınıflandırdıkları bu kategorilendirmeyi yetişkin bağlanma stillerine uyarlamışlardır.

Bu sınıflandırmaya göre *güvenli bağlanma stiline* sahip kişiler, ilişki kurma yönünden yapıcı bireylerdir. Sıcakkanlı, neşeli ve güvenilir olarak tanımlanırlar (Hazan ve Shaver, 1987). İlişkilerinde olumsuz duygulanımlara oranla olumlu duygulanımları daha çok yaşarlar ve tutarlı davranış sergileme eğilimindedirler (Simpson, 1990).

Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişkilerinde yüksek düzeyde olumlu bir aşk deneyimi sergilemezler ve genellikle duygusal iniş çıkışlara sahip olurlar. Partnerlerine karşı savunmacı bir tutum sergileyerek yakınlık kurmaktan kaçınırlar ve aynı zamanda partnerlerini kıskanma davranışı sergilerler (Hazan ve Shaver, 1987). *Kaygılı bağlanma stiline* sahip kişiler ise ilişki sorunlarına karşı daha ilgili ve bilinçli bir tutum sergilerler. Partnerleri tarafından sevilmediklerine ve kabul edilmediklerine dair kaygı duyarlar. İlişkilerinde olumsuz duygulanımları daha fazla yaşarlar (Simpson, 1990). Destekleyici romantik ilişki kurma istekleri vardır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bartholomew ve Horowitz (1991), içsel çalışan modeller ve bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerini etkilediğini ifade etmişlerdir. Bowlby (2014) içsel çalışan modeller kavramını, bağlanma figürlerine ulaşma ve bu figürlerin cevap verme şekillerine göre bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin olumlu ve olumsuz görüşleri olarak kavramsallaştırmıştır. Bu model, bireyin çocukluğunda bağlanma figürü ile oluşturulan bağ neticesinde meydana gelen deneyimlerine göre şekillendiği ifade edilmektedir (Bartholomew, 1990). Bu görüşten yola çıkarak Bartholomew (1990), çocuklukta gerçekleşen bağlanma stillerini ve içsel çalışan modeller (benlik modeli ve başkaları modeli) kavramını temel almıştır. Kaçınmacı bağlanma stilini, kaygılı-kaçınan ve korkulu-kaçınan olmak üzere iki farklı kategoriye ayırarak dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Aynı zamanda bu dörtlü modelde içsel çalışan modellere göre benlik modeli *kaçınma* davranışını şekillendirirken, başkaları modeli ise *bağımlılık* davranışını şekillendirmektedir. Bu kavramların birbiri ile eşleşmelerine dayanarak oluşan model; güvenli, saplantılı, kayıtsız-kaçınan ve korkulu-kaçınan bağlanma olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır (Bkz. Şekil 5).

Benlik Modeli
(Bağımlılık)

		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Diğerleri Modeli (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	Güvenli Bağlanma Stili	Saplantılı Bağlanma Stili
	Olumsuz (Yüksek)	Kayıtsız-Kaçınan Bağlanma Stili	Korkulu-Kaçınan Bağlanma Stili

Şekil 5. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Kaynak: Bartholomew ve Horowitz, 1990

Güvenli bağlanma stiline kişi, olumlu benlik ve olumlu başkaları modeline sahiptir (Sümer, 2006). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin, kişiler arası ilişkilerinde bağımlılık ve kaçınma davranışları düşük seviyededir. Başka bir deyişle kişi, yüksek benlik algısına sahip olduğundan dolayı özerk davranışlar sergiler ve bundan kaynaklı olarak yakın ilişkilerinde daha kolay bir şekilde etkileşim sağlar (Bartholomew, 1990). Bireyin kendisi ve diğer kişiler tarafından değerli olduğunu ve sevmeye layık olduğuna ilişkin görüşleri baskındır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanma stiline birey, olumsuz kendilik modeli ve olumlu başkaları modeline sahiptir (Sümer ve Güngör, 1999). Kişiler arası ilişkilerinde yüksek düzeyde bağımlılık ve düşük düzeyde kaçınmacı davranış sergilemektedirler (Sümer, 2006). Bu bağlanma stiline kişi, düşük benlik algısına sahip olduğundan dolayı daha özerk davranışlar sergilemekte, ilişkilerinde kendini sevmeye ve değerli olmaya layık görmezken, başkalarının ise sevme ve değer verme konusunda olumlu bir cevap vereceğine dair inancı baskındır (Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve başkalarının onayını alma ihtiyacı duymaktadırlar (Bartholomew, 1990).

Kayıtsız-kaçınan bağlanma stilinde birey, olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeline sahiptir (Sümer ve Güngör, 1999). Bireyin yüksek düzeyde benlik algısından kaynaklı olarak daha fazla özerk davranışlara sahipken, bağlanma figürlerinin ise reddedici ve güvenilmez olduğuna dair düşünceleri bulunmaktadır. Bu perspektifte kendilerini koruyabilmek için kişiler arası ilişkilerinde düşük düzeyde bağımlılık ve yüksek düzeyde kaçınmacı davranış sergilemektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu-kaçınan bağlanma stilinde birey, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerine sahiptir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerine değer vermemektedir ve bağlanma figürlerinin de reddedici ve güvenilmez olduğuna dair düşünceleri vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişiler arası ilişkilerinde sosyal olarak yakınlaşma, etkileşim kurma isteği duymalarına karşın, reddedilme korkularından kaynaklı olarak yüksek düzeyde kaçınmacı davranışlar sergilerler (Bartholomew, 1990).

2.1.2.3. Bağlanma Yaralanmaları

Kuramsal olarak; Duygu Odaklı Çift Terapisi, klinik deneyimlere ve bağlanma teorisine dayanan bağlanma yaralanmaları kavramı özellikle son zamanlarda çift ve aile terapisi alan yazınında yer alan görece yeni geliştirilmiş bir kavramdır (Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmaları, Duygu Odaklı Çift Terapisi sürecinde ilişkisinde iyileşme yaşayan ancak sorunları tam olarak çözilemeyen çiftlerin terapi sürecinde yaşadıkları çıkmazların gözlemlenerek ele alınması sonucu ortaya çıkmış bir kavramdır (Johnson, 1996).

Bağlanma teorisi, bireylerin önem atfettikleri diğer kişilere karşı temelinin güvene dayandığı güçlü duygusal bağlar kurduklarını ve bu bağları sürdürme eğiliminde olduğunu belirtir. Çift ilişkisinin doğasında bulunan bu güvenli bağlar, karşılıklı derin bir psikofizyolojik bağlılığa dayanarak eşler arasında rahatlık, yakınlık, güven ve etkileşim sağlar (Hazan ve Zeifman, 1999). Karşılıklı bağlılık gereği, eşlerden biri kritik ihtiyaç zamanlarında eşinden destek göremediğinde ve ona ulaşamadığında çiftler arasında kurulan bağlanmanın kalitesi düşerek ilişkiyi olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Simpson ve Rholes, 1994). Bu kritik ihtiyaç halleri belirsizlik, kayıp, geçiş, fiziksel tehlike anlarında ortaya çıkmaktadır (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001).

Eşler arasındaki bağlanmaya yönelik olumsuz davranışlar ve olaylar, bağlanma

yaralanması olarak adlandırılmakta ve ikili ilişkilerde çiftler arasında onarılması zor olan ciddi hasarlara sebep olabilmektedir (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Herman (1992) bağlanma yaralanmaları kavramını, insan bağlarının ihlali olarak ifade etmiş; Johnson (1998) ise, çiftler arasında ilişkinin doğasında yer alan güvenli bağa zarar veren eylemlerde bulunulması sonucu ilişkiyi olumsuz etkileyerek travmatik etki yaratan olaylar olarak tanımlamıştır. Bu olaylar, eşlerden birinin sadakatsizliği olabileceği gibi aile fotoğrafının dışında bırakılmaya kadar önemsiz olarak görülebilecek küçük olaylarda olabilmektedir (akt. Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmaları; yaralanan kişinin algısına, inançlarına ve öznel değerlendirmelerine göre farklılık göstermektedir (Makinen, 2004).

Bağlanma yaralanması olarak nitelendirilen olay ve durumlar, çiftler arasında ilk kez güvensiz bağlanmaya yol açabileceği gibi daha önce yaşanan güvensiz bağlanma durumunu daha ciddi boyutlara da taşıyabilmektedir. Güven kaybı sebebiyle evlilikte ileri düzeyde sıkıntılar yaratarak eşlerin birbirlerine karşı savunmacı, duygusal olarak mesafeli ve erişilebilirliği engellemeye yönelik olumsuz etkileşim döngülerini meydana getirmektedir (Johnson, 1996). Bazı bireyler, ilişkileri sürecinde eşleri ile aralarındaki güven ve yakınlığa zarar veren olaylara karşı duyarlı olabilirken, bazıları ise bu olayların ilişkilerini ne derecede etkilediğinin farkına varamayabilirler (Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini ve Johnson-Douglas, 2005).

Bağlanma teorisi, ilişkilerde eşler arasında yaşanan izolasyon, kayıp ve kırılma durumlarını konu edinmesi bakımından travma teorisi olarak da ele alınmaktadır (Atkinson, 1997; akt. Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Johnson (2002), eşlerin kritik anlarda birbirlerinden destek görememesi sonucu bağlanmada meydana gelen hasarları, küçük “t” ile başlayan travmaya denk olduğu ifade etmektedirler (akt. Makinen ve Johnson, 2007). Yaralanan eş, kaçınma davranışı göstermekte ve uyuşukluk hissi yaşayabilmektedir (van der Kolk ve McFarlane, 1996; akt. Johnson vd., 2001).

Bağlanma yaralanmaları sonucu oluşan yoğun, ani ve canlı duygulanımlar travmatik flaşbekler şeklinde kendini göstermekte ve yaralanan eşlerde çaresizlik ve kırılma duyguları oluşturmaktadır. Diğer eş, yaralanan eşin yaşadığı bu duygulanımlara karşı güven verici şekilde yaklaşmazsa eşlerin birbirine karşı yakınlık seviyeleri azalarak yabancılaşma meydana gelebilir. Böylelikle eşler arasındaki bağın onarılması daha da zorlaşır. Aynı zamanda diğer eşin güven vermemesi ve ihtiyaç anında destek olmaması, yaralanan eşin öz değer duygusunu da olumsuz olarak etkilemektedir (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). İlişkilerde yaşanan ve eşler arasındaki güvenli bağa zarar veren bağlanma yaralanmaları kavramı hem kişinin iyi oluşunu hem de ilişkinin kalitesini

olumsuz etkileyerek kişiler arası ilişkilere zarar verdiği görülmektedir.

Çift terapisi sürecinde eşler arasında yaşanan bağlanma yaralanmalarını belirlemek, ilişki için kritik bir öneme sahiptir (Naaman vd., 2005). Yaralanmalar tespit edildikten sonra terapi sürecinde çözümlenmesi, olumsuz duygulanımların düzenlenmesi, güven bağının onarılarak yeniden kurulması hem yaralanan kişi için hem de ilişki için uzun vadede dayanıklılık sağlayacaktır (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001).

2.1.3. Stres

Günümüzde sıklıkla kullandığımız bir kelime olan stres kavramının, standardize edilmiş kesin sınırları olan bir tanımlı bulunmamakla birlikte, kişinin bireysel yılmazlığına ve incinebilirliğine dayalı olarak bireye ve durumlara göre farklılaşan kişiselleştirilmiş bir kavramdır (Fink, 2016). Stres, birey üzerinde farklı etki yaratarak bireyi fizyolojik, psikolojik ve toplumsal koşullara göre uyumunun bozulmasına sebep olabilmektedir (Köknel, 1993).

Birçok araştırmacı stresi farklı yönlerden ele alarak kavramsallaştırmışlardır. Stresle ilgili en eski ve önemli çalışmalara sahip araştırmacılardan olan Selye (1974) stresi “vücudun herhangi bir talebe karşı spesifik olmayan tepkisi” olarak ifade ederken, Lazarus ve Folkman’a (1984) göre stres, bir değişkeni ifade etmemektedir, birçok değişkenin bir araya gelmesini ve bu değişkenlerin oluşturduğu sürecin değerlendirilmesi olarak tanımlamışlardır. Benzer bir yaklaşım sergileyen Story ve Bradbury (2004), stres kavramını geniş perspektifte ele alarak stresli yaşam olaylarından evlilik çatışmalarına, bu deneyimlerle ilişkili hormonal değişikliklere kadar bir dizi koşul ve süreci yakalamak ve bu süreçte yaşanan bireysel duyguları ifade etmek için kullanmışlardır.

Stres terimi, tarihsel süreç içinde incelendiğinde ise geçmişi çok eski zamanlara dayanmaktadır. 14. yüzyılda “ızdırap, sıkıntı” manasında kullanılırken, Robert Hooke’un çalışmalarıyla birlikte 17. yüzyılda fizik alanında karşımıza çıkmıştır. Hooke, çalışmaları sonucu stresi “yükten etkilenen alan”, gerilimi ise “stres sonucu yapıdaki bozulma” olarak ifade etmiştir. Bu ifadesiyle 20. yüzyılda birçok farklı alanlardaki (psikoloji, sosyoloji ve fizyoloji) stres modellerini etkisi altına almıştır (Hinkle, 1977; akt., Lazarus, 1993; Lazarus ve Launier, 1978; Lazarus, 1994). Bu modeller ayrı başlıklar altında incelenecektir.

2.1.3.1. Stres Modelleri

2.1.3.1.1. Savaş-Kaç Modeli

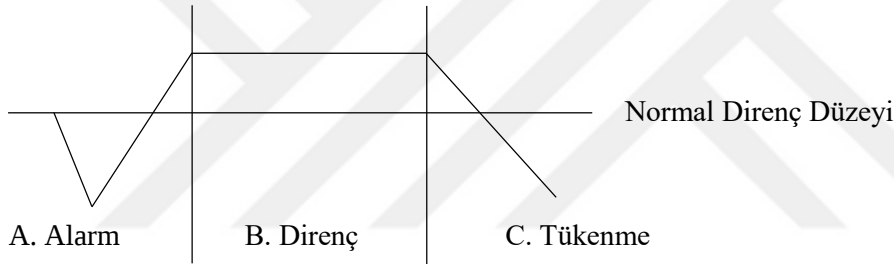
Stresle ilgili araştırmaların temelini oluşturan Savaş Kaç Modeli, Walter Cannon (1932) tarafından geliştirilmiştir. Cannon, Claude Bernard'ın geliştirmiş olduğu bedensel sistemlerin sabit bir uyum içinde çalıştığı teorisini (milieu intérieur) devam ettirerek homeostatik mekanizmaları konu edinen bir dizi araştırmalar sonucu bu modeli geliştirmiştir (McCarty, 2016) ve bu araştırmaları neticesinde organizmada meydana gelen biyolojik değişimlerin, stres kaynaklı psikolojik süreçler sonucunda meydana geldiğini ifade etmiştir (Christie, Jennings ve Egizio, 2011). Bu modele göre, organizma stres yaratan bir tehdit algıladığında sempatik sinir sistemini harekete geçirip vücudu uyarmaktadır. Uyarılan vücut, stres faktörüyle baş etmek için savaşma ya da kaçma tepkisi göstererek organizmanın homeostatik dengesini korumaktadır (Taylor, 2015). Bu bağlamda eğer stres faktörü tehlike niteliği taşıyorsa kişi problem çözme ya da saldırganlık şeklinde savaşma tepkisi gösterirken, kaçma tepkisinde ise kişi ortamdan uzaklaşma ya da sosyal geri çekilme davranışı şeklinde baş etme tepkileri sergileyebilmektedir (Taylor ve Master, 2011). Savaş kaç tepkisi sırasında sempatik sinir sisteminin harekete geçmesiyle meydana gelen biyolojik değişimler ise şunlardır (Aldwin, 2007):

- Kalp atım sayısının artması sonucu kan akışı hızlanır.
- Kanın pıhtılaşması artar.
- Kandaki glikoz seviyesi artar.
- Vücuttaki saçlar ve tüyler dikleşir.
- Gözbebekleri genişler.
- Solunum hızı artar.
- Ter bezleri aktif hale gelir.
- Kan, bağırsaklardan kaslara ve beyine doğru yönlendirilir.
- Parasempatik sistem yavaşlar, bazı durumlarda sempatik sistemle koordineli bir şekilde çalışır.

Savaş Kaç Tepkisi, strese sebep olan sosyal öğeleri ele almaması ve diğer stres modellerine göre stresi daha basit bir yapıya sahip bir şekilde açıklaması bu modelin eleştirilen yönlerindendir (Aldwin, 2007).

2.1.3.1.2. Genel Adaptasyon Sendromu

Stresle ilgili öncü araştırmalara sahip olan Selye (1936), stresi “vücudun herhangi bir talebe karşı spesifik olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda stresin durumlara ve kişinin bireysel özelliklerine göre farklılık gösterebilen bir kavram olduğunu belirtmiştir. Fareler üzerinde yaptığı deneyler sonucunda Genel Adaptasyon Sendromunu geliştirmiştir. Bu deneylerinde farelere çeşitli stres yaratan uyaranlar vererek fizyolojik değişimlerini incelemiş ve deney sonucunda tüm uyaranlara karşı farelerde aynı fizyolojik değişimlerin olduğunu gözlemlemiştir (Taylor, 2015). Gözlem sonuçlarına göre Selye (1950), biyolojik stresi “tehdit ve savunma arasındaki etkileşim” olarak belirtmiş ve Genel Adaptasyon Sendromunu ise stres yaratan psikolojik tehditler de dahil olmak üzere her türlü zararlı uyarana karşı vücudun gösterdiği tepki olarak ifade etmiştir.



Şekil 6. Genel Adaptasyon Sendromu

Kaynak: Selye (1974)

Genel adaptasyon sendromu; alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç evreden meydana gelmektedir. İlk evre olan alarm evresi, stres yaratan uyarana maruz kalınan ilk evredir. Stresle karşılaşan organizmanın homeostatik dengesi bozulur ve vücut şok tepkisi gösterir. Organizma bu evrede uzun süre kalamaz ve uyum sağlamaya çalışır. Eğer stresör yeterince güçlü ise bu evre organizmanın ölümü ile sonuçlanabilir. İkinci evre olan direnç evresinde, organizma stres kaynağıyla başa çıkmak için tüm baş etme stratejilerini kullanarak çaba gösterir. Eğer baş etme stratejileri, stres kaynağıyla mücadele etmede yetersiz kalırsa ise organizmanın direnci artar. Böylelikle direnç arttıkça beden yorgun düşer ve organizmada bozulmalar oluşabilir. Son aşama olan tükenme evresinde ise organizmanın baş etme kaynakları yetersiz hale gelip direnç kırılırsa tükenme oluşur. Bu evre sonucunda, organizma ciddi hastalıklara maruz kalabileceği gibi ölümle de sonuçlanabilmektedir (Selye, 1974; 1976).

Genel Adaptasyon Sendromu araştırmacılar tarafından bazı yönlerden eleştirilmiştir. Bu teorinin, her stres kaynağına belli tepkilerin verildiği varsayımı bu eleştirilerin odak noktası olmuştur. Strese verilen tepki, kişinin biyolojisine ve karakter özelliğine göre farklılık gösterdiği çeşitli araştırmalar tarafından doğrulanmıştır (Kemeny, 2003). Eleştirilen diğer bir yönü ise Genel Adaptasyon Sendromunun stresin fizyolojik etkilerini detaylı olarak ele aldığını ancak stresin neden olduğu psikolojik etkileri yeterince incelenmemesi teorinin eksik yönlerinden birisidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.3.1.3. Etkileşimsel Kuram

Stresle ilgili alan yazın incelendiğinde stresin kavramsallaştırılmasına yönelik farklı yaklaşımların olduğu görülmektedir. Lazarus ve meslektaşları tarafından geliştirilen Etkileşimsel model, bireysel bir yaklaşım olmasına karşın stresi bütünsel bir bakış açısıyla inceleyerek “kişinin iyi oluşuna zarar veren ve kişi ile sosyal çevresi arasındaki etkileşim” olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; s. 19). Bu etkileşim, birey ve çevresi arasında stres yaratan durumlara karşı çift yönlü ve dinamik bir yapıya sahip olan ilişki türüdür (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986).

Lazarus ve Launier (1978) zarar (kayıp), tehdit ve zorluk (meydan okuma) olmak üzere üç tür psikolojik stres türünün olduğunu ifade etmişlerdir. Bu stres türlerine göre *zarar*, kişinin yaşamında karşılaştığı stres faktörü sonucu yaşadığı psikolojik hasar olarak tanımlanmaktadır. Kişinin bir yakınının kaybı sonucu yaşadığı kaygı, üzüntü ve kayıp hissi bunun bir örneğidir. *Tehdit*, kişinin gelecekte karşılaşabileceği herhangi bir stres kaynağına yönelik zarar beklentisidir. Zarar ve tehdit değerlendirmesi sonucu bireyde öfke, korku, kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü gibi olumsuz duygular oluşabilmektedir (Lazarus, 1993). *Zorluk (meydan okuma)* ise stres yaratan duruma karşı kişinin üstesinden gelebilme potansiyeline odaklanmasıdır. Meydan okuma ile tehdit değerlendirmesi birbirine benzemekle beraber ayrıştığı nokta ise tehdit stres potansiyeline odaklanırken, meydan okuma ise stresin üstesinden gelme sonucunda büyümeye, gelişmeye odaklanır ve heyecan, zevk gibi olumlu duygularla ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu model, stres sürecini sırasıyla *bilişsel değerlendirme* ve *baş etme* olmak üzere iki aşama halinde incelemektedir. Bilişsel değerlendirme, öncelikle bir uyarının stresli olarak kabul edilmesi ve bu uyarana maruz kalan bireyin bilişsel perspektifine göre belirlenmektedir. Bu perspektif kapsamında birincil ve ikincil olmak üzere iki tür değerlendirme yapılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Baş etme ise kişinin bireysel

iyi oluşuna zarar veren, belirli dış ve iç talepleri yönetmek için sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Etkileşimsel model stresi tanımladığı gibi stres faktörüne yönelik açığa çıkan duyguyu da kişi-çevre ilişkisi çerçevesinde değerlendirerek kişinin baş etme sürecinde problem odaklı ve duygu odaklı baş etme stratejilerini kullandığını belirtmiştir (Lazarus, 1993).

Stres süreci incelendiğinde birincil değerlendirmede, birey karşılaştığı uyarana yönelik pozitif ya da negatif olmak üzere değerlendirme yapar. Kişi uyarana yönelik pozitif değerlendirme yapmışsa uyarıcıyı stres olarak algılamamaktadır. Ancak kişi uyarıcıya yönelik negatif değerlendirme yaptığında ise zarar, tehdit ve zorluk (meydan okuma) olmak üzere 3 tür psikolojik stres yaşandığı belirlenmiştir. Bunun sonucunda kişi ikincil bir değerlendirme yapar. Bu ikincil süreçte kişi stresle baş etme kaynakları ve başa çıkma becerilerini dikkate alarak negatif stresle baş etmedeki yeterliliklerini değerlendirmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Özetle ikincil değerlendirme esnasında zarar ve tehdit seviyesi ile başa çıkma becerisi ve kaynakları arasındaki ilişki, kişinin iyi oluşunu etkileyen stresin seviyesini belirlemektedir (Yerlikaya, 2009).

2.1.3.2. İkili İlişkilerde Stres ve Stres Kaynakları

Çift ilişkisi, eşler arasındaki karşılıklı etkileşim sonucu meydana gelen yeni ve eşsiz bir birimdir. Bu ilişki süresince her iki eş birbirlerini etkiler ve birbirlerinden etkilenirler. Bu bağlamda günlük yaşamdan getirilen ya da çift ilişkisinde yaşanan stres, her iki eşi de bireysel olarak etkilediği gibi çift olarak da etkileyebilmektedir. Çift ilişkisi perspektifinde yaşanan bu bireysel stres kişinin maruz kaldığı, eşinden ya da bir başkasından yardım istemeden kendi başına mücadele ettiği tüm zorlanmalardır. Bireysel strese diğer eş, kişinin yaşadığı stresin farkında değildir ve kişi bireysel stresini, eşine fark ettirmeden stresle baş ederek üstesinden gelmeye çalışır (Bodenmann, 1995; Bodenmann, 1997).

İlişkide yaşanan ikili stres ise eşlerden birinin, bireysel stresin yoğunluğundan kaynaklı olarak yaşadığı stres durumunun üstesinden gelememesi ve bu stres durumunun doğrudan ya da dolaylı olarak eşine ve ilişkisine yansıtarak her iki eşi de etkileyecek forma dönüşmesi durumudur. İkili stres, yalnızca kişinin çözülmemiş bireysel stresi ve baş etme çabasının yetersizliği sonucu oluşmamaktadır. İlişkinin doğasından kaynaklanan ve her iki eşi de doğrudan etkileyen gerçek ikili stres sonucu da oluşabilmektedir (Bodenmann, 1997; Bodenmann, 2005; Randall ve Bodenmann, 2009).

Çift ilişkilerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok faktörün ikili ilişkilerde stres meydana getirdiği belirlenmiştir. Randall ve Bodenmann (2017), çift ilişkisini etkileyen stres kaynaklarını ilişkide yaşanan stresin odağına göre *dışsal ve içsel stres*; stresin yoğunluğuna göre *majör ve minör stres*; stresin süresine göre ise *akut ve kronik stres* olmak üzere kategorilere ayırmışlardır. Stres odağına göre dış stres kaynakları, çift ilişkisinin dışından kaynaklanarak ilişkiyi olumsuz etkileyen olay ve durumlardır (Story ve Bradbury, 2004). Finansal durumlar, mobbing, akrabalar ve arkadaşlar gibi sosyal çevreden kaynaklanan durumlar dahası çocuklarla ilgili stres yaratan durumlar dışsal strese örnek olarak verilebilir. İç stres kaynakları ise çift ilişkisinden ve eşlerin birbirine yönelik ikili anlaşmazlık durumlarından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda iç stres kaynakları, eşlerin üzüntülerini ve endişelerini de tetiklediği belirlenmiştir (Bodenmann, Ledermann, Blattner-Bolliger ve Galluzzo, 2006).

Stresin yoğunluğuna göre ilişkiyi etkileyen *majör stres kaynakları* yas, ciddi ekonomik kayıplar, şiddetli hastalıklar, engellenmeler gibi kişinin ve çiftin ilişkisini etkileyen önemli yaşam olaylarıdır. *Minör stres kaynakları* ise bireyin günlük yaşamında çevresiyle teması sonucu ortaya çıkan rahatsız edici ve ilişkiyi olumsuz etkileyen durumlardır. Araştırmalar sonucunda günlük yaşam olayları; sıkıntıların yoğunluğu, sıklığı ve bireylerin bunlara gösterdiği tepkilere göre majör stres kaynaklarına oranla bireylere ve ilişkiye daha fazla zarar verme ihtimalinin olduğu belirlenmiştir (Bodenmann vd., 2006; Hisli Şahin, 2010).

Stresin süresine göre belirlenen stres kaynakları ise akut ve kronik strestir. *Kronik stres*, uzun süreli ve kalıcı etkileri olan stres türüdür. *Akut stres* ise geçici etkileri olan kısa süreli stres türüdür. Eşlerin sahip oldukları genetik hastalıklar, sosyal statü, sosyoekonomik durumlar gibi ilişkiyi etkileyebilecek faktörler kronik strese; eşler arasında yaşanan tartışmalar, plan değişiklikleri gibi kısa süreli durumlar ise akut strese örnek olarak gösterilebilir (Randall ve Bodenmann, 2017; Karney, Story ve Bradbury, 2005). Sonuç olarak ikili stres kaynakları, kısa vadede ilişkiyi olumsuz olarak etkileyebilmektedir ancak bu stres yaratan kaynaklar çözümlendiğinde ilişki uzun vadede güçlenebilmektedir (Greil, Leitko ve Porter, 1988; akt. Bodenmann, 1995).

2.1.3.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme

Stresle ilgili alan yazın incelendiğinde, 1970’li yıllarda stres bireysel düzeyde ele alınarak psikolojik sorunlarla ilişkili bir kavram olduğu ileri sürülmüştür. Ancak daha sonra stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ifade edilerek Freud’un ego mekanizmaları aracılığıyla baş etme kavramı ortaya çıkmıştır (Hisli-Şahin ve Durak, 1995). Lazarus ve Folkman (1984) baş etme kavramını kişinin bireysel iyi oluşuna zarar veren, belirli dış ve iç talepleri yönetmek için sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda baş etme kavramı temel işlevine göre duygu odaklı ve problem odaklı baş etme olarak iki kategoriye ayrılmıştır (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986).

Duygu odaklı baş etme, bireyin strese neden olan uyaranın etkisini azaltmaya yönelik olarak duygularını düzenleme çabasıdır. Birey, stres yaratan durumdan uzak durma, seçici dikkat, kaçınma, sorunu görmezden gelme ve strese yönelik olumsuz duygularını sosyal çevresiyle paylaşma gibi duygu odaklı baş etme davranışları sergilemektedir. Problem odaklı baş etme ise strese neden olan olay ve durumu yok etme ya da stresin etkilerini azaltmaya yönelik davranışlarda bulunmayı ifade etmektedir. Problemi tanımlamak, stres yaratan duruma yönelik alternatif çözümler üretmek gibi davranışları içermektedir (Lazarus, 1993). Bu iki baş etme yöntemini birbirinden ayıran temel fark, problem odaklı baş etme de birey stres yaratan durumun değiştirilebilir olduğuna yönelik bilişsel değerlendirme yaptığında kullanırken, duygu odaklı baş etmede ise durumların değişmeyeceğine yönelik değerlendirilme yapıldığında kullanılan baş etme yöntemleri olmasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

1990’lı yıllardan önce araştırmacılar stresin bireysel etkilerine odaklanırken, 1990’lı yıllardan bu yana stresle ilgili yapılan araştırmaların çiftler arasındaki uyumu, evlilik iletişimini, evlilik doyumunu önemli derecede etkilediği belirlenmiştir (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006). Bu araştırmalar neticesinde ikili ilişkiler bağlamında stres ve baş etme kavramlarının gittikçe önem kazandığı görülmektedir. Çift ilişkisinde stresin yalnızca bir eşi etkilediğine yönelik bakış açısı değişerek bir stres faktörünün eşlerin ikisini de ortak olarak etkileyebileceği gibi bir eşten kaynaklanan stresin ilişkiyi ve her iki eşi de etkileyebileceği bakış açısına dönüşmüştür (Bodenmann, 1995;1997). Böyle bir durumda eşler, bireysel ve ikili kaynak sağlayarak stres faktörünü ve etkisini azaltmaya çalışırlar (Bodenmann ve Perrez, 1991). Bu bağlamda stresle çift olarak baş etme, günlük yaşamda ya da ilişki içinde stres yaratan durumlarla karşılaşıldığında eşlerin birbirlerine

yönelik stres iletişimini ve stresle başa çıkma tepkilerini içeren çok boyutlu karmaşık bir süreç olarak tanımlanabilmektedir (Falconier, Jackson, Hilpert ve Bodenmann, 2015).

Lazarus ve meslektaşlarının geliştirmiş oldukları Etkileşimsel Stres Teorisi çift olarak baş etme kavramının temellerini oluşturmaktadır (Bodenmann, 2005). Lazarus ve Folkman (1984) geliştirdikleri Etkileşimsel Teori ile stresi, kişi ve çevresi arasındaki etkileşim olarak tanımlayarak bireysel bir yaklaşım olmasına rağmen bireyi ve sosyal çevresini bir bütün olarak incelemiştir. Bu bütünsel bakış açısı, çift ilişkisinde stresle ikili başa çıkma kavramına yönelik birçok teori ve araştırmaların temelini oluşmasına katkı sağlamıştır (Coyne ve Smith, 1991; Bodenmann, 1995, 1997, 2005). İlişki Odaklı Başa Çıkma Modeli (Coyne ve Smith, 1991), Uyum Yaklaşımı (Revenson, 1994), Sistemik Etkileşimsel Model (Bodenmann, 1995) ve Gelişimsel Bağlamsal İkili Başa Çıkma Modeli (Bergve Upchurch, 2007) geliştirilen modellerden bazılarıdır (Falconier, Hilpert, Jackson ve Bodenmann, 2015; Falconier ve Kuhn, 2019).

Bu yaklaşımlar incelendiğinde İlişki Odaklı Başa Çıkma Modelinde eşler ortak stres yaratan durumlarda bireysel başa çıkmalarından ziyade çift ilişkisinin korunup sürdürülmesine yönelik kişilerarası bağlamda strese odaklanmışlardır. Başka bir deyişle her bir eşin partnerinin stresli durumla başa çıkmasında nasıl davrandığına odaklanılmaktadır. *Aktif katılım, koruyucu tamponlama ve aşırı koruma* olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır (Falconier vd., 2015).

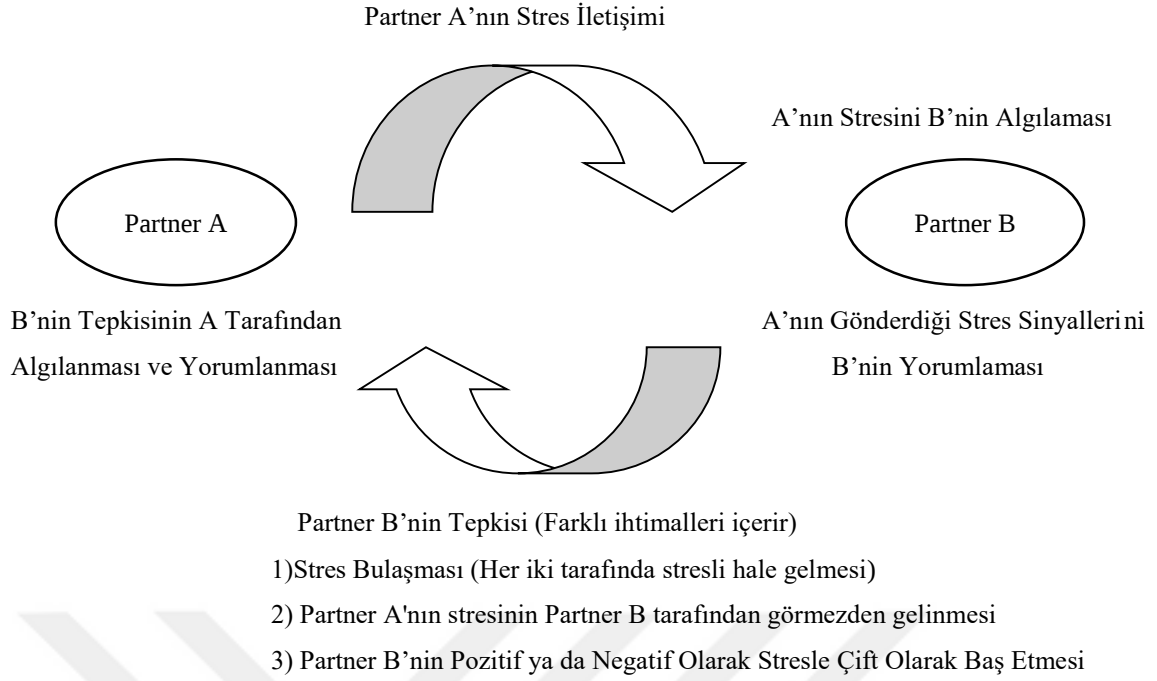
Uyum yaklaşımında eşlerin problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal ifade gibi bireysel başa çıkma tarzları arasındaki karşılıklı uyuma odaklanılmaktadır (Revenson, 1994). Bireysel başa çıkma tarzlarının ikili ilişkilerdeki kişilerarası etkilerini inceleyen tek modeldir (Falconier ve Kuhn, 2019).

Gelişimsel bağlamsal başa çıkma modelinde kronik hastalıklar sonucu stres yaşayan eşlerin kültür, cinsiyet gibi sosyokültürel faktörlerin çift olarak baş etmeye etkisi incelenmektedir. Bu yaklaşımda eşler stresle baş etmeye yönelik sürekli çaba halindedirler. Ancak bu çabaların dereceleri farklıdır. Bu kapsamda çift olarak baş etmenin *katılımsız, destekleyici, işbirlikçi ve kontrol edici* olmak üzere dört boyutu bulunmaktadır (Falconier vd., 2015; Falconier ve Kuhn, 2019). Bir diğer ikili baş etme yöntemi olan Sistemik-Etkileşimsel Model ise ayrıntılı olarak incelenecektir.

2.1.3.3.1. Sistemik-Etkileşimsel Model (STM)

Sistemik-Etkileşimsel model, temelleri Lazarus'un stres teorisine ve süreç odaklı sistemik bakış açısına dayanan bir ikili başa çıkma modelidir (Bodenmann, 2008). Bu model, ilk olarak günlük hayatta yaşanan zorluklar için geliştirilmiş daha sonra ise günlük yaşamdaki kronik stres faktörlerine maruz kalan çift ilişkileri üzerine detaylandırılmıştır (Bodenmann, Lederman ve Bradbury, 2007). Sistemik-Etkileşimsel modele göre ikili stres ve başa çıkma eşler için kişiler arası sürecin bir parçasıdır. Bu perspektifte *ikili stres*, eşleri doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen olaylar ve durumlardır. Başka bir deyişle çift ilişkisinde eşler arasındaki duygusal yakınlığı, ortak hedefleri, ortak kaygıları ve ilişkinin sürdürülmesini içeren sosyal bir stres biçimidir. Her eşin stres yaratan durumdan etkilenme şekli, baş etme sürecine katılma zamanı ve stresin kökeni olmak üzere üç boyutta incelenmektedir (Bodenmann, 2005).

İkili baş etme ise eşlerin stres yaratan olay ve durumları açık-örtülü, sözlü-sözsüz bir şekilde birbirlerine iletmesi ve diğer eşin bu stres iletişimine cevap vererek bu süreçte dahil olmasıdır (Bodenmann, 1997; Falconier vd., 2015). Eşler arasındaki bu stres iletişim süreci, stresli durumlarda eşlerin ikili başa çıkma stratejilerini şekillendirmektedir. Başka bir ifade ile stres yaratan durumla karşılaşan eş, yaşadığı stresi bilişsel açıdan değerlendirerek sözlü ya da sözsüz bir şekilde eşine iletir. Eşler, problem odaklı stresi sözlü olarak ifade ederken, duygu odaklı stresi ise jest ve mimikler aracılığıyla sözsüz bir şekilde eşine iletebilir. Diğer eş, bu sinyalleri algılayıp yorumlayarak eşinin stres iletişimine cevap verir. Bu cevaplar farklı olasılıkları içerebilir. Stresi algılayan eş, yetersiz baş etme kaynaklarından ya da motivasyon eksikliğinden dolayı eşinin stresini görmezden gelerek yardımda bulunmayabilir. Başka bir yöntem olarak eşinin stresini algılayan diğer eşte stres bulaşması durumu olarak her iki eşin de stresle baş etmesi zorlaşabilir. Diğer bir ihtimal ise eşinin stresıyla çift olarak baş etmek için pozitif ya da negatif baş etme yöntemlerini kullanabilir (Bodenmann, 2005). Eşlerin stresle baş etme kaynakları, ilişkide stres sonucu yaşanan dengesizlik durumunda ikili baş etme sürecine dahil olarak homeostazı, ilişki memnuniyetini ve istikrarını tekrar sağlamada etkin rol oynamaktadır (Bodenmann, 1997).

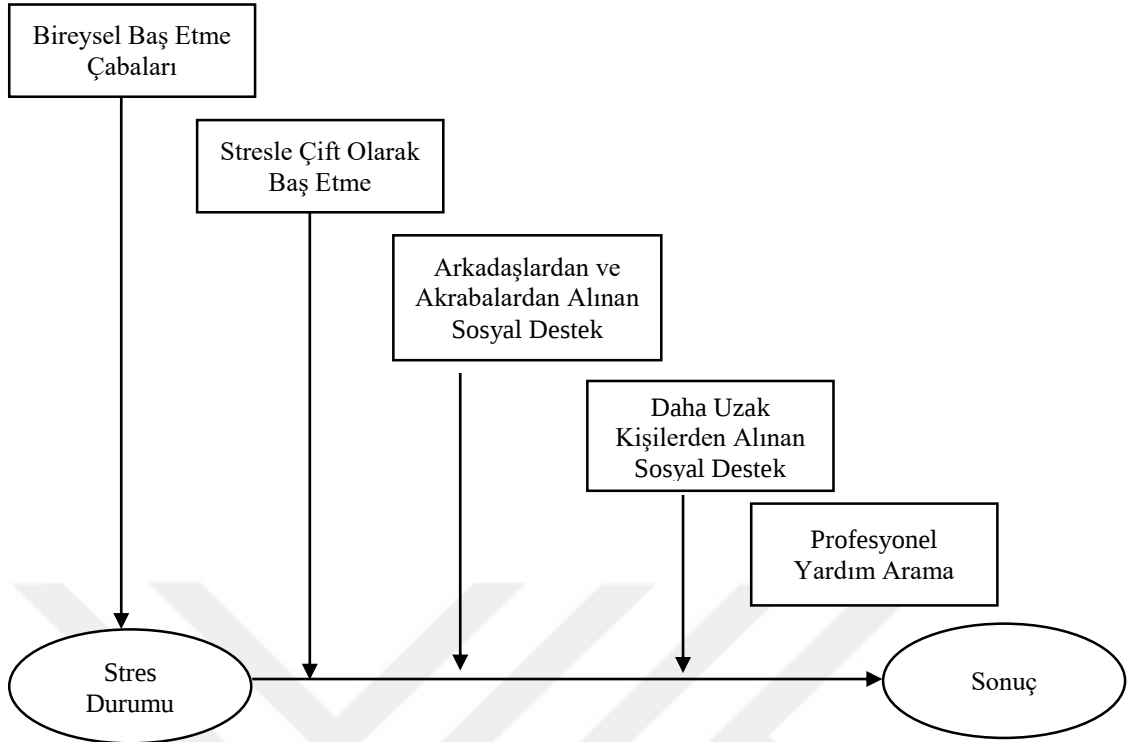


Şekil 7. Bir eşin stres iletişimi ve diğerinin stresle baş etmesi arasındaki etkileşim

Kaynak: Bodenmann, 2005

İkili ilişkilerde baş etme, dinamik bir yapıya ve zamansal sıraya sahip bir süreçtir. Eşlerden birinin stresli bir olay ya da durumla karşılaştığında bu strese yönelik değerlendirme yapmasıyla baş etme süreci başlamaktadır. Strese maruz kalan eş, ilk olarak bireysel baş etme kaynakları ve kişisel çabalarıyla stresin üstesinden gelmeye çalışır. Ancak kişi, bireysel baş etme yöntemleriyle stresin üstesinden gelemeyeceği ya da yaşadığı bu stres durumu çift ilişkisini etkileyebileceğinden diğer eş sürece dahil olur. Böylece ikili baş etme süreci başlar. Bu süreçte eşler hem bireysel hem de ikili baş etme kaynaklarını devreye sokarak stresle mücadele etmeye çalışırlar. Eşler ikili baş etme sürecinde de başarısız olurlarsa aile, akraba, arkadaşlar gibi yakın çevrelerinden ya da uzak çevrelerinden sosyal destek arayabilirler. Eğer bireysel, ikili baş etme ve sosyal destek arama seçenekleri de stresli durumun üstesinden gelmede yetersiz kalırsa profesyonel destek aranabilmektedir (Bodenmann, 2005).

Sonuç olarak eşten alınan sosyal destek, eşler arasındaki uyumu ve ilişki kalitesini etkileyen önemli bir faktördür (Revenson, 1994). Ayrıca eşlerin motivasyon düzeyleri, strese yönelik bilişsel değerlendirmeleri, eşler arasındaki güven düzeyi stresle baş etmek için hangi başa çıkma türünü seçeceklerini ve stresle çift olarak baş etme sürecini şekillendirmektedir (Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016).



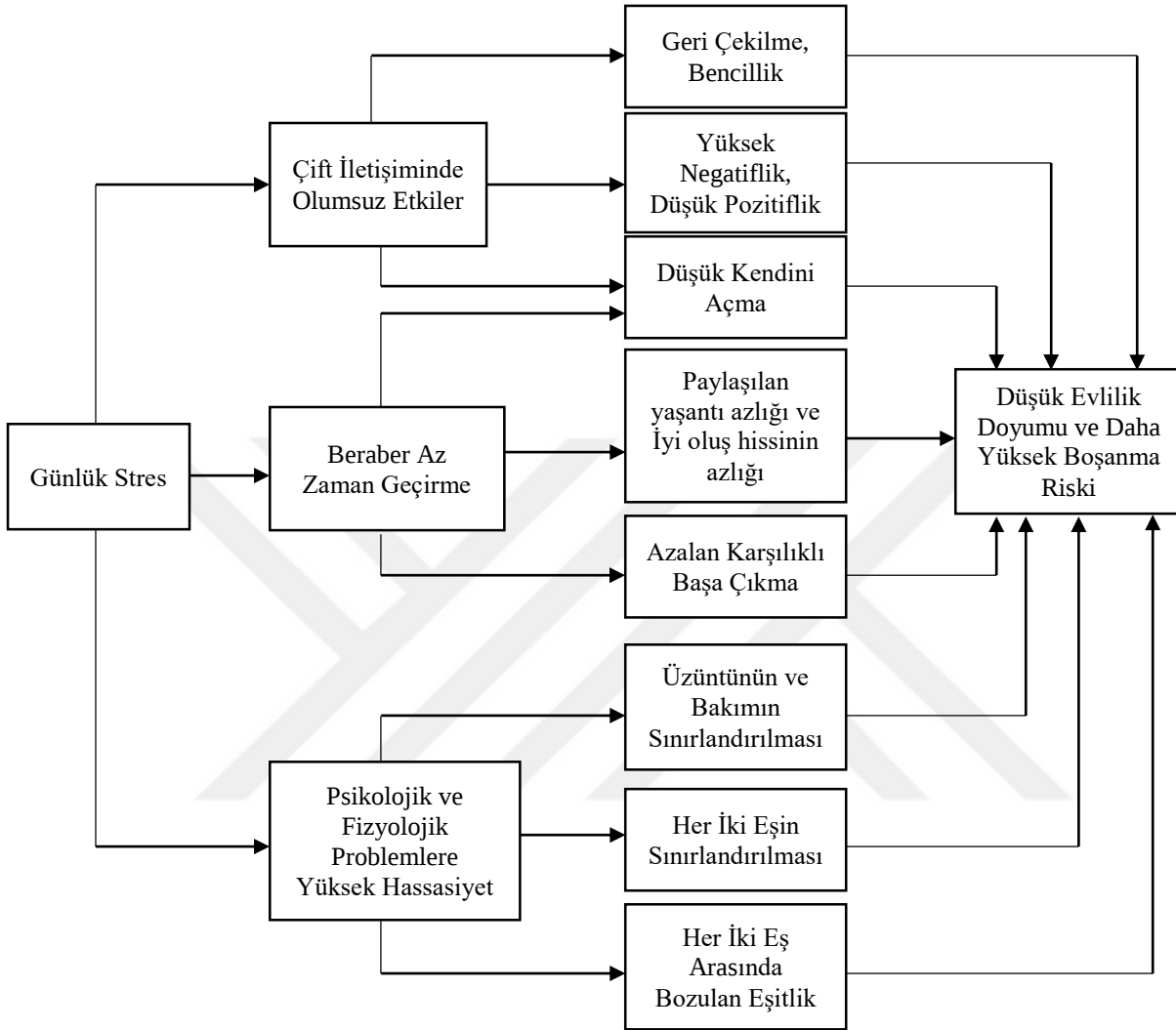
Şekil 8. Yakın ilişkilerde stres ve baş etme: Çiftlerde baş etme süreci

Kaynak: Bodenmann, 2000

Bodenmann (2005) yaptığı araştırmalar sonucunda, günlük yaşanan kronik stresin evliliği birçok yönden etkilediğini ifade etmiştir. Stres, eş olmanın gerektirdiği kaliteli zaman geçirme, duygusal yakınlık, cinsel tatmin, ortak deneyimler ve biz olma duygusu gibi çeşitli eylemleri ve durumları olumsuz olarak etkilemektedir. Küçümseme, tartışma, geri çekilme ve eleştiri gibi olumsuz iletişim kalıplarını tetikleyerek eşler arasındaki iletişim kalitesini azaltmakta ve boşanma riskini artırmaktadır (Weiss ve Heyman, 1997; akt. Bodenmann, 2005).

Bunun aksine eşlerin geçirdiği kanser gibi ciddi ve kronik hastalıklar, ekonomik zorlanmalar, göç gibi zorlu yaşam olayları ise eşlerin birlikte geçirdikleri zamanı artırmaktadır (Bodenmann, 2005). Ciddi hastalık geçiren eşlerin birbirlerine yönelik iletişim kalıpları, stresle baş etme stratejileri ve stres yaratan faktörlere uyum süreçleri eşler arasındaki ilişkinin kalitesini ve istikrarını şekillendirdiği belirlenmiştir (Regan vd., 2015). Kronik stres ise eşlerin sağlığını psikolojik ve fizyolojik açıdan etkileyebilmekte ve ilişkide yapılan aktivitelerin, paylaşımların azalmasına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla eşler arasında yabancılaşma duygusu yaratarak daha yüzeysel bir ilişki kurulmasına sebep olabilmektedir (Bodenmann, 2005). Böylece çözülmemeyen kronik

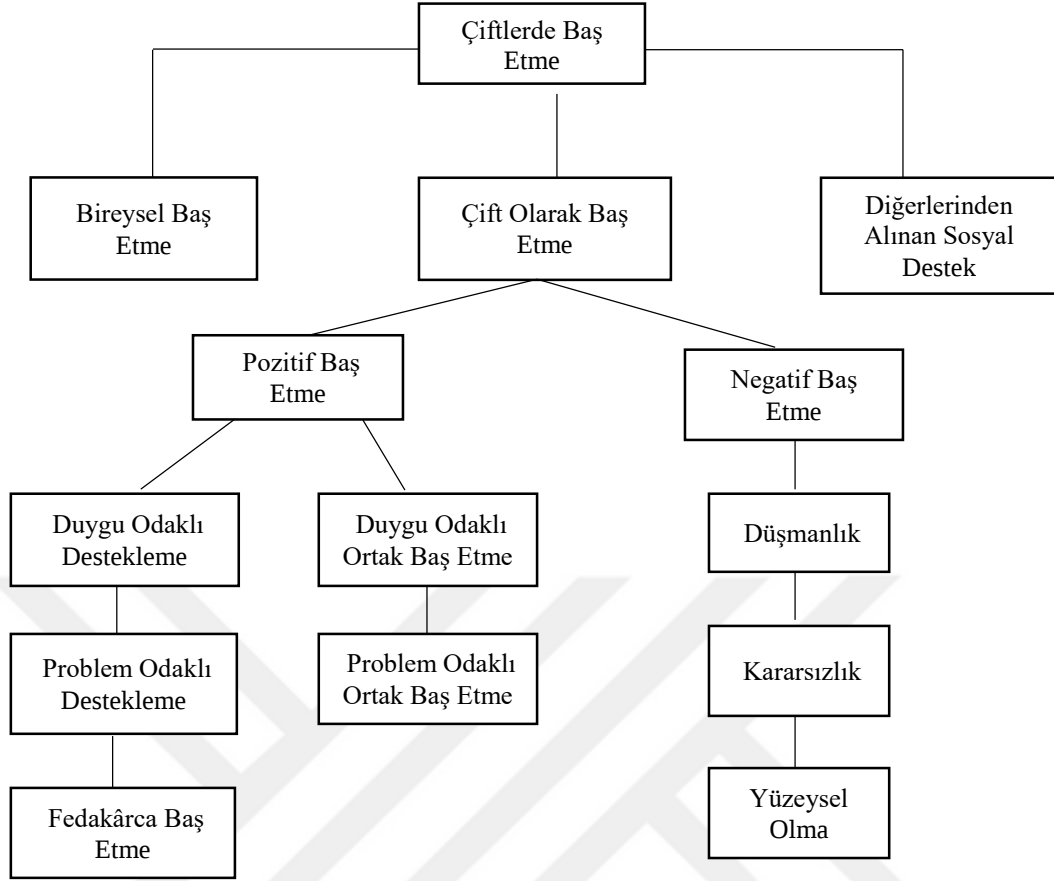
stresin evlilik kalitesini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2009).



Şekil 9. Kronik günlük stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki

Kaynak: Bodenmann, 2005

Yakın ilişkilerde stresle başa çıkma türlerinden birisi olan *çift olarak baş etme* kendi arasında pozitif ve negatif baş etme olarak iki forma sahiptir. Pozitif baş etme; destekleyici, ortak ve fedakârca baş etme türlerini içerir. Destekleyici ve ortak baş etme ise kendi arasında problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Negatif baş etme, düşmanlık, kararsızlık ve yüzeysel olma formlarını içermektedir (Bodenmann, 1995; 1997).



Şekil 10. Stresle çift olarak baş etme türleri

Kaynak: Bodenmann, 2000 (akt. Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016)

Destekleyici baş etme, eşlerden biri stres yaratan durum ve olaylarla baş etme çabalarında diğer eşe yardımcı olduğunda meydana gelen baş etme türüdür. Partnerlerin stresli durumlarla başa çıkarak yeniden denge sağlamasına yardımcı olacak her türlü problem odaklı ve duygu odaklı desteği kapsamaktadır. *Duygu odaklı destekleme* eşlerin stresli durumlarda birbirlerine karşı kabul, onaylanma, empati, birliktelik ve sevgi gibi olumlu duygular aktararak duyguların düzenlenmesine yardımcı olmasıdır. *Problem odaklı destekleme* ise stres kaynaklarına yöneliktir. Stres yaratan durumların çözümüne yönelik öneriler sunma, eşin stres yaratan durumu yeniden çerçevelendirmesine yardımcı olma ve eşle birlikte çözüm aramaya yönelik davranışlarda bulunmasıdır. Eşlerden birinin çözülmemiş olan stres durumu, eşlerin iyilik hallerini, ilişki kalitesini ve istikrarını etkilemede önemli bir faktördür (Bodenmann, 1995; 1997; 2005).

Fedakârca (yetkilendirilmiş) baş etme, kişinin kendi stres yaratan durum ve olaylarla başa çıkma sürecinin diğer eşe devredilmesidir. Destekleyici ikili başa çıkmanın aksine, partnerden açıkça stres yaratan durumlara karşı destek vermesi beklenir. Böylece başa

çıkma sürecine yeni bir katkı bölümü kurulur. Bu yöntem, probleme yönelik stres faktörleriyle baş etmede kullanılır (Bodenmann, 1995; 2005; Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016).

Ortak baş etme, problem odaklı veya duygu odaklı stres yaratan olay ve durumları çözmek için her iki eşin de benzer veya tamamlayıcı bir şekilde başa çıkma sürecine katılması, çaba göstermesidir. Ortak baş etme sürecinde eşler aynı stresörler nedeniyle stres durumlarını yaşamaktadırlar ve bu durumu çözmek için benzer amaçlara sahiptirler. Ortak problem çözme, ortak duyguları paylaşma, birlikte rahatlama gibi yöntemler kullanarak durumu yönetmeye çalışmaktadırlar (Bodenmann, 1995; 2005; Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016).

Stresle ikili baş etme yöntemlerinden olan olumsuz olarak baş etme; düşmanlık, kararsızlık ve yüzeysel olma biçimlerini içermektedir. *Düşmanca ikili baş etme*, eşlerden birinin diğerinin stresini azaltma konusunda eşine yardım ettiği ancak bunu olumsuz bir şekilde yaptığı ikili baş etme türüdür. Bu yöntemde genellikle sözlü veya sözlü olmayan düzeyde düşmanca unsurlar baş etme sürecine eşlik eder. Bu tepkiler eşin stresini azaltma durumunda isteksizliğini ifade etme, eşini suçlama, eşiyle alay etme, aşağılama ve eleştirme şeklinde kendini göstermektedir. *Kararsız ikili baş etme*, eşlerden birinin diğerinin stresle baş etme sürecine karşı isteksiz ve eşe destek sağlamanın diğer eş için bir yük olduğunu hissettirme şeklinde yardımda bulunmasıdır. *Yüzeysel ikili başa çıkma* ise eşin stresini azaltma konusunda samimiyetsiz, empati ve anlayıştan yoksun bir şekilde destek sağlamasıdır (Bodenmann, 2005; Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırmada yer alan değişkenlerin bir arada olduğu çalışmalar bulunmadığı için her bir değişkenle ilgili araştırmalar ayrı başlıklar altında ele alınmıştır.

2.2.1. Evlilik Kalitesi ile İlgili Araştırmalar

Evlilik kalitesi ile ilgili uluslararası alan yazın incelendiğinde birçok araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Harper, Schaalje ve Sandberg (2000) tarafından 55-75 yaşları arasında bulunan 472 evli birey ile yapılan bu çalışmada günlük stres, yakınlık ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre günlük stresin hem kadınlar hem de erkekler için evlilik kalitesi ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, eşler için

yakınlık değişkeninin ise stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Fincham, Paleari ve Regalia (2002) tarafından yapılan bu çalışmada evlilik kalitesi, duygusal reaksiyon ve yüklemelerin affetme üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 79 erkek ve 92 kadın evli birey oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda, yüklemelerin yordayıcısı olarak evlilik kalitesinin, duygusal reaksiyonların ve duygusal empatinin affetme üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erkeklerde duygusal empatinin affetmeyi daha iyi yordadığı ve kadınlarda ise affetmenin yordayıcısı olarak sorumluluk yüklemelerinin daha etkili olduğu belirlenmiştir.

Ledermann, Bodenmann, Rudaz ve Bradbury (2010), ilişki içinde ve dışında yaşanan günlük stres ile çatışma durumlarında iletişim biçimindeki evlilik işleyişi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İlişki stresinin, bireysel düzeyde dışsal stres ile evlilik işleyişi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve ilişki stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin kısmen ikili düzeyde iletişim tarafından aracılık edildiği hipotezlerine cevap aranmıştır. Araştırmaya 345 çift katılmıştır. Bulgular incelendiğinde, bir kişinin ilişki stresinin, partnerin dış stresinden ziyade kişinin kendi dış stresiyse daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilişkilerde yaşanan hem düşük ilişki stresinin hem de yüksek düzeyde pozitif iletişimin önemli olduğu araştırma sonucunda saptanmıştır.

Fincham ve Beach (2007) yaptıkları bu çalışmada bağışlama ve evlilik kalitesi arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek amacıyla evli 91 çift ile çalışmıştır. Erkekler için evlilik kalitesine göre affetme düzeyi değişkenlik gösterirken, kadınlar için affetme ve evlilik kalitesi arasında iki yönlü de anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Zeidner, Kloda ve Matthews (2013) bu çalışmayla duygusal zekâ (EI) ile evlilik kalitesi arasında gözlenen ilişkide ikili başa çıkmanın aracılık etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya 100 yeni evli heteroseksüel çift katılmıştır. Araştırma sonucunda toplam ikili başa çıkmanın yanı sıra kişinin kendi kendisiyle ve eşin ikili başa çıkması kadar, duygusal zekâ ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, bireyin duygusal zekasının yüksek olmasından kaynaklanan yarar, ilişkideki diğer ortağa aktarılamadığı ifade edilmiştir.

Yerli alan yazın incelendiğinde, evlilik kalitesi değişkenini konu edinen az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Özbeklik (2006) yaptığı bu çalışmada kadınların evlilik kalitesini, annelik kalitesini ve evlilik kalitesiyle annelik kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini üç-altı yaş arasında çocuğu olan 216 kadından oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre evlilik kalitesi ile annelik kalitesi

arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve bu ilişkinin yönünü kadının çocukluk yıllarında gördüğü annelik, stres yaratan hayat olayları, çalışma şartlarından memnuniyet ve eşin yaşı gibi faktörlerin belirlediği bulunmuştur. Eşin çocuk bakımına yardımı, kadının kendi annesiyle çocukluğunda yaşadığı ilişkiden memnuniyeti, çocuk sayısı, kadının eğitim seviyesi, stres yaratan hayat olaylarının varlığı ve kadının çalışma şartlarından memnuniyetinin evlilik kalitesini etkileyen faktörler olduğu belirlenmiştir.

Gündoğdu (2007), benlik kurguları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla en az 1 yıllık evliliğe sahip 292 çift ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda benlik tipi ile evlilik tipinin çift uyumu ve evlilik doyumu üzerine ortak etkilerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Evlilik türünün evlilik doyumuna temel bir etkisinin olmadığı bulunmuş, ilişkili olma ve kendileşmeninve doğrudan algılanan karar verme kalitesi aracılığıyla evlilik kalitesini anlamlı şekilde yordadığı yapılan analizler sonucunda belirlenmiştir.

Civan (2011) çalışmasında, kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişki üzerinde kişinin duygusal farkındalığının düzenleyici etkisini incelemek için en az 1 yıllık evliliğe sahip 158 çift ile çalışmıştır. Bu çalışma sonucuna göre, kişinin kendi duygularına dair farkındalık düzeyinin düzenleyici değişken olarak rol oynadığı görülmüştür. Duygusal farkındalığın düzenleyici rolünün, kadınlar ve erkekler için farklı örüntüler ortaya koyduğu; erkekler için ortaya çıkan örüntünün kadınlara oranla nispeten daha yalın olduğu belirlenmiştir.

Kodan (2013), evli bireylerin evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 639 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş, çocuk sahibi olma, çocuk sayısı, aile içi müdahale değişkenleri ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Keleş (2018) çalışmasında evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın örneklemi 367 evli bireyden oluşmaktadır. Evlilik kalitesi ile alt ölçeği olan evlilikte doyum, ikili ilişkilerde güven ve saldırgan mizah tarzı cinsiyete göre farklılık göstermektedir ve bu farklılık erkekler lehine ortaya çıkmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, ikili ilişkilerde güven, affetme ve saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Evlilik kalitesi, ikili ilişkilerde güven ve affetme ile pozitif, saldırgan mizah tarzıyla ise

negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Çetinkaya (2022) psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi kavramlarının birbirleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla 553 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonucuna göre psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öz şefkatin olumsuz alt boyutları, algılanan stresin yetersiz öz yeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı alt boyutları ve psikolojik katılık ile evlilik kalitesinin tartışma alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki, tartışma alt boyutu arasındaysa negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu yapılan analizler sonucunda belirlenmiştir.

2.2.2. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Araştırmalar

Çift ve Aile Terapisi ile ilgili alan yazın incelendiğinde, bağlanma yaralanmalarının yeni bir kavram olduğu ve bu konuda az sayıda çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmaların, nitel araştırma ve klinik deneyimler sonucu oluşan vaka çalışmaları şeklinde olduğu görülmektedir. Bağlanma yaralanmaları kavramı ile ilgili ilk çalışmalardan olan Millikin (2000), Duygu Odaklı Çift Terapisini kullanarak bağlanma yaralanmalarını tanımlamış ve bu bağlanma yaralanmalarını çözümlemek için doktora tezinde bir onarım/çözüm modeli geliştirmiştir. Çözüm modeli; değerlendirme, şiddeti azaltma ve çözümleme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda bu onarım modelinin etkili bir model olduğu belirlenmiştir.

Johnson, Makinen ve Millikin (2001) yaptıkları bu çalışmada, bağlanma yaralanmaları kavramını Duygu Odaklı Çift Terapisi çerçevesinde yeniden tanımlamışlardır. Çift terapisi sürecinde bağlanma yaralanmaları kavramı ve Millikin (2000)'in geliştirmiş olduğu onarım süreçlerinin etkililiği üzerine tartışılmıştır.

Pelling ve Arvay–Buchanan (2004), heteroseksüel çift ilişkisinde bulunan dört kadın katılımcının ilişkilerinde yaşadıkları bağlanma yaralanmaları deneyimlerini incelemişlerdir. Çalışma fenomenolojik yaklaşımın kullanıldığı üç görüşmeden oluşan nitel bir araştırmadır. Araştırma sonucunda; bakım ilişkisi geçmişi, cevap vermeyen eş, geri alınamayan değişim, maneviyat ve diğer inançlar aracılığıyla başa çıkma, bağlanma yaralanmalarının uzun vadeli etkileri ve benlik duygusu üzerindeki etkiler olmak üzere altı tema belirlenmiştir. Bu araştırmayla belirlenen temaların, bağlanma yaralanması kavramıyla örtüştüğü ve travmatik kayıp literatürünü desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Makinen (2004) doktora çalışması kapsamında, bağlanma yaralanması deneyimlemiş

24 çiftte Duygu Odaklı Çift Terapisi uygulanmıştır. 13 seans boyunca çiftler gözlemlenmiş ve bağlanma yaralanması iyileştirilen ve iyileştirilemeyen çiftler olarak birbirlerinden ayrılmıştır. Bağlanma yaralanması iyileştirilen çiftlerin, ilişki doyumları, paylaşım, güven ve affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Naaman ve diğerleri (2005) yaptıkları bu çalışmada bağlanma yaralanması deneyimlemiş iki çiftte bağlanma yaralanması çözüm modelinin kullanıldığı Duygu Odaklı Çift terapisi uygulanmıştır. 10 seans boyunca iki çiftin bağlanma yaralanması çözüm süreçleri gözlemlenip karşılaştırılmıştır. İş analizi yöntemi uygulanarak yapılan bu araştırma sonucunda çiftlerden birinin olumsuz etkileşimlere girerek bağlanma yaralanmasının onarılmadığı, diğer çiftin ise terapi sonucu bağlanma yaralanmalarının onararak beklenen değişimlere benzer süreç yaşadıkları belirlenmiştir.

Makinen ve Johnson (2006), bu çalışma kapsamında çift ilişkilerinde yaşanan ve ilişkiyi olumsuz etkileyen bağlanma yaralanmalarını onarmak için bağlanma yaralanmaları çözüm modeli geliştirmişler. Bağlanma yaralanması olan 24 çiftte 13 seans Duygu Odaklı Çift Terapisi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda 15 çiftin bağlanma yaralanmasının onarıldığı ve bu çiftlerin daha derin ve yakın paylaşımlara sahip olduğu belirlenmiştir. Affetme ve ilişki memnuniyetlerinde iyileşme meydana geldiği, bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin etkili olduğu görülmüştür.

Halchuk vd. (2010) tarafından bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin etkililiğini değerlendirmek için yaptıkları bu izleme çalışmasında ilişkilerinde bağlanma yaralanması deneyimlemiş ve Duygu Odaklı Çift Terapisi sonucu yaralanması onarılmış 12 çift, üç yıl boyunca izlenmiştir. Bu izlem süresinde çiftlerin terapi sonrası bağlanma yaralanmalarında azalmanın olduğu, terapi sürecindeki ilerlemelerin devam ettiği gözlenmiştir. Bunun yanı sıra çiftlerin ilişkilerinde çift doyumu ve güvenin de zamanla arttığı belirlenmiştir. Bu çalışmayla bağlanma çalışmaları çözüm modelinin uzun vadede etkililiği kanıtlanmıştır.

Greenberg vd. (2010) yaptıkları bu çalışmada, en az iki yıldır terk edilme ve ihanet sonucu çözilemeyen duygusal yaralanmaları olan kişilere yönelik duygu odaklı çift terapisinin etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. 20 çiftin katılım gösterdiği bu çalışmada 10-12 seanslık müdahale uygulanmıştır. Müdahale sonucunda duygusal yaralanmaları olan 11 çiftin eşlerini tamamen affettikleri, altısının büyük oranla eşlerini affettiklerini ve üç çiftin ise eşlerini affetmeye yeni başladıkları belirlenmiştir. Bu çalışmayla duygu odaklı çift terapisinin büyük oranda eşler arasında yaşanan bağlanma yaralanmalarını azaltarak affetme oranını arttırdığı gözlenmiştir.

Sayre, Mccollum ve Spring (2010), üvey aileye sahip olan (üvey anne, baba ve kardeşlerden oluşan aile) kişilerin evliliklerinde deneyimledikleri bağlanma yaralanmalarını araştırmak ve bu yaralanmaların evliliklerine yansımalarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, çocuk sahibi beş kadın katılımcının yer aldığı çoklu vaka çalışmasıdır. Araştırma sonucunda belirlenen bağlanma yaralanmaları ve ilişkiye yönelik etkileri hem üvey aile hem de bağlanma yaralanmaları literatürüyle paralellik gösterdiği belirlenmiştir.

Chapman ve Caldwell (2012), yaptıkları bu çalışma trans bireylerin cinsiyet değiştirme süreçlerinde ilişkilerinde yaşadıkları bağlanma yaralanmalarının çözümlenmesine yöneliktir. Bu çalışmayla, daha önce heteroseksüel çiftlere uygulanan bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin, trans çift ilişkilerinde uygulanmasının ilişki çatışmalarını onarmada etkililiği değerlendirilmek istenmiştir. Çalışma sonucunda, bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin trans bireylere yönelik düzenleme ve değişiklik yapılmasının daha uygun olacağı ifade edilmiştir.

Cannon ve Boccone (2019) kendini biseksüel olarak tanımlayan kişilerin monoseksüel olan partnerlerine biseksüel kimliklerini açıkladıklarında yaşadıkları yaralanmalara karşı bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin kullanılabilirliğini değerlendirme açısından bir çalışma yapmıştır. Biseksüel kişilerin kimliklerini partnerlerine açıkladıklarında heteroseksüel ve homoseksüel kişilerin ilişkilerine oranla ilişkilerinde daha fazla belirsizlikler ve zorluklar yaşamaları sonucu bağlanma yaralanmalarının meydana gelebileceği belirlenmiştir. Bağlanma yaralanmaları çözüm modeli ve danışmanın etkili ve duyarlı tutumuyla bu tarz azınlık gruplarla çalışırken çözüm modelinin bağlanma yaralanmalarının onarımında etkili olabileceği belirlenmiştir.

Dehgani, Aslani, Amanollahi ve Rajabi (2020) çalışmalarında evliliklerinde sadakatsizliğe dayalı olarak bağlanma yaralanması yaşamış kadınlara, eşlerine yönelik güven düzeylerini arttırmaya yönelik bağlanma yaralanması çözüm modeli uygulanmıştır. Üç katılımcıyla gerçekleşen araştırmada, bağlanma yaralanmasına sebep olan eşin sorumluluk alarak ve pişmanlığını ifade ederek incinen eşin güvengenlik seviyesini arttırdığı dolayısıyla bağlanma yaralanması çözüm modelinin etkili olduğu belirlenmiştir.

Darab, Bahrami ve Etemadi (2020), eşleri tarafından cinsel olarak sadakatsizliğe uğrayan İranlı kadınların yaşadıkları bağlanma yaralanmasının boşanma üzerindeki etkisine yönelik çalışma yapmışlardır. Araştırma, İranlı 32 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Görüşmeler analiz edilerek cinsel, duygusal, bilişsel ve davranışsal

dinamikler olmak üzere 4 tema oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda ihanetin çiftlerin evliliğine verdiği zararın yanı sıra toplumsal açıdan kötü etkileri olduğu da belirlenmiştir.

Bağlanma yaralanmaları kavramı ile ilgili yerli alan yazın incelendiğinde az sayıda çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Terzi (2014), nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim yöntemini kullanarak romantik ilişkilerde yaşanan bağlanma yaralanmalarını belirlemek amacıyla 30 çift ile görüşme yapmıştır. Katılımcıların ilişki durumları incelendiğinde sekiz çift sevgili, yedi çift nişanlı ve 15 çift ise evlidir. Bu çalışma ile ilişkileri olumsuz etkileyen 27 bağlanma yaralanması belirlenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların en fazla ifade ettikleri bağlanma yaralanmasına yol açan olaylar; yalan söyleme, aldatma, hakaret etme ve değer vermeme olarak belirlenirken en az ifade ettikleri olaylar ise paylaşım azlığı, ekonomik kısıtlamalar ve alınganlık olarak belirlenmiştir.

Terzi ve Özbay (2016), 359 kişiden veri toplayarak ikili ilişkilerde yaşanan bağlanma yaralanmaları kavramını ölçmek için Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek, tek alt boyuta sahiptir ve 35 maddeden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur.

Terzi İlhan ve Işık (2021), evli bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları bağlanma yaralanmalarını ölçmek amacıyla ölçek geliştirme çalışması yürütmüşlerdir. Çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. İlk olarak 287 kişiden elde ettikleri veriler ile açımlayıcı faktör analizleri ile geçerlik güvenirlik analizlerini yapılmış, ikinci aşamada ise 235 kişiden elde ettikleri verilerle de doğrulayıcı faktör analizlerini yürütmüşlerdir. Yapılan tüm analizler sonucu ölçek; beşli likert tipinden oluşan 17 maddeli, bağlanma ve travma olmak üzere iki alt boyuta sahip geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Özetle uluslararası literatürde sınırlı sayıda nitel çalışmalar yer alırken nicel çalışmaların bulunmadığı yerli literatürde ise çok az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Bağlanma yaralanmaları kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çiftler arasında yaşanan yaralanmaların ilişkiyi olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Geliştirilen bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin, yaralanmaların onarılmasında etkili olduğu ve eşler arasındaki güveni, paylaşımları arttırdığı görülmektedir.

2.2.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme ile İlgili Araştırmalar

Bodenmann, Pihet ve Kayser (2006) tarafından yapılan bu çalışmada, evlilik kalitesi ile stresle ikili başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemek için 90 çift ile iki yıl süren boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda ikili başa çıkmanın 2 yıl boyunca evlilik kalitesi ile önemli ölçüde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kadınlar için hem kendi ikili başa çıkmaları hem de eşlerinin anlamlı bir yordayıcı olarak bulunurken, erkekler için sadece kendi ikili başa çıkmalarının evlilik kalitesinin yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Bodenmann, Ledermann ve Bradbury (2007), ilişki dışında meydana gelen stres ile ilişki işleyişinin temel göstergeleri arasındaki ilişkilere, çift ilişkisi içinde ortaya çıkan stresin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 198 çift oluşturmaktadır. Bulgular, ilişki doyumunun ve cinsel aktivitenin, ikilinin dışında ortaya çıkan stresle ilgili olan ikili ilişki içinde yaşanan güçlükler ve sorunlar tarafından etkilendiğini göstermektedir. Daha yüksek günlük stres seviyeleri, evlilikten memnun olmayan kadınlar için daha az cinsel aktivite ve evlilikten memnun olmayan erkekler için daha fazla cinsel aktivite yaşandığı saptanmıştır.

Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch ve Ledermann (2010) bu çalışma ile bireysel ve ikili başa çıkmanın stres, öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkileri ne dereceye kadar yordadığını incelemiştir. Araştırmaya 317 birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre etkili bireysel ve ikili başa çıkma, stresin saldırganlık üzerindeki etkilerini azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca ikili başa çıkma becerisi arttıkça, stres ile hem öfke hem de sözlü saldırganlık arasındaki ilişkileri zayıflattığı saptanmıştır. Stres faktörlerinin evlilikte sergilenen güçlü olumsuz duyguları etkilediği düşüncesiyle tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Landis, Peter-Wight, Martin ve Bodenmann (2013) tarafından yapılan bu çalışmada yaşlı çiftlerin stresle çift olarak baş etmesi ve evlilik doyumu incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 53-84 yaşları arasında değişen 132 çift katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ikili başa çıkma stratejilerinin ilişki doyumuyla önemli ölçüde bağlantılı olduğu saptanmıştır. Eşinin destekleme davranışına dair kişinin nesnel algısı, eşlerin kendilerine dair algılamalarına göre evlilik doyumu ile arasında daha güçlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bireysel destek algısı, baş etme uyumuna göre evlilik doyumu için daha önemlidir ve yaşlı çiftlerin stresle çift olarak baş etmesi, yaşlılık ve uzun süreli evliliklerin getireceği zor durumlarla karşılaşıldığında ilişki doyumunu dengelemek için etkili

olabileceği düşünülmektedir.

Herzberg (2013) tarafından yapılan bu çalışmada ikili başa çıkmanın bireysel başa çıkmaya etkisine aracılık edip etmediği ve eşlerin ikili başa çıkmalarının karşılıklı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 240 Alman çift oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre ikili başa çıkma, ilişki doyumunun bireysel başa çıkmadan daha güçlü bir yordayıcısı olduğunu ve bireysel başa çıkma çabalarına aracılık ettiği saptanmıştır. Bu çalışma ile çift ilişkilerinde ikili başa çıkmanın önemi vurgulanmıştır.

Leuchtmann, Horn, Randall, Kuhn ve Bodenmann (2019) bu çalışma ile çiftlerin stres karşısında ikili başa çıkma becerilerini güçlendirmek için tasarlanmış bir terapötik etkileşim egzersizi olan üç aşamalı yöntemi incelemiştir. Araştırmaya 33 heteroseksüel çift katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre konuşmacıların duygusal deneyimlerini derinleştirmenin dinleyicilerin duygusal empatisini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Dinleyicilerin bilişsel empatisi, konuşmacıların algıladığı duygusal destekleyici ikili başa çıkmayı olumlu bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Dinleyicilerin başka sözcüklerle ifade etme kalitesi, erkeklerde daha yüksek bilişsel empatiyi ve dinleyicilerin bilişsel empatisi, konuşmacıların algıladığı duygusal destekleyici ikili başa çıkmayı olumlu bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina ve Widmer (2006), evlilik kalitesinin ikili başa çıkma gibi evlilik yeterliliklerinin, başa çıkma kaynaklarının geliştirilmesine odaklanan bir önleme programı aracılığıyla nasıl geliştirilebileceğini inceleyerek çiftler için bir evlilikte yaşanan zorlukları önleme programının etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örnekleminde, müdahale grubunda 59 çift ve karşılaştırma grubundaki 59 çift yer almaktadır. Araştırma sonuçları, 18 saat süren kısa süreli bir müdahale ile evlilik kalitesinin iyileştirilmesinin mümkün olduğu saptanmıştır. Önleme programının etkilerinin iki yıl sonra azaldığı ve evlilik kalitesinin iyileştirilmesinde destek seansların önemli olduğu ifade edilmiştir.

Yerli alan yazın incelendiğinde, stresle çift olarak baş etme değişkenini konu edinen az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan ilki Tomar (2014) tarafından, evli çiftlerin kaynak kayıpları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkide bireysel ve çift başa çıkma stratejilerinin aracı etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. 232 evli çift ile yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, evli çiftlerin kaynak kaybı ile evlilik uyumları arasındaki ilişkide pozitif ve negatif çift başa çıkma tarzlarının kısmi aracı etkilere sahip olduğu bulunurken, bireysel başa çıkma stratejilerinin aracı etkisi

bulunmamıştır. Evli çiftlerin bireysel ve çift başa çıkma stratejilerinin birbirleriyle ilişkili olduğu ve çift başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumu ile yüksek ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Çift başa çıkma stratejileri ve evlilik uyumu açısından cinsiyete göre bir fark bulunmamıştır. Erkeğin kaynak kaybı kendi negatif çift başa çıkma stratejilerinin kullanımını artırmıştır. Çiftlerin pozitif çift başa çıkma stratejileri sadece kendi evlilik uyumlarını artırırken, negatif çift başa çıkma stratejileri aktör düzeyinde kendi uyumlarını, partner düzeyinde ise kadının negatif çift başa çıkması erkeğin uyumunu olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Aydoğan (2014) ‘‘ilişkisel yılmazlığın, ilişkisel başa çıkma, ebeveynlik stresi ve ilişkisel profesyonel yardım aramayla ilişkisi’’ isimli tez çalışmasında ilişkisel başa çıkma değişkeni ile çiftlerin stresle çift olarak baş etme becerisi ele alınmıştır. Sosyal-ekolojik yaklaşıma dayandırılan bu çalışmada, en az sosyal ekolojik bağlamda riske sahip olan 229 çift ile ilişkisel yılmazlık ve ebeveynlik stresinde ilişkisel başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise ilişkisel başa çıkmada sadece aktör etkilerine ulaşılmış, kadın ve erkeğin ilişkisel başa çıkması arttıkça ilişkisel yılmazlıklarının arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte ebeveynlik stresi ve ilişkisel başa çıkma arasında ise aktör ve partner etkileri bulunamamıştır ve ilişkisel başa çıkmanın aracı değişken olmadığı belirlenmiştir.

Stresle çift olarak baş etme ile ilgili yapılan bir diğer araştırma ise Kurt (2018) tarafından ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini çocuk sahibi olan 803 birey oluşturmaktadır. Birinci aşamada ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmeye yönelik bireylerin kendilerine yönelik algısı, ikinci aşamada eşe yönelik algısı, üçüncü aşamada ise ortak baş etmelerine yönelik algısı test edilmiştir. Ayrıca bu çalışma kapsamında Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri ve Evlilik Kalitesi Ölçeği Türkçe’ye uyarlanmıştır. Araştırma sonucunda, bireyin kendine dair algısı ve eşe dair algısı modelinde duygu odaklı desteklemenin evlilik kalitesini doğrudan etkilediği, ortak modelde ise duygu ve problem odaklı ortak baş etme evlilik kalitesini doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Dolaylı etkilere dair bulgular incelendiğinde ise, ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide kendine dair algı ve eşe dair algı modellerinde, duygu odaklı desteklemenin kısmi aracılık ettiği; ortak modelde ise ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide duygu odaklı ve problem odaklı ortak baş etmenin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak stresle çift olarak baş etme değişkeni ile ilgili araştırmalar

incelendiğinde uluslararası literatürde bu değişkenin önemli bir yere sahip olduğu ancak yerli literatürde ise yeni incelenmeye başlandığı ve gittikçe önem kazanan bir kavram olduğu görülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmada yer alan bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi kısımları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, çiftlerin evlilik kalitesi ile bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş olan ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte bir değişim olup olmadığını ve bu değişimin derecesini saptamayı amaçlayan genel tarama modellerindendir (Karasar, 2009). Ancak bu çalışmada bireylerin sosyodemografik özelliklere göre evlilik kalitesi puanlarının incelenmesi ile betimsel tarama modeli de kullanılmıştır. Araştırmada evlilik kalitesi toplam puanı açıklanan (yordanan) değişken, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri alt boyutları ise açıklayan (yordayıcı) değişkenlerdir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'deki evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme yöntemidir. Ölçüt örnekleme, gözlem yapılacak birimlerin araştırmada aranan belli durumlara, niteliklere ve kişilere sahip olduğu örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, 2018). Bu araştırmada en az bir yıllık evliliğe sahip ve evlilikleri süresince olumsuz kritik bir olay yaşamış bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma kapsamında, araştırma grubuna ilişkin sosyodemografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur:

Tablo 1.
Araştırma Grubuna İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	194	39.7
Kadın	295	60.3
Yaş		
20-30 yaş	191	39
31-40 yaş	170	34.8
41-50 yaş	128	26.2
Eğitim Düzeyi		
Lisans öncesi	93	19
Lisans	240	49.1
Lisansüstü	156	31.9
Evlilik Süresi		
1-5 yıl	223	45.6
6-10 yıl	99	20.2
11-20 yıl	88	18
21+ yıl	79	16.2
Evlilik Biçimi		
Aşk Evliliği	320	65.4
Görücü Usulü	116	23.7
Mantık Evliliği	53	10.9
Çocuk Sayısı		
0 çocuk (Yok)	140	28.6
1 çocuk	155	31.7
2+ çocuk	194	39.7
Toplam	489	100

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubuna 194 (%39.7)'ü erkek ve 295 (%60.3)'i kadın olmak üzere toplam 489 kişi katılmıştır. Yaş grupları; 20-30 yaş arası 191 kişi (%39), 31-40 yaş arası 170 kişi (%34,8) ve 41-50 yaş arası ise 128 (%26.2) kişiden oluşmaktadır. Eğitim düzeyleri incelendiğinde; 93 kişi (%19) lisans öncesi, 240 kişi (%49,1) lisans ve 156 kişi (%31.9) ise lisansüstü eğitim mezunudur. Bireylerin evlilik süresi incelendiğinde 223 kişi (%45,6) 1-5 yıllık evli, 99 kişi (%20,2) 6-10 yıllık, 88 kişi (%18) 11-20 yıllık, 79 kişi (%16.2) ise 21 yıl ve üstü evlilik süresine sahiptir. Katılımcıların evlenme biçimi

incelendiğinde; 320 kişi (%65,4) aşk evliliği, 116 kişi (%23.7) görücü usulü ve 53 kişi (%10,9) ise mantık evliliği yaparak evlenmişlerdir. Katılımcıların çocuk sayıları incelendiğinde ise 140 kişinin (%28.6) çocuk sahibi olmadığı, 155 kişinin (%31.7) bir çocuğa, 194 kişinin (%39.7) ise iki ve daha fazla sayıda çocuğa sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu veri toplamak için kullanılan ölçme araçlarıdır. Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ)

Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ), Hahlweg (1996) tarafından geliştirilmiş ve Kurt (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Evlilik kalitesini ölçmek için geliştirilmiş olan bu ölçek, "Birliktelik/İletişim, Şefkat ve Tartışma" olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. 27 maddeden oluşan, 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınacak en düşük puan 27, en yüksek puan ise 108'dir. 54 ve altında alınan puanlar düşük evlilik kalitesini, 55-72 arası puanlar orta düzey evlilik kalitesini ve 73 puan ve üstü ise yüksek düzeyde evlilik kalitesini göstermektedir. Bu araştırmada, Evlilik Kalitesi Ölçeğine ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .95 bulunurken alt ölçekler için birliktelik/iletişim .91, şefkat .91 ve tartışma .90'dır.

3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ)

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ), İlhan (2021) tarafından çiftlerin evlilikleri sürecinde evliliklerine zarar veren kritik olumsuz olaylara yönelik tutumlarını ölçmek için geliştirilmiştir. "Bağlanma (güvensiz)" ve "travma" olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği bağlanma alt boyutu güvensiz bağlanmayı temsil etmektedir. 17 maddeden oluşan, beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu ölçekte 9. madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 17 iken, en yüksek puan 85'tir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde bağlanma yaralanmalarına sahip olunduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmada Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğine ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları toplam puan için .94 bulunurken, alt boyutlar için bağlanma .94 ve travma .88'dir.

3.3.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (SÇOBE)

Bodenmann (2008) tarafından stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkilerde stres iletişimini ölçmek için geliştirilmiştir. Kurt (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanter, 37 maddeden oluşmakta, 1 (hiçbir zaman) ve 5 (her zaman) arasında değer almaktadır. Envanterin 12 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar bireyin stres iletişimi, eşin stres iletişimi, birey destekleyici baş etme, eş destekleyici baş etme, birey fedakârca baş etme, eş fedakârca baş etme, birey olumsuz baş etme, eş olumsuz baş etme, ortak baş etmedir. Destekleyici baş etme duygu odaklı ve problem odaklı olarak, benzer şekilde ortak baş etme de duygu odaklı ve problem odaklı olarak ikiye ayrılabilir. Envanterden pozitif stresle baş etme, negatif stresle baş etme, bireyin kendi stresle çift olarak baş etme davranışlarına, eşinin stresle çift olarak baş etme davranışlarına ve eşi ile birlikte stres algıladıklarında ortak baş etme davranışlarına ilişkin algısına dair olmak üzere ayrı ayrı puanlar elde edilebilmektedir.

Bu araştırma için envanterin alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Kişinin kendine dair algısı için alt boyutlar: Stres İletişimi .69, Duygu Odaklı Destekleme .80, Problem Odaklı Destekleme .61, Yetkilendirilen Baş Etme .63, Negatif Baş Etme .75; kişinin eşine dair algısı için alt boyutlar: Stres İletişimi .78, Duygu Odaklı Destekleme .88, Problem Odaklı Destekleme .85, Yetkilendiren Baş Etme .80, Negatif Baş Etme .77; ortak baş etme için alt boyutlar: Duygu Odaklı Ortak Baş Etme .86, Problem Odaklı Ortak Baş Etme .83'tür. Envanterin güvenirliğini test etmek amacıyla hesaplanan toplam puan için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94'tür.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında detaylı bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan formdur. Formda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik biçimi ve çocuk sayısı değişkenleri hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma sürecinde ilk olarak Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri maddeleri birleştirilerek çevrimiçi veri toplama formu oluşturulmuştur. Çevrimiçi veri toplama formu, sosyal medya ve e-posta üzerinden araştırmaya katılmaya gönüllü olan

ve şartları sağlayan kişilerle paylaşılarak veriler toplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın yordanan değişkeni evlilik kalitesi toplam puanı iken yordayıcı değişkenleri bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri alt boyutlarından alınan puanlardır. Yordayıcı değişkenlerin, Evlilik Kalitesi Ölçeği toplam puanını ne derecede yordadığını tespit etmek için Standart Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Standart Çoklu Regresyon Analizi, iki ya da daha fazla bağımsız değişkenin bir araya gelerek bağımlı değişkeni ne derecede yordadığını belirleyen istatistiksel analiz yöntemidir. Standart çoklu regresyon analizi yaklaşımında ise yordayıcı değişkenlerin, bağımlı değişkende açıklanan varyansa katkısının anlamlı olup olmamasına bakılmaksızın analize dahil edilmesidir (Büyüköztürk, 2017). Pearson Korelasyon Katsayısı ile bağımlı değişken ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Toplanan verilerin analiz edilmesinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Veriler analiz edilmeden önce ölçeklere verilen yanıtlar kontrol edilmiştir. Katılımcıların geçersiz, hatalı ve eksik doldurduğu tespit edilen veriler, veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu Regresyon Analizi ön şartlarından olan doğrusallık ve normallik varsayımlarını engelleyen uç değerleri belirleyebilmek için Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılmış, bir uç değer belirlenmiştir. Belirlenen bu uç değer, analize dahil edilmemiştir. Verilerin normallik sayıltısını test etmek için ise çarpıklık ve basıklık katsayısına bakılmıştır ve değişkenlerin toplam puanlarının ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayısı değerleri Tablo 2 ‘de verilmiştir.

Tablo 2.

Değişkenlerin Toplam Puanlarının ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Kalitesi	-.406	-.796
Bağlanma Yaralanmaları	.193	-1.105
Bağlanma	.245	-1.271
Travma	.135	-1.064
Stresle Çift Olarak Baş Etme	-.230	-.699
Eş Destekleyici İkili Baş Etme	-.309	-.821
Duygu Odaklı Ortak Baş Etme	.093	-1.260
Problem Odaklı Ortak Baş Etme	-.587	-.316
Negatif İkili Baş Etme-Eş	.258	-.776
Negatif İkili Baş Etme-Kendi	.974	.496

Tabachnick ve Fidell (2015), +1,5 ve -1,5 arasında alınan çarpıklık ve basıklık (skewness-kurtosis) değerlerinin kabul edilebilir değerler olduğunu ileri sürmüşlerdir. Tablo 2’de değişkenlerin toplam puanlarının ve alt boyutlarının +1,5 ve -1,5 değerleri arasında olduğunu dolayısıyla değişkenlerin normallik sayıltısını karşıladığı görülmektedir. Verileri doğrusallık açısından incelemek için saçılım diyagramları incelenmiş ve yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili ilişkilerin doğrusal olduğu görülmüştür. Verilerin doğrusallık varsayımının sağlandığı belirlenmiştir.

Çoklu Regresyon Analizi yapılmadan önce incelenmesi gereken başka bir ön şart ise çoklu bağlantı sorunudur. Çoklu bağlantı sorunu, yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon değerleri, tolerans değerleri, durum indeks (CI) değerleri ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri incelenerek tespit edilmektedir. Yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzey ilişkinin olmaması, tolerans değerinin .20’den büyük, durum indeks (CI) değerlerinin 30’dan ve VIF değerlerinin ise 10’dan küçük olması çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2017).

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları ile Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri alt boyutlarının, Evlilik Kalitesi Ölçeği toplam puanını yordamasına yönelik çoklu regresyon analizi için çoklu bağlantı sorunu olup olmadığı incelenmiştir. Bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri alt boyutları arasındaki korelasyon değerlerine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakılmıştır. Bu korelasyon değerleri incelendiğinde tüm değerlerin .80’den küçük olduğu

belirlenmiştir. Tolerans değerlerinin .268, CI değerlerinin 1 ile 24.26 arasında değer aldığı, VIF değerlerinin de 1.17 ile 3.23 arasında değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı belirlenmiştir. Otokorelasyon olup olmadığını tespit etmek amacıyla Durbin Watson değerine bakılmış ve bu araştırma için Durbin Watson değerinin 1.85 olduğu belirlenmiştir. 1.5-2.5 arasında yer alan değerlerin gerekli sayıltıyı karşıladığı ve otokorelasyon olmadığı saptanmıştır.

Bu araştırma kapsamında bağımlı değişken olan evlilik kalitesi değişkeni çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bu değişkenlerin incelenmesi için Mann Whitney U-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu araştırma için hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde çiftlerin evlilikleri süresince ilişkilerinde yaşadıkları bağlanma yaralanmaları ile stres verici olaylara yönelik stresle çift olarak baş etme düzeylerinin, evlilik kalitesini yordama düzeylerine ve evlilik kalitesinin sosyodemografik özelliklere göre incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenlerinin Evlilik Kalitesini Yordamasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların evlilik kalitesi, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişken olan evlilik kalitesi ile yordayıcı değişkenlere ilişkin korelasyon değerleri ile betimsel değerler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.

Evlilik Kalitesi ile Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenlerine İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	S	1	2	3	4	5	6	7	8
Evlilik Kalitesi (1)	75.13	20.20	1							
Bağlanma (2)	26.72	12.33	-.68***	1						
Travma (3)	19.60	7.93	-.39***	.65***	1					
Destekleme-Eş (4)	16.47	5.70	.78***	-.62***	-.32***	1				
Duygu Odaklı Ortak Baş E. (5)	5.64	2.71	.66***	-.51***	-.28***	.64***	1			
Problem Odaklı Ortak Baş E. (6)	10.63	3.33	.68***	-.56***	-.29***	.72***	.65***	1		
Negatif Baş Etme-Eş (7)	10.70	4.19	-.65***	.65***	.46***	-.67***	-.43***	-.51***	1	
Negatif Baş Etme-Kendi (8)	8.06	3.49	-.36***	.27***	.10*	-.22***	-.16***	-.28***	-.32***	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 3'te yer alan değişkenlerin aritmetik ortalamalarının 5.64 ile 75.13 arasında, standart sapmalarının ise 2.71 ile 20.20 arasında değiştiği görülmektedir. Korelasyon değerleri incelendiğinde ise evlilik kalitesi ile bağlanma ($r = -.685, p < .001$) ve travma ($r = -.395, p < .001$) alt boyutları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle, bağlanma yaralanmaları alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça evlilik kalitesi puanları azalmaktadır.

Evlilik kalitesi ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise sırasıyla eş destekleyici ikili baş etme alt boyutu ile pozitif yönde yüksek düzey ($r = .781, p < .001$), problem odaklı ortak baş etme ($r = .685, p < .001$) ve duygu odaklı ortak baş etme ($r = .659, p < .001$) alt boyutları ile pozitif yönde orta düzey, eş negatif ikili baş etme ($r = -.655, p < .001$) ve kendi negatif ikili baş etme ($r = -.358, p < .001$) alt boyutları ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile eş negatif ikili baş etme ve kendi negatif ikili baş etme alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe evlilik kalitesi puanları düşerken, araştırmaya dahil edilen diğer stresle çift olarak baş etme alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe evlilik kalitesi puanları da yükselmektedir.

Bağlanma yaralanmaları alt boyutları ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında sırasıyla bağlanma alt boyutu ile eş destekleyici ikili baş etme alt boyutu arasında negatif yönde orta düzey ($r = -.619, p < .001$); duygu odaklı ortak baş etme ($r = -.514, p < .001$) ve problem odaklı ortak baş etme ($r = -.559, p < .001$) alt boyutları ile negatif yönde orta düzey, eş negatif ikili baş etme alt boyutu ile pozitif yönde orta düzey ($r = .648, p < .001$), kendi negatif ikili baş etme alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .271, p < .001$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Travma alt boyutu ile eş destekleyici ikili baş etme alt boyutu arasında negatif yönde orta düzey ($r = -.320, p < .001$), duygu odaklı ortak baş etme ($r = -.276, p < .001$) ve problem odaklı ortak baş etme ($r = -.291, p < .001$) alt boyutları ile negatif yönde düşük düzey, eş negatif ikili baş etme alt boyutu ile pozitif yönde orta düzey ($r = .461, p < .001$); negatif baş etme-kendi alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .103, p < .05$) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yordayıcı değişkenler olan bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri alt boyutlarının evlilik kalitesini ne derecede yordadığını belirlemek için standart çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Evlilik kalitesi ile yordayıcı değişkenlere ilişkin standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4 'te gösterilmiştir.

Tablo 4.

Evlilik Kalitesi ile Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	60.347	3.806	-	15.857	.000	-	-
Bağlanma	-.327	.066	-.200	-4.919	.000	-.685	-.219
Travma	-.014	.082	-.005	-.170	.865	-.395	-.008
Destekleyici B.E-Eş	1.301	.150	.368	8.667	.000	.781	.368
Duygu Od. Ortak	1.479	.247	.199	5.992	.000	.659	.264
Problem Od. Ortak	.526	.227	.087	2.311	.021	.685	.105
Negatif B.E-Eş	-.498	.174	-.103	-2.865	.004	-.655	-.130
Negatif B.E-Kendi	-.774	.148	-.134	-5.243	.000	-.358	-.233
R= 0.856 R ² = 0.732 ΔR^2 = 0.728 $F_{(7,481)} = 187.991$ p = .000							

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen tüm yordayıcı değişkenler, evlilik kalitesi toplam puanındaki varyansın %73'ünü anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R = 0.856$, $R^2 = 0.732$, $F_{(7,481)} = 187.991$, $p < .001$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre (β) yordayıcı değişkenlerin göreceli önem sırası; eş destekleyici ikili baş etme ($\beta = .368$, $pr^2 = .13$, $p < .001$), bağlanma ($\beta = -.200$, $pr^2 = .05$, $p < .001$), duygu odaklı ortak baş etme ($\beta = .199$, $pr^2 = .07$, $p < .001$), kendi negatif ikili baş etme ($\beta = -.134$, $pr^2 = .05$, $p < .001$), eş negatif ikili baş etme ($\beta = -.103$, $pr^2 = .02$, $p < .01$) ve problem odaklı ortak baş etme ($\beta = .087$, $pr^2 = .01$, $p < .05$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, tüm bu değişkenlerin evlilik kalitesini anlamlı olarak yordadığı tespit edilirken, travmanın evlilik kalitesi değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.2. Evlilik Kalitesinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu araştırma kapsamında evlilik kalitesi puanları; cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik biçimi, çocuk sayısı ve evlilik yılı olmak üzere sosyodemografik özelliklere göre incelenmiştir.

4.2.1. Cinsiyete göre Evlilik Kalitesi Puanlarının İncelenmesi

Evli bireylerin evlilik kalitesinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Mann Whitney U-Testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te

gösterilmektedir.

Tablo 5.

Evli Bireylerin Evlilik Kalitesi Puanlarının Cinsiyetlerine İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Erkek	194	239.55	46472.50	27557.50	.489
Kadın	295	248.58	73332.50		

Tablo 5’te yer alan Mann Whitney U-Testi sonuçları incelendiğinde, evli bireylerin evlilik kalitesi puanları, cinsiyete göre sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($U = 27557.50$, $p > .05$).

4.2.2. Evlilik Biçimine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının İncelenmesi

Evlilik kalitesini etkilediği düşünülen başka bir faktör ise evlilik biçimidir. Katılımcıların, evlilik kalitesinin evlilik biçimine göre betimsel değerleri Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6.

Evli Bireylerin Evlilik Biçimine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri

Evlilik Şekilleri	N	$\bar{X}$	SS
Aşk Evliliği	320	75.91	20.14
Görücü Usulü	116	75.47	20.19
Mantık Evliliği	53	69.67	20.07

Tablo 6’da gösterilen betimsel değerler incelendiğinde evlilik şekillerine göre en yüksek evlilik kalitesi puanı aritmetik ortalaması aşk evliliğine ($\bar{X} = 75.91$) ait iken en düşük ortalama mantık evliliği yapan ($\bar{X} = 69.67$) katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına Tek Faktörlü Varyans Analizi tekniği ile bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Evli Bireylerin Evlilik Biçimlerine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1785.901	2	892.950	2.199	.112
Gruplarıçi	197363.191	486	406.097		
Toplam	199149.092	488			

Tablo 7’de yer alan Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, evli bireylerin evlilik şekillerine göre evlilik kalitesi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F_{(2,486)} = 2.199$; $p > .05$).

4.2.3. Eğitim Düzeylerine göre Evlilik Kalitesinin İncelenmesi

Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilik kalitesi puanlarına ilişkin betimsel değerleri Tablo 8 ‘de sunulmuştur.

Tablo 8.

Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri

Eğitim Düzeyleri	N	$\bar{X}$	SS
Lisans öncesi	93	72.75	19.30
Lisans	156	76.67	20.49
Lisansüstü	240	74.18	20.20

Tablo 8’de gösterilen betimsel değerlere ait veriler incelendiğinde eğitim düzeylerine göre en yüksek evlilik kalitesi puanı aritmetik ortalaması lisans düzeyine ($\bar{X} = 76.67$) ait iken en düşük ortalama lisans öncesi ($\bar{X} = 72.75$) katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına tek faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği ile bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 9.

Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1237.521	2	618.761	1.519	.220
Gruplarıçi	197911.571	486	407.225		
Toplam	199149.092	488			

Tablo 9’da yer alan Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, evli bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilik kalitesi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F_{(2,486)} = 1.519; p > .05$).

4.2.4. Çocuk Sayısına göre Evlilik Kalitesinin İncelenmesi

Evli bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre evlilik kalitesi puanlarının betimsel değerleri Tablo 10 ‘da sunulmuştur.

Tablo 10.

Evli Bireylerin Çocuk Sayılarına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri

Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	SS
A)Çocuk yok	140	80.44	18.44
B)1 çocuk	155	74.85	21.27
C) 2+ çocuk	194	71.53	19.80

Tablo 10’da gösterilen betimsel değerlere ait veriler incelendiğinde çocuk sayılarına göre en yüksek evlilik kalitesi puan ortalaması, çocuk sahibi olmayan katılımcılara ($\bar{X} = 80.44$) ait iken en düşük ortalama iki ve daha fazla çocuğa sahip olan ($\bar{X} = 71.53$) katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına Tek Faktörlü Varyans Analizi ile bakılmıştır ve sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11.

Evli Bireylerin Çocuk Sayısına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	6476.648	2	3238.324	8.168***	.000	A>B,
Gruplarıçi	192672.444	486	396.445			A>C
Toplam	199149.092	488				

*** $p < .001$

Tablo 11’de yer alan Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, evli bireylerin evlilik kalitesi puanları, çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(2,486)} = 8.168$; $p < .001$; $\eta^2 = 0.033$). Varyanslar eşit olmadığından dolayı bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Dunnett C Testi uygulanmıştır. Dunnett C Testinin sonuçlarına göre, çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik kalitesi puanları, bir çocuğu olan ve iki veya daha fazla çocuğa sahip olan evli bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.2.5. Evlilik Yılına göre Evlilik Kalitesinin İncelenmesi

Evli bireylerin evlilik yıllarına göre evlilik kalitesi puanlarının betimsel değerleri Tablo 12 ‘de sunulmuştur.

Tablo 12.

Evli Bireylerin Evlilik Yıllarına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Betimsel Değerleri

Evlilik Yılı	N	$\bar{X}$	SS
A)1-5 yıl	223	80.60	18.11
B)6-10 yıl	99	68.94	21.03
C)11-20 yıl	88	74.88	20.87
D)21+ yıl	79	67.75	19.70

Tablo 12’de gösterilen betimsel değerlere ait veriler incelendiğinde evlilik yılına göre en yüksek evlilik kalitesi puan ortalaması, 1-5 yıllık evliliğe sahip olan katılımcılara ($\bar{X} = 80.60$) ait iken en düşük ortalama 21 ve üstü yıllık evliliğe sahip olan ($\bar{X} = 67.75$) katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına Tek Faktörlü Varyans Analizi ile bakılmıştır ve sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13.

Evli Bireylerin Evlilik Yılına göre Evlilik Kalitesi Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın	Kareler		Kareler			Anlamlı
Kaynağı	Toplamı	Sd	Ortalaması	F	p	Fark
Gruplararası	14780.17	3	4926.72	12.960***	.000	A>B, A>D
Gruplarıçi	184368.91	485	380.14			
Toplam	199149.09	488				

*** $p < .001$

Tablo 13'te yer alan Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, evli bireylerin evlilik kalitesi puanları, evlilik yılına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(3,485)} = 12.96$; $p < .001$; $\eta^2 = 0.074$). Varyanslar eşit olmadığından dolayı bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Dunnett C Testi uygulanmıştır. Dunnett C Testinin sonuçlarına göre, 1-5 yıllık evliliğe sahip olan evli bireylerin evlilik kalitesi puanları, 6-10 yıllık evliliğe sahip olan ve 21 yıl ve üzeri evliliğe sahip olan evli bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma amacı kapsamında yer alan bağlanma yaralanmaları ile stresle çift olarak baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesini yordamasına ve evlilik kalitesinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular alan yazında yer alan çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenlerinin Evlilik Kalitesini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma kapsamında yer alan yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken olan evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler incelendiğinde, evlilik kalitesi ile bağlanma ve travma alt boyutları arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulguya göre, evlilikte yaşanan bağlanma yaralanmalarının düzeyi arttıkça evlilik kalitesi puanlarının düştüğü söylenebilir. Evlilik kalitesi ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları olan duygu ve problem odaklı ortak baş etme alt boyutları ile olumlu yönde orta düzey, eş destekleme alt boyutu ile olumlu yönde yüksek düzey anlamlı ilişkiler tespit edilirken, eş negatif baş etme ve kendi negatif baş etme alt boyutları arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başka bir deyişle, evlilikte stres yaratan olaylara yönelik eşlerin olumlu yaklaşımlarının evlilik kalitesini arttırdığı, olumsuz yaklaşımlarının ise evlilik kalitesinde düşüşe neden olduğu söylenebilir.

Yordayıcı değişkenlerin evlilik kalitesini yordamasına ilişkin bulgular incelendiğinde, “Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin Bağlanma Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır. Johnson (1998), bağlanma yaralanmalarını çiftler arasında ilişkinin doğasında yer alan güvenli bağa zarar veren eylemlerde bulunulması sonucu ilişkiyi olumsuz etkileyerek travmatik etki yaratan olaylar olarak tanımlamıştır (akt. Millikin, 2000) ve Johnson (2002), bu kavramın eşler arasında yaşanan olayların içeriğinden ziyade, eşler arasındaki bağlanma üzerindeki etkisinin çok önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bundan kaynaklı olarak bağlanma yaralanmalarını incelemek için bağlanma stilleri ile evlilik kalitesine yönelik çalışmalar incelenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Begum ve Kumar (2014) bağlanma yaralanması yaşayan çiftlerin evlilik kalitesini bağlanma stilleri açısından incelediği

çalışmasında bağlanma yaralanması yaşayan çiftlerin düşük evlilik kalitesine sahip olduğunu bulgulamışlardır. Buna ek olarak cinsiyet ve güvensiz bağlanma stiline bağlanma yaralanmalarının önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuca benzer olarak Ben-Ari ve Lavee (2005) bağlanma, nevrotizm, yakınlık ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında, Sandberg, Bradford ve Brown (2017) ise bağlanma stillerinin ve davranışlarının evlilik kalitesi üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında güvensiz bağlanma stiline sahip çiftlerin güvenli bağlanma stiline sahip çiftlere oranla daha düşük evlilik kalitesine sahip olduğu ve bağlanma stillerinin evlilik kalitesinin önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Araştırma bulgusu, alan yazında yer alan birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Alexandrov, Cowan ve Cowan, 2005; Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Turanlı, 2010; Çağlayan ve İpek, 2019).

Evlilik kalitesinin yordanmasına yönelik başka bir bulgu bağlanma yaralanmaları alt boyutlarından olan travma değişkeninin, evlilik kalitesinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda “Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin Travma Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi reddedilmiştir. Johnson (1998), bağlanma yaralanmalarına sebep olan olayların aldatılma gibi büyük bir olay olabileceği gibi önemsenmeyecek kadar küçük olaylara kadar çok çeşitli olabileceğini belirtmiştir (akt. Millikin, 2000). Aynı zamanda Johnson (2002; akt. Makinen ve Johnson, 2006) eşlerin birbirine duygusal olarak ihtiyaç duyduğu anlarda ulaşabilir olma ve yakınlık kurma sağlanamazsa çiftlerin aralarındaki bağlanmada yaralanmalar meydana gelebileceğini ve bu durumun küçük “t” (simple trauma) sayılacak travmaya denk olabileceğini ifade etmiştir. Çift ve aile terapisine yönelik alan yazın incelendiğinde travma ve evlilik kalitesinin incelenmesine yönelik bu bulgunun aksi yönde çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Darab vd., 2020; Broman, Riba ve Trahan, 1996; Makinen ve Johnson, 2006; Reed ve Enright, 2006). Bu çalışmalardan olan Makinen ve Johnson (2006) bağlanma yaralanması sonucu travma yaşamış çiftlere Bağlanma Yaralanması Çözümleme Modelini uygulayarak evlilik uyumlarını araştırmışlardır. Bu çalışmada bağlanma yaralanması onarılmamış çiftlerin evlilik uyumlarının, onarılmış çiftlere göre önemli derecede düşük olduğu saptanmıştır. Broman, Riba ve Trahan (1996) evlilikte yaşanan travmatik olayların evlilik doyumuna etkisini araştırdığı çalışmasında, ciddi hastalık ve çocuk ölümü yaşayan evli çiftlerin evlilik doyumlarını incelemişlerdir. Bulgular travmatik olayların, evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu ve

çiftlerde düşük evlilik doyumu sebepleri bulunmuştur. Reed ve Enright (2006) evlilikleri süresince eşleri tarafından duygusal istismara uğramış kadınlarla yaptığı bu çalışmada, katılımcıların evlilikleri süresince travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve düşük özsaygı yaşadıklarını ve evlilik kalitelerinin düşmesi sonucu evliliklerini sonlandırdıklarını belirtmişlerdir. Darab vd. (2020) ise eşlerinin cinsel sadakatsizliği sonucu bağlanma yaralanması yaşayan kadınların evliliklerini değerlendirmelerine yönelik çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, katılımcılar sadakatsizlik sonucu ilişkisel travma yaşadıklarını ve bundan kaynaklı olarak evliliklerinin birçok yönden olumsuz etkilendiğini ifade etmişlerdir. Ancak katılımcılar sadakatsizlik sonucu boşanmanın toplumsal ve kültürel olarak birçok olumsuz sonuç doğuracağını ve bundan dolayı eşlerinden boşanamadıklarını ve ilişkilerini sürdürmek zorunda olduklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuç, çalışmanın bulgularını kısmen de olsa destekler niteliktedir. Her ne kadar günümüzde kadınlar ve erkekler çağdaşlaşma yolunda ilerleseler de toplumumuzda kabul gören eşlere yüklenen roller ve sorumluluklardan kaynaklanan alışılmışlığın sonucu travmatik etkilerin normalleştirildiği söylenebilir. Bu sebeple bu çalışmada travmanın evlilik kalitesinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiş olabilir.

Evlilik kalitesinin yordanmasına yönelik diğer bir bulgu, stresle çift olarak baş etme alt boyutlarından olan eş destekleyici ikili baş etme değişkeninin evlilik kalitesinin en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulguya göre “Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Eş Destekleyici İkili Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezi doğrulanmıştır. Cutrona (1996)'ya göre evlilik ilişkisinde eş desteği, birçok kriz ve stres yaratan durumlar karşısında eşler arasında duygusal geri çekilme ve soyutlamayı engelleyerek güven, ilgi ve karşılıklı bağlılığı güçlendirmektedir, böylece stres zamanlarında eşlerin baş etme becerisinin arttığını ve evlilik kalitesini de olumlu olarak etkilediğini ifade etmektedir. Helgeson (1993) ise stres yaratan olaya göre kişinin eşinden algıladığı desteğin, alınan desteğe oranla çiftler arasındaki ilişkide daha önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda Bodenmann, Pihet ve Kayser (2006) ikili başa çıkma ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi iki yıllık boyamsal olarak incelediği çalışmada, çiftlerin stres yaratan durumlara karşı olumlu olarak ikili başa çıkmanın önemli olduğunu ve her iki cinsiyet için eş destekleyici ikili baş etmeye sahip olan kişilerin evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fallahchai, Fallahi ve Randall (2019) çift kariyere sahip kişilerin evlilik kalitesi ile çift olarak baş etme

arasındaki ilişkileri aktör-partner etkisiyle incelediği çalışmasında, cinsiyet farkı olmaksızın eşlerden alınan destek arttıkça iş stresinin azaldığı ve daha yüksek düzeyde evlilik kalitesine sahip olunduğu saptanmıştır. Bu sonuçları destekleyen daha başka çalışmalar da literatürde mevcuttur (Xu ve Burleson, 2004; Bodenmann ve Cina, 2005; Kardatzke, 2009; Falconier, Nussbeck ve Bodenmann, 2013; Alves, Fonseca, Canavarro ve Pereira, 2018; Zeidner, Kloda ve Matthews, 2013). Sonuç olarak stresle baş etmede eş desteğinin evlilikte önemli bir yere sahip olduğu, eşler arasındaki uyumu ve çatışma yaratan durumlarda uzlaşmacı tutumları arttırarak evliliğe yönelik olumlu değerlendirmeler yapılmasında önemli etkisinin olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada duygu ve problem odaklı ortak ikili baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular neticesinde “Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Duygu Odaklı Ortak Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır” ve “Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Problem Odaklı Ortak Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezleri doğrulanmıştır. Eşlerin ortak stres faktörlerine yönelik tamamlayıcı ve benzer davranışlar sergileyerek birlikte müdahale etmesi ortak ikili baş etme olarak tanımlanmaktadır. Ortak ikili baş etme, duygu ve problem odaklı olmak üzere farklı formlarda gerçekleşmektedir (Bodenmann, 1995). Duygu odaklı ortak ikili baş etme stres ve kriz durumlarında eşler arasındaki duygusal yakınlık, güven, birliktelik ve sevgi gibi olumlu yaklaşımları merkeze alarak stresle ortak baş etmeyi (Bodenmann, 1995); problem odaklı ortak baş etme ise eşlerin stresin etkilerini en aza indirmek için görev odaklı ortak çözüm yolları araması olarak ifade edilmektedir (Bodenmann, 1997). Ortak ikili baş etme, stresle mücadele ederken eşlerin birbirlerine yönelik farklı yaklaşımları kullanmada bir ikili kaynak olarak görülmektedir (Bodenmann, 1997). Böylelikle eşlerde biz olma duygusunu geliştirmekte ve çiftlerin evlilik kalitesini arttırmasına yardımcı olmaktadır (Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016).

Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde ise stresle ortak baş etmeye yönelik sınırlı sayıda çalışmaların olduğu ve bu çalışmalarda duygu ve problem odaklı ortak baş etme değişkenlerinin birlikte kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda bu iki bulgu birlikte ele alınarak tartışılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalarla bu araştırmanın bulgularında benzer sonuçların yer aldığı görülmektedir. Lussier, Sabourin ve Turgeon (1997) bağlanma stilleri, stresle ortak baş etme ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri

incelediği çalışmasında, güvenli bağlanmaya sahip kişilerin duygu odaklı ortak baş etme davranışları sergilediği ve aynı zamanda duygu odaklı ortak baş etmenin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kurt (2018), ebeveynlik stresi ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide, eşlerin stres faktörlerine yönelik duygu ve problem odaklı ortak baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesini doğrudan anlamlı bir şekilde etkilediğini belirtirken; Bodenmann ve Cina (2006) ise beş yıllık boylamsal çalışmasında, evlilik ilişkisinden memnun ve istikrarlı çiftlerin, stres kaynaklarıyla anlamlı olarak daha fazla duygu ve problem odaklı ortak ikili başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ve bu durumun eşlerin evlilik kalitesini arttırarak bireysel iyi oluşun yanı sıra yaşam doyumunu da etkilediğini belirlenmiştir. Xu ve Hiew (2016) kültürel normlardan kaynaklı olarak Çinli evli çiftlerin, stresle mücadele etmede duygu ve problem odaklı ortak baş etmeyi daha fazla kullandıklarını ve yapılan analizler sonucunda ise bu değişkenlerin ilişki doyumunun önemli birer yordayıcısı olduğunu ifade etmektedirler. Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi stresle duygu ve problem odaklı ortak baş etmenin evlilik kalitesinde önemli bir yere sahip olduğu ve aynı zamanda kültürel normların da bu sonuçta etkisinin olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada eş ve kendi negatif ikili baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu ve bu iki değişkenin evlilik kalitesini olumsuz olarak yordadığı bulgulanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda “Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Eş Negatif İkili Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır” ve “Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Kendi Negatif İkili Baş Etme Alt Boyutu'ndan alınan puan, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden alınan puanı olumsuz yönde anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezleri doğrulanmıştır. Negatif ikili baş etme, stres yaratan durumlara yönelik olumsuz tutumların sergilenerek stresin düzenlenme şeklidir. Genellikle negatif ikili baş etme, çeşitli faktörlerin de etkisiyle stres durumlarında eşlerin birbirine yönelik zorunluluktan kaynaklı olarak tam destek sağlayamaması ve tek yönlü olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Bodenmann, Randall ve Falconier, 2016). Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçlara sahip araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Bodenmann (1997) evlilikte her iki eşin stresle baş ederken yüksek düzeyde stresin kişilerin ilişki kalitesi ve doyumunu üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Regan, Lambert, Kelly, McElduff, Girgis, Kayser ve Turner (2014) kanser hastalarına yönelik anksiyete, depresyon ve ilişki kalitelerini incelediği çalışmasında eş ve kendi negatif ikili baş etme değişkenlerinin evli çiftlerin ilişki doyumlarının azalmasında

önemli birer etken olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca eş negatif ikili baş etmenin eşlerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin artmasına neden olduğu da belirlenmiştir. Benzer şekilde Bodenmann, Pihet ve Kayser (2006) gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmalarında eş ve kendi negatif ikili baş etmenin evlilik kalitesini anlamlı olarak yordadığı ve dahası her iki cinsiyet içinde kocaların negatif baş etmesinin evlilik kalitesini önemli derecede olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir. Falconier vd. (2015) meta analiz çalışmalarında eş ve kendi negatif ikili baş etme değişkenlerinin evli çiftlerin ilişki doyumunun önemli birer yordayıcıları olduğunu ifade etmişlerdir. Özetle kişilerin stresli olaylara ve eşlerine yönelik olumsuz tutumlarının hem evliliği hemde eşlerin iyi oluşlarını etkilediği söylenebilir.

Sonuç olarak yerli ve yabancı literatür incelendiğinde evlilik kalitesinin çok boyutlu bir kavram olduğu ve ilgili araştırmalarda farklı yönlerden ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmada evlilik kalitesi bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri açısından incelenmiş ve travma değişkeninin haricindeki diğer değişkenlerin evlilik kalitesini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

5.2. Evlilik Kalitesinin Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada evlilik kalitesi cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme şekli, evlilik yılı ve çocuk sayısı gibi çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, evli bireylerin evlilik kalitesi puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak bir farklılık göstermediği belirlenmiş ve “‘Erkeklerin Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlar, kadınların Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.” hipotezi reddedilmiştir. Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçların yer aldığı çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Lavee ve Ben-Ari, 2004; Kodan, 2013; Kapucı, 2014; Gürel, 2016). Bu çalışmalardan olan Kodan (2013) evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rolleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında evlilik kalitesinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonucun, günümüzde eşlerin ortak sorumluluklarının olması, evliliğe yönelik beklentileri ve evliliklerini değerlendirmede benzer bakış açısına sahip olmalarından kaynaklı olarak cinsiyete göre bir farklılığın olmadığı söylenebilir. Ancak bu bulguların tersine evlilik kalitesinin cinsiyete göre farklılaştığına dair araştırmalar da alan yazında yer almaktadır. Evlilik kalitesi ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran bazı araştırmalarda kadınların

evlilik kalitesinin erkeklerin evlilik kalitesine oranla anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur (Keleş, 2015; Allendorf ve Ghimire, 2013; Bulanda, 2011; Kurdek, 2005; Gündoğdu, 2007; Rostami, Ghazinour, Nygren ve Richter, 2014). Bu sonuç, kültürel olarak erkeklere oranla kadınlara yüklenilen rol ve daha fazla sorumluluklardan kaynaklı olarak evlilik kalitesinde düşüş yaşanmasına sebep olduğu yönünde ifade edilebilir.

Evlilik kalitesini etkilediği düşünülen bir başka sosyodemografik değişken evli bireylerin eğitim durumudur. Bu araştırmada evlilik kalitesinin bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir ve “Bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe, Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlar da anlamlı olarak yükselmektedir.” hipotezi reddedilmiştir. Aile ve evlilik danışmanlığı alan yazınında yer alan birçok çalışmanın bu bulguyu desteklediği görülmektedir (Robbins, Stoltenberg, Robbins ve Ross, 2002; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Çağ, 2011; Kapucı, 2014). Bu sonuç, örneklem grubunda yer alan kişilerin eğitim düzeylerinin ve evliliği değerlendirmelerine yönelik bakış açılarının benzer olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu bulgunun aksine evlilik kalitesinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığına yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Erci ve Ergin, 2005; Allendorf ve Ghimire, 2013; Allendorf, 2013; Çağ ve Yıldırım, 2013; Kendir ve Demirli, 2016; Denli, 2016; Sönmez, Alpay ve Gür, 2018).

Sosyodemografik değişkenlerle ilgili bir başka bulgu ise çiftlerin çocuk sayısı ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgu neticesinde “Çocuk sahibi olmayan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlar, çocuk sahibi olan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.” hipotezi kabul edilmiştir. Araştırma sonucuna göre çocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik kalitesi, çocuk sahibi olan çiftlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler nitelikte olan Rostami, Ghazinour, Nygren ve Richter (2014) cinsiyete göre evlilik doyumunu incelediği çalışmalarında hem kadın hem de erkekler için çocuğu olmayan çiftlerin evlilik doyumunu daha yüksek çıkmıştır. Twenge, Campbell ve Foster (2003), çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik doyumlarını karşılaştırdığı çalışmasında çocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulunurken, Jose ve Alfons (2007) çeşitli sosyodemografik değişkenlerin evlilik uyumunu nasıl etkilediğine dair yaptıkları araştırmalarında çocuk sayısı arttıkça eşler arasındaki cinsel uyumun azaldığı dolayısıyla çiftlerin evlilik doyumunda düşüş yaşandığı belirlenmiştir. Bu sonuçları destekleyen başka çalışmalarda bulunmaktadır (Erdoğan, 2018; Yeşiltepe, 2011). Çocuk sahibi olan çiftlerle yapılan çalışmalarda, çocuk

sayısı arttıkça evlilik kalitesinin azaldığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Abbott ve Brody, 1985; Erci ve Ergin, 2005; Wendorf, Lucas, Imamoğlu, Weisfeld ve Weisfeld, 2011; Gürel, 2016). Bu çalışmalardan edilen ortak sonuç, çocuk sayısının artmasıyla eşlerin birlikte geçirdiği zamanın azalması, eşler arasında çatışmaların ortaya çıkması, ekonomik sıkıntıların ve sorumluluğun artmasından kaynaklı olarak evlilik kalitesini olumsuz olarak etkilediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde çocuk sayısının evlilik kalitesini anlamlı olarak yordamadığına dair çalışmalar da mevcuttur (Çınar, 2008; Allendorf ve Ghimire, 2013; Uzel, 2015).

Evlilik kalitesini etkilediği düşünülen sosyodemografik değişkenlerden birisi ise evlenme biçimidir. Bu çalışmada evlenme biçimi ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiş ve “‘Aşk evliliği yapan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden alınan puan, görücü usulü evlilik ve mantık evliliği yapan bireylerin Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.” hipotezi reddedilmiştir. Bu sonuç, ulusal ve uluslararası çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Çelik (2006) evlilik doyumuyla yönelik ölçek geliştirme çalışmasında, evlilik uyumunu sosyodemografik değişkenlere göre incelemiştir. Evlilik doyumu ile evlenme biçimi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Gündoğdu (2007) benlik kurguları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, evlenme biçiminin evlilik doyumu ve çift uyumu üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Myers, Madathil ve Tingle (2005) ise anlaşılarak yapılan evliliklerin çoğunlukta olduğu Amerika ile görücü usulü evliliklerin yaygın olduğu Hindistan örneklemelerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda evlilik biçimine göre evlilik doyumu arasında bir farklılık bulunamamıştır. Ancak alan yazında evlilik biçiminin evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğu araştırmalar da yer almaktadır (Erdoğan, 2018; Koçak, 2008; Xiaohe ve Whyte, 1990; Allendorf, 2013).

Son olarak sosyodemografik değişkenlerden olan bireylerin evlilik yılına göre evlilik kalitesi puanlarına yönelik bulgular incelenmiştir. Bu çalışmada bireylerin evlilik yılı ile evlilik kalitesi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucunda 1-5 yıllık evliliğe sahip olan bireylerin evlilik kalitesi puanları, diğer yıllara oranla daha yüksek bulunmuştur. Böylelikle “‘Bireylerin evlilik yılı arttıkça, Evlilik Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları puanlar da anlamlı olarak azalmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuç alan yazında yer alan diğer araştırmalarla benzer sonuçlara sahiptir (Erci ve Ergin, 2005; Soyer, 2006; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Çakır, 2008; Ergin, 2008). Yeni evlenen bireylerin evlilikte eşleriyle daha fazla olumlu etkileşim sağlamaları,

sorunlara yönelik uzlaşmacı tutum sergilemeleri, sevgi, ilgi ve heyecanın ilişkide canlı tutulması evlilik kalitesinde yükselmeye yol açabilecekken; evlilik yılı ilerledikçe ilişkinin rutine dönüşmesi, çocuk sahibi olmayla birlikte eşlerin evlilikteki sorumluluklarının artması ve benzeri durumların ilişkide eşlerin tükenmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla da evlilik kalitesinde düşüş yaşanabileceği söylenebilir. Ancak alan yazın incelendiğinde, bu araştırma bulgusunun aksi yönünde bulguların yer aldığı araştırmaların da bulunduğu bilinmektedir (Kışlak ve Çabukça, 2002; Fıdanoglu, 2006; Çınar, 2008; Koçak, 2008; Kodan 2013; Kapucı, 2014).



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen bulgulara yönelik sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar için önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Çiftlerin evlilik kalitesi ile bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur:

1. Evlilik kalitesi ile bağlanma yaralanmaları alt boyutları olan bağlanma ve travma arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Evlilikte yaşanan bağlanma yaralanmaları arttıkça evlilik kalitesi puanları düşmektedir.
2. Evlilik kalitesi ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları olan duygu odaklı ortak baş etme, problem odaklı ortak baş etme alt boyutları ile pozitif yönde orta düzey; eş destekleyici ikili baş etme alt boyutu ile pozitif yönde yüksek düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
3. Evlilik kalitesi ile eş negatif ikili baş etme ve kendi negatif ikili baş etme alt boyutları arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Eşlerin stresle negatif baş etme düzeyi arttıkça evlilik kalitesi puanları düşmektedir.
4. Yordayıcı değişkenler olan bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri alt boyutlarının evlilik kalitesini ne derecede yordadığını belirlemek için Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen tüm yordayıcı değişkenler, evlilik kalitesi toplam puanındaki varyansın %73'ünü anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
5. Çiftlerin evlilik kalitesini anlamlı düzeyde yordayan değişkenler sırasıyla eş destekleyici ikili baş etme, bağlanma, duygu odaklı ortak baş etme, kendi negatif baş etme, eş negatif baş etme ve problem odaklı ortak baş etme şeklindedir.

6. Travma değişkeninin evlilik kalitesinin anlamlı birer yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.
7. Bu araştırma kapsamında çiftlerin evlilik kalitesi puanları cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme şekli, çocuk sayısı ve evlilik yılı gibi sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda çiftlerin evlilik kalitesi puanları cinsiyete, evlenme şekline ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Çiftlerin evlilik kalitesi puanları, evlilik yılına ve çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik kalitesi puanları, bir çocuğu olan ve iki veya daha fazla çocuğa sahip olan çiftlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik yılına göre evlilik kalitesi puanları incelendiğinde ise 1-5 yıllık evliliğe sahip bireylerin evlilik kalitesi puanları, 6-10 yıllık ve 21 ile daha fazla yıllık evliliğe sahip bireylerin evlilik kalitesi puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak ilgili alan yazın çerçevesinde gerçekleştirilecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur:

1. Yerli alan yazın incelendiğinde evlilik kalitesinin ölçülmesine yönelik yapılan araştırmalarda evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi kavramlar kullanılmaktadır. Evlilik kalitesi kavramı araştırmalarda yeni yeni kullanılmaya başlanmıştır. Evlilik kalitesinin yer aldığı daha fazla çalışma ve örneklem grubunun oluşturulması Aile Danışmanlığı alan yazınına katkı sağlayacaktır.
2. Bu çalışmada evlilik kalitesini incelemek için nicel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Evlilik gibi eşlere göre şekillenerek oluşan öznel ve çok boyutlu bir kurumun daha kapsamlı bir şekilde incelenebilmesi için nitel araştırma yöntemlerinden de faydalanarak karma yöntemden oluşan çalışmalar yapılabilir.
3. Çiftlerin evlilik kalitesinin daha kapsamlı bir şekilde incelenebilmesi için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Bu boylamsal çalışmalar sonucunda ailenin güçlendirilmesine yönelik etkili müdahale stratejileri geliştirilebilir.

4. Bu çalışmanın örneklem grubunda bireysel katılımcılar yer alarak ilişkilerini değerlendirmişlerdir. Evlilik kalitesi, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenlerini partnerlerin bakış açısıyla daha iyi değerlendirebilmek için partnerlerin birlikte yer aldığı bir örneklem grubu oluşturularak aktör-partner etkileri test edilebilir.
5. Evlilik kalitesine yönelik oluşturulan modeller, evlilik araştırmacıları tarafından test edilerek Aile ve Evlilik Danışmanlığı alan yazınına katkıda bulunulabilir.
6. Yerli literatürde yeni bir kavram olan bağlanma yaralanmaları, bu çalışma için genel olarak ele alınmıştır. Ancak yapılacak araştırmalarda spesifik olarak belirlenen bir bağlanma yaralanmasına yönelik aracılık analizi yapılabilir.
7. Bu araştırmada bağlanma yaralanmaları, nicel araştırma yöntemi ile ölçülmüştür. Ancak kişiye özgü olan bu yaralanmaları daha kapsamlı bir şekilde ele alabilmek için nitel çalışmalarla destekleyerek yerli alan yazına katkı sağlanabilir.
8. Bu çalışmada bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri sosyodemografik değişkenlere göre incelenmemiştir. Bu değişkenler, sosyodemografik değişkenlere göre incelenebilir.
9. Çift ilişkisini derinden etkileyebilen, bağlanma yaralanmalarına sebep olan risk faktörlerini belirleyen çalışmalar yapılarak evlilik kalitesini güçlendiren müdahale stratejileri geliştirilebilir.
10. Bu araştırma için stresle çift olarak baş etme değişkeninin eş destekleyici ikili baş etme, problem odaklı ortak baş etme, duygu odaklı ortak baş etme, eş negatif ikili baş etme ve kendi negatif ikili baş etme alt boyutları kullanılmıştır. Stresle çift olarak baş etme değişkeninin diğer alt boyutlarının yer aldığı çalışmaların yapılması ilgili literatürün gelişmesine katkı sağlayacaktır.
11. Stresle çift olarak baş etme becerilerini geliştirmek için Çiftler Başa Çıkma Geliştirme Eğitimi, Üç Aşamalı Yöntem gibi etkili baş etme müdahaleleri geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, D. A., & Brody, G. H. (1985). The relation of child age, gender, and number of children to the marital adjustment of wives. *Journal of Marriage and the Family*, 77-84.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.
- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61(9), 792.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Allendorf, K. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42 (1), 59-70.
- Allendorf, K. & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social science research*, 42(1), 59-70.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Alexandrov, E. O., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2005). Couple attachment and the quality of marital relationships: Method and concept in the validation of the new couple attachment interview and coding system. *Attachment & Human Development*, 7(2), 123-152.
- Alves, S., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2018). Dyadic coping and dyadic adjustment in couples with women with high depressive symptoms during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(5), 504-518.
- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A. & Rogers, S. J. (2003). Continuity and change in marital quality between 1980 and 2000. *Journal of marriage and family*, 65(1), 1-22.
- Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a

- test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Beach, S. R. ve Fincham, F. D. (2004). *Marital Therapy and Social Psychology: Will We Choose Explicit Partnership or Cryptomnesia?*
- Begum, R., & Kumar, K. B. (2014, May). The role of attachment style and marital quality in attachment injury couples. In *1st International Conference on Education, Psychology and Social Science (ICEPSS)*.
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 5-19.
- Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2005). Dyadic characteristics of individual attributes: Attachment, neuroticism, and their relation to marital quality and closeness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(4), 621-631.
- Bodenmann, G., & Perrez, M. (1991). Dyadisches Coping-eine systemische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. *Zeitschrift für Familienforschung*, 3(3), 4-25.
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34-49.
- Bodenmann, G. (1997). Can divorce be prevented by enhancing the coping skills of couples? *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4), 177-194.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.
- Bodenmann, G. (1997). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und coping bei paaren*. Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. T.Revenson, K. Kayser and G.Bodenmann (Ed.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp.33-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2005). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective study. *Journal of Divorce and remarriage*, 44, 71-89.

- Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach: A 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*, 30(5), 571-597.
- Bodenmann, G., Pihet, S. and Kayser, K. (2006a). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., Blattner-Bolliger, D. And Galluzzo, C. (2006b). The association between everyday stress, critical life events, and sexual dysfunction. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194, 494–501.
- Bodenmann, G., Ledermann, T. and Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(3), 108-111.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S. And Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 408-424.
- Bodenmann, G., Meuwly, N. ve Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well being. *European Psychologist*, 16, 255-266.
- Bodenmann, G., Randall, A. K., & Falconier, M. K. (2016). Coping in couples: the systemic transactional model (STM). *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*, 5-22.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma,(çev. Tuğrul Veli Soylu). *İstanbul: Pinhan Yayıncılık*.
- Bowlby, J. (2014). Bağlanma ve Kaybetme-2/Ayrılma,(çev. Müge Günay). *İstanbul: Pinhan Yayıncılık*.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: review and critique. *Psychological bulletin*, 107(1), 3.
- Bradbury, T. N., ve Fincham, F. D. (1991). A contextual model for advancing the study of marital interaction. In G. J. O. Fletcher & F. D. Fincham (Eds.), *Cognition in close relationships* (pp. 127- 147). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Broman, C. L., Riba, M. L., & Trahan, M. R. (1996). Traumatic events and marital well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 908-916.
- Bulanda, J. R. (2011). Gender, marital power, and marital quality in later life. *Journal of women & aging*, 23(1), 3-22.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Newyork: Norton.
- Cannon, J. L. And Boccone, P. J. (2019). Addressing attachment injuries with bisexual clients and their monosexual partners during the coming out process. *Journal of Bisexuality*, 19(1), 120-127.
- Chapman, D. M. And Caldwell, B.E. (2012). Attachment injury resolution in couples when one partner is trans-identified. *Journal of Systemic Therapist*. 31(2), 36-53.
- Christie, I. C., Jennings, J. R., & Egizio, V. B. (2011). Cardiovascular measures in stress research: Methodological, analytic, and inferential issues. *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*. New York: Springer Publishing Company, 515-530.
- Civan, A. (2011). Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cohen, T. F., & Strong, B. (2020). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society*. Cengage learning.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Coyne, J. C. ve Smith, D. A. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: a contextual perspective on wives' distress. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 404.
- Crain, W. (2015). *Theories of development: Concepts and applications*. Routledge.
- Crane, D. R., Allgood, S. M., Larson, J. H., & Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: A comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of marriage and the family*, 87-

93.

- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications.
- Çağ, P. (2011). Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). “Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P. (2016). Evlilik doyumu: Bir model testi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çağlayan, Y. İ., ve İpek, M. (2019). Çiftlerde Bağlanma Stilleri, Evlilik ile Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(2), 161-180.
- Çakır, S. (2008). Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, M. (2006). Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, L. (2008). Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Darab, M., Bahrami, F., and Etemadi, O. (2020). Sexual Infidelity as an Attachment Injury in Iranian Women: A Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61, 385- 405.
- Dehghani, M., Aslani, K., Amanelahi, A., and Rajabi, G. (2020). The Effectiveness of Attachment Injury Resolution Model (AIRM) on Increasing Trust among the Injured Women with Marital Infidelity: A Case Study Approach. *The American Journal of Family Therapy*, 48, 283- 297.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2020). Marital quality assessment: Reviewing the concept, instruments, and methods. *Marriage & Family Review*, 56(3), 193-216.
- Demirli, C., & Kendir, M. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113.
- Denli, Ö. S. (2016). Evli çiftlerde eşler arasında algılanan kişilik benzerliğinin evlilik uyumu ve evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Douglass, F. M. (1995). The marital problems questionnaire: A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 44 (3), 238-245.
- English, S. M. (2002). *Marital quality over the life course: A hierarchical linear model of duration and cohort effects*. Texas Tech University.
- Erci, B., & Ergin, R. (2005). Women's satisfaction with their marriage in Turkey. *Marriage & family review*, 37(3), 117-133.
- Erdinç, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 118(1), 108.
- Ergin-Güçlü, N. (2008). Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Falconier, M. K., Nussbeck, F., & Bodenmann, G. (2013). Immigration stress and relationship satisfaction in Latino couples: The role of dyadic coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 813.
- Falconier, M. K., Jackson, J., Hilpert, J. And Bodenmann, G. (2015b). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46.
- Falconier, M. K., Randall, A. K., & Bodenmann, G. (Eds.). (2016). *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*. Routledge.
- Falconier, M. K., & Kuhn, R. (2019). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and a review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*, 10, 571.
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Randall, A. K. (2019). A dyadic approach to understanding associations between job stress, marital quality, and dyadic coping for dual-career couples in Iran. *Frontiers in Psychology*, 10, 487.
- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 797-809.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal relationships*, 9(1),

27-37.

- Fincham, F., & Beach, S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260-268.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72(3), 630-649.
- Fink, G. (Ed.). (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1* (Vol. 1). AcademicPress.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Fox, G. L. (1975). Love match and arranged marriage in a modernizing nation: Mate selection in Ankara, Turkey. *Journal of Marriage and the Family*, 180-193.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*, 52 (4), 818-831.
- Glenn, N.D. (1991), The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*. 53, 261-270.
- Greenberg, L., Warwar, S. And Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gündoğdu, (2007). Relationship between self-construals and marital quality (Master Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Gürel, B. (2017). Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Halchuk, R. E., Makinen, J. A. and Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9(1), 31-47.
- Harper, J. M., Schaalje, B. G., & Sandberg, J. G. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 28, 1-18.
- Hayward, M. & Zhang, Z. (2006). "Gender, the marital life course, and cardiovascular

- disease in late midlife.” *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizationa framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 336-354.
- Helgeson, V. (1993). Two important distinctions in social support: Kind of support and perceived versus received. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 825-845.
- Henrich, T. J. (1991). *Marital quality in later years of marriage with dual-career spouses* (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391.
- Herzberg, P. Y. (2013). Coping in relationships: The interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(2), 136-153.
- Hill, R. (1949). *Families under stress*. New York: Harper.
- Hisli-Şahin, N. (2010). *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Huston, T. L., & Burgess, R. L. (1979). Social exchange in developing relationships: An overview. In R. L. Burgess & T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 3-28). San Diego, CA: AcademicPress.
- İlhan, S. T. (2020). Özel gereksinimli çocuğu olan evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracı rolü (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, S. T. ve Işık, Ş. (2021). A validity and reliability study on the development of marital attachment injuries scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(63), 543-566.
- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of family issues*, 7(1), 31-49.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: creating onnection*. Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A. & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple

- relationships: a new perspective an impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145-155.
- Johnson, S. M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors*. New York: Guilford.
- Johnson, S. M. (2003). The revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 365-384.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 24-29.
- Kapucı, O. (2014). Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kardatzke, K. N. (2009). *Perceived stress, adult attachment, dyadic coping, and marital satisfaction of counseling graduate students*. The University of North Carolina at Greensboro.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). *Marriages in Context: Interactions Between Chronic and Acute Stress Among Newlyweds*.
- Keleş, A. (2018). Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Kelly, A. B., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2003). Communication skills in couples: A review and discussion of emerging perspectives. In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 723-751). New Jersey: Erlbaum.
- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Kışlak, Ş. T., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Kışlak, Ş. T., ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9),

61-68.

- Kodan, S. (2013). Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 127-139.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68–74.
- Kurt, İ. E. (2018). Ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kurt, İ. E. (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.
- Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M., & Bodenmann, G. (2013). Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage. *GeroPsych*.
- Lavee, Y. (2013). Stress processes in families and couples. In *Handbook of marriage and the family* (pp. 159-176). Springer, Boston, MA.
- Lavee, Y., & Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology*, 18(4), 620.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American psychologist*, 38(3), 245.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M. and Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195- 206.
- Lee, G. R. (1977). Age at marriage and marital satisfaction: A multivariate analysis with implications for marital stability. *Journal of Marriage and the Family*, 493-504.
- Leuchtmann, L., Horn, A. B., Randall, A. K., Kuhn, R., & Bodenmann, G. (2018). A

- process-oriented analysis of the three-phase method: a therapeutic couple intervention strengthening dyadic coping. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 251-275.
- Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories About the Family 1* (pp. 268-294). New York: The Free Press.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1982). Marital quality, marital stability, and social exchange. In F. I. Nye (Ed.), *Family relationships: Rewards and costs* (pp. 49-65). Beverly Hills, CA: Sage.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 19-28.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Lussier, Y., Sabourin, S., & Turgeon, C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(6), 777-791.
- Lyddon, W. J., & Sherry, A. (2001). Developmental personality styles: An attachment theory conceptualization of personality disorders. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 405-414.
- Makinen, J. A. (2004). Resolving attachment injuries in couples: relating process to outcome. (Doctoral Dissertation).
- Makinen, J. A. and Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055-1064.
- Margolin, G., & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, 49(4), 554.
- McCarty, R. (2016). The fight-or-flight response: A corner stone of stress research. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 33-37). Academic Press.
- McCubbin, H. I., and Patterson, J. M. (1982). Family adaptation to crises. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson (Eds.), *Family stress, coping, and social support* (pp. 26-47). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- McCubbin, H. I., and Patterson, J. M. (1983a). Family stress and adaptation to crises: A

- Double ABCX Model of family behavior. In D. H. Olson & R. C. Miller (Eds.), *Family studies review year book: Vol. 1* (pp. 87–106). Beverly Hills, CA: Sage.
- McHale, S. M., Updegraff, K. A., & Whiteman, S. D. (2013). Sibling relationships. In *Handbook of marriage and the family* (pp. 329-351). Springer, Boston, MA.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172.
- Millikin, J. W. (2000). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: a process study. (Doctoral Dissertation).
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling & Development*, 83(2), 183-190.
- Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D. and Johnson–Douglas, S. (2005). Treating attachment injured couples with emotionally focused therapy: a case study approach. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 68(1), 55-77.
- Nichols, W. C. (2005). The first years of marital commitment. *Handbook of couples therapy*, 28-43.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151.
- Özbeklik, S. (2006). Women's Marital Quality and Mothering Quality: Determinants and Interrelations (Master Thesis). Boğaziçi University, İstanbul.
- Pateraki, E., & Roussi, P. (2012). Marital quality and well-being: The role of gender, marital duration, social support and cultural context. In *A positive psychology perspective on quality of life* (pp. 125-145). Springer, Dordrecht.
- Paterson, R. J., & Moran, G. (1988). Attachment theory, personality development, and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8(6), 611-636.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349–360.
- Pelling, C. and Arvay-Buchanan, M. (2004). Experiences of attachment injury in heterosexual couple relationships. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne De Counseling Et De Psychothérapie*, 38(4), 289- 303.
- Piercy, F. P. ve Sprenkle, D. H. (1986). *Family therapy sourcebook*. New York: Guilford.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-

- being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Proulx, C. M., Ermer, A. E., & Kanter, J. B. (2017). Group-based trajectory modeling of marital quality: A critical review. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 307-327.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105-115.
- Randall, A. And Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion Psychology*, 13, 96-106.
- Rajaei, A., Jensen, J. F., Brimhall, A. S., Torres, E. T. ve Schwartz, A. J. (2021). Dyadic function of couples with cancer: A review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(3), 279-302.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920.
- Regan, T. W., Lambert, S. D., Kelly, B., McElduff, P., Girgis, A., Kayser, K., & Turner, J. (2014). Cross-sectional relationships between dyadic coping and anxiety, depression, and relationship satisfaction for patients with prostate cancer and their spouses. *Patient education and counseling*, 96(1), 120-127.
- Regan, T. W., Lambert, S. D., Kelly, B., Falconier, M., Kissane, D., & Levesque, J. V. (2015). Couples coping with cancer: Exploration of theoretical frameworks from dyadic studies: *Couples and cancer: Dyadic theoretical frameworks*. *Psycho-oncology*, 24(12), 1605–1617.
- Robbins, R., Stoltenberg, C., Robbins, S., & Ross, J. M. (2002). Marital satisfaction and Cherokee language fluency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 27-34.
- Robles, T. F. (2014). Marital quality and health: Implications for marriage in the 21st century. *Current directions in psychological science*, 23(6), 427-432.
- Rosino, M. (2016). ABC-X model of family stress and coping. *Encyclopedia of family studies*, 1-6.
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., & Richter, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical staff in Tehran, Iran. *Journal of Family Issues*, 35(14), 1940-1958.
- Sabatelli, R.M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence between Theory, Research, and

- Practice. *Family Relations*, 37, 217.
- Sabatelli, R. M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 891-915.
- Sager, C. J. (1976) Marriage contracts and couple therapy: Hidden forces in intimate relationships. New York: Brunnel / Mazel.
- Sakmar, E. (2015). Testing the vulnerability-stress-adaptation model in Turkey: A dyadic model (Unpublished Doctoral Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Sandberg, J. G., Bradford, A. B., & Brown, A. P. (2017). Differentiating between attachment styles and behaviors and their association with marital quality. *Family process*, 56(2), 518-531.
- Sayre, J. B., Mccollum, E. E. and Spring, E. L. (2010). An outsider in my own home: attachment injury in stepcouple relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 403-415.
- Schade, L. C. And Sandberg, J. G. (2012). Healing the attachment injury of marital infidelity using emotionally focused couples therapy: a case illustration. *The American Journal of Family Therapy*. 40(5), 434-444.
- Schumm, W. R., Anderson, S. A., Benigas, J. E., Cutchen, M. B. M., Griffin, C. L., Morris, J. E., & Race, G. S. (1985). Criterion-related validity of the Kansas marital satisfaction scale. *Psychological reports*, 56(3), 719-722.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32-32.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
- Selye, I. H. (1974). *Stress without distress*. New York: Lippincott.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. London: Butterworths.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Simpson, J., and Rholes, W. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 181-204). London, PA: Jessica Kingsley.
- Soyer, A. (2006). *An exploration of masculinity, femininity, sexual fantasy and masturbation as predictors of marital satisfaction* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International journal of sociology of the family*, 121-146.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 825-839.
- Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical psycholog yreview*, 23(8), 1139-1162.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. (2006). Yetiskin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabacknick, B. G. And Fidell, L.S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (M. Baloğlu, Çev.Ed.). Ankara: Nobel.
- Tan, H. (1976). Psikolojik danışma ve evlilik sorunları. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 12, 97-113.
- Taylor, S. E., & Master, S. L. (2011). Social responses to stress: The tend-and-be friend model. *The handbook of stressss cience: Biology, psychology, and health*, 101, 109.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology*. McGraw-Hill Education.
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 12 (2), 99-108.
- Terzi, S. (2014). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13), 169-185.
- Tomar, İ. H. (2014). *Kaynak kaybı ile evlilik uyum arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin Dyadic Analizi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri*

- arasındaki ilişkinin saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (TÜİK), (2021). Evlenme ve boşanma istatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568> sayfasından erişilmiştir.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, 65(3), 574-583.
- Uzel, A. (2015). *Evlilik ilişkisi içerisinde çiftler arasında cinsel doyumun, evlilik uyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Wendorf, C. A., Lucas, T., Imamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C., & Weisfeld, G. E. (2011). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 340-354.
- Wills, T. A., Weiss, R. L., & Patterson, G. R. (1974). A behavioral analysis of the determinants of marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 802-811.
- Wolman, B. B. (1983). Marriage and Parenthood. in *Handbook of Family and Marital Therapy* (pp. 3-33). Springer, Boston, MA.
- Xiaohe, X., & Whyte, M. K. (1990). Love matches and arranged marriages: A Chinese replication. *Journal of Marriage and the Family*, 709-722.
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2004). The association of experienced spousal support with marital satisfaction: Evaluating the moderating effects of sex, ethnic culture, and type of support. *The Journal of Family Communication*, 4(2), 123-145.
- Xu, F., & Hiew, D. N. (2016). Dyadic coping in Chinese couples. In *Couples Coping with Stress* (pp. 244-261). Routledge.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Zeidner, M., Kloda, I., & Matthews, G. (2013). Does dyadic coping mediate the

relationship between emotional intelligence (EI) and marital quality? *Journal of Family Psychology*, 27(5), 795.



EKLER

EK 1- KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARINA İLİŞKİN ÖRNEK MADDELER

EKÖ

Aşağıdaki ifadeler evliliğinizde meydana gelen bazı davranışlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadenin son zamanlarda ne sıklıkla meydana geldiğini düşünerek işaretleyiniz. Cevaplarken çok uzun süre düşünmeyiniz, size en yakın gelen maddeyi seçiniz.

		Çok Nadir	Bazen	Sık Sık	Genellikle
3	Beni fiziksel olarak çekici bulduğunun farkındayım.				
4	Yalnız olduğumuzda mutlu hissettiğini söyler.				
8	Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar.				
9	Geleceğe dair beraber planlar yaparız.				
12	Beni nazıkçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum.				
14	Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.				
17	Genellikle geceleri en az yarım saat konuşuruz.				
18	Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.				
24	Cinsel isteklerinden bana bahseder.				
25	Bana sevgiyle dokunur.				
27	Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.				

EBYÖ

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek değerlendiriniz.

- A. Evlendiğiniz günden itibaren, evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu? (Düşük yapma, kronik/hayati bir hastalık, bir yakının kaybı, iş değişikliği, yaşanan yer değişikliği/taşınma gibi.) Oldu ise bu nedir?

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek, katılıp katılmama durumunuzu 1 – 5 arasında değerlendiriniz. 1 – TamamenKatılmıyorum 2 – Katılmıyorum 3 – KısmenKatılıyorum 4 – Katılıyorum 5 – TamamenKatılıyorum						
MADDELER		KesinlikleKatılmıyorum	Katılmıyorum	KısmenKatılıyorum	Katılıyorum	TamamenKatılıyorum
1.	Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4.	Bu olaydan sonra sağlığımın bozulduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5.	Yaşadığımız bu olayı hatırlama ihtimalinden tedirgin oluyorum.	1	2	3	4	5
8.	Bana bu olayı hatırlatan rüyalar görüyorum.	1	2	3	4	5
11.	Yaşadığımız bu olayda eşim tarafından terk edilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.	Bu olaydan sonra ilişkimizde bir kısır döngüye girdiğimizi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
15.	Bu olaydan sonra eşimin hayatında önemli biri olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
17.	Bu olay nedeniyle kendimi gergin ve tedirgin hissediyorum.	1	2	3	4	5

SÇÖBE

Değerli katılımcı, bu envanter sizin eşinizle beraber stresle nasıl baş ettiğinizi ölçmek için geliştirilmiştir. Lütfen size uygun olduğunu düşündüğünüz ilk cevabı işaretleyin. Lütfen olabildiğince samimi yanıtlayın ve her bir madde için sizin kişisel durumunuza uygun olan kutuyu işaretleyin. Yanlış cevap yoktur.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Stresinizi eşinize nasıl iletirsiniz?					
1.Eşime onun desteğini, tavsiyelerini ya da yardımını takdir ettiğimi söylerim.					
3.İyi olmadıgımda ya da problemlerim olduğunda					
Stresli hissettiğinizde eşiniz ne yapar?					
5.Eşim empati kurar ve anlayış gösterir.					
13.Eşim durumu analiz etmemde, böylelikle de problemle daha iyi vüzlesmemde bana yardım eder.					
Eşiniz stresli olduğunda nasıl iletişim kurar?					
18.Eşim iyi olmadıgında ya da problemleri olduğunda bunu bana davranışlarıyla gösterir.					
19.Eşim bana açıkça nasıl hissettiğini ve benim desteğimi takdir ettiğini söyler.					
Eşiniz size stresli olduğunu hissettirdiğinde ne yaparsınız?					
21.Eşime onun tarafında olduğumu ifade ederim					
26.Eşim stresli olduğunda ben kabuğuma geri çekilme eğiliminde olurum.					
Siz ve eşiniz, ikiniz de stres hissettiğinizde ne yaparsınız?					
31.Problemle beraber baş etmeye çalışırız ve çözüm yolları ararız.					
32.Problemle ilgili ciddi bir tartışmaya gireriz ve ne yapılması gerektiği üzerinde düşünürüz.					
Çift olarak stresle baş etmenizi nasıl değerlendirirsiniz?					
36.Eşimden aldığım destekten ve eşimle beraber stresle mücadele etme yolumuzdan memnunum.					
37.Eşimden aldığım destekten memnunum ve bir çift olarak, stresle mücadele etme yolumuz/yöntemimiz etkili.					

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Aşağıda sosyodemografik özelliklerinize yönelik cevaplamanız istenen sorular bulunmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacaktır. Araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten, gerçekçi ve açıklayıcı cevaplar vermeniz çok önemlidir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Betül MAMATOĞLU

Çukurova Üniversitesi

Cinsiyetiniz:

☐ Erkek

☐ Kadın

Yaşınız:

☐ 20-30 yaş

☐ 31-40 yaş

☐ 41-50 yaş

Eğitim Düzeyiniz:

☐ Lisans öncesi (Okuryazar, İlköğretim, Ortaöğretim)

☐ Lisans

☐ Lisansüstü

Mesleğiniz: _____

Evlenme biçiminiz:

☐ Aşk Evliliği

☐ Görücü Usulü

☐ Mantık Evliliği

Daha önce evlilik yaptınız mı?:

☐ Evet

☐ Hayır

Evlilik süreniz:

- ☐ 1-5 yıl
☐ 6-10 yıl
☐ 11-20 yıl
☐ 21+ yıl

Çocuk sayınız:

- ☐ Çocuk sahibi değilim
☐ 1 çocuk
☐ 2+ çocuk

