

T.C.
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DEPREMZEDE EŞLERİN EVLİLİKLERİNDE TÜKENMİŞLİĞİN
YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REMZİYE BAL

DANIŞMAN
PROF. DR. SEVAL KIZILDAĞ ŞAHİN

ADYAMAN, 2025

ÖZET

DEPREMZEDE EŞLERİN EVLİLİKLERİNDE TÜKENMİŞLİĞİN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Remziye BAL

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temmuz/2025, Sayfa:100

Danışman: Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN

6 Şubat 2023 depremleri sonrasında Türkiye’de önemli kayıplar yaşanmıştır. Bu kayıplar birçok sistemi etkilediği gibi en çok da evlilik sistemini etkilemiştir. Bu sistemde evli bireylerin bu olumsuz durumdan nasıl etkilendikleri ve evlilik ilişkilerinin ne durumda olduğunun tespit edilmesi önemlidir. Buradan hareketle, bu çalışmada konteynerde yaşayan depremzede evli bireylerin bağlanma ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin eş tükenmişliğini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Adıyaman’da geçici yaşam alanlarında yaşayan 248’i kadın (%66,7) ve 124’ü erkek (%33,3) olmak üzere toplam 372 evli depremzede birey oluşturmaktadır. Veriler, 2024 yılı Aralık ayında toplanmıştır. Bu araştırmada depremzede evli bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini ölçmek için Eş Tükenmişlik Ölçeği, bağlanma durumlarını ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için ise Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve katılımcıların demografik durumlarını ortaya koyabilmek için de “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın verileri IBM SPSS 27.0 paket programı ile incelenmiştir. Çalışma verilerinin analizinde hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Konteyner kentlerde yaşamlarını sürdüren depremzede evli bireylerin bağlanma ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin eş tükenmişliğini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Bu araştırmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene ait toplam varyansın %25,7’ini açıkladığı; kaygılı bağlanma ve psikolojik sağlamlığın, eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Çalışma sonucunda ulaşılan bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış, ilgili araştırmacı ve evli bireylere önerilerde bulunulmuştur. Özellikle afet sonrası geçici barınma alanlarında yaşayan evli bireylerin psikolojik destek ihtiyaçlarının anlaşılmasına katkı sağlayacak bu bulguların, afet sonrası aile temelli müdahale programlarının geliştirilmesinde rehberlik edebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eş tükenmişliği; Kaygılı bağlanma; Kaçınmacı bağlanma, Psikolojik sağlamlık; 6 Şubat depremi

ABSTRACT

ATTACHMENT STYLES AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS PREDICTIVES OF BURNOUT IN THE MARRIAGES OF EARTHQUAKE VICTIMS

Remziye BAL

Department of Educational Sciences

Adıyaman University, Graduate Education School, July/2025, Page:100

Supervisor: Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN

Following the earthquakes that struck Turkey on February 6, 2023, the nation faced significant losses, profoundly affecting various systems, including the marital system. It is crucial to examine how married individuals were impacted by this crisis and to assess the state of their marital relationships. This study investigates whether attachment styles and levels of psychological resilience among married earthquake survivors living in container homes can predict couple burnout. The research sample comprised 372 married survivors residing in temporary housing areas in Adıyaman, with 248 women (66.7%) and 124 men (33.3%). Data collection occurred in December 2024. The Couple Burnout Scale was used to measure marital burnout, the Experiences in Close Relationships Inventory–II (ECR-II) assessed attachment styles, and the Brief Resilience Scale evaluated psychological resilience. A Demographic Information Form collected participants' background data. Data analysis was performed using IBM SPSS 27.0, employing hierarchical multiple linear regression to determine whether attachment styles and psychological resilience significantly predict marital burnout among earthquake survivors in temporary housing. In this study, it was found that the independent variables explained 25.7% of the total variance in the dependent variable. While anxious attachment and psychological resilience were significant predictors of couple burnout, avoidant attachment was not found to be a significant predictor. The findings were discussed in the context of existing literature, with recommendations provided for both researchers and married individuals. This study contributes to a better understanding of the psychological support needs of married individuals living in temporary shelters after disasters and may inform the development of family-oriented post-disaster intervention programs.

Keywords: Couple burnout; Anxious attachment; Avoidant attachment; Psychological resilience; February 6 earthquake

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca ders ve tez dönemimin her aşamasında yanımda olan, bilgi ve tecrübesiyle yoluma ışık olan çalışmamın en iyi hale gelmesi için sabırla bana dönüt veren, destek olan, çalışma disiplinine ve özverisine hayranlık duyduğum çok kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN'e en içten teşekkürü borç bilirim. Bu çalışmanın şekillenip bu aşamaya gelmesinde kuşkusuz en büyük pay kendisine aittir.

Tez savunma jürimde yer alarak verdikleri dönütlerle bana farklı bakış açıları kazandıran sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa SÜRÜCÜ ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Dünya BAZ'a çok teşekkür ederim. Ayrıca ders dönemim boyunca verdikleri eğitimlerle akademik ve mesleki anlamda gelişim göstermeme katkı sağlayan çok kıymetli hocalarıma teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde sadece akademik anlamda değil, duygusal olarak da çok sayıda zorlukla karşılaştım. Bu süreçte her zaman yanımda olan, moral veren, motive eden, yardımını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve yüksek lisansa başlama noktasında beni teşvik eden canım dostum Gülsenem TEPE'ye özellikle teşekkür etmek isterim. Zor zamanlarımda bıkmadan usanmadan dinlediğin, her defasında bana çözüm önerileri ürettiğin, umutsuzluğa kapıldığımda bana yeniden güç verdiğin için minnettarım.

Tez yazım sürecinde en büyük manevi desteği her zaman yanımda olan canım ailemden aldım. Varlıklarıyla bana güç veren, sabırla ve sevgisiyle her zaman yanımda olan canım anneme, babama ve özellikle hiçbir alanda benden yardımını esirgemeyen canım kız kardeşim Havva BAL'a hayatım boyunca olduğu gibi bu zorlu süreçte de inançlarını ve desteklerini hiç eksik etmedikleri için gönülden teşekkür ederim. Onların bana olan inancı, verdikleri emek, sevgi ve fedakârlık olmadan bu noktaya gelemezdim. İyi ki varsınız!

Remziye BAL
Temmuz, 2025

Tezimi 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan en büyük kayıpları alan illerimizden biri olan güzel memleketim Adıyaman'ın güzel insanlarına, yaşamını kaybedenlere, bu kayıplarla mücadele etmeye çalışanlara, yuvaları yıkılanlara ve hala umutla yeniden ayağa kalkmaya çalışan tüm depremzedelere ithaf ediyorum.

Unutmamak ve unutturmamak için...



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....
(İmza)
Remziye BAL

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLOLAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	6
1.2. Araştırmanın Amacı.....	9
1.2.1. Problem cümlesi ve alt problem cümleleri.....	9
1.3. Sayıtlar	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	10
1.5. Sınırlılıklar	12
1.6. Tanımlar	12
2. İLGİLİ ALANYAZIN.....	13
2.1. Eş Tükenmişliği	13
2.1.1. Kavramsal çerçeve	13
2.1.2. Eş Tükenmişliğinin boyutları.....	13
2.1.3. Eş tükenmişliğinin nedenleri ve belirtileri	15
2.1.4. Eş tükenmişliği kuramsal çerçeve	18
2.1.4.1. Psikodinamik-varoluşçu eş tükenmişliği modeli	18
2.1.4.2. Pines'in eş tükenmişlik modeli.....	18
2.1.4.3. Nesne ilişkileri kuramı.....	26
2.1.5. Eş tükenmişliği ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar	27
2.2. Bağlanma	32
2.2.1. Bağlanma kuramı.....	33
2.2.2. Yetişkin bağlanma modelleri.....	36

2.2.3. Üçlü yetişkin bağlanma modeli.....	36
2.2.4. Dörtlü yetişkin bağlanma modeli.....	37
2.2.5. Bağlanma ile ilgili yurtiçi yapılan çalışmalar	40
2.2.6. Bağlanma ile ilgili yurtdışı yapılan çalışmalar	43
2.3. Psikolojik Sağlamlık.....	46
2.3.1. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler	49
2.3.1.1. Risk faktörleri	50
2.3.1.2. Koruyucu faktörler	50
2.3.2. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin özellikleri	52
2.3.3. Evlilik ve psikolojik sağlamlık	53
2.3.4. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan yurtiçi çalışmalar	54
2.3.5. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan yurtdışı çalışmalar	58
3. YÖNTEM.....	63
3.1. Araştırma Deseni.....	63
3.2. Çalışma Grubu	63
3.3. Veri Toplama Araçları.....	67
3.3.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ).....	67
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	67
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	68
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	69
3.4. Veri Toplama Süreci	69
3.5. Verilerin Analizi.....	70
4. BULGULAR.....	71
4.1. Ön Analizler	71
4.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucunda Elde Edilen Bulgular	76
5. TARTIŞMA	78
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
6.1. Sonuçlar	85
6.2. Öneriler	85
6.2.1. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan profesyonellere yönelik öneriler	85
6.2.2. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan akademisyenlere yönelik öneriler	86

6.2.3. Evli bireylere yönelik öneriler.....	87
6.2.4. Politika yapıcılara yönelik öneriler	87
KAYNAKÇA.....	88
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler I	63
Tablo 3.2. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler II	65
Tablo 4.1. Değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri	71
Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon katsayısı değerleri.....	73
Tablo 4.3. Yordayıcı değişkenler arası çoklu bağlantılılık problemine dair değerler.....	74
Tablo 4.4. Eş tükenmişliğin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	76



ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli	21
Şekil 2.2. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	38
Şekil 4.1. Eş tükenmişliğine ait normal dağılım grafiği	71
Şekil 4.2. Eş tükenmişliği ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiye dair saçılım grafiği	72
Şekil 4.3. Eş tükenmişliği ve kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkiye dair saçılım grafiği	72
Şekil 4.4. Eş tükenmişliği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye dair saçılım grafiği	73
Şekil 4.5. Normal P-P grafiği.....	75
Şekil 4.6. Eş varyanslılığa dair grafik.....	76

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFAD	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
ETÖ	: Eş Tükenmişlik Ölçeği
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SEKAM	: Sosyal Ekonomik Araştırma Merkezi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YIYE II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II



1. GİRİŞ

Doğal afetler, oluşumu engellenemeyen toplumun tümü veya belli bir kesimi için fiziksel, ekonomik, psikolojik ve sosyal kayıplara sebebiyet veren, toplumun baş etmesinin veya engellemesinin mümkün olmadığı teknoloji, doğa ve insan kaynaklı oluşabilecek deprem, sel, yangın, heyelan, fırtına, dolu, hortum gibi olayların genel adıdır (AFAD, 2022). Afetler gerçekleştiği yerin büyüklüğüne ve afetin şiddetine göre bireyler üzerinde bazen çok büyük etkiler yaratabiliyorken bazen de daha ufak çaplı sonuçlar doğurabilmektedir. Türkiye, geçmişten günümüze birçok afetin etkisine maruz kalmış, günümüzde de hem iklimsel özellikleri hem de jeolojik yapısı nedeniyle sıkça doğal afetlerle, bazen de insan kaynaklı felaketlerle karşılaşmaktadır (Altun, 2018). Türkiye birinci dereceden deprem kuşağında yer alması sebebiyle sıklıkla deprem felaketiyle karşı karşıya gelmektedir (Altun, 2018). Bu sebeple ülkemizde gündemi en çok meşgul eden doğal afetin deprem olduğu söylenebilir (Alkın, 2021). Deprem; tektonik kuvvetler veya volkanik faaliyetler sonrasında yer kabuğunda kırık oluşmasıyla beraber, oluşan enerjinin sismik dalgalar şeklinde yayılıp gittikleri yerleri kuvvetli bir şekilde sarsması sonucu oluşan bir doğal afettir (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD, 2022). Bir başka ifade ile deprem yaşandığı yerlerde oluşan yapısal yıkımın yanında insan yaşamına derinden bir etki etme ve ciddi boyutta psikolojik bozulmalara sebebiyet verme gücüne sahip bir doğal afettir (Nakajima, 2012).

Türkiye, bulunduğu tektonik konum nedeniyle geçmişten günümüze birçok doğa kaynaklı afete maruz kalmış; bu afetler arasında 'deprem', en fazla can ve mal kaybına neden olan afet türü olarak kayıtlara geçmiştir (AFAD, 2023). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Pazarcık ve Elbistan merkezli 7.7 ve 7.6 şiddetinde gerçekleşen depremler nedeniyle başta Kahramanmaraş olmak üzere depremden etkilenen Hatay, Gaziantep, Malatya, Diyarbakır, Kilis, Şanlıurfa, Adıyaman, Osmaniye, Adana ve Elâzığ illerinde olağanüstü hal ilan edilmiştir (AFAD, 2023). Resmi rakamlara göre, deprem nedeniyle 50.783 kişi hayatını kaybederken; 115.353 kişi yaralanmış ve 37.984 binanın yıkıldığı rapor edilmiştir (AFAD, 2023). Bu rakamlar gösteriyor ki; deprem sadece fiziksel bir yıkım değil, aynı zamanda toplumda ruh sağlığı, sosyal yapılanma ve aile ilişkileri üzerinde uzun süreli derin etkiler oluşturma potansiyeline sahiptir.

Türkiye’de şu ana kadar birçok deprem felaketi yaşanmış olup çok sayıda insan yaşanan bu depremlerin olumsuz etkilerine maruz kalmıştır. 6 Şubat depremi sonrasında hem toplumsal ve bireysel bağlamda çok önemli zorluklar yaşanmaya başlanmıştır.

Depremiñ başlıca olumsuz etkilerinden biri bireylerin yaşadığı can ve mal kayıplarıdır. Deprem insanların hayatını veya çeşitli uzuvlarını kaybetmesine ve yaralanmasına sebebiyet vermenin yanı sıra bireylerin evlerini ve yaşam alanlarını da kaybetmesine yol açmıştır. Bununla birlikte deprem ülkenin ekonomisine de önemli zararlar vermiştir. Fabrikalar, iş yerleri, tarım arazileri, su kaynaklarının zarar görmesiyle beraber yeniden inřa etme sürecinde büyük maliyetler oluşmuştur. Deprem sonrası şehirlerde alt yapı sorunları da grlmştir. Yollar, köprülerin zarar görebilmesinin yanında okullar, hastaneler, devlet kurumları da zarar grmştir. Depremiñ bir diğer etkisi ise psikolojik ve sosyal etkiler olarak kendini gösterebilmektedir. Psikolojik zorlanmalar sadece depreme birebir maruz kalan bireylerde değil afetzede bireylerin yakınlarında, afetzedelere yardım ulaştırmaya çalışan bireylerde ve bu olaya kitle iletişim araçlarıyla dahi olsa tanıklık eden bireylerde de gözlemlenebilmektedir. Deprem felaketini yaşayan farklı yaşlardaki bireylerde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, anksiyete, madde kullanma gibi ciddi etkiler görülmektedir (Yorulmaz ve Karadeniz, 2021).

İnsanların büyük bir kısmı deprem felaketinden önce bu denli büyük bir travmayla karşılaşmamış oldukları için, dünyayı güvenli bir alan olarak görmektedirler. Ani bir şekilde yakınlarını evlerini ve işyerlerini kaybetmek gibi bir inanç içerisinde olmamışlardır. Dünyayı güvenli bir yaşam alanı olarak görme inancı insan ömrü boyunca yavaş yavaş inşa edilmekte olduğundan böyle ani bir duruma adapte olmak insan psikolojisi için kolay bir durum değildir. Geçmişte beraber yaşanılan insanlara ve olaylara dair hatıralar deprem sonrası bireylerin yaşadığı kayıplara dayalı yeni gerçeklikle birleştiğinde bilinç, bu yeni durumların çelişmesi sebebiyle farklı duygular ortaya çıkarır (Nakajima, 2012). Bu yeni ve farklı duygularla baş etme noktasında da psikolojik sağlamlığın etkileri olmaktadır. Deprem sonrası bireylerde travmalar, depresyon, psikolojik rahatsızlıklar görülebileceği gibi insanlar arasında ciddi korkuya, paniğe ve stres bozukluklarına sebebiyet verebilmektedir. Buradan hareketle bu tür felaketlerin fiziksel zararın yanında psikolojik iyi oluş haline de zarar verdiğini söylemek mümkündür. Fakat bireylerin bu örseleyici yaşam koşullarına verdikleri tepkiler ve baş etme becerileri farklılık gösterebilir. Bu farklılığın temel sebeplerinden biri bireylerin stresli yaşam koşullarına uyumu olarak da adlandırılabilir olan psikolojik sağlamlıktır (Masten, 2002). Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşam koşulları karşısında direnç gösterme kapasitesi ve zorlukları en aza indirme durumu olarak tanımlanmaktadır (Luthar vd, 2000). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin deprem sonrası yaşanan kayıplarla ve belirsizliklerle

mücadele noktasında daha dirençli olduğu ve iyileşme sürecini daha hızlı ve başarılı bir şekilde tamamladıkları görülmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin evliliklerinde yaşanan stres ve tükenmişlik ile de daha kolay mücadele verebilecekleri söylenebilir. Bu sebeple deprem sonrasında bireylerin sadece fiziksel ihtiyaçlarına değil psikolojik sağlamlıklarını yükseltmeye de odaklanmanın büyük katkıları olacaktır.

Deprem sonrası insanlar ve yapılar çok büyük zararlar görebilmektedir. Bu zarar gören yapıların yerine yenilerini yapmak için çalışmalar sürdürülmektedir. Kahramanmaraş Pazarcık ve Elbistan depremleri sonrası zarar gören 11 ilde ciddi bir konut seferberliği gözlemlenmektedir. 2025 yılının bitimine kadar toplam 416.960 konutun yapılması amaçlanmıştır. Buna yönelik olarak 2024 yılı sonu itibarıyla 155.124 konut hak sahibi olan kişilere teslim edilmiştir (T.C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, 2024). Her ne kadar deprem sonrasında bireylerin toparlanmasına yönelik hızlı bir konut inşaatı gerçekleştirilmiş olsa da bu durum ciddi bir yıkım yaşamış olan toplumdaki iyileşmeyi sağlamak noktasında yetersiz kalabilmektedir. Çünkü bireylerdeki güvenli yaşam olayını temelinden sarsan bir travma olan depremler bireylerde sadece fiziksel ihtiyaçlar açısından değil; psikolojik, sosyal ve duygusal alanda da derin etkiler bırakabilmektedir. Bu anlamda afetin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini anlamak ve iyileşme sürecine katkı sunmak için bireylerin hem içsel yapılarına hem de ilişkisel örüntülerine odaklanmak fayda sağlayacaktır. Bu tür travmalar bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan ilişkilerini yeniden gözden geçirmesine sebebiyet verebilmektedir. Bağlanma kuramı, birey ile bakıcısı arasında erken dönemde oluşan ilişkileri açıklayan ve bireylerin olumsuz yaşam koşulları karşısında yakın ilişkilerinde verdiği tepkileri inceleyen teorik bir yaklaşımdır (Bowlby, 1969). Travma sonrası bağlanma sistemlerinin aktif olduğu ve bireylerin bu zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmek için güvenli ilişki arayışında olduğu söylenebilir. Ancak güvensiz bağlanma stilleri olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimleri gösteren bireyler ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşayabilir, destek almaya sıcak bakmayabilir ve olumlu baş etme becerisi gösterme noktasında zorluk yaşayabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Deprem gibi büyük travmalara sebep olan afetler bireylerin zihnindeki güvenlik duygusuna zarar verdiği için bireylerin bağlanma sistemleri de bu durumdan doğrudan etkilenebilir. Özellikle konteyner gibi dar ve kısıtlı bir alanda yaşamına devam etmek zorunda olan bireylerin yakın ilişkilerinde çatışmalar normalden daha fazla yaşanabilir. Bu bağlamda deprem sonrası bağlanma biçimleri, bireylerin

duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklı hissetmesi, eş ilişkilerinin daha işlevsel ve destekleyici bir çerçevede bulunması açısından önem arz etmektedir. Çünkü bağlanma stillerinin, deprem yaşamış olan çiftlerin yaşadığı zorluklarla baş edebilme durumlarını ve evliliklerinde dayanıklılığı belirleyen önemli bir etken olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda travmatik etkiler sonrası zarar gören sistemlerden biri de evlilik sistemidir.

Evlilik bir sistem olarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde birçok önemli işlevi yerine getirmektedir. Bireyler; fizyolojik, duygusal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını bir şekilde karşılamak için evlenirler. Fizyolojik boyutta evlilik bireylerin barınma, yemek, güvenlik gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını daha kolay bir şekilde karşılamalarına imkân sağlayabilmektedir. Duygusal boyutta bireyler sevgi, ilgi, güven, destek gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmekte ve insanların bağlanma ihtiyacını karşılayabilmesinin yanında yalnızlık duygusundan da kurtarabilmektedir. Sosyal boyutta evlilik bireylerin toplum tarafından kabul ve aidiyet duygularına katkı sağlayabilmesinin yanında bireylerin sosyal çevre tarafından daha rahat bir şekilde kabul edilmesine olumlu katkılarda bulunabilmektedir. Psikolojik boyutta ise bireyler özellikle daha mutlu olacaklarına inandıkları, kendilerini evlilik birliği içerisinde daha güvende bulmayı bekledikleri ve daha düzenli bir yaşama sahip olmak istedikleri için evlenmek isteyebilmektedir. Bir başka ifade ile bireyler evlilikten birtakım beklentiler içerisine girmektedirler. Bu beklentilerin gerçekleşme durumuna göre de “evlilikleri hakkında” bir algı oluştururlar.

Evlilik beklentisi, bireylerin evlilik kurumu içinde gerçekleşmesini umdukları durumlar olarak tanımlanabilir (Ünal Karagüven ve Bal, 2023). Başka bir ifade ile evlilik beklentisi, evlenmeyi ve aile kurmayı planlayan çiftlerin zihnindeki ideal evlilik modelini ifade eder. Bu beklentiler, çiftlerin evlilikte üstlenecekleri roller ve birbirlerine yönelik düşünceleri tarafından şekillenir (Öz Soysal vd., 2016). Ayrıca, bireylerin doğup büyüdüğü aile yapısı ve içinde bulundukları sosyo-kültürel çevre, evliliğe yüklenen anlamlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu anlamlar, bireylerin evlilikle ilgili yargı ve inançlarını belirleyerek beklentilerini şekillendirir (Güler, 2021). Evlilikten karşılıklı beklentilerin çiftler arasında ne kadar uyumlu olduğu, evlilik içerisindeki mutluluğu ve iyilik halini o ölçüde artırır (Tarhan, 2019). Genellikle çiftlerin evlilikten en yaygın beklentileri arasındaki aşk ve sevgi bağının her zaman ilk günkü gibi devam etmesi gerektiğine inanmış olmaları olabilir. Herhangi bir tartışma veya kavga anında ise ilk akla gelen aralarındaki bağın azaldığı ve artık “*Birbirimizi yeterince sevmiyor muyuz? Birbirimize olan ilgimiz azaldı mı?*” düşüncesidir. Bu şekilde bir iletişim ilerleyen

zamanlarda ilişkinin kalitesine zarar vermekle beraber bireylerin birbirine karşı olan heyecanlarında azalmalar söz konusu olabilmektedir (Sorgüven, 2022).

Türk Aile Yapısı Araştırması'na (2013) göre, evlenilecek kişide aranan sosyal ve kişisel özelliklerde aile yapısının benzerliği en önemli kriter olarak öne çıkmaktadır. Kadınlar eşlerinin işinin olmasını, ilk kez evlenecek olmasını, dindar olmasını ve aynı mezhepten olmasını önemserken; erkekler için en önemli kriter evlenecek kişinin ilk kez evleniyor olmasıdır. Hem kadınlar hem de erkekler, dindarlık, aile yapılarının benzerliği ve aynı mezhepten olma konusunda ortaklaşmaktadırlar. Kadınlar kişisel özelliklerde sabır, hoşgörü, güvenilirlik ve eşini ailesine ezdirmeme gibi nitelikleri ön plana çıkarırken; erkekler güvenilirlik, sadakat ve hoşgörü gibi özelliklere önem vermektedir. Fiziksel çekicilik ve âşık olma gibi özellikler ise her iki cinsiyet için en az önemli kriterler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla, evlilik bireylerin hem kişisel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir bağ kurma aracı hem de toplumsal yapının temel bir unsuru olarak önemli işlevler üstlenmektedir. Bireylerin evlilikten beklentileri hem psikolojik hem de sosyokültürel dinamiklerle şekillenmekte ve bu beklentilerin karşılanma düzeyi, evlilikte mutluluk ya da mutsuzluk algısını belirlemektedir.

Günümüzde teknolojinin hızla hayatımıza girmesiyle birlikte yaşam temposu artarken, büyük şehirlerin getirdiği ekonomik zorluklar ve diğer problemler evlilik ilişkilerini zorlaştırmaktadır. Bu zorluklar, eşler arasındaki iletişim ve etkileşimi olumsuz etkileyebilmekte, bunun sonucunda evlilikler sona ermekte ve boşanma oranları artmaktadır. Buna rağmen, psikolojik olarak kendini iyi hisseden çiftlerin sorunlarla daha etkili bir şekilde baş edebildiği ve eş tükenmişliğini daha düşük seviyelerde yaşadığı bilinmektedir (Şen, Bulut Serin ve Karagülmez, 2023). Eşler arasında aile içi sorumlulukların nasıl paylaşıldığı, evde en fedakâr bireyin kim olduğu ve bu fedakârlığın ardından partnerden alınan takdir ve teşekkür düzeyi, bireysel algıya dayalı ve kişisel bakış açısına göre değişen bir konudur. Aile içinde eşlerin zaman zaman beklentilerini karşılıklı olarak dile getirmesi, ilişkinin dinamiğini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu tür iletişimler, ilişkideki monotonluğu azaltarak beklentilerin daha açık ve net bir şekilde ifade edilmesine olanak sağlar ve tarafların karşılıklı talepleri daha iyi karşılamalarını kolaylaştırır. Bu süreç, ilişkinin niteliğine pozitif bir katkı sunar ancak, eşlerin beklentilerinin karşılanmaması durumunda, aralarındaki sevgi ve ilgi bağında zayıflamalar meydana gelebilir ve bu durumun devamında eş tükenmişliğini ortaya çıkarabilir (Çalışkan, 2022). Deprem gibi yıkıcı bir afet, bireyin tüm yaşam alanlarını etkilediği için

evlilik ilişkisine de doğrudan veya dolaylı etkiler gösterebilir. Afet sonrasında yaşanan kayıplar, belirsizlikler, umutsuzluklar geleceğe dair korkuları arttırmakta ve bu durum eşlerin arasındaki iletişimi zorlaştırabilmektedir. Konteyner gibi mahremiyet eksikliğinin olduğu küçük alanlarda yaşamak zorunda olan çiftlerin bu durumda daha tahammülsüz, sabırsız ve içe kapanık olması bireyleri duygusal tükenmişliğe sürükleyebilmekte iken bunun devamında eş tükenmişliği baş gösterebilmektedir. Bu sebeple deprem gibi travmatik olaylar eş tükenmişliği için ciddi bir risk faktörü olarak değerlendirilmelidir.

1.1. Problem Durumu

Deprem sonrasında, insanların yaşamlarında birtakım zorluklar oluşabilmektedir. Bu zorluklar psikolojik, fizyolojik, sosyal zorluklar olabilmektedir. 6 Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş Pazarcık ve Elbistan merkezli depremlerin de insanların yaşamları üzerinde özellikle güvenlik, barınma, yiyecek-içecek, giyinme, sosyal ilişkiler gibi konularda zorlukları gözlenmektedir. Bu zorluklar bireylerin aile ve evlilik hayatlarında da kendini gösterebilmektedir. Deprem sonrasında bireylerin eski rutinleri de bozulduğu için çiftlerin evlilik hayatları da bir şekilde bu durumdan etkilenebilmiştir. Deprem öncesinde çoğu ailede evdeki her bireyin kendine ait bir alanı bulunmakta iken deprem sonrası konteyner kentlerde yaşayan aileler küçük bir ortak alanda yaşamlarını devam ettirmeye çalışmaktadırlar. Bu durum eşler ve çocuklar arasındaki her türlü iletişimi olumsuz etkileyebilmektedir. Kendilerine ait bir alana sahip olmayan bireyler arasında çatışma artabilmekte ve bunun nihayetinde eşler arasında bir tükenmişlik oluşabilmektedir.

En başa dönüldüğünde ise bireylerin evlilik ile ilgili düşünce ve beklentilerinin oluşmasında çok sayıda toplumsal ve bireysel etkenin olduğu görülmektedir. Kişiler evlilik kararı verirken sadece içinde bulundukları koşullardan ziyade geleceğe yönelik isteklerini ve toplumsal değer yargılarını da dikkate alabilmektedir. Bu sebeple evlilik, sadece iki insanın anlaşıp beraber yaşama isteğinin dışında bireysel hayalleri ve toplumun isteklerini de bir arada barındırmaktadır. Bu çerçevede insanlar, hayatlarının en önemli kararlarından biri olan evlilik kararı verme aşamasında hem nasıl bir evlilik yaşantısına sahip olacağıyla ilgili hem de hayatını birleştireceği kişiyle ilgili birtakım hayaller kurmaktadır. Özellikle evlilik öncesi dönemde çiftlerin kurduğu bu hayaller, bireylerin gerek sosyal çevresinde gözlemlediği evlilik yaşantılarıyla gerek bireysel yaşantılarından beslenerek şekil almakta ve evlilik beklentisi kavramını oluşturmaktadır. Bireyler evlenme kararı alacakları zaman bireysel veya toplumsal etkenlerin de etkilediği bu beklentileri ve evlilik yaşamından umut ettikleri hayalleri sayesinde nihai kararlarını vermektedirler (Ceylan, 1994). Evlilik

beklentileri çiftlerin evliliklerinin sahip olması gereken standartlara dair zihinlerinde oluşturdukları inançlarını ifade etmektedir (Öz Soysal vd., 2020). Baş ve Cengiz (2018) çalışmasında gençlerin evlilikten beklentilerine, nasıl bir aile hayatı istediklerine bakıldığında kadın ve erkeklerin verdikleri cevaplarda ilk sırada sevgi ve saygı istedikleri tespit edilmiştir. Sevgi ve saygıyı barındırmayan bir evliliğin ideal olmayacağı ve evlilik beklentilerinde ilk sırada sevgi ve saygının olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmada erkek öğrencilerin evlenecekleri kişide dış görünüşe daha fazla önem verdikleri, kız öğrencilerin ise sosyal ve psikolojik özellikler olarak ortak değer yargılarına ve benzer ahlaki anlayışa sahip olmayı, sorumluluk alabilen yapıda biri olmasını daha fazla dikkate aldıkları tespit edilmiştir. Terzi İlhan ve Işık (2019) evlilik beklentilerinin *“Yakınlık, sevmeye sevilme ihtiyacının karşılanması, eşlerin birbirinin desteğini hissetmesi, ilişkide güven ortamının sağlanması, eşlerin birbirine karşı nazik davranışlarda bulunması ve anlayışlı olması, çocuk sahibi olma ve eşin davranışlarının ve yaşam koşullarının iyileştirilmesi”* şeklinde olabildiğini de belirtmektedir. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki bireyler evlilik hayatına adım atarken çeşitli beklentileri de beraberlerinde getirmektedirler (Çelik, 2014). Bu beklentiler kişiden kişiye farklılık gösterebileceği gibi kadınların ve erkeklerin bazı ortak beklentileri de olabilmektedir. Fakat 6 Şubat 2023 depremleri sonrası insanlar bu beklentileri ve bireyin temel beklentileri olan yeme-içme, giyinme, barınma diye açabileceğimiz fizyolojik ihtiyaçlarını dahi karşılamakta zorluk çeker hale gelebilmiştir. Daha konforlu ve güzel bir hayat yaşama hayalleri kuran bireyler deprem öncesinde barınabilecekleri kendilerine ait bir yaşam alanına sahipken deprem sonrasında çok daha küçük bir konteynerde yaşamlarını devam ettirmeye çalışmaktadır. Çiftlerin bu temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekmesinin evlilik ilişkilerine de etkileri olabilmektedir. Örneğin 6 Şubat 2023 depremleri sonrası yapılan gözlemlerde deprem sonrası boşanmalarda %50 oranında artış yaşandığı tespit edilmiş olmakla beraber uzmanlar boşanmalardaki bu artışların temelinde barınma sorunları, özel alanın olmayışı ve yaşanan psikolojik travmanın evlilik ilişkisine de yansması olduğunu düşünmektedir (Voice of America Türkçe [VOA Türkçe], 2023). Ayrıca 1999 Marmara depremi sonrasında depremzedeler üzerinde yapılan psikososyal değerlendirmeler sonucunda deprem sonrası çiftlerde empatinin azaldığı, öfke problemlerinin arttığı ve duygusal anlamda kopmaların yaygınlık gösterdiği tespit edilmiş olup bu tür krizlerin evlilik dinamiğine ne denli zarar verebileceğini gözler önüne sermektedir (Doğan, 2001). Yaşanan bu olumsuz deneyim sonrası evlilikten beklentileri karşılanmayan bireyler eş tükenmişliği

yaşayabilmekte ve psikolojik olarak kendilerini daha zayıf hissedebilmektedir. Doğal afetler sonrasında temel ihtiyaçların karşılanamaması, çiftlerin ilişkilerinde ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Yaşanan belirsizlik, travma ve kaynak eksiklikleri, çiftler arasında iletişim kopukluklarına, duygusal uzaklaşmaya ve boşanma oranlarında artışa neden olabilmektedir. Bu bağlamda eş tükenmişliğine etki eden bireysel özelliklerin tespiti, koruyucu ve önleyici müdahalelerin alınması açısından önem arz etmektedir. Fakat literatürde bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlık düzeyi gibi yapıların eş tükenmişliği bağlamında incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Oysaki bağlanma kuramları, bireylerin erken dönemde bakım verenleriyle oluşturduğu ilişkilerin ileriki yaşamlarındaki ilişkilerini de büyük oranda şekillendirdiğini söylemektedir (Bowlby,1982). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkilerinde daha sağlıklı ve yapıcı iletişim, sorun çözme becerileri gösterirken; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma bağlanma stillerine sahip bireyler genelde çatışma, güvensizlik ve kriz durumlarını yoğunluklu yaşarlar (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlanma örüntüleri eş tükenmişliği oluşumunu doğrudan etkileyebilecek duruma sahip olabilmektedir.

Bunun yanında bireyin örseleyici yaşam koşulları karşısında göstermiş oldukları dayanıklılık ve uyum kapasitesini ifade eden psikolojik sağlamlık, eş tükenmişliğini anlama noktasında önemli bir konumda olabilmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler yakın ilişkilerde zorluklar karşısında mücadele edebilen, daha kolay uyum sağlayabilen bireylerken düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireyler zorlu yaşam koşulları karşısında hızlı bir tükenmişlikle karşı karşıya kalabilmektedir. Deprem gibi büyük bir afet geçiren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ne durumda olduğu önemlidir. Bu travmatik yaşam olayı sonrası bireylerin gösterdiği sağlamlığın, kişiler arası ilişkilerde ve özellikle de evlilik ilişkisinin sağlıklı olması açısından incelenmesi fayda sağlayacaktır. Fakat literatüre bakıldığında bu üç değişkenin beraber araştırıldığı pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bu değişkenlerin çalışılması özellikle deprem sonrası daha da önem kazanmaktadır. Örneğin bağlanma stillerinin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi, psikolojik sağlamlığın eş tükenmişliğine nasıl etkileri olabileceği gibi konulara cevap arayan çalışmalar, bireysel farklılıkların eş tükenmişliğine etkilerini anlama noktasında katkı sağlayacaktır. Çünkü özellikle deprem sonrasında psikolojik sağlamlık ve bağlanma biçimlerinin beraber değerlendirilmediği bir çalışma deprem sonrası konteynerde yaşamlarını devam ettiren bireylerin eş tükenmişlik nedenlerini ve düzeylerini anlama noktasında noksan kalacaktır. Bu sebeple bu çalışmada ve bağlanma biçimleri ve psikolojik

sağlamlık değişkenlerinin eş tükenmişliği ile olan ilişkisi ortak bir şekilde incelenmiş olup sonuçların bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Depremi bireyleri etkilediği alanlardan biri de evlilik ilişkileridir. 6 Şubat depreminden sonra evlerini kaybeden birçok insan geçici yaşam merkezlerinde yaşamlarını devam ettirmektedirler. Bu durumun depremi yaşamış ve konteynerlarda yaşamlarını devam ettirmeye çalışan evli bireylerin evlilik ilişkilerine çeşitli etkileri olabilmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın amacı; 6 Şubat depremleri sonrasında konteyner kentlerde yaşamını devam ettiren evli bireylerin bağlanma biçimlerinin ve psikolojik sağlamlıklarının eş tükenmişliğini yordayıp yordadığını ortaya koymaktır.

1.2.1. Problem cümlesi ve alt problem cümleleri

Bu çalışmanın ana problemi “*Depremzede eşlerin bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlık durumları eş tükenmişliklerini yordamakta mıdır?*” şeklindedir.

Bu probleme dayalı olarak araştırmanın alt problemler şu şekildedir:

1. Depremzede eşlerin bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlıkları puanları ile eş tükenmişlikleri puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Depremzede eşlerin bağlanma biçimleri eş tükenmişliklerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Depremzede eşlerin psikolojik sağlamlıkları eş tükenmişliklerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.3. Sayıtlar

Araştırmanın temel sayıtları aşağıdaki gibidir:

- Bu araştırmada katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.
- Bu araştırmada katılımcıların evliliklerinde eş tükenmişliğini belli düzeyde yaşadıkları varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan tüm evli bireyler araştırma kapsamında kullanılan “Eş Tükenmişlik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Kişisel Bilgi Formunu” gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtlamışlardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylerin duygusal, sosyal ve toplumsal yaşamlarını derinden etkileyen bir kurumdur ancak evlilik ilişkilerinde zamanla ortaya çıkan tükenmişlik, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebildiği gibi doğrudan aile yapısını ve dolaylı olarak da toplumsal yapıyı zayıflatabilmektedir. 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli depremlerin de bu bağlamda bireyler üzerinde çok ciddi yıkıcı sonuçları olmuştur. Yakınlarını, evlerini, iş yerlerini kaybeden çok sayıda insan bulunmaktadır. Birçok insan kendi güvenilir alanı olan evlerden zorlukla çıkmayı başarmış ve uzun bir süre tekrar evlerine girememişler ve uzun süredir yaşamlarını geçici yaşam merkezi olan konteynerlerde sürdürmeye devam etmektedirler. Yaşanan bu afet sonrası yakınlarını, evlerini, işlerini kaybeden bu bireylerde yorgunluk ve tükenmişlik duyguları oluşabilmektedir. Tükenmişlik bireylerin kendilerini fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bitkin hissetmesine sebep olabilmektedir. Tükenmişlik durumu her sistemi etkileyebildiği gibi evlilik sistemini de doğrudan etkileyebilmektedir. Tükenmişlik yaşayan bireyin eşine karşı ilgisi azalabilir, aralarındaki bağ kuvvetini yitirebilir, çiftler birbirinden uzaklaşıp eskiye oranla çok daha fazla tartışma yaşayabilmektedirler. Çiftler birbirlerine karşı daha tahammülsüz bir hal alabilir ve eskiden kızmayacakları veya büyük bir tepki vermeyecekleri meselelere çok daha büyük tepkiler verebilmektedir. Tükenmişlik yaşayan çiftler eskiden olduğu kadar birbirine zaman ayırmak istemeyebilir, bu zaman ayrımı için kendini yorgun hissedebilir ve bu sebeple çiftlerin beraber geçirdikleri ortak zamanları çok azalabilmektedir. Çiftler kendilerini yorgun ve bitkin hissettikleri için partneleriyle fiziksel bir yakınlık içerisinde de bulunmak istemeyebilirler. Tüm bunların sonucunda çiftlerde bir memnuniyetsizlik baş göstermekte ve ilişkiden alınan tatminin azalmasıyla beraber çift ya aynı çatının altında birbiriyle çok kısıtlı bir iletişim halinde hayatına devam etmekte ya da bu duruma daha fazla tahammül göstermek istemeyip boşanma yolunu tercih edebilmektedir. Deprem sonrasında küçük bir alan olan konteynerlerde yaşamak zorunda kalan evli bireylerde tükenmişlik, kendini yoğun bir biçimde gösterebilmektedir. Eşiyle problem yaşayan bir birey yalnız kalıp düşünmek için biraz uzaklaşmak istediğinde gidebileceği evin farklı bir alanı en fazla birkaç adım ötede bulunmaktadır. Çocukların ve ebeveynlerin eskisi gibi kendilerine ait bir alanlarının bulunmayışı sebebiyle mahremiyet zarar görmekte çiftler ortak herhangi bir etkinlikte bulunmakta zorluk yaşayabilmekte aynı zamanda biraz yalnız kalmak istediğinde boş bir alan bulmakta zorluk yaşayabilmektedir. Tüm bu durumlar bireyleri tükenmişliğe itebilmesinin yanında psikolojik sağlamlıklarını

da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tarz zorlayıcı ilişkiler sadece bireylerde tükenmişliği arttırmakla kalmaz, bunun yanında bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini de azaltabilir.

Psikolojik sağlık, bireylerin stresli yaşam koşulları karşısında gösterdikleri uyum kapasiteleri olarak tanımlanabilir fakat bu kapasite çiftlerin ilişkide yaşadıkları gerilimlerle zedelenebilir. Bu bağlamda bireylerin sahip olduğu bağlanma biçimleri, hem olumsuz yaşam koşullarıyla baş etme biçimlerini hem de tükenmişliğe olan yatkınlıklarını belirleyici bir rol üstlenebilir. Nitekim literatürde bağlanma biçimleri, psikolojik sağlık ve tükenmişlik kavramlarını ele alan birçok çalışma bulunmaktadır (Kızıldağ ve Vatan, 2016; Doğan ve Deveci Şirin, 2019; Yıldız, 2024). Bu konular, hem ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar hem de farklı disiplinlerden araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Ancak yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, geçici yaşam alanları olan konteyner kentlerde yaşamlarını sürdüren depremzede eşlerin evliliklerinde yaşadıkları eş tükenmişliği, psikolojik sağlık ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle, bu araştırmanın temel amaçları bireysel faydalar; bilimsel katkılar ve toplumsal etkiler kapsamında da sınıflandırılabilir. Bireysel faydalar kapsamında evlilikte yaşanan sorunların daha iyi anlaşılması ve tükenmişlik yaşayan bireylerin farkındalığını artırmak amaçlanır iken; bilimsel katkı kapsamında ise afet sonrasında eş tükenmişliğine ilişkin bilimsel bilgi birikimine katkıda bulunabilecektir. Toplumsal etkiler bağlamında ise, sağlıklı ilişkiler ve evliliklerin toplumsal dayanışma ve düzen üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, bu çalışma evlilik ve aile danışmanlığı alanına temel teşkil edebilmektedir. Bu araştırma Evlilik ve Aile Danışmanlığı alanında çalışan uzmanlar için danışanlarının psikolojik sağlık ve bağlanma örüntülerine odaklanan daha kapsamlı ve etkili müdahalelerde bulunmaları açısından katkı sağlayabilir. Bunun yanında ilişkideki tükenmişlik düzeyini daha erken bir aşamada fark edilmesini sağlayarak boşanma oranlarının dolaylı yoldan dahi olsa azaltılmasına katkı sunabilir. Ayrıca bir deprem bölgesi olan ülkemizde son zamanlarda sıkça yaşanan afetler sebebiyle toplumsal, bireysel ve ailesel dayanıklılığın sıkça sınanması sebebiyle psikolojik sağlamlığın ve ailesel ilişkilerin kuvvetlendirilmesinin, bireysel ve toplumsal ruh sağlığı açısından önemli olabileceğini vurgulamakta fayda vardır. Bu bağlamda, eş tükenmişliği üzerine yapılacak detaylı bir inceleme, bireylerin mutlu ve doyumlu bir ilişki sürdürebilmelerine ışık tutacak önemli sonuçlar sağlayacaktır. Ayrıca bu çalışmanın önemi yalnızca bireysel, psikolojik süreçleri açıklamayla kalmayıp güncel

sosyal politikalarla da örtüşmesinden de kaynaklanmaktadır. Bakanlığın 2025 yılını “Aile Yılı” olarak adlandırması (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024) ve Türkiye'nin 2024–2028 Ulusal Aile Vizyonu ve Eylem Planı çerçevesinde "Ailenin güçlendirilmesi" hedefi öncelikli olarak belirlenmiş olup bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların da önemini arttıracaktır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli depremde etkilenen 11 il (Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elâzığ, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye ve Şanlıurfa) arasından sadece Adıyaman'daki geçici yaşam alanlarında (konteyner kentlerde) kalan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden depremzede evli bireyler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Eş Tükenmişliği: Çiftlerde tükenmişlik, bireyin romantik ilişkisinden gerçek dışı beklentileri ile hayatın getirdiği gerçekler arasındaki farkın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir bitkinlik halidir (Pines, 1996).

Bağlanma: Kişinin doğduğu andan itibaren çevresindeki bir kişiyle yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme çabası olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1969).

Bağlanma Biçimleri: Bireyin yaşamın erken dönemlerinde bakım vereniyle kurduğu ilişkilerle beraber şekillenen ve yaşam boyu süreklilik gösterdiği kabul edilen, kişilerin başkalarıyla kurdukları duygusal ilişkilerde de etkisi olan bir örüntüdür (Bowlby, 1973).

Psikolojik Sağlamlık: Bir kişinin, grubun veya topluluğun, olumsuzluğun zarar verici etkilerini önleme, en aza indirme veya üstesinden gelmesini sağlayan evrensel bir kapasitedir (Newman ve Blackburn, 2002).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Eş Tükenmişliği

2.1.1. Kavramsal çerçeve

İlişkide tükenmişlik kavramı ilgili alanyazında oluşmadan önce tükenmişlik kavramının “mesleki tükenmişlik” olarak kullanıldığı görülmektedir (Çapri, 2008). Pines (1993), zaman içinde tükenmişlik kavramını “ilişkide tükenmişlik” kavramına evirerek bu alandaki ilk kavramsallaştırmayı yapan kişi olmuştur. “Eş tükenmişliği” (coupleburnout) olarak daha yaygın kullanılan bu kavram, “*evlilikte beklentiler ile gerçeklerin uyuşmadığında ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk durumu*” olarak tanımlamaktadır (Pines, 2017). Bir başka ifade ile bireyler evliliklerine ilişkin beklentilerin gerçekleşip gerçekleşmediğini değerlendirir ve gerçek hayattaki durum ile beklentileri arasındaki mesafe veya fark çok ise tanımda yer alan boyutlarda (fiziksel, zihinsel veya duygusal) tükenmişlik yaşayabilir. Eş tükenmişliği, fiziksel yorgunluk, zihinsel yorgunluk ve duygusal yorgunluk olmak üzere üç farklı boyutta yaşanabilmektedir (Pines, 2017):

2.1.2. Eş Tükenmişliğinin boyutları

a) Fiziksek yorgunluk: Bu boyutta bireyler ne kadar dinlenirse dinlensin geçmeyen kronik bir yorgunluk, halsizlik durumu ve devamlı bir uykusuzluk durumu yaşayabilirler. Tükenmişlik, psikolojik bir kavram olmasına rağmen, birey üzerinde ciddi fiziksel etkiler de yaratabilen bir durumdur. Kendini fiziksel olarak yorgun hisseden bireyler hiçbir iş yapmadan tüm zamanlarını yatakta geçirseler dahi gün ağarınca kendilerini yine yorgun ve bitkin hissetmeye devam ederler. Fiziksel yorgunluk boyutuna çok yoğun bir şekilde uyku problemleri de eşlik edebilmektedir. Bireyler uyku problemleriyle baş edebilmek amacıyla uyku ilacı kullanabilmekte veya uyuyabilmek amacıyla bazen alkol gibi zarar verici maddeler kullanmaya yönelebilmektedirler. Maalesef ki tüm rahatlama ve stres azaltma çabalarına rağmen, bu kişiler uykuya geçmekte güçlük çekebilirler veya aldıkları uykunun kalitesi oldukça düşük olabilir. Yeterince uyuyamamış olan birey gündelik hayattaki işlerini yapmakta da güçlük çekebilmektedir. Tüm bunların dışında yeterli düzeyde uykusunu alamamış olan bireylerin partnerleriyle iletişimde problem yaşaması ve çeşitli çatışmaların olması beklenen sonuçlar arasındadır. Kişiler uzun uğraşları sonucu uyuyabilseler dahi pek kaliteli bir uykuya dalamamakla beraber uykuları çeşitli kâbuslarla bölünebilmektedir. Fiziksel yorgunluk boyutundan bireylerin sadece uykusu değil yeme alışkanlıkları da

nasibini alabilmektedir. Bireylerde çok fazla yemek yeme, hiç yemek yiyememe veya yediklerini çıkarma davranışları gözlemlenebilir. Bu durum beraberinde bireyleri hastalıklara açık hale de getirebilmektedir (Kurt, 2024).

b) Zihinsel yorgunluk: Bu yorgunluk türünde kişilerin kendi benliklerine karşı yorgunluk hissetmelerinin yanında eşlerin birbirlerine karşı olan düşüncelerinde de yorgunluk görülebilmektedir. Birbirine âşık olarak evlenme kararı alan çiftlerin evliliklerinden bazı beklentileri olabilmektedir. Partneri tarafından değer gördüğünü ve onun tarafından yeterli düzeyde sevildiğini hissetme ihtiyacı oluşabilmektedir. Eğer çift bu beklentilerini evlilik beraberliği içerisinde karşılayabilirse başarılı bir evliliğin tadını çıkarıp evliliği gerçekleştirirken amaçladığı ilişkiyi yaşayabilmektedir. Eşler evlilik beraberliği içerisinde bu hazzı yaşadıklarında genel hayatlarında da kendilerini daha mutlu hissedebilmektedirler. Aksi takdirde, eşlerin beklentileri ile gerçekleştirdikleri evlilik eşleşmediğinde zamanla mutsuzluğa sürüklenebilmektedirler. Zihinsel yorgunluk yaşayan bireylerde hayal kırıklıklarının artmasıyla beraber hayatını sorgulama ve hayata daha olumsuz pencerelerden bakma durumu yaşanabilir. Bireylerin zihninde genelde “artık bu düzen böyle devam edecek, bizim sorunumuzun bir çözümü yok ve mutsuzluk bizi bekliyor.” şeklindeki düşünce sistemi bu yorgunluk türüne örnek olarak gösterilebilmektedir (Kızıldağ, 2015).

c) Duygusal yorgunluk: Duygusal yorgunluk yaşayan çiftler evlilik öncesi beklentileri karşılanmadığı için hayal kırıklığı, çaresizlik ve umutsuzluk duygularıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bireyi rahatsız eden bu duygular günler geçtikçe artabilmekte ve birey için daha zorlu bir hale gelmesinin yanında bireyi depresyona sürükleyebilmektedir. Aile içi sorumluluklarını (yemek veya temizlik yapma, faturaları yatırma, çocuklarla zaman geçirme) yerine getirmek dahi çift için ciddi bir stres kaynağına dönüşebilmektedir. Hayat kalitelerinin düşmesiyle beraber yaşamdan herhangi bir zevk alamamaya başlanmaktadır. İlişkiler, çiftler için bir umutsuzluk kaynağına dönüştüğünde, eşler arasında karamsar bir bakış açısı hâkim olmaktadır. Bu durumda, çiftler sorunların asla çözülemeyeceğine inanarak çözüm arayışından vazgeçmekte ve kendilerini adeta bir hapis hayatı yaşıyor gibi hissetmektedirler. Bu sürecin en ileri boyutunda ise intihar düşüncelerinin ortaya çıkması mümkündür. Fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk, bu tür ilişkilerde belirgin bir şekilde hissedilmekte ve eş tükenmişliğinin temel bileşenlerini oluşturmaktadır.

Fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk çiftlerin, evliliklerinde ciddi olumsuzluklar yaşamalarına ve ilişkilerinin kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir. Ayrıca bu üç

yorgunluk türü birbirinden etkilenmekle beraber birinin varlığı diğerlerini de tetikleyebilmektedir (Kızıldağ, 2015). Örneğin, iş yerinde arkadaşlarıyla tartışan Mehmet eve geldiğinde sürekli iş arkadaşlarıyla yaşadığı sorunu zihninde döndürmektedir. Bu düşünceler zihinsel olarak Mehmet'i çok yormaktadır. Bu duygusal yorgunluk sebebiyle kendini fiziksel olarak yorgun hisseden Mehmet eşinin gelirken almasını istediği malzemeleri alacak gücü kendinde bulamamıştır. Bunun devamında onun işten gelmesini heyecanla bekleyen eşine de ilgisiz davranacak kadar kendini duygusal olarak yorgun hissetmektedir. Örnekten de anlaşılabacağı gibi tüm yorgunluk türleri birbiriyle ilişki halindedir ve hepsinin toplamı çiftlerde tükenmişlik durumunu oluşturabilmektedir.

Özetle, her bireylerin evlilikten çeşitli (sevgi, saygı, sadakat, maddiyat, aşk, güven, cinsellik, iletişim vb.) beklentileri bulunmaktadır. Bireyler beklentilerinin hayaliyle evlilik yolculuğuna çıkarlar fakat bazen evlilik birliği içerisinde bu beklentilerin bir kısmı veya tamamı gerçekleşemeyebilmektedir. Bu beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda bireylerin evlilik yaşantısı küçük yaralar alabileceği gibi zamanla daha büyük çapta zararlar da görebilmektedir. Evlilikte oluşan bu irili ufaklı yaralar bireylerde eş tükenmişliği durumunu da beraberinde getirebilmektedir. Eş tükenmişliğinin nüksetmeye başladığı evliliklerde sorunlar da büyüyerek devam edebilmektedir. Fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk olmak üzere üç boyuttan oluşan eş tükenmişliğinin boyutları birbiriyle bağlantılıdır ve biri diğerini tetikleyebilir. Fiziksel yorgunluk durumu oluşan bir bireyin bunun devamında psikolojik yorgunluk ve zihinsel yorgunluk göstermeye başlaması beklenen senaryolar arasında bulunmaktadır. Böylece durumun daha karmaşık ve daha zor çözülebilir bir şekle bürünebilmesinin yanında evliliğin bireyler üzerinde oluşturduğu yük ve sorumluluk artabilmekte çiftlerin evlilikten aldığı haz duygusu da minimuma ineabilmektedir. Neşet Ertaş'ın "*Aşkınan koşan yorulmaz*" sözünden yola çıkarsak eğer bireylerin karşılanmayan beklentileri sonucunda aşk duyguları azalmakta veya bitmekte bunun devamında tükenmişlikler, yorgunluklar ön plana çıkmakta, bireyler aşk ve şevk ile evlilik ilişkilerini devam ettiremediğinden eş tükenmişliği sahnede yerini alabilmektedir.

2.1.3. Eş tükenmişliğinin nedenleri ve belirtileri

İnsanlar bütün uğraşlarına rağmen, istedikleri ilişkiyi bulamayıp beklentilerini karşılayacak olan kişiye ulaşamadıklarını anladıkları anda, tükenmişlik ortaya çıkmaya başlamaktadır. Özellikle de kişinin hayatını varoluşsal olarak anlamlandıracak bir ilişki aradığı ve bu aşka ulaşamadığı durumlarda ise, ortaya çıkacak olan sıkıntı ve problemler bireyin yaşamını

ciddi manada olumsuz etkileyebilmektedir (Çapri, 2008). Bazı durumlarda ise bu aranan aşk bulunur fakat bu aşkı sonsuza kadar devam ettirmek mümkün olmayabilir. Pines'e (2017) göre romantik aşk sönmeyen bir alev değildir. Eğer gerekli olan yakıt ihtiyacı karşılanmazsa er ya da geç ateş sönecektir. Eş tükenmişliği birdenbire ortaya çıkmamaktadır. Bir eşin diğerini aldatması, kumar oynayıp tüm parasını orda kaybetmesi, adamın sürekli alkol tüketimi sonrası kadına şiddet uygulaması gibi sebepler evliliklerde boşanmalara sebep olabilmektedir. Bu tür nedenlerden ötürü sonlanan evlilikleri anlamak ve hak vermek de daha kolay olabilmektedir. Fakat eş tükenmişliği böyle bir dutum değildir. Zaman içerisinde yaşanan çiftlerin beklentileri ve gerçekler arasındaki farklılığın oluşturduğu yıpranma sonucu görülmektedir. Genel itibariyle çiftler ilişkiden keyif almaz ve sürekli devam eden bir keyifsizlik hali görülmesinin ardından ilişki bitme noktasına gelir ve bu aşamada bireyler çok yoğun bir eş tükenmişliği yaşamaktadırlar. Eş tükenmişliğine, gerçekçi olmayan beklentiler ve değişen yaşam şartlarının kombinasyonu sebep olmaktadır (Deveci Şirin,2013). Tükenmişlik bireysel bir yaşanmışlık olup nesnel olarak beklentiler ve geçelikler arasında devam eden uyumsuzluğun sonucunda oluşan duygusal, fiziksel ve zihinsel bir bitip tükenme halidir (Pines,2017). Eş tükenmişliğinin bu üç boyutunun ilişki kalitesini düşürdüğü ve çiftlerin kaliteli bir ilişki yaşamasını zorlaştırdığı söylenebilir. Bunun yanı sıra bu boyutlardan herhangi birinin varlığı diğerlerini de tetikleyip çift tükenmişliğini arttırabilmektedir.

Eş tükenmişliğinin yaşanma biçimlerini örnekler üzerinden daha iyi örneklendirelim:

Selin'nin İlişkideki Tükenmişlik Örneği

Selin ve Mehmet birbirine çok âşık olarak evlenen bir çifttir. Evlenmek için çevresindekilerin olumsuz tepkilerine rağmen çok mücadele vermiş ve bu mücadelenin sonunda zafere ulaşmışlardır. Evliliğin ilk dönemleri her iki taraf için de çok keyifli geçerken çiftin çocuk sahibi olmasıyla işler farklı bir hal almaya başlamıştır. Selin evdeki sorumluluklarını çok fazla olduğunu bunun üzerine bir de çocuk bakımı eklenince bunca sorumluluk altında yıpranmaya başladığını hissetmektedir. Bu durumdan eşi Mehmet'e bahsettiğinde eşi kendisinin de çok yoğun olduğunu ve ona yardımcı olamayacağını ve mevcut koşullarda idare etmesi gerektiğini devamlı olarak ifade etmektedir. Bu durum zamanla Selin'i daha çok üzüp yıpratmakta ve çok severek evlendiği eşine karşı eski heyecanını hissetmemesine sebebiyet vermektedir. Eskiden çok sevdiği

davranışları ve sözleri bile artık onu rahatsız etmekte ve Mehmet'in yaptığı her davranış onun gözüne batmakta ve canını sıkmaktadır.

Buradaki örnekte de görüldüğü gibi eşler arasında başta olan romantik gerilimin azalması, eşlerin birbirine karşı geçimsiz davranması, eskiden olduğu gibi özenli davranışlarda bulunmaması, problemlerin çözülmek yerine görmezden gelinmesi daha sonradan kartopu gibi büyümesi tükenmişliğe yol açan unsurlardandır. Artık çiftler birbirini eskiden olduğu gibi beğenmemeye başlamakta ve ilişkiye dair heyecanını da kaybetmektedir. Artan memnuniyetsizlik ve beğenmeme durumuyla beraber eş tükenmişliği yaşayan çiftlerin ilişkisi ayrılıkla sonuçlanmaktadır (Pines, 2017).

Merve'nin İlişkideki Tükenmişlik Örneği

“10 yıllık evliyim ve kâbus gibi bir evliliğim var. Eşim tam bir işkolik. Akli fikri sürekli iş yerinde ve onun için varsa yoksa işi! Zamanının büyük çoğunluğunu bizimle geçirmek yerine iş yerinde geçirmeyi tercih ediyor. Ben çalışan bir kadın olduğum halde eve gelip yemek yapmak, temizlik yapmak ve çocuklara bakmakla yükümlüyüm ve eşim bu konuda yükümü hafifletmeye ve hiç olmazsa bizimle biraz zaman geçirmeye yanaşmıyor. İlk zamanlar bu durumu halledebileceğimizi düşünmüştüm fakat artık buna dair inancımı kaybettim. Benim hislerimin, duygularımın ve düşüncelerimin onun için hiçbir önemi olmadığını düşünüyorum ve ben de artık onu görmek bile istemiyorum. Eve geldiğinde aldığı nefese bile tahammülümün kalmadığını hissediyorum. Çok yoruldum ve bu şartlar altında bu evliliği daha ne kadar devam ettirebileceğimi bilmiyorum.”

Bu örnekte de görüleceği üzere, Merve, eşinin işkolik olması nedeniyle ilişkide duygusal ihmal hissetmekte, ev ve çocuk bakımında yalnız bırakılmaktadır. Zamanla umutsuzluk, tahammülsüzlük ve duygusal kopuş hissetmiş, artık eşinin varlığı bile onu rahatsız etmektedir.

Özetle evlilikte tükenmişliğin birçok sebebi olabilir. Bu durumun önüne geçmek ve evlilik hayatını canlı tutmak amacıyla çeşitli stratejiler geliştirilebilir. İlişkiye genel anlamda olumlu bakmak, ortak zaman geçirmek, iletişime açık olmak, evlilikte sorumluluklarını üstlenmek, karşı tarafa destek olmak ve her zaman gelişmeye açık olmak evlilikte tükenmişliğin önüne geçebilecek unsurlar olabilmektedir. Tükenmişlikten kaçınmak çiftin sürekli bir çaba ve uğraş içerisinde olmasını gerektiren bir durum olmasının yanında bu uğraşlar ve çabalar her ilişkinin dinamiğinde farklı bir biçimde nüksedeceğinden her çiftin

tükenmişlik açısından ilişkisine olumlu katkı sağlayacak durumlara öncelik vermesi önemlidir. Bütün bunların dışında tükenmişlik yaşamaya devam eden ve bu durumla baş etmekte zorluk çeken çiftlerin profesyonel destek alma yoluna gitmeleri ilişkileri ve kendilerinin sağlığı açısından önemlidir.

2.1.4. Eş tükenmişliği kuramsal çerçeve

2.1.4.1. Psikodinamik-varoluşçu eş tükenmişliği modeli

Pines'a (1996) göre, tükenmişlik, hayata varoluşsal bir anlam kazandırmak niyetiyle romantik aşk ilişkisi bekleyen insanları yoran acılı sıkıntı veren bir durum şeklinde görülmektedir. İnsanlar tüm uğraşlarına karşın, arayış içinde oldukları aşkı bulamayıp beklentilerinin karşılanmadığını tespit ettikleri anda, tükenmişlik kendini göstermeye başlayacaktır. Aksine birey yaşamına varoluşsal bir anlam katacak bir ilişki arıyorsa kişinin yaşayacağı problemler çok zorlayıcı boyutta olabilmektedir (Pines,1996; akt: Çapri,2008). Eş tükenmişliği, ilişkiden gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentiler ve hayattaki değişimlerin ortak bileşenleriyle şekillenen, yavaş gelişen bir süreçtir. Aniden ortaya çıkması nadirdir. Zamanla ilişkinin kalitesi düşer, çiftlerden biri veya her ikisi ilişkiden keyif almamaya başlar. Sürecin sonunda yoğun tükenmişlik yaşayan bireyler ayrılma noktasına gelebilir (Çapri, 2008).

2.1.4.2. Pines'in eş tükenmişlik modeli

Pines'in eş tükenmişliği kavramının temelleri psikanalitik-varoluşçu temele dayansa da bu modelin kendi temel öğeleri de vardır: Eş tükenmişlik modelinin temel öğesini aşk oluşturmaktadır. Aşk ve eş tükenmişliği modelinin bazı temel noktaları aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır (Pines, 1996):

- “1. Aşka inanan bireyler aşkın yaşamlarını daha anlamlı hale getirmesini beklemektedirler.
2. Romantik aşk ve tükenmişlik arasında doğrudan bir ilişki vardır.
3. Her âşık birey kendi aşkını benzersiz olarak tanımlasa da bireylerin âşık olma sebepleri herkes için aynıdır.
4. Çiftler ve çevre birbiriyle bağlantılıdır. Tükenmenin asıl sebebi eşlerin tavır ve davranışları olmamakla beraber asıl sebep çiftler arasında oluşan gerilimlerin kişilerin romantik hayallerini yıkmasıdır.

5. Çevre tam anlamıyla nesnel ve objektif olarak tanımlanamaz. Her birey çevreyi öznel olarak değerlendirip bireysel olarak yorumlar.

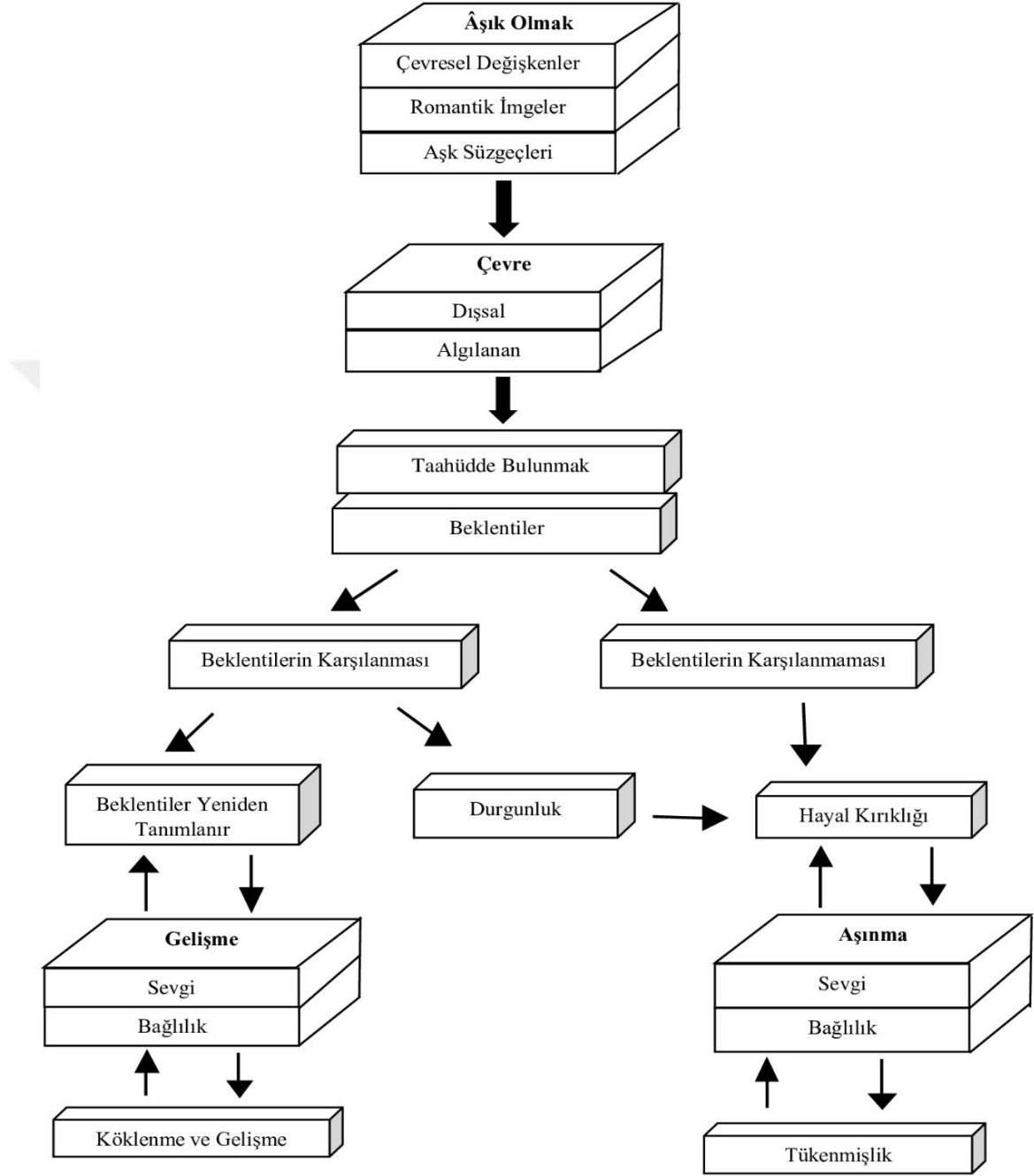
6. Aşk ile ilgili beklentiler; bireylerin kültürel yargıları, kendi bireysel deneyimleri ve bireylerin inanç sistemleriyle etkileşim içerisinde olmaktadır. Kişiler arasında romantik aşkın oluşmaya başlamasıyla beklentiler de oluşmaya başlar. Bireyler arasında resmi veya gayri resmi bir söz verildiği sürece de varlığını sürdürmeye devam eder. Bilinçli bir şekilde oluşturulmamış açık bir şekilde ifade edilmemiş olsa dahi beklentilerin romantik aşk üzerindeki etkisi büyüktür. Çünkü bunlar yaşamın temel noktası olarak kabul edilen bir şeyle ilişkilendirilmiştir.

7. Romantik beklentiler yerine getirilmediğinde bireylerde derin bir hayal kırıklığını beraberinde getirecektir. Bu hayal kırıklığı da bireyler arasındaki ilişkiyi zedeleyecektir. Bunun yanında bu beklentilerin yerine getirilmesi de bazen bireyleri tükenmişlik duygusundan tamamen kurtaramaz. Aşk ilişkisindeki romantik amaçlar yerine getirilmediğinde veya yerine getirilse dahi beklenen etkiyi oluşturmadığında boşa çıkar.

8. Çiftlerin ilişkileri ile algıladıkları çevre arasındaki etkileşim ilişkileri için olumsuz sonuçlar doğurabileceği gibi olumlu da sonuçlanabilir. Olabilecek en iyi ihtimal çiftlerin ilişkisinin köklenmesi ve gelişmesidir. Bunun devamında da güven duygusu ve gelişim dengesi oluşacaktır. Gelişimini devam ettiren ve köklenen bir ilişkide de sevgi bağı gelişimine devam eder çiftler için hayat daha anlamlı bir hal almaya başlar. Olabilecek en kötü durum ise çiftlerde tükenmişliğin ortaya çıkması ve aşkın yok olmasıdır.”

Pines (1993) tarafından geliştirilen “Pines’in Eş Tükenmişlik Modeli” tükenmişlik kavramını bir bütün içerisinde ele almaktadır (Akt: Kızıldağ, 2015). Şekil 1’de bu model detaylı bir şekilde sunulmuştur. Pines’in Eş Tükenmişliği Modeli çerçevesinde, eş tükenmişliği kavramının kuramsal temelleri ele alınarak incelenir. Bu bağlamda, “Eş tükenmişliğine yol açan faktörler nelerdir?” ve “Eş tükenmişliğini önlemek için hangi yöntemler uygulanabilir?” sorularına yanıt aranır. Pines’in Eş Tükenmişlik Modeli, “**Aşık Olmak**” ögesi ile başlamaktadır. “**Âşık Olmak**” ögesinin alt basamaklarını ise “**Çevresel Değişkenler, Romantik İmgeler ve Aşk Süzgeçleri**” oluşmaktadır. “**Aşık Olmak**” ögesi birlikte modelde “**Çevre**” ögesi “**Dışsal Çevre ve Algılanan Çevre**” olarak ikiye ayrılmaktadır. Aynı zamanda modelde, “**Taahhüde bulunmak**” ögesine bağlı olarak gelişen “**Beklentiler**” ögesi “**Beklentilerin Karşılanması**” ve “**Beklentilerin**

Karşılanmaması” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır: Beklentilerin karşılanmasının devamında **“Beklentilerin Yeniden Tanımlanması”** aşaması gelmektedir. Karşılanan Beklentiler, Pines’in Eş Tükenmişlik Modeli’nde **“Gelişme”** ögesi ile etkileşim halindedir. Gelişme ögesi **“Sevgi”** ve **“Bağlılık”** alt ögelerinden oluşmaktadır. **“Gelişme”** ögesinden sonra modele **“Köklenme ve Gelişme”** ögesi girmektedir. **“Köklenme ve Gelişme”** ögesi modelde eş tükenmişliğinin zıttı olan olumlu ve yapıcı ilişki durumunu göstermektedir. Pines’in Eş Tükenmişlik Modeli’nde, **“Beklentilerin Karşılanması”** boyutunda **“Durgunluk”** yaşandığında veya **“Beklentilerin Karşılanmaması”** ögesi söz konusu olduğunda modele **“Hayal Kırıklığı”** ögesi yerleşir. **“Hayal Kırıklıkları”** ögesi **“Sevgi”** ve **“Bağlılık”** alt ögelerinin etkileşimden oluşan **“Aşınma”** ögesi ile etkileşime girer. **“Aşınma”** ögesinin süreç içinde “eş tükenmişliği” ögesi ile etkileşimine dönüşür. Bu sebeple, modelin son aşamasında **“Beklentilerin Karşılanması”** ögesinin sağladığı **“Köklenme ve Gelişme”** ögesine karşılık, modelde **“Eş Tükenmişliği”** ögesinin ortaya çıkmasına sebep olur. Özetle, bireylerin beklentileri karşılanmış ise ilişki **“Köklenme ve Gelişme”** aşamasına gelmekte fakat süreç olumsuz devam eder ve beklentiler karşılık bulamazsa **“Eş Tükenmişliği”** oluşmaya başlayacaktır.



Şekil 2.1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (**Kaynak:** Pines, 1996; Akt: Çapri, 2008)

Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli Pines (2017) tarafından Şekil 1 "deki gibi yapılandırılmıştır.

Pines'e göre Eş Tükenmişlik Modeli'nde romantik ilişkiler "**âşık olmak**" ile başlamaktadır çünkü hiç oluşmamış olan bir duygu zamanla yitirilemez. O yüzden ilişkinin

başlangıcında aşk yoksa bireyler aşk ilişkisinde tükenmeyeceklerdir. Âşık olan bireyler ilişkilerinin aşk dışındaki öğelerini geride bırakmaya çalıştıkları gibi bu aşk ilişkisini korumak için sürekli bir çaba halinde olabilmektedirler.

Modelin içinde yer alan diğer yapılar Pines (2017) tarafından aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Durumsal değişkenler

Yapılan araştırmalara göre en önemli iki durumsal değişkenin yakınlık ve duygusal uyarılmışlık hali olduğu ifade edilmektedir.

a. Yakınlık

Yakınlık kavramı, Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli'nde bireylerin birbirine olan fiziksel mesafesini ifade etmektedir. Beraber olma potansiyeli olan bireylerin fiziksel mesafesi azaldıkça bireylerin birbiriyle teması ve geçirdikleri zaman artacağından bu kişilerin evlenme olasılığı artmaktadır (Pines, 2017). Bir başka ifade ile aynı ortamda bulunma imkânı olan beraber ortak zaman geçiren bireylerin sosyal bağları güçlenerek aralarında bir ilişki oluşmaya başlayacak ve bireyler bu yakınlıktan ötürü birbirleriyle çok zaman geçirdiğinden evlenme olasılıkları da artabilecektir.

b. Duygusal uyarılma

İnsanların heyecan, korku, sinir, hüznün, kıskançlık, acı, keder veya reddedilmek gibi duyguları yaşadığında âşık olma ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu yoğun duyguları yaşayan bir birey fiziksel olarak uyarılmış bir halde olduğundan kendisine çekici gelebilecek bir bireyle tanıştığında normalden daha fazla etkilenmesi beklenir (Pines, 2017). Örneğin, bir yakını kaybeden ve yoğun bir duygusal boşluk içinde olan bir bireyin, bu hassas dönemde kendisine çekici gelen birine karşı hisler geliştirmesi veya âşık olması, hayatın normal akışında, baskın bir duygu durumu yokken âşık olma olasılığından daha yüksek olabilir.

Romantik imgeler (Hayaller)

Pines'a (2017) göre, romantik imgeler bireyin yaşamında çok erken dönemlerde, hatta dil gelişiminden önce oluşmaya başlar. Bu erken başlangıç, romantik imgelerin birey üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahip olmasına neden olur. Romantik imgeler ebeveynlerden çocuklara iki yolla geçmektedir. Bunlardan ilki çocuğa olan sevgisini gösterme veya gösterememe yoluyla ikincisi ise birbirlerine olan sevgilerini gösterme veya gösterememe şekliyle oluşmaktadır. Çoğu kişi ailelerinin birbirlerine ve çocuklarına

gösterdikleri sevgi bağıyla uzun bir zaman geçirdiğinden bireylerin ileriki hayatlarında ailelerinde gördükleri aşk ve sevgi bağının aynısını veya tam tersini ilişkilerinde görmek istemesi muhtemel bir durumdur. Çok fazla çatışmanın ve gerilimin olduğu bir aile ortamında yetişen bir birey ile sakinliğin ve samimi duyguların daha fazla olduğu bir ailede büyüyen kişilerin ilişkilerinde bekledikleri aşk ve sevgi kavramları birbirine benzer olmamaktadır. Buradan hareketle çocukken gördüğümüz sevgi imgelerini içselleştirdiğimiz için yetişkinlik dönemlerimizde de bunun benzerini arayabildiğimizi söyleyebiliriz. Örneğin annesi çok kuralcı her şeyin kendi istediği şekilde olmasını isteyen düzensizliğe asla tahammülü olmayan despot bir kadın olan bir erkek ilişkilerinde annesine benzer karakter yapısına sahip kadınları daha çekici bulabileceği gibi bu tarz tipteki kadınlardan tamamen uzak durmak da isteyebilir. Benzer şekilde kadınlar da babalarının özelliklerini taşıyan (dış görünüş veya karakter özelliği olarak) erkekleri daha yakışıklı ve karizmatik bulabilmektedirler.

Aşk süzgeçleri (Filtreleri)

Aşk filtreleri, bireyler için kendi perspektiflerinden âşık olmak için uygun olan ve olmayan adayların bu filtreden geçirilip karar verilmesine yardımcı olmaya yaramaktadır. Aşk filtreleri ile ilgili yapılan araştırmalar sonucundaki en dikkat çekici özellik “benzerlik” olmuştur. Bireylerin aile yaşantıları, fiziksel görünüşleri, amaçları, ilgileri, dini inanışları, psikolojik sağlıkları bireylerin birbirini çekici bulması için önemli plan benzerlik türlerindendir. Benzer özelliklere sahip bireyler ilişkinin başında birbirini daha çekici bulabilmektedir. Bireylerin yakın yaş aralığında olması, benzer eğitim düzeyine sahip olması, aynı dini inanışta olması gibi özellikler ilişkiyi en çok etkileyen değişkenlerdir. Bundan sonraki aşamada ise bireylerin tutumları, görüşleri, zihinsel ve fiziksel özellikleri, davranış biçimleri ve ekonomik statüsü gibi özellikleri gelmektedir. Bireylerin eş seçim sürecinde filtre görevi gören kültürel ve toplumsal geçmiş, değerler, ilgiler ve tamamlayıcı ihtiyaçların etkili olma aşamaları daha farklıdır. Romantik ilişkilerde kur yapma aşamasında âşık olma ve evlilik aşamalarında birbirinden farklı filtreler görev yapmaktadır (Pines, 1996; Pines, 2010; Akt: Deveci Şirin, 2013). Bazı durumlarda da bireylerin tüm özellikleri benzer olsa dahi bireyler ilişkilerini devam ettirmekte problem yaşayabilirler. Çünkü ilişkinin başlarında bireyler birbirlerine karşı yoğun duygular besledikleri için bazı durumları görmezden gelmek isteyebilirler. Örneğin, kendisi anne olmak isteyen bir kadın ile asla çocuk sahibi olmak istemeyen bir adamın evliliğini düşünelim. Bu kadın adam ile

yukarıda bahsedilen benzer özelliklerinden ötürü âşık olarak evlenmiş olabilir. Anne olmak istediği halde baştaki yaşanan yoğun duygular sebebiyle bu isteğinden vazgeçebileceğine inanmıştır fakat ilerleyen zamanlarda eşiyle ne kadar benzer özellikleri olursa olsun çocuk sahibi olmak istediği için bu ilişkiyi sonlandırmak isteyebilir.

Aşk süzgeçleri, romantik hayaller ve durumsal değişkenler ile ilişki halindedir. Aşk süzgeçleri, bireylere âşık olup evlenebilecekleri biriyle hayallerini eşleştirmelerine yardımcı olmasının yanında bireylerin aday seçimlerinde duygusal genel uyarılmışlık hali için yardımcı olmaktadır (Çapri, 2008).

Çevrenin etkisi

Birey çevresi ile sürekli bir iletişim ve etkileşim halindedir. Birbirine âşık olan iki insan aşklarının ilelebet devam etmesini beklemektedirler. Fakat insanlar çevreden ne kadar bağımsız olmak isteseler dahi kapalı bir kutuda yaşayamayacaklarından nasıl bir ilişki yaşayıp nasıl mutlu olacaklarını belirlemek noktasında çevre etkili olmaktadır. Biraz daha şanslı olan çiftlerin çevreleri daha cesaretlendirici, gelişimlerine fırsat tanıyan, destekleyici bireylerden oluşmaktadır. Fakat daha şanssız kesimden olan çiftler de vardır ki onlarda daha dayatmacı, zorlayıcı ve baskıcı bir çevre hakimdir. Farklı çevrelerde bulunan ilişkilerde zaman ögesi de ilişkiler için farklı sonuçlar doğurabilmektedir (Güler, 2018).

Pines (2017) tükenmişliği arttıran çevresel değişkenler için aşırı yüklenme, çatışan istekler, ailevi yükümlülükler değişkenlerini gösterirken tükenmişliği önleyen değişkenlere ise çeşitlilik, takdir görme ve kendini gerçekleştirme imkânları değişkenlerini göstermektedir. Tükenmişliğe sebep olan değişkenlerden ilki olan aşırı yüklenmede bireyler üzerlerinde çok fazla yük ve sorumluluk olduğunu ve bu sorumlulukların kendisine ağır geldiğini hissetmektedirler. Çatışan istekler değişkeninde kadınlar ve erkekler eşleri ve çocukları tarafından çok fazla taleple karşılaştığından bu talepler arasında kendini sıkışmış hissedebilirler. Kadınlar çocuklarının ve eşlerinin ilgi ve bakım talepleri karşısında kendilerini sıkışmış hissederken erkekler ise eşlerinin maddi olarak beklentileri, ilgi ve değer beklentileri arasında kendilerini sıkışmış olarak hissetmesi örnek olarak verilebilir. Ailevi yükümlülükler ise, ailedeki sorumlulukların kişilere yüklediği baskıyı ifade etmektedir. Aşırı yüklenme, çatışan istekler ve ailevi yükümlülükler kavramlarının arasında önemli bir ortak nokta vardır ki o da üçünün de bazı beklenti, karşılaştırma ve gereklilikler noktasında başarısızlığın sonucunda ortaya çıkmasıdır. Bu beklentiler dışardakiler tarafından çiftlere dayatılabileceği gibi bireylerin kendi

mükemmeliyetçi kişilikleri sebebiyle de ortaya çıkabilmektedir. Üçünün de bir diğer ortak özelliği bireylerin enerjisini tüketmeleri ve birbiriyle çakışan istekler sebebiyle ne kadar çabalarsa çabalasın asla kimseyi tam anlamıyla memnun edemeyecekleri düşüncesidir (Pines, 2017).

Pines (2017) yukarıda bahsedilen üç risk faktörüne karşı çiftlerin tükenme olasılığını azaltacak, çeşitlilik, takdir görme ve kendini gerçekleştirme imkânları olmak üzere üç koruyucu faktörden bahsetmektedir. Çeşitlilik, çiftlerin hayatlarında tekdüze yaşamdan çıkıp farklı olarak yapabilecekleri aktivitelere yönelmesidir. Her çiftin haz aldığı çeşitlilik anlayışı birbirinden farklı olabilir. Örneğin bebeği bakıcıya bırakıp küçük bir tatil yapmak çiftlerin hayatına çeşitlilik ve heyecan katabilmektedir. Takdir görme, çiftlerin yaptığı fedakârlıkların partneri tarafından ne kadar kıymetinin bilindiğini hissetmesine, ilişkiye dair olumlu geri bildirimler almasını ve olumlu düşünceler geliştirmesini desteklemektedir. Kendini gerçekleştirme imkânları ise, çiftlerin evliliklerinde kendi kişisel gelişimlerini devam ettirmelerinin ve bu kişisel gelişim noktasında partnerlerinin güven ve desteğinin ilişkiye olumlu katkıları ifade etmektedir. Sonuç olarak çiftlerin ilişkilerinde çeşitlilik olursa, bireyler birbirini takdir eder ve kendilerini gerçekleştirmeleri için partnerlerine destek olursa ilişkilerinde tükenmişlik büyük oranda önlenmiş olacaktır (Pines, 2017).

Beklentilerin etkisi

Bireyler daima aşka dair çeşitli beklentilerle ilişkiye başlamaktadırlar. Bu beklentiler bireyler tarafından bilinçli veya bilinçsiz, sözel veya yazılı, bireysel ya da kültürel olacak şekilde oluşabilir. Pines'a (2017) göre, çiftler hayallerine ulaştıklarında, bu başarının getirdiği haz duygusu azaldığında ve gerçeklerin hayaller kadar cazip veya eğlenceli olmadığını fark ettiklerinde, hayal kırıklığı yaşayabilirler. Çiftlerin romantik beklentilerinin gerçekleşip gerçekleşmemesi durumu eş tükenmişliğinin yaşanması açısından önem arz etmektedir. Beklentiler gerçekleşmediğinde çiftlerde bir hayal kırıklığı oluşmaya başlamaktadır. Bu hayal kırıklığının bireyin hayalinde tasarladığı ideal eş hayaline yönelik olması ise bireyde daha büyük bir üzüntüye sebep olabilmektedir. Bu ilişkinin eş tükenmişliğine evrilmemesi için bireylerin beklentilerini gözden geçirip yeniden oluşturması gerekmektedir. Beklentilerin gerçekleştirilebilir olması çiftin daha hızlı sonuç almasına yardımcı olabilmektedir (Kızıldağ, 2015).

Kökler ve kanatlar (Köklenme ve gelişme)

Pines'a (2017) göre kökler ve kanatlar tükenmiş bir çiftin antitezidir. Köklenip gelişen çiftlerin en önemli özelliği aşkın sürekli canlı tutulabilmesi değil yıllar geçse dahi ilişkinin hala gelişmeye devam etmesidir. Köklenme eşinizin sizi tam anlamıyla tanıdığı, sizi tüm hata ve kusurlarınızla kabul edip sevmeye devam edeceği kendinizi tam anlamıyla güvende hissedeceğiniz ilişkiyi temsil etmektedir. Gelişme ise kişisel gelişimi hem yalnızken hem de beraberken, kendinizi ve hayatınızı tam anlamıyla istediğiniz gibi yaşadığınız anlamına gelmektedir. Köklenme ve kanatlanma hissini yaşayan bireylerin partnerlerini tarif ederken "eşim benim en iyi arkadaşım" tanımlamasında bulunabilecektir. Bir romantik ilişkide hem köklerin hem de kanatların belli bir dengede olması gerekmektedir. Köklerin sağlam olup kanatların gelişmemiş olması, bireyler arasında karşılıklı güvenin olduğu bir ilişkiyi temsil eder; ancak böyle bir ilişkide kanatlar gelişmemiş olduğundan ilişki rutin ve sıkıcı bir hale gelebilir. Kanatların gelişip köklerin kısa olması, çiftler arasında ortak aktivitelerin sınırlılığını gösterir ve bu durum ilişkilerin daha kısa sürebileceği olasılığına yol açabilir. Kökler ve kanatların dengeli ve uyumlu olması sağlıklı bir evlilik ilişkisini de beraberinde getirmektedir (Kızıldağ, 2015).

Özetle, "Eş Tükenmişlik Modeli," aşk ile başlayan bir sürecin, aşk ve çevrenin etkileşimiyle bireylerde beklentilerin oluşmasına yol açtığını öne sürmektedir. Pines'a (2017) göre, ilişkide bireyin beklentileri karşılanmadığında, büyük bir hayal kırıklığı yaşanabilir ve bu durum ilişkinin yapısında bir "erozyon" ya da bozulma yaratabilir. Bu bozulmanın ilerlemesiyle bireyler arasında tükenmişlik yaşanma olasılığı artar. Modelin son aşamasında, "Kökler ve Kanatlar" kavramına karşılık gelen "Eş Tükenmişliği" unsuru ortaya çıkar. Ancak, beklentiler karşılanır ve bireyler ilişkilerine sağlam temeller atarak kendilerini geliştirebilecekleri alanlar bulabilirlerse, "Kökler ve Kanatlar" yeniden şekillenebilir. Bu durumda romantizm ve aşk varlığını sürdürmeye devam eder. Aksi takdirde, ilişkiler eş tükenmişliği sürecine doğru ilerleyebilir (Kızıldağ, 2015).

2.1.4.3. Nesne ilişkileri kuramı

Bireylerin yakın ilişkilerinin daha net anlaşılabilmesi için nesne ilişkileri kuramı önemlidir. Framo (1979) çift danışması çerçevesinde nesne ilişkileri kuramının temel ilkelerini aşağıdaki gibi açıklamaktadır (Akt: Kızıldağ, 2015):

1. Bireyler yaşam motivasyonları için yeterli düzeyde nesne ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır.

2. Anne-babalar terk edilemeyeceği ve değiştirilemeyeceği için bebekler ebeveynleriyle olan ilişkilerinde engellenmiş görünümüleri en çok içe yansıtırlar.
3. İntrapsişik çatışmalar bireyin kendi öz ailesindeki yaşantılarından oluşmaktadır. Bu çatışmaları çözmek için bireyler ilişkilerini kendi ailesinin çatışma çözüm yöntemlerine benzer örüntüleri ile biçimlendirirler.
4. Eşler birbirlerinin yaralarına iyi gelmek için seçim yaparlar. Farklı bir ifadeyle, bireyler eş seçimi yaparken büyük bir ihtimalle o eşin kendi ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmektedirler. Örneğin, bir eş diğerinin kabul edilmeyen, ayrılmış özelliklerini taşıyor gibi bir görüntü çizebilir. Evlilikte uyumsuzluğun temel sebebi eşlerin kendileri tarafından kabullenilmiş taraflarıdır.

Çocukluk döneminde bireylerin ailesiyle yaşadığı ilk ilişki deneyimi, ileride kurulacak ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Eğer birey, çocukluk döneminde kendini güvende hissettiği bir ilişki deneyimi yaşamışsa, yetişkinlikteki aşk ilişkilerinde de kendini güvende ve rahat hissetme olasılığı artar. Öte yandan, mutsuz ve çatışmalı evliliklerin temelinde genellikle tamir edilmemiş çocukluk travmaları ve bilinçaltında yer eden olumsuz aile dinamikleri bulunabilir. Çift danışmanlarına göre, eş seçimi rastgele bir süreç değildir. Bireyler, çocukluk döneminde giderilmemiş ihtiyaçlarına dayanarak, bu ihtiyaçlarını en üst düzeyde karşılayabileceğine inandıkları adaylara yakınlık hisseder ve bu tür bireylerle evlenme eğiliminde olur. Bu süreç, psikanalitik yaklaşımın bir uzantısı olan Nesne İlişkileri Kuramı ile açıklanabilir. Bu kurama göre, bireyler çocukluk döneminde karşılanmamış ihtiyaçlarını evlilik ilişkisinde tamamlamayı hedefler. Dolayısıyla, eş seçimini yaparken genellikle bu ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere sahip kişilere (anne veya baba figürlerine benzeyen bireylere) yönelirler (Pines, 2010; Akt. Candemir Karaburç, 2017).

2.1.5. Eş tükenmişliği ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar

Bu kısımda eş tükenmişliği değişkeni ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yürütülen çalışmalar ele alınmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde eş tükenmişliği ile ilgili çalışmaların daha çok son yıllarda yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda eş tükenmişliği; evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü (Çapri, 2008), mesleki tükenmişlik (Pines, Neal, Hammer ve Icekson, 2011), Aile Eğitim Programı (Deveci-Şirin 2013), eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri (Can,2013), mesleki

tükenmişlik, eş desteği, çift uyumu, eş duygusal kıskançlığı (Kızıldağ, 2015), psikolojik tükenmişlik, somatik tükenmişlik ve duygusal tükenmişlik(Ghavi, 2015), eş desteği, ilişkide karşılıklı güven ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar (Pamuk ve Durmuş, 2015),bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme özellikleri(Kızıldağ ve Vatan, 2016), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Morshedi, Davarniya, Zaharakar, Mahmudi ve Shakarami, 2016), problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri (Candemir Karaburç, 2017), eş uyumunun ve algılanan destek(Uluç,2018), cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma (Dur, 2020), çocuk sayısının iki ile üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olma, Covid-19 sürecinin evliliğini olumsuz etkilediğini algılama, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, öz-anlayış (Güneş, 2022), bağlanma türleri, evlilik doyumu, boşanma kaygısı ve toksik ilişki davranışlarının aracı rolü (Kurt, 2024) değişkenleri incelenmiştir.

Çapri'nin (2008) yaptığı çalışma yurt içinde eş tükenmişliği ile ilgili yapılan ilk çalışmadır. Bu çalışmanın verileri 2006-2007 eğitim ve öğretim yılı içinde Mersin Üniversitesi'nin çeşitli birimlerinden seçilen 435 evli kadın ve erkek üniversite personelinin toplanmıştır. Bu çalışma sonucuna göre; tüm evli çiftlerde eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenlerine göre yordandmaktadır. Cinsiyete göre ayrı ayrı incelendiğinde ise kadınların eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği değişkenlerine göre; erkeklerin ise eş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem değişkenlerine göre yordandmaktadır.

Pines ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında sandviç kuşağının (hem çocuklara hem de yaşlanan ebeveynlere bakan çiftler) mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri ve İsrail'den seçilen örneklem grubuna uygulanan testler sonucunda eş ve mesleki tükenmişliğin kültüre göre değişkenlik gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda mesleki tükenmişliğin eş tükenmişliğine göre daha fazla olduğu, kadınların erkeklere oranla daha çok tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ABD'de yaşayan çiftlerin İsrail'de yaşayanlara göre daha yüksek oranlarda tükenmişlik yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. İşle ilgili stres faktörleri ile ebeveyn bakımı stres faktörlerinin mesleki

tükenmişliği, evlilik ile ilgili stres faktörlerinin ise çift tükenmişliğini yordadığı sonucuna da çalışmanın sonucunda ulaşılmıştır. Deveci-Şirin (2013) tarafından yürütülen deneysel bir araştırmada, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın (AEP) 2. modülü "Evlilik ve Aile Hayatı" ile 3. modülü "Aile Yaşam Becerileri"nin evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bu programın eş tükenmişliğini azaltmada olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Programın, kadınların eş tükenmişliği düzeylerini düşürmede etkili olduğu ve bu etkinin en az iki ay boyunca sürdüğü rapor edilmiştir.

Can (2013) ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre eş tükenmişlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, "eş desteği" ve "evlilikte yetkinlik inancı" arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve stresle başa çıkma stratejilerinden "kaçınma" arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öğretmenlerin eş tükenmişliği eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden "kaçınma" tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kızıldağ (2015) yaptığı çalışma sonucuna göre, eş tükenmişliği mesleki tükenmişlik ve çift uyumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamakta; eş desteğinin ise çift uyumu aracılığıyla eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Bunun yanında, eş desteği ve eş duygusal kıskançlığının eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamadığı, eş duygusal kıskançlığı ve mesleki tükenmişliğin eş tükenmişliğini çift uyumu aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamadığı gözlenmiştir. Aynı zamanda, Eş Tükenmişliği Model Testi sonuçlarının "kabul edilebilir düzeyde" olduğu gözlenmiş ve eş tükenmişliğinde evlilik süresi ve cinsiyete göre benzer artışlar ve düşüşler gözlenmiştir.

Ghavi ve arkadaşları (2015) tarafından İran'da yürütülen çalışmada 98 kısır çiftin eş tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre çiftlerde kadınlar erkeklere oranla daha yüksek düzeyde eş tükenmişliği yaşamaktadırlar. Bunun yanı sıra eş tükenmişliği ölçeği ile psikolojik tükenmişlik, somatik tükenmişlik ve duygusal tükenmişlik ölçeği arasındaki kıyaslamada kadınların erkeklere oranla daha büyük risk altında oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre kısır çiftlere yönelik olan kısırlık tedavi programının bir parçası olarak kısır çiftlerin duygusal, zihinsel ve cinsel sorunları da ele alınması ve psikoterapistler ile iş birliği yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Pamuk ve Durmuş (2015) yürüttükleri çalışmada eş tükenmişliğini bazı

demografik değişkenler; eş desteği, ilişkide karşılıklı güven ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar açısından incelemeyi amaçlamıştır. Elâzığ ilinde yaşayan 271 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 482 evli bireyle yürütölen bu çalışmada eş tükenmişliği ile bağımsız değişkenler olan (cinsiyet, evlilik türleri, akraba evliliği, çocuk sayısı ve eğitim düzeyi) arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yürütölen yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre eş tükenmişliği varyansının %44'ünü eş desteği, karşılıklı güven ve kişilerarası bilişsel çarpıtmaların açıkladığı bulunmuştur. Kızıldağ ve Vatan'ın (2016) yaptığı çalışma sonucunda; bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme özellikleri değişkenlerinin eş tükenmişliği ile anlamlı ilişkileri içinde olduğu görölmektedir. Ayrıca, bu değişkenlerin eş tükenmişliğini açıklamada önemli katkıları olduğu da bulunmuştur. Evlilik ilişkisinde yaşanan fiziksel, duygusal, zihinsel yorgunluk düzeylerinin her biri evlilik süresi, bağlanmanın kaygı özellikleri, bağlanmanın kaçınma özellikleri ve duygu düzenlemede yaşanan zorluklar değişkenleri tarafından anlamlı olarak bulunmuştur. Morshedi ve diğerlerinin (2016) yürüttüğü yarı deneysel çalışmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT), eş tükenmişliği üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışma kapsamında danışmanlık ve psikolojik hizmetler merkezine başvuran evliliklerinde problem yaşadığını 20 çift seçilmiş ve her biri 10 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubunda bulunanlara 12 oturumdan oluşan kabul ve kararlılığa dayalı terapötik müdahale uygulandı. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın sonucunda kabul ve kararlılık terapisi uygulanan grubun eş tükenmişlik puanlarının terapi uygulanmayan gruba kıyasla azaldığı görölmüştür. Araştırma sonucuna göre kabul ve kararlılık terapisinin çiftlerin tükenmişlik düzeylerini azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Candemir Karaburç (2017) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerini incelemiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda eş tükenmişlik düzeylerinin, cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kendisinin günlük internet kullanım süresi ve eşin günlük internet kullanım süresine göre farklılaştığı bulunmuştur. Problemleri internet kullanımı ile eş tükenmişliği; evlilik uyumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif yönde; evlilik uyumu ile eş tükenmişliği, eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğuna yönelik bulgulara ulaşılmmasının yanı sıra yapılan analizler sonucunda evlilik uyumunun, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmî aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Uluç (2018) yaptığı çalışmada evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan desteğin eş tükenmişliğine etkisini araştırmıştır. Bu çalışmaya göre eş tükenmişlik düzeyleri ile eş destek düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunurken eş tükenmişlik ile çift uyum düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda evli bireylerin eş tükenmişliğinin eş desteği tarafından yordandığı bulunmuştur. Dur (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre; cinsel yaşamdan memnuniyet, ev işlerini paylaşma sıklığı, şimdiki eş ile evlenme isteği ve eşler arasındaki sert tartışma değişkenlerinin evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın; eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, kök ailenin bireye müdahalesi ve çocuk sayısı değişkenlerinin ise evli bireylerin eşe kendini açma ve eş tükenmişliği düzeylerini anlamlı olarak etkilemediği saptanmıştır. Algılanan gelir düzeyinin, evli bireylerin eş tükenmişliği düzeylerini anlamlı olarak etkilediği ancak eşe kendini açma düzeylerini ise etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Güneş (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre; çocuk sayısının iki ile üç ve üzeri olması, üniversite mezunu olma, Covid-19 sürecinin evliliğini olumsuz etkilediği algılama, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, öz-anlayış faktörleri eş tükenmişliğinin yordayıcıları olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılanların Covid-19 salgın sürecinden önce eşleriyle uyumlarının “daha iyi” olduğu yer almaktadır. Covid-19 salgın sürecinin evliliği etkileme algısının “olumlu”, “etkilemedi” ve “olumsuz” temalarından oluştuğu, çoğunluğun “olumsuz etkileme” temasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik uyumundaki en önemli faktörler sevgi, saygı, kişilik ve iletişim olarak bulunmuştur. Kurt (2024) yaptığı çalışmada evli bireylerde bağlanma türleri, eş tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide boşanma kaygısı ve toksik ilişki davranışlarının aracı rolünü incelemiştir. Bu çalışmada 468’si kadın, 166’sı ise erkeklerden oluşan toplamda 634 evli bireyden veri toplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin veriler incelendiğinde eş tükenmişliği ve bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmaktadır. Modele ilişkin veriler incelendiğinde ise eş tükenmişliği ve bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide toksik ilişki davranışlarının ve boşanma kaygısının kısmi olarak bir aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eş tükenmişliği üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu kavramın genellikle evlilik ve ilişki dinamikleri, psikolojik faktörler, mesleki ve dışsal etkenler ile sosyodemografik değişkenler çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Evlilik uyumu, eş

desteği, çift uyumu, evlilik yetkinliği, cinsel yaşamdan memnuniyet ve ilişkide güven gibi değişkenler, eş tükennişliğiyle en sık ilişkilendirilen faktörler arasındadır. Bunun yanı sıra, duygusal tükennişlik, psikolojik tükennişlik, duygu düzenleme becerileri ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar gibi psikolojik faktörler de önemli belirleyiciler olarak öne çıkmaktadır. Mesleki tükennişlik, fazla yüklenme, güvenlik algısı ve problemlili internet kullanımı gibi dışsal faktörler de eş tükennişliğini etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Ayrıca, cinsiyet, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, Covid-19 sürecinin evliliğe etkisi ve kişilik özellikleri gibi sosyodemografik değişkenlerin de eş tükennişliğiyle ilişkili olduğu görölmektedir. Genel olarak, eş tükennişliğinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve hem bireysel hem de ilişkisel faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

2.2. Bağlanma

Sağlıklı bir çocukluk dönemi geçirmek sağlıklı bir yetişkin olmada önemli bir kriter olarak görölmektedir. Bunu belirleyen de aslında bebek ile bakım vereni arasındaki ilişkidir. Bakım veren genelde anne olmasına rağmen; baba, kardeş, yakın çevre de bu bağlanma sistemine zamanla dâhil olabilmektedir. Bir başka ifade ile birey, bebeklikten itibaren yaşadıklarının son anına kadar temas halinde olduğu kişilere yönelik zihinsel temsiller oluşturur, sürekli devam eden bir bağlanma süreci yaşar (Gecekuşu,2024). Bowlby bağlanmayı kişinin doğduğu andan itibaren çevresinde kendine yakın olan kişilerle yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme çabası olarak tanımlamıştır (Bowlby, 1969). Bağlanma bireylerin yaşamlarında önemli bir konumda bulunan kişilerle kurduğu ilk etkileşimler sonucu oluşan derin bağları açıklamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Emme, ağlama, tükürme ve gülümseme gibi tepkiler, bebeğin çevresiyle kurduğu ilk etkileşimler olup, anneyle daha fazla vakit geçirme arzusunun bir göstergesidir. Bu davranışlar aynı zamanda korku ve endişe anlarında anneyi veya bakım vereni arama, onun yanında kendini güvende hissetme ve rahatlama gibi duygularla da doğrudan ilişkilidir. Bowlby (1977) bağlanmanın özelliklerini aşağıdaki gibi betimlemiştir (Bowlby,1977; Akt: Ergün, 2019):

- “Bağlanma davranışı doğrudan belirli bir veya birkaç kişiye yöneliktir ve özgün bir niteliğe sahiptir.
- Bağlanma örüntüsü erken dönemde oluşur, yaşamın büyük bir bölümünü etkiler, kolayca değiştirilemez ve süreklilik gösterir.

- Bağlanmanın davranışının duygular üzerinde büyük bir etkisi vardır, bağlanma durumunun oluşumunda veya yıkımında büyük duygular ortaya çıkmaktadır.
- Bağlanma davranışı gelişim göstermektedir. Bebekler yaşamlarının en başından itibaren özellikle ilk dokuz ay içerisinde kendisine bakım veren kişiye bir bağlanma örüntüsü geliştirirler.
- Bağlanma davranışı öğrenilebilen bir davranıştır. Bebek bağlanma davranışı sayesinde kendisine yakın olan bireyleri diğerlerinden ayırt edebilmekte ve onların davranışlarını öğrenebilmektedir.
- Bağlanma örüntüsü bebeğin yaşamının ilk zamanlarından itibaren kişinin kendisi ve çevresindekiler ile ilgili zihinsel temsiller oluşturmaya ve bu zihinsel temsiller hakkında çeşitli çıkarımlarda bulunmasına yardımcı olur.
- Bağlanma davranışının biyolojik bir altyapısı vardır; bu davranış neredeyse bütün memelilerde görülmesinin yanında bazılarında tüm yaşamı boyunca devam eder. Bu bağ genelde anneyle oluşan bir bağdır ve canlıların hayatta kalmasına yardımcı olmaktadır.”

Bağlanma davranışı, bireyin belirli kişilere yönelttiği, erken dönemde oluşan ve yaşam boyu sürebilen bir örüntüdür. Duygusal dünyayı derinden etkileyen bu süreç, güven ve huzur sağlarken, kaybı yoğun duygusal tepkilere yol açabilir. Bebekler, özellikle ilk dokuz ayda bakım veren kişiye bağlanır ve bu süreç zamanla gelişerek pekişir. Öğrenilebilir bir davranış olan bağlanma, bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili zihinsel temsiller oluşturmaya yardımcı olur. Biyolojik temellere dayanan bu mekanizma, özellikle anne-çocuk ilişkisi yoluyla hayatta kalmayı destekler.

2.2.1. Bağlanma kuramı

Bağlanma kuramı, bireylerin erken çocukluk döneminde kendisine bakım veren kişilerle kurduğu ilişkilerin, yetişkinlik dönemlerinde sosyal ve romantik ilişkilerine olan etkilerini inceleyen bir psikolojik teoridir. Bu kuram John Bowlby tarafından 1969 yılında geliştirilmiş olup insanların duygusal bağlar kurma biçimlerini anlamak için önemli bir yol gösterici olmaktadır. Bowlby (1973) bağlanma ve diğer davranışları birbirinden ayırtıştırırken özellikle güven olgusunu vurgulamıştır. Bağlanma kuramı, sağlıklı bir bağlanma ilişkisinin oluşabilmesi için bakım veren ile bebeğin kurduğu ilişkinin güvene dayalı olmasını öncelik olarak kabul etmektedir. Sağlıklı bir bağlanma ilişkisinin

kurulmasının en önemli özelliklerinden biri çocuğun bakım vereni ile iyi ilişkiler kurmasının yanı sıra çevresini keşfetmesi açısından da olumlu katkıları olacağı söylenebilir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, çeşitli süreler boyunca birincil bakıcılarından (genellikle annelerinden) ayrı kalan bebeklerin ve küçük çocukların davranışlarının gözlemlenmesinden doğmuştur. Bir insan veya memeli bir hayvanın bebeği annesinden ayrıldığında, bebek öngörülebilir bir dizi duygusal tepkiden geçer (Hazan ve Shaver,1987): Birinci aşamada bebek ağlamayı, aktif aramayı ve başkalarının yatıştırma çabalarına direnmeyi içeren protesto gerçekleştirir. İkinci aşamada, bebek bir umutsuzluk yaşamaya başlar ve tepkisiz bir halde hüznün ve üzüntü halinde olur. Üçüncü aşamada ise sadece insanlar üzerinde kendini gösterdiği düşünülen, anne geri dönerse ona karşı aktif, görünüşte savunmacı bir aldırılmazlık ve kaçınma olan kopma davranışı görülür. İnsan bebekleri ile diğer memeli hayvanların yavruları arasındaki benzerlik nedeniyle Bowlby, bebek ile bakım veren arasındaki bağlanmanın ve ayrılık karşısında gösterilen benzer tepkilerin evrimsel açıdan önemli olduğunu vurgulamıştır. Bowlby'nin bağlanma sistemi olarak adlandırdığı, bağlanma duyguları ve davranışlarının karmaşık kümesi, bebekleri annelerine yakın tutarak evrimsel bir gereklilik olarak onları tehlikelerden korumayı amaçlamaktadır. Çok küçükken, bir bebek ağlamaktan, göz teması kurmaktan, gülümsemekten ve annesini yakınında tutmaya cesaretlendirmek için sokulmaktan başka pek bir şey yapamaz ancak hareket ettikten sonra annesini aktif olarak takip edebilir ve ona seslenebilir. Bowlby ve hem insan hem de memeli hayvan davranışlarını gözlemleyen diğer araştırmacılar; bir bebek sağlıklı, uyanık, korkusuz ve annesinin yanında olduğunda çevreyi keşfetmek ve ustalaşmakla ve diğer aile ve toplum üyeleriyle ilişkisel temas kurmakla ilgilendiğini fark fark etmişlerdir. Araştırmacılar buna anneyi güvenli bir üs olarak kullanmak demektedirler (Bowlby, 1973).

Bağlanma kuramı, Bowlby'e göre üç önermede özetlenebilir: *İlk önerme, bir bireyin bağlanma figürüne istediği zaman ulaşabileceğinden emin olduğunda, böyle bir güvene sahip olmayan birine kıyasla yoğun veya kronik korkuya daha az eğilimli olacağını ifade eder. İkinci önerme, bu tür bir güvenin geliştiği hassas dönemle ilgilidir. Bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliğine olan güvenin veya bunun eksikliğinin yavaş yavaş oluştuğunu ve bu yıllarda geliştirilen beklentilerin yaşamın geri kalanında nispeten değişmeden devam etme eğiliminde olduğunu varsaymaktadır. Üçüncü önerme, gerçek deneyimin rolüyle ilgilidir. Bireylerin olgunlaşmamışlık yıllarında geliştirdikleri bağlanma figürlerinin erişilebilirliği ve tepkiselliğiyle ilgili çeşitli beklentilerin, bu bireylerin gerçekten*

yaşadıkları deneyimlerin oldukça doğru yansımaları olduğunu varsaymaktadır (Hazan ve Shaver,1987).

Bowlby'e (1969) göre bebek bakım vereninin her hareketine dair zihninde kodlamalar yapmakta bakım vereni ile kurduğu ilişkiler bebeğin zihninde bakıcıya dair temsiller oluşturmaktadır. Bağlanma kuramı tarafından bebeğin zihninde oluşan bu temsillere ve kodlara "İçsel Çalışan Modelleri" adı verilmiştir ve bağlanma kuramının temelini oluşturmaktadır (Pietromonaco ve Barrett, 2000). Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, bireylerin erken çocukluk dönemlerinde kurdukları ilişkiler orada sona ermez ve bireylerin hayatlarının devamında da kendini göstermeye devam eden süregelen bir yapıya sahiptir. Bireyler ilerleyen yaşlarında bağlanma davranışını ebeveynden başka kişilere yönlendirmektedirler. Fakat erken yaşta ebeveynleriyle oluşturmuş oldukları bağlanma örüntülerini kolayca terk edememekte ve yetişkinlikte kurmuş oldukları ilişkilere yansıtmaktadırlar (Bowlby, 1977; Akt: Ergün 2019). Bowlby'nin bağlanma kuramında buna "içsel çalışan modeller (internalvworking models)" denilmektedir.

Bebek, doğumda, bir bakıcıya yakınlığı teşvik eden türe özgü davranışlar gösterme altyapısıyla dünyaya gelmiştir. Bunlar arasında en göze çarpanı, bakıcının yaklaşmasını sağlayarak bakıcı davranışını harekete geçiren ağlama gibi davranışlarıdır. İlk başta, bu bağlanma davranışları belirli bir kişiye yönlendirilmek yerine basitçe yayılır, ancak bebek giderek bir kişiyi diğerinden ayırt etmeye ve bağlanma davranışını farklı şekilde yönlendirmeye başlar. Ayrıca, bebek, ortamda mevcut olmadığında bile bakıcının var olduğuna inanma kapasitesini kazanarak, bakıcının ilk içsel temsilini oluşturur ve bu başarı ile birlikte bakıcının bebeği terk etmesiyle ayrılık sıkıntısı başlar. Bu noktada, bebek bağlanma yeteneğine sahiptir ve yalnızca anne figürüne değil, aynı zamanda bir veya birkaç tanıdık kişiye de bağlanma olasılığı çok yüksektir. Bu bağlanma davranışları oluşuktan sonraki aşamada bebek bu beklentileri Bowlby'nin (1982) fiziksel çevrenin, bağlanma figürlerinin ve kendisinin "çalışma modelleri" olarak adlandırdığı şeyi içsel olarak organize etmeye ve düzenlemeye başlar. Bu modelin temelinde kişinin kendisine ve çevresinde bağlanma davranışı geliştirmiş olduğu insanlara olan algısı bulunmaktadır. Bowlby'e göre bireyler bu durumda ilk çocukluk evrelerinde kurdukları ilişkileri içselleştirirler ve sonraki aşamada bu durumu yetişkinlik dönemlerindeki ilişkilerine de yansıtır (Ainsworth, 1989). Özetle Bowlby, bağlanma kuramında zihinsel modellerinin iki temel boyutta şekillendiğini ifade etmiştir. Bunlardan ilki, bebeğe bakan kişinin genel itibarıyla bebeği destekleyen ve koruyan bir yapıda olup olmadığıdır. İkinci nokta ise

bebeğin kendi algısında bakım veren tarafından kabul edilen benimsenebilen bir kişi olarak görüp görmediği ile ilgilidir.

2.2.2. Yetişkin bağlanma modelleri

Bowlby (1973) bireyin erken çocukluk döneminde kendisine bakım veren kişiyle kurduğu bağın yaşamının ilerleyen zamanlarında zihinsel sağlığı üzerinde önemli boyutta etkileri olduğunu ifade etmektedir. Bu kurama göre, bireylerin bakım verenleriyle kurdukları olumlu ve güvenli ilişkiler hem kendilerini fark etmelerini hem de çevrelerindeki insanlarla olumlu ve yapıcı ilişkiler kurmalarını sağlar (Bowlby,1977; Akt: Özçelik Aslan,2024). Erken dönemde anne ile kurulan sağlam bağ, çocuğun kişiliğinin temelini atar ve bu özellikler yaşam boyunca büyük oranda kalıcı olabilir (Tüzün ve Sayar, 2006). Fakat bakım verenle güvensiz bir bağlanma gerçekleştirildiğinde birey ilerleyen zamanlarda kurduğu ilişkilerde de güvensiz bağlanma biçimini sergileyecektir. Bebeklikten gelen bakım verenle oluşturulan bu bağlanma biçimleri bireylerin yetişkinlikteki bağlanmaları üzerinde de etkilere sahip olacaktır (Bowlby,1977; Akt: Özçelik Aslan,2024). Dolayısıyla, yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise bu ilişki kendini özellikle bireyin yaşayacağı romantik ilişkilerde ortaya çıkacaktır (Bowlby,1977; Akt: Etyemez,2024).

Ainsworth'un çocukluk dönemi ile alakalı yaptığı araştırmalar sonrasında Hazan ve arkadaşları da yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile ilgili çeşitli araştırmalar yapmıştır. Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakın ilişkilerini inceleyen bir ölçek geliştirmiş ve bu ölçeği "Üçlü Yetişkin Bağlanma Modeli" olarak isimlendirmiştir. Bu ölçek güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçıngan olmak üzere yetişkin bağlanmasını üç ayrı boyutta ele almaktadır. Daha sonraki aşamada Bartholomew ve Horowitz (1991) "Dörtlü Bağlanma Modeli" adlı bir çalışma geliştirmiştir. Bu modelde ise yetişkinlerin bağlanmaları dört farklı tarz üzerinde gösterilmektedir. Bu bağlanma tarzları "güvenli", "saplantılı", "korkulu" ve "kayıtsız" bağlanma tarzlarıdır.

2.2.3. Üçlü yetişkin bağlanma modeli

Yaşamın erken evrelerinde, çocuklar bakım verenlerine kolay ulaşma ve yanıt verme deneyimlerini içselleştirir ve bu bağlanma deneyimleri, sosyal dünya ve daha sonraki yetişkinlikteki ilişkiler hakkında bir görüş geliştirmelerine yol açar. Daha spesifik olarak, bu ilişki örüntüleri daha sonra bireylerin bilişsel işlemelerini, duygu düzenlemelerini ve kişilerarası davranışlarını çeşitli şekillerde yönlendirir (Metin-Orta ve Metin-Camgöz,

2018). Hazan ve Shaver (1987), bağlanma kuramını; yetişkin bağlanmasına bağlayarak, kişiler arasında yaşanan romantik ilişki dinamiklerinden yola çıkarak bireylerin karşı cinsten beklediği yakınlık ve kendini güvende hissetme arayışı olduğu sonucuna varmıştır. Bu dinamiklerin ilişkide yer alıp almamasından yola çıkarak bağlanma stilleri oluşmaktadır. (Hazan ve Shaver, 1994). Tıpkı bebekler gibi yetişkinlerin de güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere üç farklı bağlanma stiline kategorize edilebileceğini öne sürmüşlerdir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarıyla ilişki kurmaya istekli ve nispeten kolayca ilişki kurabilen ve sürdürebilen kişilerdir. Kendileri hakkında genel itibarıyla olumlu duygu ve düşüncelere sahip ve özgüveni yüksek bireylerdirler (Simpson, 1990; Metin-Orta ve Metin-Camgöz, 2018).

Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle ilişkileri konusunda endişeli ve kaygılıdır. Genellikle düşük bir özgüvene sahip olmalarının yanında bu kişilerde reddedilme ve terkedilme kaygısı da kendini göstermektedir (Simpson, 1990; Metin-Orta ve Metin-Camgöz, 2018).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise genellikle başkalarına yakın olmayı zor bulurlar, yine kararsız bağlanma stiline olduğu gibi özgüven problemi yaşarlar ve ilişkilerinde daha az miktarda bağlılık gösterirler (Simpson, 1990; Metin-Orta ve Metin-Camgöz, 2018).

2.2.4. Dörtlü yetişkin bağlanma modeli

Hazan ve Shaver tarafından oluşturulan “Üçlü Yetişkin Bağlanma Modeli”nin oluşturulmasından sonra Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından Bowlby’nin bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik oluşturduğu zihinsel temsiller kavramları doğrultusunda “Dörtlü Bağlanma Modeli”ni geliştirilmiştir. Bir kişinin kendisi hakkındaki benlik imajı olumlu veya olumsuz olarak ikiye ayrılırsa (benliğin sevgi ve desteğe layık olup olmadığı) ve kişinin diğer insanlar hakkındaki öteki imajı da olumlu veya olumsuz olarak ikiye ayrılırsa (diğer insanlar güvenilir ve ulaşılabilir, güvenilmez ve reddedici olarak görülür), o zaman dörtlü kombinasyon oluşacaktır ve bunlar doğrultusunda yetişkinlerde dört farklı bağlanma tarzı ortaya çıkmaktadır. Yetişkinler “güvenli”, “saplantılı”, “korkulu” ve “kayıtsız” olmak üzere dört farklı bağlanma tarzı göstermektedirler. Bunlar; bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı olumlu ve olumsuz olmak üzere iki farklı algıya sahip olduklarını gösteren bağlanma tarzlarıdır (Bartholomew

ve Horowitz, 1991). Bartholomew ve Horowitz (1991) bu bağlanma stillerini gösteren bir şekil geliştirmişlerdir:

	OLUMLU (DÜŞÜK)	OLUMSUZ (YÜKSEK)
OLUMLU (DÜŞÜK)	HÜCRE 1 GÜVENLİ Yakınlık kurmada samimi, özerk, rahat	HÜCRE 2 SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
BAŞKALARI MODELİ (KAÇINMA)	HÜCRE 4 KAYITSIZ Yakınlığın reddedilmesi Karşı-bağımlı	HÜCRE 3 KORKULU Yakınlıktan korkan Sosyal olarak kaçman
OLUMSUZ (YÜKSEK)		

Şekil 2.2. Dörtlü Bağlanma Modeli (Kaynak: Bartholomew ve Horowitz, 1991)

a. Güvenli bağlanma stili

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendileri ve diğer insanlar hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yüksek özgüvene sahip olmalarının yanında yüksek özsaygıya da sahiptirler. İlişkilerinde kendilerinin ve karşı tarafın değerli olduğuna inanırlar, her insanın önemli ve biricik olduğunun farkındadırlar. Bu kişiler başkalarının onayına ihtiyaç duymazlar, çevrelerindeki insanları sevilesi görürler, onlara karşı içten ve kabul edici bir tutum sergilerler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler diğer insanlara güvenmek noktasında sorun yaşamazlar, güzel bir bebeklik ve çocukluk geçirmiş olan bu bireylerin geçmişlerinde olumlu ve güzel hatıraları mevcuttur. Bu bağlanma stiline sahip bireyler çatışmalardan korkmazlar, böyle bir durumla karşılaştıklarında yapıcı bir şekilde çözmeyi becerirler ve daha sonrasında bu tarz bir durumu ilişkiyi güçlendirecek noktaları üzerine odaklanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

b. Saplantılı bağlanma stili

Sümer ve Güngör,1999’a göre bu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine olan algıları olumsuz iken diğer insanlara yönelik olan algıları olumludur. Bu kişiler dışardaki insanları değerli ve önemli görürken kendini eksik ve değersiz görme eğilimi taşır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler başkalarını sevmeye layık bulurken kendilerini yetersiz gördüklerinden sevmeye layık olmadıklarını düşünürler. Diğer insanlar tarafından kabul görmek ve onaylanmak onlar için büyük önem taşımaktadır. Ancak onaylandıklarında kendilerini mutlu hissederler. İlişkilerine çok önem vermelerinin yanında karşı tarafa bağımlı olma eğilimi taşımaktadırlar. İlişkilerini saplantılı bir şekilde devam ettirirler. Bu sebeple kendilerini sürekli kanıtlamaya çalışmalarının yanında partnerlerine yapışan bir tutum sergilemektedirler. Bu kişiler terk edilmekten ve reddedilmekten korktuklarından partnerlerine karşı saplantılı bir durumdadırlar ve karşı tarafı boğan bir yaklaşım sergilemektedirler. Kuramsal temeline bakıldığında saplantılı bağlanma tarzına sahip bireyler Hazan ve Shaver,1987’nin güvenli ve kaygılı/kararsız stillerine denk gelmektedir (Sümer ve Güngör,1999).

c. Kayıtsız bağlanma stili

Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireyler kendilerini olumlu değerlendirirken başka insanlara karşı olumsuz bir değerlendirme halindedirler. Bu kişiler gözlemlendiğinde oldukça özgüvenli bir yapıda oldukları görünmektedir çünkü kendilerini ciddi anlamda önemli görmektedirler. Bowlby’e göre (1958) bu bağlanma tarzına sahip bireyler bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde bakıcıları tarafından görmezden gelindiğinden ve ihmal edildiğinden güvenli bağlanma davranışını gösterememektedirler (Akt: Etyemez,2024). Bu kişiler bakım veren tarafından reddedildiklerinden bir hayal kırıklığı yaşamakta ve güvensizleşmektedirler. Yaşadıkları bu olumsuz duyguları önemsiz bir hale getirmeye çalışarak kendilerine olan saygılarını koruma altına almaya çalışmaktadırlar (Etyemez,2024). Kayıtsız bağlanma tarzına sahip bireyler özgürlüklerine çok önem vermelerinin yanında yakın ilişkilerin önemli ve gerekli olduğu düşüncesine karşı çıkarlar. Bu sebeple herhangi bir yakın ilişki içerisine girdiklerinde de kaçınma davranışı gösterirler. İlişkilerinde tedbiri asla elden bırakmazlar ve partnerlerine güven duymamaktadırlar (Barholomew ve Horowitz, 1991).

d. Korkulu bağlanma stili

Bartholomew ve Horowitz,1991'e göre korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerine yönelik algıları olumsuzdur hem de diğer insanlara yönelik olumsuz bir algı içerisindeyler. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendini önemli görmez ve başkalarına karşı da bir güvensizlik içerisindeyler. Bu kişiler sevgiye ve ilgiye layık olmadıklarını düşünmekte ve etraflarındaki insanların da güvenilmez olduklarına inanmaktadırlar. Yakınlık kurmak istemekte ve incineceklerinden ve reddedileceklerinden korktukları için yakın ilişkilerden uzak durma eğilimi göstermektedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişkilerinde kararsız bir profil sergileyebilmektedirler. Bu kişiler, romantik ilişkilerinde hem yakın olmak ister hem de savunmasız kalmaktan korktukları için uzak duran bir tavır sergilerler. Bu dengesiz tutumları ise ilişkilerinde problemlere yol açar. Korkulu bağlanma stili güvenli bağlanma stilinin tam zıddı olarak değerlendirilebilir. Kısacası korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde yakınlığa karşı kaçınma ve asosyallik kendini göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew, 1990).

2.2.5. Bağlanma ile ilgili yurtiçi yapılan çalışmalar

Bu kısımda bağlanma değişkeni ile ilgili yurt içinde yapılan bilimsel çalışmalar ele alınmıştır.

Bağlanma ve eş tükenmişliği değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalar ilgili alanyazında sınırlıdır. Doğan ve Deveci Şirin (2019) araştırmalarında, üniversitede çalışan akademik personelin bağlanma biçimlerinin evliliklerinde yaşadıkları eş tükenmişliği düzeylerini 314 katılımcı üzerinden incelemektedir. Yapılan çalışma sonuçlarına göre, bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olmaları evliliklerindeki eş tükenmişliğini etkilemektedir. Araştırma bulguları bağlanma teorisi açısından incelendiğinde çiftlerin kaygılı bağlanmaya sahip olması ilişkide hayal kırıklığına ve aşırı beklentiye; kaçınan bağlanma ise ilişkide mesafeli olmaya sebep olabileceğinden beraberinde eş tükenmişliğini de getirebilmektedir. Bağlanma ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma ise Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada eş tükenmişliği ile bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eş tükenmişliğinin tanımında yer alan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk türleri ile kaygılı ve kaçınan bağlanma özellikleri, yapılan evliliğin süresi ve duygu düzenleme zorlukları değişkenleri de bu çalışmada ayrıca yordanmıştır. Bu yapılan çalışmalar göstermektedir ki güvensiz bağlanma stillerine sahip olmak ilişkideki eş

tükenmişliği düzeylerini arttırmaktadır. Güvenli bağlanma gösteren çiftler ise kendileri ve eşleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olduğundan evlilikte güvensiz bağlanma yaşayanlara oranla ilişkide daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşamaktadırlar. Evlilikte tükenmişliğin varlığı veya yokluğu bireylerin mutluluk düzeylerine de etki edebilmektedir. Dinç ve Ilgar'ın (2022) yapmış oldukları çalışmada yetişkin bağlanma stilleri ve evliliği sürdürmede psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile karşılıklı mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet açısından incelenmiştir. Bağlanma stilleri açısından incelendiğinde kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyleri ile cinsiyet arasında bir fark görülmezken; güvenli bağlanma açısından anlamlı bir fark tespit edilmektedir.

Bağlanma ile birlikte evlilik uyumu değişkeninin de çalışıldığı görülmektedir. Etyemez (2024) yetişkin bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş olup güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise güvenli bağlananlara göre daha düşük evlilik uyumuna sahip olduklarını tespit etmiştir. Işınsoy (2003) 400 çift ile ikili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantıları incelemiş olup evlilik süresi arttıkça çiftlerin uyum noktasında daha fazla problem yaşadığı sonucuna varmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, öz benliklerine karşı olumlu düşüncelere sahip oldukları için partnerlerine de olumlu yaklaşmakta ve bu durum evliliklerinde daha uyumlu bir yapıda olmalarını sağlamaktadır. Bağlanma stilleri ile beraber çalışılan bir diğer önemli değişken de evlilik doyumu değişkenidir. Kayacan (2024) evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığında bağlanma stilleri ve evlilik doyumunun yordayıcı rolünü incelemiştir. İlgili alanyazında bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında yapılmış çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın ayırt edici özelliği ise sosyal ve duygusal yalnızlık kavramlarına da bakılmış olmasıdır. 467 evli bireyin katılım sağladığı bu çalışmada evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının önemli bir kısmının evlilik doyumu, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma değişkenleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Evli bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri ile sosyal ve duygusal yalnızlıkları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmekte ve güvenli bağlanmanın evlilikte doyum sağlamaya destek verdiği görülmektedir. Güvenli bağlanma eşler arasındaki etkileşimi artırıp duygusal olarak eşlerin birbirine destek verme düzeylerini arttıracığından çiftlerde güven hissi artar ve kişiler kendilerini ilişkide yalnız hissetmez. Bu da bireylerin ilişkiden daha fazla tatmin olmalarına yardımcı olabilir. Uzun (2017) ise çalışmasında bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelemiş olup kayıtsız

ve güvenli bağlanma gösteren bireylerin nişanlılık sürelerinin daha kısa sürdüğü bu bağlanma stillerine sahip bireylerin daha hızlı bir şekilde evlendiği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın önemli bir diğer bulgusu ise ilişkilerde sahip olunan çocuk sayısı artış gösterdikçe bireylerin ilişki doyumlarının arttığı ve evlilik dışı başka ilişkilere yönelmelerde azalmaların olduğu sonucu olmuştur. İlişkilerde çocuk sayısının artması, sorumlulukların da artması ve kişinin başka insanlarla görüşecek zamanının azalması anlamına gelir. Bu durum, bireylerin diğer ilişkiler kurma fırsatını bulamamalarına yol açabilir. Ayrıca çoğu çift için çocuk sahibi olmak evliliğin temel gerekçesi olabildiğinden çocuk sahibi olan çiftlerin evlilikten daha fazla doyum aldığı görülebilmektedir. Öztahtacı tarafından 2017 yılında yapılmış olan bir diğer çalışmada ise 340 kadın ile evlilik doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelemiş olup güvenli bağlanma gerçekleştiren kadınların diğer bağlanma türlerine sahip olan kadınlara oranla evlilikten daha fazla doyum aldığı sonucuna varmıştır. Öztahtacı (2017) çalışmasında ayrıyeten bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkiye de bakmış ve beklendiği gibi güvenli bağlanma gösteren bireylerin depresyon düzeylerinin güvensiz bağlanma gösteren kadınlara göre daha düşük seviyelerde olduğunu tespit etmiştir. Taş'ın (2016) 170 evli birey ile yaptığı çalışmada da bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş olup Öztahtacı (2017) ile benzer sonuçlara varılmıştır. Bu çalışmaya göre sağlıklı bir bağlanma stili gösteren bireylerin evliliklerinden alacakları doyum sağlıksız bir bağlanma stili gösteren bireylere göre alacakları doyuma oranla daha fazla miktarda olacaktır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler benlikleriyle ilgili olumlu ve sağlıklı bir düşünce yapısına sahip olmadıklarından ilişkide partnerlerine karşı da zorlayıcı tavır ve tutum içerisinde olabilmektedirler. Bu durum da evlilikten alınan doyumun azalmasına sebebiyet verebilmekte ve evlilikten alınan doyum miktarı azaldıkça bireyler eş tükenmişliğine daha fazla yaklaşabilmektedirler. Genel itibarıyla evli bireylerin bağlanma stilleri incelendiğinde, bu stillerin temellerinin evlilikte değil, bebeklikte atıldığı görülmektedir. Bağlanma stillerinin, erken çocukluk döneminde ebeveynlerin tavır ve tutumlarıyla oluştuğunu söylemek mümkündür. Bebeklik döneminde geliştirilen bu bağlanma stilleri, yetişkinlikteki romantik ilişkileri de etkileyebilmektedir. Tosun 2017 yılında üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisini incelemek amacıyla 871 üniversite öğrencisiyle bir çalışma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre sağlıklı ve tutarlı ailelerde yetişen çocuklar ilerleyen dönemlerde daha sağlam ve sağlıklı ilişkiler geliştirmekte oldukları ve romantik ilişkilerinde de partnerlerine daha olumlu

duygular besledikleri ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle, bebeklik ve çocukluk döneminde aileyle çocuk arasında olumlu ve sağlıklı bir ilişkinin geliştirilmesi ilerleyen zamanlarda bireylerin romantik ilişkilerine de olumlu katkıların sunacağı sonucuna varılabilir.

2.2.6. Bağlanma ile ilgili yurtdışı yapılan çalışmalar

Bağlanma ile ilgili yurtdışında yapılmış çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkündür. Bu kısımda bağlanma ile ilgili yapılmış yurtdışı çalışmalar incelenecektir.

Feeney (2007) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerde bağlanmanın rolünü incelemiştir. Feeney, bağlanmanın romantik ilişkilerde çatışma yönetimini, destek aramayı ve duygusal düzenlemeyi nasıl etkilediğini tartışmıştır. Feeney'e (2007) göre güvensiz bağlanma stilleri (endişeli ve kaçınan) bireyleri eş tükenmişliğine karşı daha savunmasız hale getirebilir. Çünkü bireyler duygusal yakınlıkla mücadele halinde olabilirler ve bu durum da zamanla partnerlerde hayal kırıklığına ve bitkinliğe sebebiyet verebilir. Shaver ve Mikulincer tarafından 2012 yılında yapılmış olan bir diğer çalışmaya bakıldığında bağlanma yönelimlerinin ilişki dinamiklerini nasıl etkilediği, bireylerin strese ve çatışmaya verdiği tepki arasındaki ilişkinin kapsamlı bir biçimde incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada ulaşılan temel bulgu güvensiz bağlanmanın olması, özellikle bir partner sürekli olarak desteklenmediğini veya duygusal olarak tükendiğini hissediyorsa, partner tükenmişliğine karşı hassasiyeti artırabildiğini göstermesi olmuştur. Bir başka ifade ile bireyler hâlihazırda eşlerinden veya beraber yaşadıkları bireylerden bekledikleri desteği göremiyorlarsa güvensiz bağlanma da bu durumu tetikleyecek ve eş tükenmişliğini artırabilecektir. Mikulincer ve Shaver'ın 2007 yılında hazırladıkları kitapta yetişkin bağlanmanın yakın ilişkilerdeki rolü ve bağlanma stillerinin stres tepkilerini nasıl etkilediği üzerinde çalışmışlardır. Yazarlar, güvensiz bağlanma stillerine (özellikle kaygılı bağlanma) sahip bireylerin ilişkilerinde yoğun miktarda stres yaşayabileceğini ve bunun da zamanla tükenmişliğe ve duygusal yorgunluğa yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu çalışmaya bakarak bağlanma stillerinin yakın ilişkilere ciddi etkileri olduğunu ve durumun da eş tükenmişliğini etkilediğini söylemek mümkündür.

Bağlanma ile ilgili incelenen bir diğer çalışma Lopez ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmış olan yeni evli çiftlerde dini bağlılık, yetişkin bağlanması ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmadır. Bu çalışmada dini bağlılık ve evlilik uyumu arasında küçük bir pozitif ilişki tespit edilmiş olup dini bağlılığın bağlanma

kaçınması ve evlilik uyumu arasındaki negatif ilişkiyi azaltmış olduğu ancak bağlanma kaygısı ve evlilik uyumu arasındaki negatif ilişkiyi daha da kötüleştirmiş olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. MohdHasim ve arkadaşları tarafından 2023 yılında Malezya’da yapılmış olan çalışma romantik bağlanma ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada güvenli bağlanma stiline katılımcıların; meşgul, reddedici ve korkulu bağlanma stillerindeki katılımcılara kıyasla evlilikten en memnun katılımcılar olduğu ortaya konmuştur. Bağlanma ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma Acharya ve Gohain’ in 2022 yılında Hindistan’da yapmış olduğu çalışmadır. Bu çalışmada evli çiftlerde bağlanma stiline yaşam kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmış olup evli çiftlerin yaşam kalitesiyle bağlanma stilleri arasında yakın bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca evli çiftlerde ilişki memnuniyetinin ve yaşam kalitesinin, bağlanma stillerine bağlı olarak farklılaşabildiği görülmüştür. Jurič de 2011 yılında ilişki memnuniyeti ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada evli ve birlikte yaşayan çiftlerde ilişki memnuniyeti ve yetişkin bağlanma farklarını incelemiştir. Bu çalışmada evli kadınların birlikte yaşayan kadınlara göre daha güvenli bağlandıkları, evli erkekler ile birlikte yaşayan erkekler arasındaki bağlanma farkının ise anlamlı olmadığı görülmüştür. Kadınlar için evlilik ilişkisi kendilerini daha güvende hissedebilecekleri bir ilişki olduğu için bu tarz bir sonuçla karşılaşmak pek de olasılık dışı değildir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabildiğinden ilişkileri güven, anlayış ve sevgi üzerine kurulmaktadır. Bu da bu bireylerin evliliklerinden daha memnun olmalarını sağlayacak ve ilişkiye dair memnuniyetleri artacağından eş tükenmişliği de azalma eğilimi gösterecektir. Hollist ve Miller (2005) yaptıkları çalışmada ise orta yaş bireylerin evliliklerinde bağlanma stilleri ve evlilik kalite algıları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu çalışma yaşları 40-50 arasında değişen 429 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre güvensiz bağlanma stillerine sahip olmanın evlilik kalitesiyle ilişkili olduğu, güvenli bağlanma stillerine sahip olmanın ise evlilik kalitesi ile ilişkili olmadığı, evliliğin kalitesini belirleyecek başka faktörlerin olabileceği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte evli bireylerde bağlanma stilleri, evlilik doyumu ve duygu öz düzenlemesi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma 2017 yılında Yeganegi tarafından yapılmıştır. Bu çalışma bağlanma stillerinden etkilenen çiftlerin duygularını düzenleme biçimi ve evlilik doyumlarının derecesini açıklar. Çalışma sonuçları, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin cinsel ilişkilerindeki mutluluğun ve dini yönelimlerinin bağlanma stillerinden etkilenebileceğini göstermektedir. Kaygılı bağlanma stiline

bireyler, ilişki dinamiklerinde güven arayışı ve duygusal tatminsizlik yaşadıkları için hem cinsel ilişkilerindeki mutluluğu etkileyebilir hem de daha güçlü bir dini bağlılık geliştirebilirler. Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde evlilik bağlılığı değişkeniyle karşılaşmak mümkündür. Sadeghi ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında, evli öğrencilerde kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve dini yönelimlerin evlilik bağlılığını tahmin etme gücü incelenerek, bu faktörlerden bazıları ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Araştırma sonuçları insanların kişilik özelliklerinin, aile ortamında oluşan bağlanma stillerinin ve ayrıca dini yönelimlerinin yetişkinlikte kişisel ilişkiler ve evlilik bağlılığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bir başka ifade ile insanların kişilik özellikleri, bebeklikte edindikleri bağlanma tarzları ve dini inançları, onların yetişkinlikte yaşadıkları ilişkilerinin kalitesini, bağlılık düzeyini ve ilişkilerinin dinamiklerini etkilemektedir. Bu bulgular bireylerin ilişki dinamiklerini anlama noktasında yardımcı olmaktadır. Bağlanma ile ilgili yapılmış bir diğer çalışma ise gençlere değil yaşlı bireylere yönelik yapılmış bir çalışmadır. Wang ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bu araştırmada bağlanma yönelimi ile ileriki yaşamda evliliğe dair otobiyografik belleğin duygusal ve tematik içeriği arasındaki ilişki incelenmiştir. 242 yaşlı evli yetişkin ile evlilik yaşamlarında neler olduğuna dair olabildiğince çok olayı hatırlamak için hızlı bir hatırlama görüşmesi yapılmıştır. Sonuçlar, güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanmanın evlilik anılarının duygusal değerini ve ilişkiyle ilgili tematik içeriklerini (örneğin, ilişkiyi sürdüren yaşam alanı ve çiftler arası kişilerarası bağlam) tahmin ettiğini göstermiştir. Fakat kaygılı bağlanma gösteren bireylerde böylesi bir durum söz konusu olmamıştır. Cinsiyete göre bağlanma etkileşimlerine bakıldığında erkeklerin daha düşük kaçınma eğilimi gösterdiği durumlarda, ilişkilerinde devam eden (süregeleyen) olayları daha fazla hatırladıkları, kadınlarda ise daha yüksek kaygı veya daha düşük kaçınma eğiliminin olması çiftler arası olayları daha fazla hatırladığını göstermektedir. Hatırlama tarzlarının bu farklılıkları, kadın ve erkeklerin ilişkilerindeki duygusal ve psikolojik dinamiklerin, ilişkiyi nasıl yaşadıkları ve hatırladıkları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Zhang ve arkadaşları (2022) ise mental sağlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırma neticesinde kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin depresyon, kaygı gibi olumsuz etkilerle pozitif; yaşam doyumu kendine saygı gibi olumlu durumlarla ise negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri, bireylerin duygusal ve sosyal hayatlarını şekillendirebilme özelliğine sahiptir. Kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri olumsuz deneyimleri arttırabileceğinden olumlu duygulara ve psikolojik iyi oluşa negatif

etkileri olabilir. Bağlanma stili ve yaşam ve ilişki doyumu ile ilişkili çok sayıda çalışma bulunmakta ve bu çalışmalar, bir kişinin romantik bağlanma stilinin evliliğindeki memnuniyet düzeyini belirlediğini göstermektedir. Evlilikten memnun olan bireyler eşleriyle daha sağlıklı ve destekleyici bir ilişki kuracakları için eş tükenmişliğinin de azaltılabileceği söylenebilir.

Bağlanma ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde öncelikle bireylerin bebeklik dönemlerinde ebeveynleriyle geliştirmiş oldukları bağlanma stilinin ileriki yaşamlarında romantik ilişkideki bağlanma stillerine de etkisinin olacağı söylenebilir. Bireyler anne babalarıyla geliştirmiş oldukları bağlanma stilinin benzerini ilişkideki partnerleriyle de geliştirmektedirler. Örneğin bebekliğinde sevgi ve ilgi dolu bir ebeveynle büyüyen yeterli bakımı gören bir bebek, yetişkinliğinde romantik ilişkisinde de partnerine karşı daha olumlu duygular beslemekte sevginin şefkatin ve güvenin olduğu bir ilişki geliştirmektedir. Evlilik ilişkisi içerisinde partnerleriyle güvenli bağlanma stili geliştirmiş olan bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma stili gösteren bireylere göre; evlilik kalitelerinin daha fazla olduğu, evlilikten daha yoğun doyum alabildikleri, ilişkilerinde istikrarın daha fazla olduğu, depresyon ve kaygı düzeylerinin daha az olduğu, partnerlerine karşı daha nazik oldukları ve olumlu bir tutum sergiledikleri, evlilik uyumlarının daha fazla olduğu, yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar, bireylerin evliliklerinde güvenli bağlanmanın, evliliklerine olumlu duygusal, düşünsel ve tutumsal katkılar sağladığını göstermektedir. Evlilikte evlilik doyumu, ilişki kalitesi gibi durumların yüksek olması da bireylerin partnerlerine ve evliliklerin daha olumlu bakabilmesini sağlayacağı için ilişkideki eş tükenmişliği de azalmış olabilecektir. Bunun tersine, güvensiz bağlanma stillerine sahip çiftlerde, evlilikten aldıkları doyum ve ilişki memnuniyetlerinde azalma meydana gelecek ve bu durum, çiftler için kaçınılmaz bir sona yol açacaktır. Sonuç olarak, bireyler eş tükenmişliği yaşamaya başlayacaktır.

2.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam koşulları sonrasında yaşanan bu duruma uyum sağlayabilme ve bu durum karşısında güçlü durma olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlamlık (resilience), olumsuz ve stres yaratan durumlar sonrasında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle kişinin hayatındaki değişikliklere adapte olma becerisini göstermektedir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık kavramı özellikle 2000'lerin başlarında psikoloji literatüründe konuşulmaya başlanmış ve araştırmalarda yer almaya

başlamış bir kavramdır (Gizir, 2007). Psikolojik sağlık kavramı için araştırmacılar farklı isimlendirmelerde bulunmuşlardır. Bu kavram için (Gizir, 2007) “psikolojik dayanıklılık”, (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen, 2003) “yılmazlık” (Terzi, 2008) ise “kendini toparlama gücü” isimlendirmelerini kullanmışlardır. Bu kavramların tamamının bireylerin karşılaştığı sorunlarla baş etme noktasında kendi içsel iyileşme süreçlerini açıkladığı söylenebilir. Örneğin Gizir (2007) psikolojik dayanıklılık kavramını kullanırken yaşanan olumsuz şartlara karşı bireylerin direnç gücüne vurgu yaparken; Friborg ve diğ. (2003) bireyin olumsuz şartlar altında dahi pes etmeyip mücadele etmeye devam etmesine yardımcı olan yılmazlık kavramını kullanmıştır. Terzi’nin (2008) kullandığı kendini toparlama gücü kavramı ise bireylerin stresli yaşam koşulları sonrası yeniden ayağa kalkması ve yeniden yaşamdaki görev sorumluluklarını yerine getirebilecek düzeyde iyi oluş halinde olmaya devam etmesini açıklamaktadır. Bu çalışmada “psikolojik sağlık” kavramı kullanılmıştır. Bunun sebebi psikolojik sağlık kavramının bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabileceği risk faktörlerini ve bu risk faktörlerine karşı vermiş oldukları tepkiler sonucunda bu süreci ne düzeyde sağlıklı bir şekilde atlatabileceği üzerinde daha detaylı bir şekilde durmasıdır (Kararımak, 2007). Bunun yanında bu kavram bir risk durumuyla karşılaşan bireyin buna duygusal olarak uyum göstermesinin yanında bilişsel, davranışsal ve sosyal alanda da bir uyum gösterme durumuna da değinmekte ve bu yapısıyla diğer tanımlardan daha toparlayıcı ve daha bütüncül yapısı sebebiyle ayrıştığı düşünülmektedir (Gizir, 2007). Çalışmanın deprem yaşamış bireyleri odağına alması ve depremlerin bireyler üzerinde fiziksel, duygusal ve sosyal açılardan çok yönlü etkiler doğurabilmesi nedeniyle, bu tezde *psikolojik sağlık* kavramının temel alınması uygun bulunmuştur.

Psikolojik sağlık kavramı, 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren konuşulmaya başlanmış ve psikoloji alanında giderek önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Bu kavramın temelleri travmatik olaylar yaşayan insanların bu durumlarla nasıl baş edebildiği ve bu olumsuz yaşam koşullarına nasıl uyum sağlayabildiğiyle ilgili çalışmalarla atılmış olmakla beraber o dönemde psikologlar savaş sonrası hayatta kalan askerlerle ve savaşın olumsuz etkisine maruz kalmış diğer bireylerle çalışmalar yürütmüşler ve 1980 yılının başlarında psikolojik sağlık kavramı daha yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Köksal,2023). Suzanne C. Kobasa ve Salvatore R. Maddi yaptıkları çalışmalarla psikolojik sağlık kavramının anlaşılmasına yardımcı olmuşlardır (Köksal, 2023). 1979 yılında Suzanne C. Kobasa, yaptığı araştırmada dayanıklılık (hardiness) kavramını

tanımlamış, bunu psikolojik sağlamlıkla bağlantılı bir özellik olarak ele almıştır (Kobasa, 1979). Dayanıklılık (hardiness), bireyin stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında belirli kişilik özellikleri ve bilişsel tutumlarla bağlantılıdır. Suzanne C. Kobasa dayanıklı kişilerin üç genel özelliğe sahip olduğunu düşünmektedir: Kontrol, bağlılık ve meydan okuma (Kobasa, 1979). Kontrol, kişinin yaşamındaki deneyimlerinin yaşanan olayları kontrol edebilecekleri veya etkileyebilecekleri inancını; bağlılık, yaşamlarındaki aktivitelere derinden dâhil olma veya bağlılık hissetme; meydan okuma ise daha fazla gelişme için heyecan verici bir meydan okuma olarak değişim beklentisini ifade etmektedir. Bu üç özellik bireylerin zorlu ve stresli yaşam olayları ile başa çıkmalarına yardımcı olup olumsuz etkileri en aza indirmeye fayda sağlar (Kobasa,1979). Salvatore R. Maddi de dayanıklılık ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Maddi'ye (2006) göre dayanıklılık; felaketlerden kaynaklanan gelişimsel ve empoze edilen stresleri büyüme fırsatlarına dönüştürmek için cesaret, motivasyon ve stratejiler sağlayan birbiriyle ilişkili tutumların ve etkileşim yaklaşımlarının bir kombinasyonu olarak ortaya çıkmaktadır (Maddi,2006). Yaptığı çalışmalarda stres yaratan yaşam olaylarından sonra nasıl daha güçlü bir hale gelinebileceği ve olumsuz etkilerin düzeyinin azaltılması için yapılması gerekenler üzerine çalışmış ve psikolojik sağlamlık kavramını anlamaya katkıda bulunmuştur.

Luthar ve arkadaşları (2000) dayanıklılığın önemli olumsuzluklar bağlamında olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreci ifade ettiğini belirtmişlerdir. Psikolojik sağlamlık kavramından söz edebilmek için önemli tehdit veya şiddetli olumsuzluklara maruz kalınması gerekmekte ve maruz kalınan bu büyük saldırılara rağmen olumlu adaptasyonun başarılması gerekmektedir. Ancak bu şartlar sağlanırsa psikolojik sağlamlık kavramından söz etmek mümkün olabilmektedir. Bireyler hayatlarında birçok zorlu koşulla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu karşılaştığı zorluklar neticesinde kendi iyi oluş halini sağlamak için psikolojik sağlamlık becerilerine ihtiyaç duyabilmektedir. Bireyler ancak bu beceriler sayesinde iyilik hallerinin devamını sağlayabilmektedirler. Literatürde üç temel olguyu tanımlamak için psikolojik sağlamlık kullanılmaktadır (Masten, 1990): *Birinci olgu*, yüksek risk durumunda olmasına rağmen olumlu sonuçlar göstermektir. Hayatta karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık bu zorlu yaşam koşullarına rağmen başarı göstermeye atıfta bulunur. Yoksulluk, düşük anne eğitimi, düşük sosyoekonomik statü, düşük doğum ağırlığı, aile istikrarsızlığı, biyolojik annede şizofreni, daha düşük akademik başarı, daha fazla duygusal veya davranışsal sorun gibi yüksek risk faktörleri altında yetişen ünlü veya başarıyı yakalamış

bireylerin yaşam öyküleri psikolojik sağlamlık açısından hangi faktörlerin belirleyici olabileceğiyle ilgili önemli veriler sunmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalar bu değişkenleri açıklamak noktasında faydalı olmaktadır (Masten, 1990).

İkinci olgu, stres ve tehdit edici durumlarla karşılaşılrsa dahi sürdürülebilirliğin devam etmesi ve yeterliliğidir. İkinci olgu bireylerin olumsuz yaşam koşullarına hızlı bir şekilde adapte olma becerisi üzerinde durmaktadır. Bu çalışmalarda yakın zamanda boşanma, şiddetli ebeveyn çatışması gibi stres yaratan durumlarla karşılaşmış olan çocukların davranışlarına bu durumun nasıl yansıdığı incelemektedir. Ayrıca bir veya birden fazla zorlu yaşam koşullarına maruz kalmış çocuklar üzerindeki bu olumsuz etkileri azaltan veya arttıran değişkenlerin incelemesi de amaçlanmaktadır (Masten, 1990).

Üçüncü olgu, yaşanan travmatik deneyimlerden sonra yeniden ayağa kalkmak ve işlevselliği devam ettirmektir. Yaşanan travmanın olumsuz etkilerinden kurtulmak ve iyileşmek için yardımcı olabilecek olan kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Travmatik yaşam deneyimleri bireylerin işlevselliğini azaltmasının yanında yaşamının kalitesini de düşürmektedir. Hiç kimse sarsılmaz yıkılmaz değildir, örseleyici yaşam koşullarıyla karşılaşıldığında psikolojik sağlamlık iyileşmeye odaklanmaktadır (Masten, 1990).

Yapılan tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere, psikolojik sağlamlığa ilişkin evrensel olarak kabul görmüş tek bir tanım bulunmamaktadır. Psikolojik sağlamlık için çok çeşitli tanımlar yapılmış olmakla beraber tüm tanımların ortak noktası olumsuz yaşam koşullarına uyum gösterme becerisidir (Turan Çolak ve Atak, 2024). Bununla birlikte, farklı tanımlar arasında örtüşen ve ortak kabul gören bazı unsurların varlığı dikkat çekmektedir. Bunlar, psikolojik sağlamlığın sabit bir durumdan ziyade psikolojik bir süreç olduğunu; travma ve stres içeren zorlayıcı hayat koşulları veya bir risk faktörü ile başarılı bir başa çıkma, yaşanan olumsuz olaylara uyum sağlama ya da yeterli olma durumlarını içerdiğidir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002; Rutter, 1999).

2.3.1. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler

Psikolojik sağlamlık koruyucu ve risk faktörlerini kapsayan gelişen ve gelişime açık olan bir yapıdır. Bireyin doğuştan sahip olmadığı, ancak çevresel koşullar sayesinde gelişen bir beceridir (Rutter,1999). Psikolojik sağlamlık kavramını daha iyi anlayabilmek için risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri incelemek fayda sağlayacaktır:

2.3.1.1. Risk faktörleri

Bireyler yaşamları boyunca travmalara ve stres yaratan hayat deneyimlerine maruz kalabilmektedirler. Psikolojik sağlamlık kavramını konuşabilmek için risk faktörlerinin devreye girmesi gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık için risk faktörleri bir ön koşul olmaktadır (Kımtır, 2020). Risk, yaşanabilecek olan travma ve olumsuz yaşam koşullarını tahmin edebilen bir değişkendir, örseleyici yaşam koşullarını ifade etmek ve tanımlamak için kullanılmaktadır (Terzi,2006). Risk faktörleri her birey için aynı olmayabilir. Psikolojik sağlamlık için risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç kategoriye ayrılabilir. (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019):

Bireysel risk faktörleri; alkol veya ilaç kullanma, ergenlik döneminde gebelik, erken doğum, zor bir mizaca sahip olma, çekingen bir yapıda olma, uyumsuz davranışlar gösterme, düşük IQ düzeyi, kronik ya da psikiyatrik bir hastalığa sahip olma, madde bağımlılığı, düşük akademik başarı ve belirli bir etnik kökene mensup olma gibi faktörler etkili olmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Ailesel risk faktörleri: En az dört çocuklu kalabalık bir ailede yaşıyor olmak, çocuklar arası sürenin 2 yıl ve altında olması, ebeveynlerin psikolojik veya kronik bir hastalığının olması, ebeveynlerin çatışması, ebeveynlerin ayrılması, ölümü, tek ebeveynle yaşamak, aile içinde şiddetin olması, ebeveynlerin madde kullanması, suç işlemiş anne babanın olması, bireyin evlat edinilmesi, psikolojik sağlamlıktaki ailesel risk faktörlerini oluşturmaktadır (Fırat, 2021).

Çevresel risk faktörleri: ekonomik olarak zorluk yaşamak, bireyin fiziksel, cinsel ve duygusal yönden istismar edilmesi, savaş ve afet gibi toplumun büyük çoğunluğunu sarsan olaylar, evsizlik, çocuğun ihmal edilen bir ortamda bulunması, beslenmenin yeterli düzeyde olmaması, okulda stresli ve travmatik olaylara maruz kalmak, olumsuz arkadaş çevresine sahip olma, toplumsal şiddet görme gibi durumlar çevresel risk faktörlerini içermektedir (Öz ve Yılmaz, 2009).

2.3.1.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler; psikolojik sağlamlık durumunun gelişmesi, bireylerin maruz kaldığı riskler ve bu risklerin sebep olduğu bireyi yıpratıcı olumsuz koşulların hafifletilmesi veya ortadan kaldırılmasını kolaylaştıracak için önemlidir (Öz ve Yılmaz, 2009). Koruyucu faktörler, bireyin yeniden üretken bir yapıya dönmesi için gerekli olan belirli nitelikler veya durumlar olarak tanımlanabilir (Ramirez, 2007). Koruyucu faktörler

her birey için aynı olmayabilir. Biri için koruyucu ve olumlu olabilecek bir faktör başka bir birey için koruyucu faktör listesine girmeyebilir. Bu sebeple koruyucu faktörlerin özelliklerine göre sınıflandırılıp incelenmesi, bir kişinin yaşanan olumsuzluklar karşısında başka birine göre neden daha kolay ve sağlıklı bir uyum sağlayıp sağlayamadığını açıklamaya yardımcı olacaktır (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörlerle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında araştırmacıların koruyucu faktörleri çeşitli şekillerde sınıflandırdığı görülmektedir. Bu sınıflandırmalar incelendiğinde başlıkların genel itibarıyla aynı olabildiği fakat başlıkların altındaki maddelerin birbirinden farklı olabileceği görülmektedir. Belirlenen bu ortak maddeler, bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007; Önder ve Gülay, 2008).

Bireysel koruyucu faktörler: Zeka seviyesinin normalin üstünde olması, mizacın yumuşak olması, içten denetimli olmak, benlik saygısı geliştirmiş olmak, öz-yetkinlik, kendinin farkında olma, problem çözme becerisine sahip olma, geleceğe dair ümit beslemek, iyimser olma, cinsiyet, kendine karşı olumlu duygular geliştirme, sosyal ilişkilerin iyi olması, özgüvenli olma, entelektüel kapasiteye sahip olma, mizah anlayışı, fiziksel olarak sağlıklı bir bedene sahip olmak, akademik olarak iyi düzeyde olma, empati yeteneğinin olması, gelecek için plan yapma gibi kişilerin doğumdan gelen veya sonradan kazanılan kişilik özellikleri bireysel koruyucu faktörlerdir (Eminağaoğlu, 2006; Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Aile içerisinde kurulan ilişkileri kapsar. Anne ve baba ile kurulan ilişkinin niteliği; tutarlı, sağlıklı, çocuğu ihmal etmeyen, çocuğuyla açık iletişim kurabilen, çocuğu kabul edici, çocuğa saygılı, uygun disiplin davranışları gösteren, sevgi ve saygı çerçevesinde ilişkileri barındırır. Ekonomik açıdan zorluk yaşamama, ev ortamının çocuğun rahatı ve gelişimi açısından uygun olması, kendi çekirdek ailesi dışında da destekleyen ve koruyan aile bağlarına sahip olma aile ile ilgili koruyucu faktörlerdendir (Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006).

Çevresel koruyucu faktörler: Olumlu ve sağlıklı okul hayatı, olumlu ve destekleyici arkadaşlık ilişkileri, aile dışında da çocuğa destek sağlayan, yardımcı olan ve yönlendiren bireylerin varlığı (öğretmen, akrabalar, arkadaşlar gibi), çocuğun faydalanabileceği toplumsal destek alanlarının bulunması çevresel koruyucu faktörlerdendir (Eminağaoğlu, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009).

Bireysel, ailesel ve çevresel düzeydeki risk faktörleri dikkate alındığında, çocuğun bu risk unsurlarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi durumunda, psikolojik sağlamlık açısından olumlu sonuçlar elde etmesi mümkündür. Ancak, bu risklerle baş edilemediği durumlarda söz konusu faktörlerin çocuğun psikolojik yapısında çeşitli olumsuzluklara yol açabileceği ve çocuğun kendisini psikolojik olarak sağlam bir birey olarak algılayamayabileceği söylenebilir. Bu nedenle, benzer olumsuz yaşam koşullarına maruz kalan bireylerin psikolojik iyilik hallerinin desteklenebilmesi açısından, risk ve koruyucu faktörlerin bilinmesi ve dikkate alınması önemli bir katkı sunabilmektedir.

2.3.2. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin özellikleri

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özelliklerini tespit etmek amacıyla çok fazla çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmalara göre bazı özelliklere sahip bireyler hayatları boyunca karşılaştıkları riskli ve stresli durumlara karşı psikolojik açıdan bu özellikleri göstermeyenlere göre daha sağlam olmaktadır (Kararımak, 2006; Tutar, 2020). Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu (2014) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- İletişim kurma becerisine sahip olma,
- Özgüven ve özsayıları yüksek,
- Kendilerini kabullenmiş,
- Duygularının farkında olan ve duygularını kontrol edebilen,
- Yeni yaşam deneyimlerine hızlıca uyum sağlayabilen,
- Kaygı ve engellenme durumlarıyla başa çıkabilen,
- Başarıya olan inançları yüksek,
- Gelecek ile ilgili plan yapma becerileri yüksek,
- Travma ve stresli bir durumla karşılaştığında baş edebilme gücüne sahip,
- Dışsal yüklemeler yerine içsel yüklemeler yapabilme.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler; özgüven sahibi, yeniliklere açık, olumsuz yaşam koşulları karşısında yılgınlık göstermeyen, bu olumsuz koşulları gelişim için bir fırsat olarak gören bireylerdir. Başkaları ile beraber çalışmaktan hoşlanan, enerjileri yüksek, içsel motivasyona sahip, kendi kendilerine yetebilen ve kendileri için iyiyi doğruyu rahatlıkla ayırt edebilen bireylerdir. Sağlamlık travma gibi bireyi ciddi manada yıkabilen yaşantılardan daha da güçlenerek ayağa kalkma durumunu ifade eder (Selli,

2021). Psikolojik olarak sağlam bireyler olaylara çok yönlü bakabildiklerinden olumsuz yaşam koşullarından etkilenme miktarları daha az olmakta ve bu olumsuz yaşam koşullarıyla daha kolay bir şekilde baş edebilmektedirler. Bu tür bir durum kişilerin daha etkili iletişim kurmalarına, farkındalık düzeylerinin artmasına ve başa çıkma yetilerine olumlu katkı sağlayacaktır (Okan vd., 2020).

2.3.3. Evlilik ve psikolojik sağamlık

Bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmeleri açısından birileriyle beraber olmak önemlidir. Yalnızlık hissetmeyen, yaşamlarında seven ve sevilen bireyler zorlu yaşam koşulları karşısında güçlü bir duruş sergileyebilmektedirler. Kişiler evliliği bağlanma durumlarının devam etmesi ve yalnızlıktan kurtulmak için tercih etmektedirler (Bektaş, 2018). Evlilik, bireylerin sevme-sevilme ve psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılama, ocuk sahibi olma, toplum içerisinde bir konum sahibi olma, beraber güven içinde yaşama ve gelecek için kaygı duymama gibi sebepleri içerisinde barındıran bir yapıdır (Canel, 2012). Evliliğin gerçekleşmesiyle beraber çiftler birbiri için güçlü bir dayanma noktası konumuna gelirler. Bu dayanak bireylerin yaşam kalitelerini fiziksel ve ruhsal anlamda etkilemektedir. Özellikle travmatik yaşam koşulları ve risk faktörleri sonrasında oluşan psikolojik sağamlık evlilik süresi boyunca bireyleri ve ilişkileri etkileme özelliğine sahiptir (Fırat, 2021). Evlilik yaşamları boyunca birçok travmatik yaşam koşuluyla karşılaşmalarına rağmen evliliklerini devam ettirebilen bazı çiftlerin bu istikrarlı davranışları psikolojik sağamlık kavramıyla açıklanabilir (Bektaş ve zben, 2016).

Psikolojik sağamlığı yüksek bireylerin evlilikte karşılaşılan sorunlara karşı daha zmlayıcı ve ılımlı bir biçimde bakmaları beklenebilir. Evlilikte eşe yardımcı olma, zorda kaldığında ona destek olma, eşe ilgi gösterme ve empatik bir şekilde yaklaşma evlilikte çiftlerin psikolojik sağamlıklarını arttıracak ve evliliğe doğru bir yatırım sağlayacaktır (Reis ve Gable, 2003). Evlilikte çiftlerin iyi oluş halleri birbirini doğal olarak etkileyebilmektedir. Bu sebeple de evlilik birliği içerisinde; çiftlerin önce kendilerinin ardından birbirlerinin psikolojik sağamlıklarını korumaya çalışmaları ve bu doğrultuda birbirlerine karşı anlayış göstermeleri, birbirlerine empatik yaklaşıp uyum sağlamaya çalışmaları huzurlu bir beraberlik yaşamaları noktasında yardımcı olabilir.

2.3.4. Psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan yurtiçi çalışmalar

İlgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağamlık ile ilgili çok sayıda çalışmanın olduğu gör÷lmektedir. Bu çalışmanın değişkenleri doğrultusunda sınırlandırma yapıldığında psikolojik sağamlık ile ilgili aşağıdaki çalışmalara yer verilebilir:

Gökmen (2009) tarafından yapılmış çalışmada eşiyle beraber yaşayan ve kadın sığınma evlerinde yaşayan şiddete maruz kalmış kadınların psikolojik sağamlık ve bağlanma düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini eşiyle beraber yaşayan 30 şiddet görmüş kadın ile kadın sığınma evinde yaşayan 30 şiddet mağduru kadın oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada sığınma evinde yaşayan şiddet mağduru kadınların güvenli bağlanma düzeylerinin ve psikolojik sağamlık düzeylerinin eşiyle beraber yaşayan şiddet mağduru kadınlara göre daha yüksek olduğu gör÷lmektedir. Bu çalışma göstermektedir ki sığınma evine yerleşmiş olan kadınlar eşlerinden uzaklaştıkları için kendilerini daha güvende hissetmekte ve psikolojik olarak kendilerini daha dayanıklı görmektedirler. Benzer şekilde psikolojik sağamlık ile bağlanma stillerinin bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşam olayları karşısında nasıl tepkiler verdiklerini anlamak noktasında önemli değişkenler olduğunu ortaya koyan başka bir çalışma ise Gürbüz tarafından yapılmıştır. 2016 yılında evli bireylerle yapılmış olan çalışmada evliyen aldatılan kişilerin nitelikleri ve bu kişilerin affetme düzeylerinin yordanmasında bağlanma stilleri ve psikolojik sağamlığın etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 54'ü kadın 62 kişinin katılım sağladığı bu çalışmada aldatılan bireylerin affetme düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip, evlilikte aldatılan bireylerin korkulu bağlanma stiline sahip aldatılan bireylere oranla kendilerini affetme puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağamlık düzeyinin; evlilikte aldatılan bu bireylerin kendilerini affetme durumlarını, %11.7 oranında yordadığı ulaşılan sonuçlar arasındadır. Bu bulgular, psikolojik sağamlığın yüksek veya düşük olmasının bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşantılar karşısında baş etme biçimlerinde belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağamlığın bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişkilere yansımaları inceleyen bir başka çalışma ise Çimen Koçak (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çimen Koçak (2022) çalışmasında evli bireylerde psikolojik sağamlık ile öz anlayışın kişilerarası ilişkilerde oluşan bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca psikolojik sağamlık ile çocuk sayısı, cinsiyet, evlilik süresi, kendinin ve eşin çalışma durumu gibi değişkenler arasındaki ilişki de

incelenmektedir. Çalışmaya 1026 evli birey katılım sağlamış olup bu katılımcıların 574'sünü kadınlar oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile öz anlayış, güvenli bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve sahip olunan çocuk sayıları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmektedir. Fakat yapılan çalışma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma psikolojik sağlamlığın yordayıcılarından değildir. Ayrıca çalışmaya göre evlilerde psikolojik sağlamlık; cinsiyet, çalışma durumu, yaş ve öğrenim durumu açısından anlamlı olarak farklılaşmakta fakat evlilik süresinde bu farklılık görülmemektedir. Bu çalışma evli bireylerde psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenleri incelemek açısından önemli bulgular sunmaktadır. Güvenli bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın psikolojik sağlamlık üzerinde etkileri bulunmakta iken kaygılı bağlanmanın ilişkili bulunmamış olması dikkat çekici bir sonuçtur. Bu çalışma evlilikte psikolojik sağlamlığı etkileyen değişkenlerin daha iyi anlaşılabilmesi için önemli bir araştırmadır. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını sınavan durumlardan bir diğeri de tüm dünyayı etkilemiş olan COVID-19 pandemisidir. Pandemi sürecinde insanlar yalnızca sağlıkla değil aynı zamanda sosyal ilişkiler, ekonomik çöküş gibi sorunlarla da mücadele etmek zorunda kaldığından psikolojik sağlamlık açısından bireyleri etkileyebilen bir süreç yaşanmıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın bağlanma biçimlerinin COVID-19 pandemi sürecindeki etkilerini inceleyen bir diğer çalışma ise Kaval ve arkadaşları tarafından 2022 yılında yapılmıştır. Bu çalışmada yetişkinlerin COVID-19 pandemi sürecinde bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlıkları, sosyal medya kullanım durumları ve romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip olmanın sosyal medya kullanımı üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı, sosyal medyayı kullanma amacının ise psikolojik sağlamlık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Fakat kaygılı ve kaçınan bağlanma göstermenin psikolojik sağlamlık durumunu etkilediği ve bu etkinin aracı rolünü tamamen romantik ilişki eğiliminin üstlendiği saptanmıştır. Bu çalışma bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırma noktasında romantik ilişki eğilimlerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

Alanyazında deprem yaşamış bireylerin psikolojik sağlamlıklarını inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini depremzede bireyler oluşturduğundan deprem yaşamış bireylerle yapılmış olan çalışmalar önem arz etmektedir. Bu kapsamda Kararımak'ın (2007) yaptığı çalışmada depremzelerde psikolojik sağlamlığı etkileyen olumlu duygusal ve bilişsel faktörlerin; benlik saygısı, mizaca bağlı umut,

iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular gibi olumlu duyguların tamamının psikolojik sağlık ile doğrudan veya dolaylı olarak bağlantılı olduğu görülmektedir. Benlik saygısı, umut ve iyimserliğin ise psikolojik sağlamlığı; olumlu duygular ve yaşam doyumu aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Çalışmada benlik saygısı ve psikolojik sağlık bireylerin akıl sağlığı ve iyi oluş halleri için önemli iki kavram olarak desteklenmiştir. Bu çalışma travmatik olaylar sonrası bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve iyi oluş hallerini koruma noktasında duygusal ve bilişsel faktörlerin kritik rolü hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Benzer şekilde doğal afet gibi travmatik yaşam olayları bireylerin psikolojik sağlık düzeylerine ciddi etkilerde bulunmakta ve bu konuda yapılmış olan çalışmalar oldukça kıymetli bilgiler sunmaktadır. Bu bağlamda deprem gibi travmatik olayların bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini inceleyen bir diğer çalışma da Canlı ve Yılmaz (2023) tarafından 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli deprem sonrası yapılan çalışmadır. Bu çalışmada depremi doğrudan yerinde yaşamış olan ve depreme uzaktan şahit olan bireylerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlık düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli depremi yerinde yaşayan 61 kişi ve depreme uzaktan tanıklık eden 69 kişiyle yapılmış olan bu çalışmada depremi yerinde yaşayan bireylerin deprem ve ölüm kaygılarının depreme uzaktan tanıklık eden bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Deprem ve ölüm kaygısı ile psikolojik sağlık arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki görülmektedir. Ayrıca kadınların erkeklere oranla daha yoğun düzeyde deprem ve ölüm kaygısı taşıdıkları; erkeklerin ve çalışan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlara ve çalışmayanlara oranla daha yüksek olduğu ulaşılan diğer sonuçlar arasındadır. Bu çalışma göstermektedir ki bireylerin deprem gibi büyük bir travmayı yerinde yaşamaları ile kitle iletişim araçlarıyla görmeleri ve haberdar olmaları arasında ciddi bir fark bulunmaktadır. Ayrıca travmatik bir olay yaşanmış olursa dahi çalışıp üretmeye devam etmenin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Depremzede bireylerin psikolojik sağlamlığına katkı sunabileceği değişkenlerden biri olarak değerlendirilebilecek olan öz duyarlılık kavramı da deprem sonrası yapılan çalışmalarda incelenmiştir. Köksal (2023) tarafından depremzede bireylerle yapılan çalışmada öz duyarlılık ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmekte olup bireylerin kendilerine karşı kabullenici ve nazik tavırları arttıkça psikolojik sağlamlığın da artış göstereceği tespit edilmiştir. Bireylerin öz yargılama düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında ise negatif yönlü bir ilişki

görülmektedir. Bu çalışmadan hareketle kişilerin kendilerini sevmeleri, kendilerine karşı kabullenici ve nazik bir tutum içerisinde olmaları psikolojik sağlamlık düzeylerini arttıracak şekilde bir yorum yapılabilir. Bireylerin öz duyarlık düzeylerinin yüksek olması travmatik yaşam koşulları sonrasında kişisel iyilik hallerini korumaya ve travmanın olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilecektir. Travmatik bir yaşam olayı olan depremin insan hayatında oluşturduğu en büyük olumsuz etkilerinden biri olarak yakınların kaybı gösterilebilir. Yakın kaybı yaşayan bireyler üzerinde yapılmış olan güncel çalışmalardan biri Yaşar (2024) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli depremde yakınlarını kaybeden yetişkin bireylerin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde EMDR uygulamasının etkisini incelemiştir. Depremde yakınlarını kaybetmiş 12 genç yetişkin bireyin, deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrıldığı çalışmada gruplardan birine EMDR teknikleri uygulanmış olup diğer gruba ise psikososyal destek temelli terapötik müdahalelerde bulunulmuştur. Çalışma sonucunda her iki müdahalenin de etkili olduğu fakat EMDR uygulamasının yapıldığı gruptaki bireylerin; depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin diğer gruba oranla daha fazla azaldığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin de daha fazla artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışma EMDR uygulamasının travmatik yaşam deneyimine sahip bireylerde olumsuz etkileri azaltma noktasında önemini anlatmaya katkı sağlamaktadır. Kriz anlarında kullanılabilecek teknikler arasında EMDR yöntemi gösterilebilir.

Deprem yaşamış bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği bir diğer çalışma da Kararımak ve Güloğlu (2014) tarafından 1999 Marmara depreminden etkilenmiş olan 242 kişinin katılım sağladığı çalışmadır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın yanında bağlanma stilleri de araştırmaya dâhil edilmiş olup depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmada güvenli bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiş olup olumlu duygular, iyimserlik ve güvenli bağlanmanın bireylerin psikolojik sağlamlığını yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Olumlu duygulara güçlü bir psikolojik sağlamlığa ve güvenli bağlanma stiline sahip olma, yaşanan örseleyici yaşam koşullarıyla baş etme noktasında bireylere olumlu katkı sunabilir. İncelenen tüm bu çalışmalar bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile geliştirdikleri bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artış göstermesinin eş tükenmişlik düzeylerini azaltmaya yardımcı olabileceğini söylemek

mümkündür. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin ilişkilerindeki sorunları daha sağlıklı ve ılımlı bir şekilde yönetmesi beklentiler arasındadır. Böylece ilişkide tükenmiş hissetme durumunda da azalma sağlanabilecektir. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri sadece onların kendi kişisel iyi oluş hallerine etki etmemekte aynı zamanda yakın ilişkilerin sağlıklı bir biçimde devam ettirilmesi ve yönetilmesi noktasında da önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Özellikle olumsuz yaşam koşulları sonrasında psikolojik olarak daha sağlam olan bireylerin ilişkilerini daha yapıcı bir biçimde devam ettirdiği gözlemlenmektedir. Bu kapsamda bireylerin ilişkide yaşamış oldukları eş tükenmişliği ile ilişkisel sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan biri Aydoğan ve Kızıldağ (2017) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada engelli çocuğa sahip ailelerin çift sağlamlık düzeyleri eş tükenmişliği ve eş desteği açısından incelenmiştir. 233 evli bireyin katılım sağladığı bu çalışmada eşin destek sağlamasının çiftlerin sağlamlığı için koruyucu bir faktör olduğu, çift tükenmişliğinin ise çift sağlamlığı noktasında bir risk olduğu görülmektedir. Buradan hareketle çiftlerin birbirine destek olmasının ve anlayış göstermesinin psikolojik sağlamlıklarına olumlu katkılarda bulunacağı söylenebilir.

2.3.5. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan yurtdışı çalışmalar

Bu kısımda psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt dışında yapılmış olan çalışmalar incelenecektir. Psikolojik sağlamlığı inceleyen çalışmalar içerisinde bu çalışmanın değişkenlerine uyumlu olarak yapılan araştırmalara öncelik verilmiştir. Bu doğrultuda; 2016 yılında Jenkins tarafından 266 kişiyle yapılmış olan çalışmada bağlanma stilleri, duygusal başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada güvenli bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönlü bir ilişki görülmektedir. Ayrıca başa çıkma yöntemlerinden savunmacılık; dayanıklılığı artırırken, kişilik kaygısı ise dayanıklılığı azaltmaktadır. Bu bulgular bireylerde bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisi bulunduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma biçimleri gösteren bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma gösteren bireylere göre olumsuz yaşam koşulları ile daha etkili bir şekilde başa çıktığı ve dayanıklılık düzeylerinin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Konuya daha geniş bir bakış açısıyla bakmak amacıyla, Craparo ve arkadaşlarının (2018) aleksitimi, yetişkin bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri bir arada inceleyen çalışmasına bakmak faydalı olacaktır. Yapılan çalışmada güvenli bağlanmanın duygu

düzenleme ile pozitif bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başa çıkma stratejileri doğru kullanılırsa sağlamlığın artış göstereceği tespit edilmiş olup ayrıca diğer çalışmalarda olduğu gibi güvenli bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Bu bağlamda yapılan bir diğer çalışma ise Muiyung ve diğerleri (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ve bağlanma arasındaki ilişkiyi Malezyalı romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde incelemiş ve diğer çalışmalarda olduğu gibi psikolojik sağlamlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir.

Bu çalışmanın örneklemini afet yaşamış bireylerden oluştuğu için, psikolojik sağlamlık konusundaki literatür taramasında afetzedeler üzerinde yapılmış araştırmaların da incelenmesi anlamlı katkılar sağlayacaktır. Doğal afetlerin bireylerin yaşamında oluşturduğu birçok olumsuz etki bulunmaktadır. Bu etkiler sadece can ve mal kaybıyla sınırlandırılmaz. Yaşanan bu olumsuz yaşam koşulları sonrasında bireylerin yakın ilişkileri de etkilenebilmektedir. Afetlerin, bazı bireyler arasında önceye kıyasla daha güçlü bağlar kurulmasına zemin hazırlayabileceği gibi, bazı bireyler arasında ise mevcut ilişkilerin zayıflamasına ya da duygusal uzaklaşmaya neden olabileceği söylenebilir. Williamson, Bradbury ve Karney (2021) tarafından yapılan çalışmanın temel amacını da bireylerin afet öncesi ve sonrası ilişki sonuçları üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu çalışma Harvey Kasırgası'nı yaşayan Teksas, Harris County'deki 231 evli çift üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre eşlerin yaşanan afet sonrası birbirlerine karşı olan memnuniyetlerinde artış olmakta ve eşler birbirlerine daha fazla yakınlık göstermekte fakat bu ilk artışın hemen ardından bir azalış meydana gelmektedir. Bu da göstermektedir ki çiftler öncelikle kendilerini zayıf hissettikleri afetin ilk anlarında birbirlerine yakınlaşmakta ve destek almakta iken psikolojik dayanıklılıkları artış gösterdikçe partnerlerine duydukları ihtiyaç azalmakta ve çiftler eski formlarına geri dönüş sağlamaktadırlar. Doğal afetlere maruz kalmanın bireylerin psikolojik ve ilişkisel süreçlerine ciddi manada etki edebileceğini söylemek mümkündür. Bu maruziyet durumları psikolojik sağlamlık kavramıyla da yakın bir ilişki içerisinde. Afet yaşamış bireylerin ilişkilerini inceleyen bir diğer çalışma ise Fredman ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ise yoğun su baskınına maruz kalmış olan kadınlar üzerinde; afetin yaşam üzerindeki tehdit boyutu, kayıp deneyimi ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları ve ilişki uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tehdit/zarar boyutundaki afete maruz kalma durumunun TSSB

semptomlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği fakat kayıp boyutunda ise TSSB ile anlamlı bir ilişki göstermediği ancak ilişki uyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki uyumu ile TSSB semptomları arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Bu veriler göstermektedir ki afet sonrası verilen tepkiler tek yönlü olmamakla beraber bireylerin bazı özelliklerinin afet sonrası kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Travma sonrası bireylerin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkileyen değişkenlerden birinin ilişki uyumu olduğu söylenebilir. Olumlu ilişkisel bağlara sahip olan bireyler psikolojik olarak daha sağlam olmakta iken TSSB semptomlarına karşı olumlu ilişkisel bağa sahip olmayan bireylere karşı daha avantajlı bir durumda olabilmektedirler. Bu kısımda deprem sonrası yapılmış olan çalışmalardan biri olan psikolojik kırılganlığın incelendiği bir çalışmaya da yer verilmesinin fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik kırılganlık ve psikolojik sağlamlık kavramları arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilir. Sağlamlık bireylerin stresli yaşam koşulları sonrasında başa çıkma becerileri olarak ifade edilebilirken kırılganlık ise bu zorluklar karşısındaki başa çıkma becerilerinin yetersizliğini tanımlayabilir. Kumalasari, Sunarti, Yulianti ve Herawati (2025) yaptıkları çalışmada psikolojik kırılganlık kavramını kullanmışlardır. Bu çalışmada bir deprem sonrası çiftçi ailelerde dini inançlar, psikolojik kırılganlık ve aile uyumunun, evlilik kalitesi üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bu çalışmada psikolojik kırılganlık ve aile uyumunun evlilik kalitesine doğrudan etki gösterdiği belirlenirken dini inanış ve aile içi uyumun ise bireylerin psikolojik kırılganlıklarını azaltma noktasında etkili olduğu ve bu durumda evlilik kalitesini arttırdığı sonuçlarına varılmıştır. Bu sonuçlar psikolojik sağlamlık açısından önemli bulgular sunmaktadır. Çünkü yaşanan deprem sonrası bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve aile içi uyumunun yüksek olması bireyler ve aileler açısından afetin olumsuz etkilerinden daha minimum düzeyde etkilenmesini sağlayabilecektir. Psikolojik sağlamlık ve ilişki dinamikleri arasındaki bu güçlü bağlantıyı daha iyi görebilmek için sağlamlığın evlilik memnuniyeti ile eş bağlantısı, sosyal destek ve duygulanım gibi değişkenlere aracılık edip etmediği Bradley ve Hojjat (2016) tarafından incelenmiştir. Bu çalışmanın katılımcılarını 195 evli birey oluşturmakta olup anketler çevrimiçi yolla uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularında dayanıklılık ve evlilik memnuniyeti arasında doğrudan bir ilişki tespit edilmiş olup duygulanım ve sosyal destek değişkenlerinin ise dayanıklılık aracılığı ile evlilik memnuniyetini dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Bu bulgular psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının evlilik memnuniyetini arttırdığını ve

dugulanım ve sosyal desteğin de bu sürece katkı sağladığını göstermektedir. İlişkiden duyulan memnuniyetin artması da bireylerin evliliklerinde eş tükenmişliğinin azalmasına yardımcı olacak etkenler arasında gösterilebilir. Psikolojik sağlamlık ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkiyi daha detaylı görebilmek için Mehdigholi, Dokanehi Fard ve Jahangir tarafından 2023 yılında yapılmış olan araştırma da önemli arz etmektedir. Bu çalışmada duygu odaklı çift terapisinin genç çiftlerin evlilik tükenmişliği ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubuna ayrılmış olan 30 çift ile yapılmış olan bu çalışmada duygu odaklı çift terapisinin evlilikte tükenmişliği azaltmaya ve dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olduğu görülmüştür. Bu sebeple ilişkisel sorunları çözmek noktasında bu terapi yönteminin işlevsel olabileceğini söylemek mümkündür. Çift terapisinin eş tükenmişliğini azaltmak ve psikolojik dayanıklılığı artırma noktasında etkili olduğu bulgusu psikolojik kaynakların ilişki dinamiklerine olumlu katkıları olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda Shah ve Deshpande (2024) tarafından yapılan çalışmada ise Hindistan’da yaşayan genç evli çiftlerin ilişki memnuniyeti, dayanıklılık, iyimserlik ve affetme değişkenleri arasındaki ilişki incelenerek sağlıklı ilişki sürdürmenin temelinde bu değişkenlerin kritik rolü üzerinde durulmuştur. 100 evli bireyin katılım sağladığı çalışmada ilişki memnuniyeti ile dayanıklılık ve iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca dayanıklılık ve iyimserlik arasında da pozitif yönlü bir ilişki görülürken ilişki memnuniyeti ve affetme arasında da negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgulara bakarak çiftlerin ilişkideki memnuniyetini artırma noktasında psikolojik dayanıklılık ve iyimserliğin önemli bir güç kaynağı olduğu söylenebilir. İyimserliğin ve dayanıklılığın az seviyede olduğu evliliklerde evlilik içindeki çatışmalarda artış yaşanabilir ve bu çatışmalar da zamanla bireyleri eş tükenmişliğine sürükleyebilmektedir. Bu sebeple ilişki kalitesinin artması ve eş tükenmişliğine sürüklenilmemesi için psikolojik dayanıklılığın yüksek olması önemli noktalar arasında gösterilebilir. Bu doğrultuda ilişkinin kalitesinin devamı ve eş tükenmişliğinin önlenmesi noktasında psikolojik sağlamlığın ciddi bir kaynak olduğu söylenebilir. Benzer biçimde Khalaf ve AL-Hadrawi (2022) tarafından yapılan çalışmada da evli kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini inceleyerek bu ilişkinin gücü ortaya konmuştur. 150 evli kadın üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının yüksek oranda psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumuna sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışma sonucuna göre psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu da gösteriyor ki psikolojik dayanıklılığın yüksek olması evlilik

yaşamında olumsuz yaşam koşullarıyla baş etme noktasında önemli bir kaynaktır. Benzer araştırmalar (Connor ve Davidson, 2003; Southwick ve ark., 2014) da psikolojik dayanıklılığın olumsuz yaşam koşulları karşısında bireylerin uyum sağlamasını kolaylaştırdığını ve ruhsal olarak tükenmeyi azalttığını göstermektedir. Bu kapsamda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının bulunacağı ve bu evlilik uyumunun da uzun vadede çiftleri eş tükenmişliğinden koruyacağı düşünülmektedir. Sonuç itibarıyla evlilikte dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesinin eş tükenmişliğini önlenmesi açısından önemli bir müdahale olacağı söylenebilir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış olan çalışmalara bakıldığında psikolojik sağlamlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında ise negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Deprem deneyimi yaşamış olan bireylerin psikolojik sağlık durumları incelendiğinde ise çeşitli sosyal desteklerin, kendi kendine yetebiliyor olduğuna olan inanç durumunun, herhangi bir işte çalışıyor olmanın, güvenli bağlanma stillerine sahip olmanın bireylerin psikolojik sağlamlık durumlarına olumlu katkılarda bulunacağı söylenebilir. Evli bireylerde ise psikolojik sağlamlık durumu artış gösterdikçe bireylerin evlilikten alacakları doyum artış sağlayacak ve bireyler evliliklerinden daha memnun olacaklar ve bu olumlu duygular eş tükenmişliği üzerinde de kendini göstermeye başlayacaktır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler olumsuz yaşam koşulları karşısında daha güçlü durup daha iyi mücadele edecekleri için bireylerin eş tükenmişlik düzeylerini de azaltabileceği söylenebilir. Buradan hareketle; bireylerin güvenli bağlanma biçimlerine sahip olmaları, evliliklerini kaliteli buluyor olmaları, evlilikten doyum sağlıyor olmaları ve bireysel olarak kendilerini yeterli buluyor olmaları, çiftlerin eş tükenmişlik düzeylerini azaltma noktasında katkı sağlayabilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, depremzede bireylerin evliliklerinde yaşadıkları tükenmişlik düzeylerinin, psikolojik sağlamlık ve bağlanma biçimleriyle olan ilişkisini incelemeye yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; var olan bir durumu betimlemesinin yanı sıra birden fazla değişken arasında bulunan ilişkiyi incelemek sebebiyle kullanılır (Büyüköztürk vd, 2016). Çalışmada; bağlanma ve psikolojik sağlamlık bağımsız değişkenler, eş tükenmişliği ise bağımlı değişken olarak regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Adıyaman ilinde bulunan konteyner kentlerde yaşamını sürdüren evli depremzede bireylerden ulaşım sağlanabilinen bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesi sürecinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi araştırmacıların kolay ulaşım sağlayabileceği, gönüllülük usulüyle çalışmaya katılım sağlayan bireylerin bulunduğu örneklem yöntemidir (Büyüköztürk, 2020). Katılımcıların demografik bilgilerine dair frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler I

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	248	66,7
	Erkek	124	33,3
Yaş	18-30	64	17,2
	31-40	169	45,4
	41-50	98	26,3
	51-60	31	8,30
	61 ve üstü	10	2,70
Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	16	4,30
	Okuryazar	9	2,40
	İlkokul	85	22,8
	Ortaokul	61	16,4
	Lise	102	27,4
	Ön lisans/lisans	93	25,0
	Lisansüstü	6	1,60

Tablo 3.1. (Devam) Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler I

Meslek	Öğretmen	26	7,00
	Serbest çalışan	18	4,80
	İşçi	58	15,6
	Memur	44	11,8
	Emekli	16	4,30
	Ev hanımı	194	52,2
	Özel Sektör	14	3,80
Eşin Mesleği	Öğretmen	18	4,80
	Serbest çalışan	64	17,2
	İşçi	94	25,3
	Memur	50	13,4
	Emekli	17	4,60
	Esnaf	21	5,60
	Ev hanımı	98	26,3
Aylık Ortalama Gelir	0-23000 TL	218	58,6
	23001-50000 TL	111	29,8
	50001-70000 TL	12	3,20
	70001-100000 TL	29	7,80
	100001 TL ve üstü	2	0,50
Evlilik Süresi	1-3 yıl	25	6,70
	4-7 yıl	57	15,3
	8-11 yıl	80	21,5
	12-15 yıl	66	17,7
	16 yıl ve üstü	144	38,7
Kaçınıcı Evlilik	1. evlilik	357	96,0
	2. evlilik	15	4,00
Eşle Tanışma Biçimi	Flört ederek/tanışarak	87	23,4
	Görücü usulü/aile ve akraba	280	75,3
	Töre, berdel vb. geleneksel yolla	5	1,30
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Çocuğum var	346	93,0
	Çocuğum yok	26	7,00
Çocuk Sayısı	1 çocuk	48	12,9
	2 çocuk	102	27,4
	3 çocuk	106	28,5
	4 ve üzeri çocuk	90	24,2
Toplam		372	%100

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan bireylerin 248’i kadın (%66,7) ve 124’ü erkektir (%33,3). Bu bireylerin 64’ü (% 17,2) 18-30, 169’u (%45,4) 31-40, 98’i (%26,3) 41-50, 31’i(%8,3) 51-60 ve 10’u (%2,7) 61 yaş ve üzeridir. Eğitim düzeylerine bakıldığında bireylerin 16’sı (% 4,3) okuryazar değil, 9’u (%2,4) okuryazar, 85’i (%22,8) ilkokul, 61’i (%16,4) ortaokul, 102’si(27,4) lise, 93’ü(25,0) ön lisans/lisans, 6’sı(1,6)

lisansüstü mezuniyetine sahiptir. Bireylerin meslek gruplarına bakıldığında; 26'sı (%7,0) öğretmen, 18'i (%4,8) serbest, 58'i (%15,6) işçi, 44'ü (%11,8) memur, 16'sı (%4,3) emekli, 194'ü (%52,2) ev hanımı grubundan oluşmaktadır. Bireylerin eşlerinin mesleklerine bakıldığında ise; 18'i (%4,8) öğretmen, 64'ü (%17,2) serbest, 94'ü (%25,3) işçi, 50'si (%13,4) memur, 17'si (%4,6) emekli, 21'i (%5,6) esnaf, 98'i (%26,3) ev hanımı grubundan oluşmaktadır. Aylık gelir açısından değerlendirildiğinde, 0-23000TL alan 218 birey (%58,6), 23001-50000TL alan 111 birey (%29,8), 50001-70000 TL alan 12 birey (%3,2), 70001-100000 TL alan 29 birey (% 7,8) ve son olarak 100001 TL ve üstü alan 2 birey (%0,5) bulunmaktadır. Bunun yanında 25 birey (%6,7) 1-3, 57 birey (%15,3) 4-7, 80 birey (%21,5) 8-11, 66 birey (%17,7) 12-15, 144 birey (%38,7) ise 16 ve üstü yıldır evliliklerine devam etmektedirler. Ayrıca çalışmaya katılanlardan 357 kişi (%96,0) birinci evliliğindeyken 15 kişi (%4,0) ise ikinci evliliğini devam ettirmektedir. Çiftlerin tanışma biçimine bakıldığında; 87'sinin (%23,4) flört ederek/tanışarak, 280'inin (%75,3) görücü usulü/akraba aile ve aile aracılığıyla ve 5'inin de töre, berdel (%1,3) aracılığıyla tanıştığı görülmektedir. Bununla birlikte, 26 birey (%7,0) çocuk sahibi değilken, 48 birey (%12,9) bir çocuk sahibi, 102 birey (%27,4) iki çocuk sahibi, 106 birey (%28,5) üç çocuk sahibi ve 90 birey (%1,7) ise dört ve üzeri çocuk sahibidir. Bu bilgilere ek olarak, çalışma kapsamında katılımcılardan depremle baplantılı olarak elde edilen diğer bilgiler de Tablo 3.2. 'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler II

Değişken		f	%
Yakın Çevredeki Can Kaybı	Evet	47	12,6
	Hayır	325	87,4
Can Kaybı Yakınlık Durumu	Anne	3	0,80
	Baba	2	0,50
	Kardeş	11	3,00
	Çocuk	6	1,60
	Anne ve baba birlikte	3	0,80
	Anne ve kardeş birlikte	1	0,30
	Anne, baba ve kardeş	1	0,30
Yaralanma Durumu	Evet	40	10,8
	Hayır	332	89,2
Evin Hasar Durumu	Enkaz	71	19,1
	Ağır hasarlı	169	45,4
	Orta hasarlı	68	18,3
	Az hasarlı/hasarsız	64	17,2

Tablo 3.2. (Devam) Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler II

Konteynerde Kalma Süresi/ay	12 ay ve daha az	82	22,0
	13 ay ve daha fazla	290	78,0
Konteynerde Kalan Kişi Sayısı	4 ve daha az	213	57,2
	5 ve daha fazla	159	42,7
Konteynerde Güvenli Yaşam Alanı Algısı	Güvenli	287	77,2
	Güvenli değil	48	12,9
	Fikrim yok	37	9,90
Evlilikten Memnun Olma Durumu	Olumlu	45	12,1
	Olumsuz	137	36,8
	Nötr	152	40,9
	Fikrim yok	38	10,2
	Toplam	372	%100

Tablo 3.2. „de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan bireylerin 47’si (%12,6) depremde yakın kaybı yaşamışken, 325’i (%87,4) yaşamamıştır. Ayrıca bireylerin 3’ü (%0,8) sadece annesini 2’si(%11,9) sadece babasını, 11’i (%3,0) sadece kardeşini, 3’ü (%0,8) anne ve babasını, 1’i (%0,3) anne ve kardeşini, 1’i de (%0,3) anne, baba ve kardeşini depremde kaybetmiştir. Bu bireylerin depremde yaralanma durumlarına bakıldığında; 40’ı (%10,8) depremde yaralanmışken 332’si (%89,2) ise depremde herhangi bir yara almamıştır. Ayrıca bu bireylerden 71’inin (%19,1) evleri enkaz olmuşken, 169’unun (%45,4) ağır hasarlı, 68’inin (%18,3) orta hasarlı, 64’ünün ise (17,2) az hasarlı/ hasarsızdır. Bu kişilerin 82’si (%22) 12 ay ve daha az, 290’ı (%78) ise 13 ay ve daha fazla süre boyunca konteynerde yaşamaktadırlar. Ayrıca bu kişilerin 213’ü (%57,2) 4 ve daha az, 159’u (%42,7) ise 5 ve daha fazla kişiyle konteynerde yaşamlarını sürdürmektedir. Konteynerde yaşayan bu bireylerin 287’si (%77,2) konteynerde yaşamayı güvenli bulurken, 48’i (%12,9) güvenli bulmamakta ve 37’si (%9,9) fikir sahibi olmadığını belirtmektedir. Bu bireylerin 45’i (%12,1) konteynerde yaşamayı evlilik ilişkisi açısından olumlu bulurken, 137’si (%36,8) olumsuz, 152’si (%40,9) nötr görmekte ayrıca 38’i (%10,2) fikir sahibi olmadığını ifade etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında veri toplama amacıyla “Eş Tükenmişliği Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi” kullanılmıştır. Aynı zamanda, araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)

Eş Tükenmişlik Ölçeği, Pines (1996) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları ise Çapri (2006) tarafından gerçekleştirmiştir. Evli, nişanlı, flört ilişkisi yaşayan veya çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türlerinde yer alan kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek için geliştirilen bu ölçek 7’li likert tipi (1=Hiçbir zaman, 4=Bazen, 7=Her zaman) olarak 21 maddeden oluşmaktadır (Pines, 1996; akt., Kızıldağ, 2015). Ölçekten beş aşamalı bir puanlama sonucunda tek bir toplam puan elde edilmektedir ve bireyin tükenmişlik düzeyi dörde ayrılmaktadır. Birinci kısımdaki bireylerde, ölçekten alınan “2 ve altındaki” puanlar herhangi bir tükenmişlik durumu olmadığı şeklinde değerlendirilmektedir. İkinci kısımda, ölçekten alınan “3” puan tükenmişlik için bir tehlike sinyali olarak, üçüncü kısımda, ölçekten alınan “5” puan bir kriz durumunda olma olarak değerlendirilmektedir. Dördüncü kısımda ise ölçekten alınan “5 ve üzerindeki” puanlar derhal yardım gerektiren durum olarak değerlendirilmektedir (Pines, 1996; akt., Çapri, 2006). Eş Tükenmişlik Ölçeği’nin original formu geçerlik çalışmaları kapsamında, yapı geçerliğine kanıt oluşturmak amacıyla, faktör analizi yapılmış ve ölçeğin yapısına destek olacak bir biçimde tek faktörlü anlamlı bir yapı belirtilmiştir (Pines, 1996; akt., Kızıldağ, 2015). Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında ise bir, iki ve dört ay arayla uygulanmış olan test-tekrar test güvenirlik kat sayısı sırasıyla .89, .76 ve .66 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı ise 0.94 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin oluşturulması sürecinde elde edilen verilerin iç tutarlık katsayılarının .91 ile .93 arasında, madde toplam test korelasyonlarının ise .53 ile .86 arasında değiştiği raporlaştırılmıştır (Pines, 1996; akt., Çapri, 2006). Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı bu ölçek için .74 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiş bir envanterdir. Selçuk ve arkadaşları (2005) ise bu envanteri Türkçe’ye

uyarlamıştır. Toplam 36 maddeden oluşan bu 18 madde kaçınmacı bağlanma düzeyini diğer 18 madde ise kaygılı bağlanma düzeyini ölçmektedir. 7'li likert şeklinde bir ölçek olan YIYEII'deki ölçek maddelerine verilen cevaplarda 1=hiç katılmıyorum, 4=kararsızım/fikrim yok, 7=tamamen katılıyorum anlamlarına gelmektedir. Ölçekte ters puanlanan 14 madde bulunmaktadır. Ölçek kaçınan ve kaygılı bağlanma olacak şekilde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlardan alınan puanların ortalamaları ayrı ayrı hesaplanarak bireylerin kaçınan ve kaygılı bağlanma puanlarına ulaşılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan hangi bağlanma stilinin daha baskın olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ulaşmak amacıyla da her boyut için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ve test tekrar test korelasyon katsayıları incelenmiştir. Cronbach alfa içtutarlılığına bakıldığında; kaygılı bağlanma alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86, kaçınmacı bağlanma alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında ölçeğin yüksek iç tutarlığa sahip olduğu söylenebilir. Test tekrar test yöntemi için ise araştırmaya katılan 86 kişiye tekrar ulaşılarak ölçek tekrar uygulanmıştır. Yapılan test tekrar test yöntemi sonucunda ise kaygılı bağlanma alt boyutunun .82 kaçınmacı bağlanma alt boyutunun .81 oranında güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir (Selçuk vd., 2005). Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı bu ölçeğin kaçınmacı bağlanma alt boyutu için .70 ve kaygılı bağlanma boyutu için .75 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş olan bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık ölçeği 5'li likert tipinde, 6 maddeyi barındıran öz bildirim tarsi bir ölçme aracıdır. 5 li likert tipindeki ölçek; "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte tersten kodlanan maddeler bulunmaktadır ve bu maddeler çevrildikten sonra yüksek puanlanan bireylerin yüksek psikolojik sağlamlığa sahip oldukları tespit edilmektedir. Yapılan madde analizi sonucunda toplam korelasyon değerlerinin .49 ile .66 arasında olduğu ve bu sonuca göre ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre iç tutarlık, .83 olarak bulunmuş olup bu sonuca göre ise ölçeğin Türk kültüründe

kullanılabilecek düzeyde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir (Doğan, 2015). Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı bu ölçek için .71 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form katılımcıların “cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, aylık ortalama gelir düzeyi, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmadıkları, şu anda kaçınıcı evliliklerine devam ettirdikleri, eşleriyle nasıl tanıştıkları, depremde birinci dereceden yakınlarını kaybedip kaybetmedikleri, kayıp varsa yakınlık durumu, depremde yaralanma/sakatlanma durumları, depremde evin hasar durumu gibi bilgileri” içeren toplam on sekiz sorudan oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanabilmesi amacıyla, 08.10.2024 tarihinde Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 125 sayılı kararla etik onay alınmış; ayrıca çalışmada kullanılacak ölçeklerin geliştirici ve uyarlayıcılarından gerekli idari ve etik izinler temin edilmiştir. Ayrıca Adıyaman Afet ve Acil Durum Müdürlüğü’nden (AFAD) konteyner kentlerde yaşayan bireylere ölçek uygulayabilmek amacıyla 16.12.2024 tarihinde 1175206 sayılı Olur izni alınmıştır. Bu çalışma konteyner kentlerde yaşayan evli bireylere uygulanmış ve ölçekler katılımcılara yüz yüze olacak şekilde uygulanmıştır. Yüz yüze uygulanan bu anketlerde katılımcılara ölçek testi elden çıktı olarak teslim edilip veriler elde edilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, önemi ve nerede kullanılacağı hakkında bilgi verilmiş ölçekleri doldurma noktasında gizlilik ve gönüllülük ilkesinin esas olduğu özellikle belirtilmiştir. Gizlilik ilkesi olduğundan katılımcılardan isim-soyisim, adres gibi bilgiler istenmemiştir. Katılımcıların ölçekleri cevaplandırmaları genelde ortalama 10-15 dakika civarında olmaktadır. Fakat genel itibarıyla eğitim düzeyi düşük bireylerle çalışma yapıldığından bazılarında bu süre daha fazla olabilmektedir. İlkokul ve ortaokul mezunu olan bireylerin okuma hızları düşük olduğunda araştırmacının soruları kendilerine tek tek yöneltmesini talep etmiş olması sebebiyle veri toplama aşaması zorlu geçmiştir. Veriler toplam iki ay içerisinde toplanmıştır. Ölçeklere verilen yanıtlar incelenmiş olup eksik ve yanlış yanıtlanan ölçekler değerlendirmeye dâhil edilmemiştir. En son aşamada eksik ve hatalı doldurulan veriler

ıkarıldığında 372 konternerde yaşıyan evli bireyden elde edilen veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Yapılan alışma sonucu toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve verilerin analizi sürecinde IBM SPSS Statistics 27 paket programı kullanılmıştır. Analiz yapılmadan önce verilerin analize uygun olması için gerekli olan düzenlemeler (ters kodlamaların düzenlenmesi, ölçek toplam puanlarının alınması gibi) yapılmıştır.

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ve bağlanma biçimlerinin evlilikte tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisini tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi, bir bağımlı değişkenin (evlilikte tükenmişlik) birden fazla bağımsız değişken (psikolojik sağlamlık, güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma, kaygılı bağlanma) tarafından birlikte ne ölçüde açıklandığını ortaya koymayı amaçlayan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir (Anadolu niversitesi, 2016). Çoklu regresyon yapılabilmesi için araştırmadaki bağımlı değişkenin kesinlikle eşit aralıklı ve sürekli ölçeklerden oluşuyor olması şartı vardır. Bağımsız değişkenin ise tercihen en az eşit aralıklı ve sürekli ölçeklerden oluşuyor olması gereklidir (Büyüköztürk, 2019: 98). Bu araştırmada bağımlı ve yordayıcı (bağımsız) değişkenlere ait puanlar eşit oranlı ve sürekli ölçekler aracılığıyla toplandığından çoklu regresyon analizi uygundur. Ayrıca oklu regresyon analizinin sağlıklı bir biçimde uygulanabilmesi için; bağımlı değişkenin normal dağılım göstermesi, bağımlı değişken ile yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunması, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin olmaması ve verilerde aykırı (uç) değerlerin yer almaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019: 99-100). Yapılan n analizlerde bu şartların sağlanabilirliği görülmüş olup verilerin analizinde kullanım için uygun olduğu tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu kısımda, çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanabilmesi için gerekli olan ön koşullar ön analizler vasıtasıyla incelenmiştir. Daha sonrasında araştırmanın temel problemi ve alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

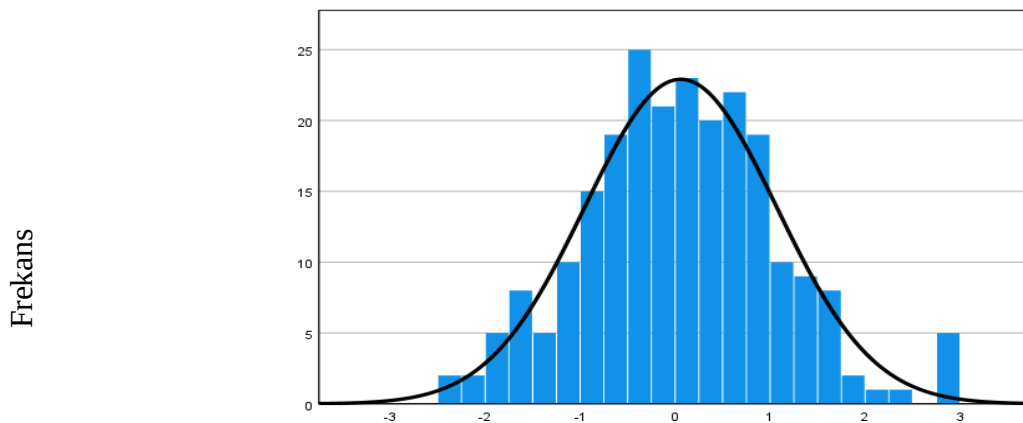
4.1. Ön Analizler

Çoklu doğrusal regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli koşullardan biri olan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. *Değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri*

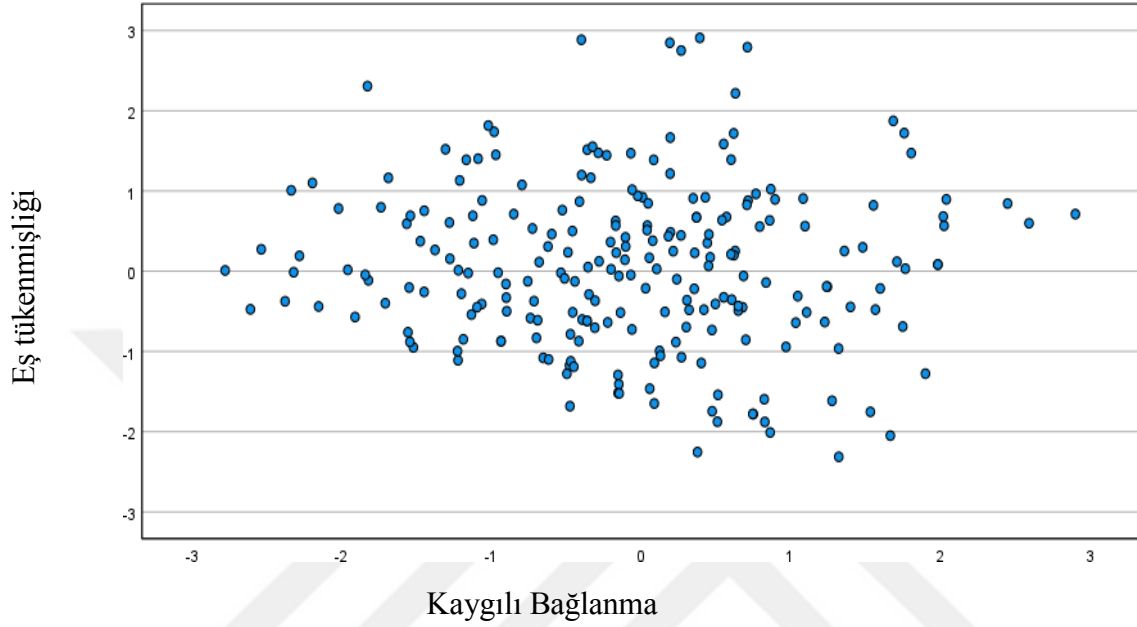
Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınmacı bağlanma	289	,259	-,320
Kaygılı bağlanma	322	,266	-,413
Psikolojik sağlamlık	353	-,268	,620
Eş tükenmişliği	297	,414	-,255

Verilerin dağılım özelliklerini incelemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 değeri arasında olması dağılımın normal olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2019: 40). Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değeri -,413 ile +,620 arasında değişmektedir. Bu kapsamda, çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. ve parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan eş tükenmişliğine ait normal dağılım grafiği Şekil 4.1’de verilmiştir.

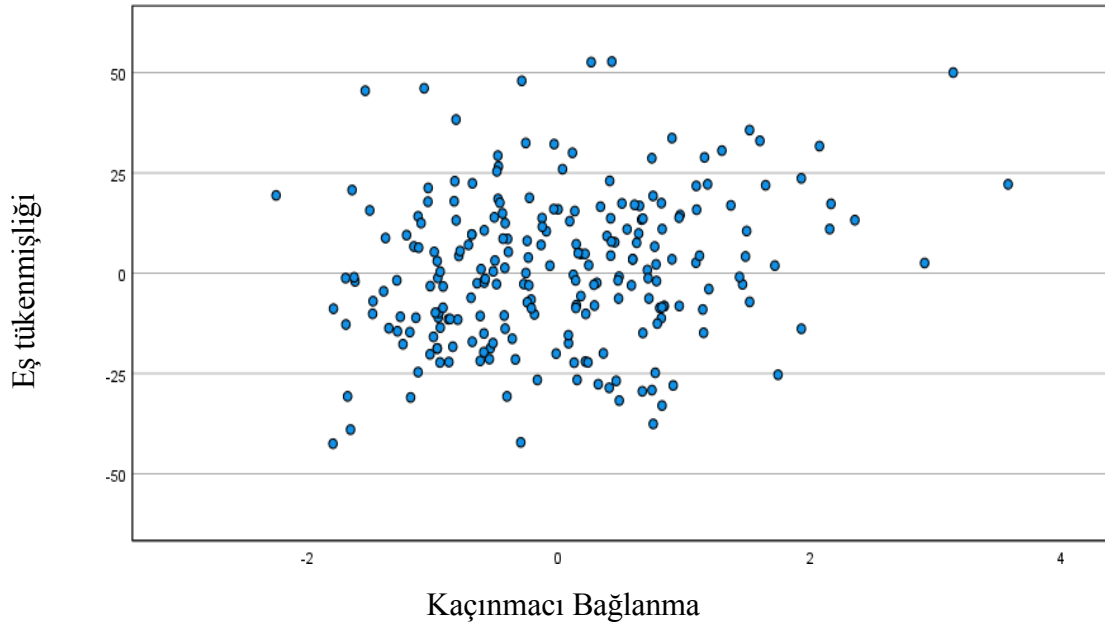


Şekil 4.1. *Eş tükenmişliğine ait normal dağılım grafiği*

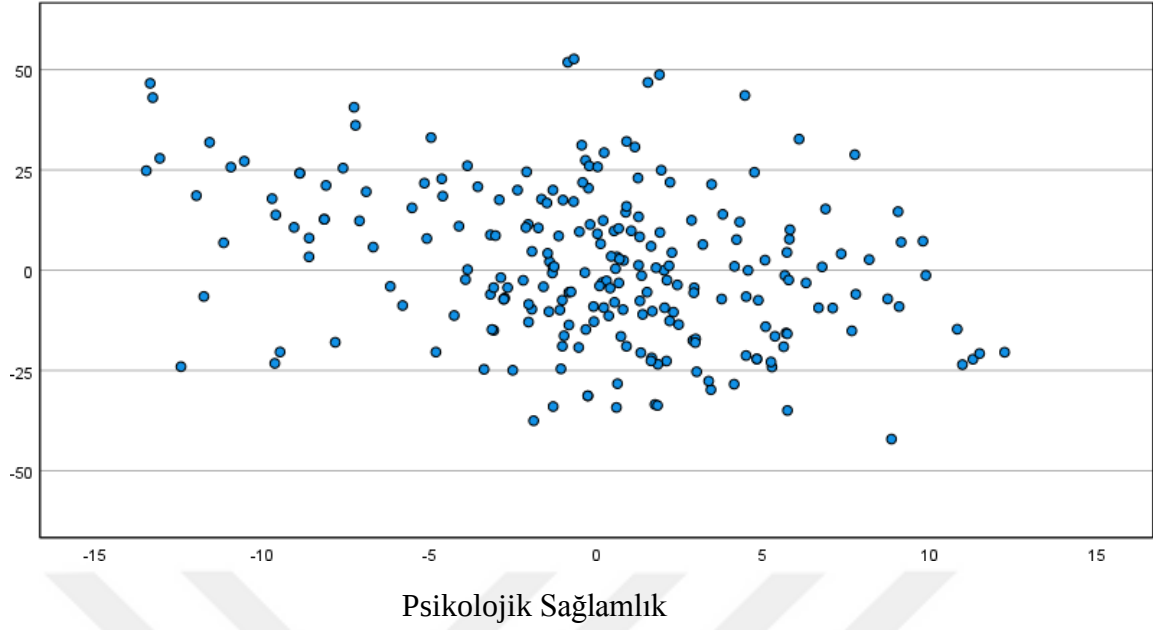
Bir sonraki aşamada yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı saçılım grafiği ile incelenmiş olup verilerin dengeli bir biçimde dağılmış olması nedeniyle doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür (Şekil 4.2., Şekil 4.3., Şekil 4.4.).



Şekil 4.2. *Eş tüketmişliği ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiye dair saçılım grafiği*



Şekil 4.3. *Eş tüketmişliği ve kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkiye dair saçılım grafiği*



Şekil 4.4. Eş tükenmişliği ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiye dair saçılım grafiği

Bu çalışmadaki değişkenler arasında bulunan ilişkileri belirleyebilmek ve çoklu regresyon analizini gerçekleştirebilmek için ön şartlardan bir diğeri olan çoklu bağlantılılık probleminin incelenebilmesi sebebiyle Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Eş tükenmişliği, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve psikolojik sağamlık değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçlar Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerine ilişkin Pearson Korelasyon katsayısı değerleri

Değişken	ET	KB	KÇB	PS
Eş tükenmişliği (ET)	1			
Kaygılı bağlanma (KB)	,31	1		
Kaçınmacı bağlanma (KÇB)	,29	,37	1	
Psikolojik sağamlık (PS)	-,37	-,15	-,13	1

N=372, *p=0.

Korelasyon katsayıları küçük, orta ve büyük olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmaktadır (Cohen, 1988). Buna göre, korelasyon katsayısının .10 ile .29 arasında olması küçük; .30 ile .49 arasında olması orta; .50 ve üzeri olması ise büyük düzeyde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu sınıflama, değişkenler arasındaki ilişkinin kuvvetini betimlemek ve elde edilen bulguların etkisini yorumlamak noktasında önem arz etmektedir. Bu sınıflandırmaya bakıldığında pozitif veya negatif yönde ulaşılan korelasyon katsayıları, ilişki yönünün yanında ilişki düzeyine yönelik de bilgi vermektedir. Tablo 4.2’de görüldüğü üzere eş tükenmişliği değişkeni ile kaygılı bağlanma ($r=,31$; $p=0$) değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzeyde; eş tükenmişliği değişkeni ile kaçınmacı

bağlanma($r=,29$; $p=0$) değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzeyde; eş tükenmişliği değişkeni ile psikolojik sağlamlık ($r=-,37$; $p=0$) değişkeni arasında negatif yönlü orta düzeyde; kaygılı bağlanma değişkeni ile kaçınmacı bağlanma ($r=,37$; $p=0$) değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzeyde kaygılı bağlanma değişkeni ile psikolojik sağlamlık ($r=-,15$; $p=0$) değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzeyde ve kaçınmacı bağlanma değişkeni ile psikolojik sağlamlık ($r=-,13$; $p=0$) değişkeni arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizi incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında, .80" nin üzerinde bir ilişkinin bulunması çoklu bağlantılılık sorunları olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2009: 100). Bu durum çalışmada yordayıcı değişkenleri arasında çoklu bağlantılılık problemi bulunmadığını göstermektedir.

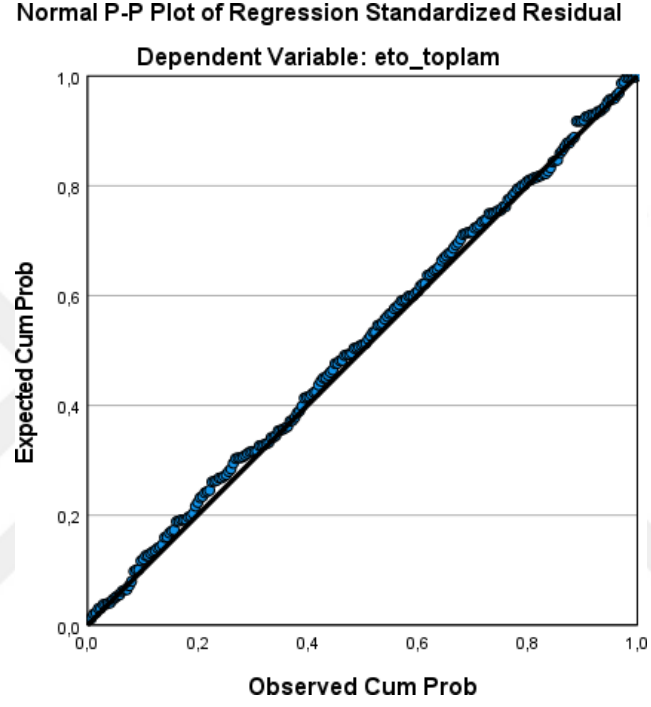
Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olup olmadığı ile ilgili tolerans, VIF (varyans artış faktörü) ve CI (durum indeksi) değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin 0,20"den büyük, VIF değerleri 10"dan küçük, CI değerleri 30"dan küçük olması durumunda çoklu bağlantılılık durumunun olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Field"a 2009: 297-298). Tablo 4.3 incelendiğinde bu değerlerin olması gereken aralıklarda bulunduğu ve çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı anlamına gelmektedir.

Tablo 4.3. Yordayıcı değişkenler arası çoklu bağlantılılık problemine dair değerler

Çoklu Bağlantılılık				
Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	Toler.	VIF	CI
Eş tükenmişliği	Kaygılı bağlanma	,85	1,17	5,94
	Kaçınmacı bağlanma	,86	1,17	7,88
	Psikolojik sağlamlık	,97	1,03	13,90

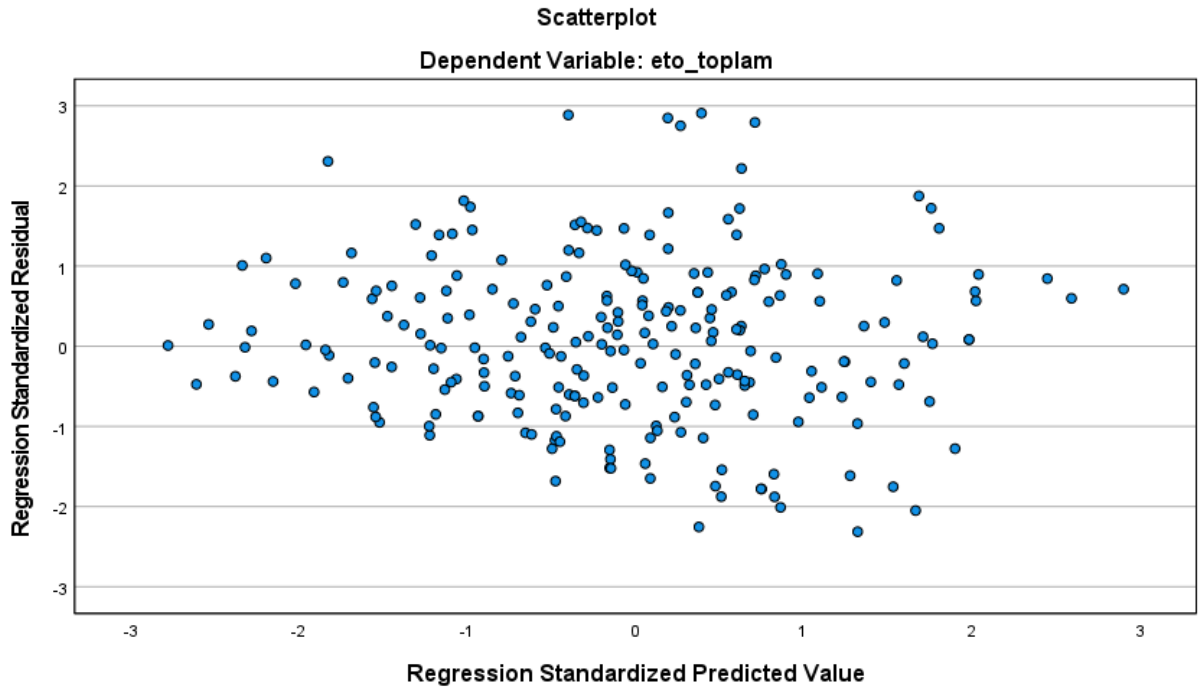
Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan şartlardan diğeri de bağımsız değişkenlerin hata değerlerinin bağımsızlığını (otokorelasyon sorunu) kontrol edebilmek amacıyla Durbin-Watson değerine bakılmıştır. Durbin-Watson katsayısının 1,00 ile 3,00 aralığında bulunmasının modeldeki hata terimlerinin birbiriyle ilişkisiz olduğunu ve otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir (Field, 2009: 337). Bu çalışmada yapılan analizlerde Durbin-Watson değeri 1,89 olarak bulunduğu için otokorelasyon sorunun olmadığı söylenebilir. Ön şartlardan bir diğeri olan Cook Aralığı (Cook"s Distance), yapılan çalışmadan elde edilen verilerde uç değerlerin varlığını tespit etmek amacıyla incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda belirlenen Cook Aralığının en yüksek değerinin

0,098 olduğu ve 1''den küçük olduğundan uç değerlerin bulunmadığı anlamına gelmektedir. Başka bir ön analiz olarak, yapılan tahminlere ait hataların normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla Normal P-P grafiğinin incelemesi yapılmıştır. Şekil 4.5''e bakıldığında yapılan tahminlere ait hataların normal dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 4.5. Normal P-P grafiği

Sonraki aşamada ise eş varyanslılık (homoskedastiklik) durumu incelenmiştir. Şekil 4.6''da yer alan grafik doğrultusunda çalışmanın bağımlı değişkeni olan eş tükenmişliğinin eş varyanslılık (homoskedastiklik) gösterdiği görülmektedir.



Şekil 4.6. Eş varyanslılığa dair grafik

4.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucunda Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmanın ana problemi olan kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve psikolojik sağlamlığın eş tükenmişliğini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Eş tükenmişliğinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımlı değişken	Standardize Olmayan Katsayılar						β	t	p
	Bağımsız değişkenler	B	S. Hata	%95 GA Alt	%95 GA Üst				
Eş Tükenmişliği	Model 1	(Sabit)	2,380	,443	1,507	3,253		5,371	p<,001
		Kaygılı bağlanma	,513	,077	,361	,665	,396	6,657	p<,001
		Kaçınmacı bağlanma	-,186	,089	-,362	-,011	-,125	-2,095	p=,037
	Model 2	(Sabit)	3,963	,493	2,992	4,934		8,037	p<,001
		Kaygılı bağlanma	,449	,073	,306	,593	,347	6,163	p<,001
		Kaçınmacı bağlanma	-,151	,083	-,315	,014	-,101	-1,805	p=,072
		Psikolojik sağlamlık	-,085	,014	-,113	-,057	-,332	-5,936	p<,001

Not. F(3,241)=29,135, p<0,005; Adj. R²=0,257; Durbin-Watson=1,892.

Bu araştırmada, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin eş tükenmişliği üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen ikinci modele göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur, $F(3, 241) = 29.135$, $p < .001$. Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, ilgili üç değişkenin eş tükenmişliği değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %26"sını açıkladığı görülmektedir (Dzeltiimiş $R^2 = .257$). Ayrıca Durbin-Watson katsayısı 1.892 olarak hesaplanmış olup, bu değer modelde otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir. Modelde yer alan değişkenler tek tek incelendiğinde; kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliği anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür ($B = 0.449$, $\beta = .347$, $t = 6.163$, $p < .001$). Diğer bir bağlanma boyutu olan kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliği negatif yönde yordadığı ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($B = -0.151$, $\beta = -.101$, $t = -1.805$, $p = .072$). Psikolojik sağlamlık değişkeni ise eş tükenmişliğini anlamlı ve negatif yönde yordamakta; psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça eş tükenmişliği düzeyinin azaldığı görülmektedir ($B = -0.085$, $\beta = -.332$, $t = -5.936$, $p < .001$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, konteynerde yaşayan depremzede evli bireylerde eş tükenmişliğinin kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve psikolojik sağlamlık değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu kısımda araştırma bulgularına yer verilmekte ve söz konusu bulgular, mevcut literatür doğrultusunda kapsamlı biçimde tartışılmaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen ilk bulguya göre kaygılı bağlanma ve eş tükenmişliği değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ve kaygılı bağlanma değişkeni eş tükenmişliğini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde sürekli onay arayışı içinde olmaları, reddedilme kaygısı taşımaları ve yoğun duygusal dalgalanmalar yaşamaları nedeniyle partnerleriyle olan etkileşimlerinde daha fazla stres yaşayabilmektedirler. Bu durum, ilişkideki duygusal yükü artırarak hem bireyin hem de eşinin tükenmişlik düzeyini yükseltebilmekte, dolayısıyla kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliği üzerinde belirleyici bir rol oynamasına neden olabilmektedir. Bu çalışmada da depremzede evli bireylerde kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça eş tükenmişliğinin de arttığı söylenebilir. Bu bulgudan hareketle kaygılı bağlanma stiline evliliğin işlevselliği üzerinde belirleyici bir rol üstlendiği söylenebilir. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışmaya ulaşılabilir (Açık, 2008; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Ak, 2021; Günay, 2022; Asadi vd.,2023; Müezzın ve Öner, 2024; Çetinkaya-Yıldız vd., 2025). Örneğin Açık'ın (2008) yürüttüğü çalışmada, bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş; özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde evlilik uyumunun daha düşük olduğu ve bu bireylerin daha yüksek düzeyde çatışma yaşadıkları saptanmıştır. Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından yürütülen benzer bir çalışmada ise evli bireylerin bağlanma ve duygu düzenleme özellikleri ile eş tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliğini anlamlı bir biçimde yordadığı, kaygılı bağlanma arttıkça eş tükenmişliğinin artış gösterdiği saptanmıştır. Günay (2022) ise çalışmasında benliğin ayrışması (duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık) ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş olup kaygılı bağlanma gösteren bireylerde benlik ayrışmasının düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu, bireyin ilişkilerinde hem duygu durumunu düzenlemekte sorun yaşadığı hem de aşırı bir bağlanma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Benlik ayrılması yüksek olan bir bireyin ilişkilerinde sürekli onay ve güvence beklemekte oldukları söylenebilir. Bu sürekli onay bekleme ve bağımlılık halleri partnerini psikolojik açıdan zorlayabilir. Bu bağlamda ilişkideki denge bozulup duygusal tükenmeye, iletişim

problemlerine ve uzun vadede eş tükenmişliği gibi sorunlara sebebiyet verebilir. Benlik ayrışması ve bağlanma stillerini beraber inceleyen bir diğer çalışma ise Asadi ve diğerleri (2023) tarafından yapılmış olup evli bireylerde bağlanma stillerinin eş tükenmişliği üstündeki etkisinde benlik ayrışmasının aracı rolü incelenmiştir. Bulgular benzer şekilde kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliğini arttırdığını göstermektedir. Asadi ve diğerleri (2023) yaptığı çalışmada da benzer biçimde kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliğini arttırdığı güvenli bağlanma stili göstermenin de eş tükenmişliğini azalttığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde kaygılı bağlanmanın evlilik uyumu, evlilik doyumu gibi özellikleri azalttığı ve bunun da eş tükenmişliğini arttırdığı sonucuna ulaşan çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkündür (Ak, 2021; Müezzın ve Öner, 2024; Çetinkaya-Yıldız vd., 2025). Bu doğrultuda, kaygılı bağlanma stiline ilişkin ilişkilerde güven ihtiyacını abartılı biçimde ortaya koyması, stresli yaşam olaylarına karşı bireyin duyarlılığını artırmakta ve özellikle travmatik deneyimlerin ardından ilişkisel işlevselliği olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, deprem gibi yüksek düzeyde stres ve belirsizlik içeren bir durumda, kaygılı bağlanma eğilimindeki bireylerde eş tükenmişliği düzeylerinin artması beklenen bir durumdur. Bu bağlamda, çalışmada elde edilen bulgunun, depremzede evli bireylerde kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliğini yordaması, kuramsal beklentilerle tutarlıdır. Bu bulgu, kaygılı bağlanma stiline ilişkin eş tükenmişliğini yordamasına ilişkin elde edilen sonuçlara bir yenisini ekleyerek literatüre katkı sunmaktadır.

Bu çalışma sonuçlarına göre kaçınmacı bağlanma eş tükenmişliği değişkenini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Model 1'e bakıldığında kaçınmacı bağlanma ile eş tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, psikolojik sağlık değişkeninin eklendiği Model 2'de ise bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgudan hareketle, kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliği üzerindeki etkisine psikolojik sağlık değişkeni eklendiğinde etkisini yitirdiği ve bu etkinin anlamlı olmadığı söylenebilir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yaklaşımlardan uzak durmaya, ilişkide talepkarlıktan kaçınmaya ve bireysel bağımsızlık alanlarını korumaya eğilimli kişilerdir. Bu anlamda ilişki sebebiyle tükenmişliği daha az yaşıyor gibi dursalar da bu durumun tam anlamıyla sebebinin düşük tükenmişlikten ziyade ilişkideki kopukluk sebebiyle olması muhtemeldir. Bu durumun bu bireylerin ilişkide daha az tükenmişlik yaşadığını değil, ilişkiden genel itibarıyla kaçınma eğiliminde bulunduklarından etkileşim azlığı veya duygularını bastırma sebebiyle olduğu söylenebilir. Modele bireylerin stresli olaylarla başa çıkma becerilerini içeren psikolojik sağlık gibi güçlü bir değişken dâhil

edildiğinde kaçınmacı bağlanma anlamlılığını yitirmektedir. Bu durum kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliği üzerinde doğrudan değil dolaylı bir biçimde etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bu çalışmanın örneklemini konteyner kentte yaşayan depremzede bireyler oluşturduğundan; yaşanan olağanüstü travmanın, bireylerin psikolojik ve ilişkisel dinamikleri üzerinde baskın bir etken olduğu düşünülmektedir. Böyle ciddi stresli koşullar altında kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliği üzerindeki etkisinin zayıf kalması ve depremzede bir toplum için çok önemli bir kavram olan psikolojik sağlamlığın devreye girmesi ve eş tükenmişliğini yordaması olası bir durum olarak değerlendirilebilir. Bunun yanında literatürde kaçınmacı bağlanma ve eş tükenmişliği arasında negatif yönlü veya ilişkisiz bulgulara da rastlamak mümkündür. Örneğin, Kızıldağ ve Vatan (2016) tarafından yapılan çalışmada kaçınmacı bağlanma değişkeni ile eş tükenmişliği arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum kaçınmacı bağlanma gösteren bireylerin ilişkideki stres karşısında farklı başa çıkma teknikleri geliştirdiğini ve tükenmişliği farklı şekillerde deneyimlediklerini göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu çalışmanın bulgusunun aksine kaçınmacı bağlanma ve eş tükenmişliği arasında pozitif yönlü ve anlamlı çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkündür (Feeney, 2007; Beck vd., 2013; Sadıkaj vd., 2015; Taş, 2016; Öztahtacı, 2017; Kılıç, 2017; Gouin vd., 2009; Doğan ve Deveci Şirin, 2019; Candel ve Turliuc, 2019; Shaver ve Mikulincer, 2022; Bretaña vd., 2023; Kurt, 2024; Etyemez, 2024). Doğan ve Deveci Şirin'in (2019) yaptığı çalışmada akademik personellerin bağlanma stillerinin evliliklerinde yaşadıkları eş tükenmişliği düzeylerini ne derece etkilediğini incelemek amaçlanmış olup kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça eş tükenmişliği düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Feeney (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise bağlanmanın; romantik ilişkideki çatışma yönetimini, destek aramayı ve duygusal düzenlemeyi nasıl etkilediğine bakılmıştır. Yapılan çalışmada kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin bireyleri eş tükenmişliğine ittiği sonucuna ulaşılmıştır. Shaver ve Mikulincer'in (2022) çalışmasında ise kişilerin bağlanma yönelimlerinin ilişki dinamiklerini nasıl etkilediği ve bireylerin strese ve çatışmaya verdiği tepki arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yapılan çalışma sonrasında güvensiz bağlanma stillerine (kaçınmacı-kaygılı bağlanma) sahip olmanın yaşanan ilişkide bireyleri partner tükenmişliğine götürebileceği tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada partnerden görülen destek kısmına da odaklanılmış olup eşler kendilerini ilişkide desteklenmiyor ve duygusal olarak tükenmiş hissediyorlarsa ve bunun yanına güvensiz bağlanma stilleri de eşlik ediyorsa partner tükenmişliği düzeyinde artış yaşanmaktadır. Bu çalışmanın

bulgusuyla çelişen bir diğer çalışma Kurt (2024) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada güvensiz bağlanma stilleri (kaçıncı-kaygılı bağlanma), eş tükenmişliği ile evlilik doyumu arasında ters yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bireylerin kaçınmacı bağlanma stiline sahip olmaları ve eş tükenmişliği yaşamaları, evlilik uyumlarında azalmaya yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde, doğrudan eş tükenmişliği çalışılmasa dahi bağlanma stilleri ile evlilik uyumu veya evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ölçen çalışmalar bulunmaktadır (Kılıç, 2017; Taş, 2016; Öztahacı, 2017; Etyemez, 2024). Bu çalışmalarda kaçınmacı bağlanmanın artış göstermesi evlilik uyumunu ve doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmış olup bu durumun da dolaylı olarak eş tükenmişliğini arttıracak sonucuna ulaşmak mümkündür. Sadıkaj ve diğerlerinin (2015) yaptıkları araştırmada çiftlerin bağlanma stilleri ve ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada güvensiz bağlanma stiline (kaçıncı-kaygılı) sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet bazlı bakıldığında ise kaçınmacı bağlanma stiline sahip erkeklerin daha düşük düzeyde ilişki doyumu bildirdikleri bulunmuştur. Candel ve Turliuc (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz araştırmasında ise kaçınmacı bağlanma stili ile ilişkideki doyum arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin kaçınmacı bağlanma puanları artış gösterdikçe ilişki doyumlarında azalış görülmektedir. Breña ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise kültürel değerlerin farklılaşmasının kaçınmacı bağlanma, çatışma çözme stratejileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye etkilerini incelenmiştir. Farklı ülkelerden verilerin toplandığı bu çalışmada bireyseli olan kültürlerde kadınlarda kaçınmacı bağlanma ve düşük ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki görülürken, kolektivist olan kültürlerde kaçınmacı bağlanma ve olumlu çatışma çözme becerilerinin kullanımıyla olan ilişki daha güçlü görülmüştür. Kaçınmacı bağlanan bireylerin, kendilerini geri çekme ve partnerin taleplerine boyun eğme eğilimi olduğu için kriz durumlarıyla baş etme noktasında eksik kalabilmektedirler. Bu durum da bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun azalmasına ve eş tükenmişliğinin artmasına sebebiyet verebilmektedir. Bir başka çalışmada Beck ve diğerleri (2013) yeni evli çiftlerle, eşlerin bağlanma stillerinin stres tepkileri üzerindeki etkileşimini ortaya koymuştur. Bu çalışmada eşlerden biri kaygılı diğeri ise kaçınmacı bağlanma göstermekte olup çatışma esnasında her iki bireyinde psikolojik ve fizyolojik olarak verdikleri tepkinin fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuç güvensiz bağlanma stiline sahip iki eşin evliliğinde uyumsuzluğun fazla olabileceğini ve ilişkideki tükenmişlik düzeyini arttırabileceğini göstermektedir. Kaçınmacı

bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde çatışma yaşadıklarında verdikleri tepkiler sadece psikolojik değil fizyolojik olarak da görülebilmektedir. Bu durumu destekleyen bir başka çalışma ise Gouin vd. (2009) tarafından yapılmıştır. Bu deneysel çalışmada, evli bireylerin yaşadıkları çatışmada kaçınmacı bağlanma puanları yüksek olan bireylerin interleukin-6 (IL-6) (vücutta bağışıklık yanıtını düzenleyen bir sitokin) seviyelerinde anlamlı bir artış gösterdiği tespit edilmektedir. Bu sonuç kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin çift çatışmaları sonrasında bağışıklık sistemlerini zedeleyen iltihaplı fizyolojik tepkiler verdiğini göstermektedir. Dolayısıyla bağlanma stilleri sadece ilişkisel anlamda doyum ve ruhsal iyi oluş halini değil bireylerin bedensel sağlığını da etkilemektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip eşler partnerlerinden uzak kalmayı tercih etmekteyken bir de fizyolojik sıkıntılar çekmeye başladığında bu durum evliliklerinde tükenmişliği tetikleyecek bir unsur olarak karşılına çıkabilecektir. Sonuç olarak bu çalışmada kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliğini yordamada sınırlı kalmasının, sahip olunan bağlanma biçimlerinin ilişkideki tükenmişlik üzerinde göstereceği etki incelenirken; bağlam ve çalışmanın yapıldığı örnekleme göre değişebileceği görülmektedir. Deprem gibi birey üzerinde büyük travmalara sebebiyet verebilen durumlarda yapılan çalışmalarda, bağlanma biçimlerinin etkisi değerlendirilirken depremzede olma, konteynerde yaşama gibi ortamın getireceği stres faktörleri dikkate alınıp değerlendirme yapılması önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu psikolojik sağlamlık ve eş tükenmişliği değişkenleri arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğuudur. Psikolojik sağlamlık değişkeni eş tükenmişliğini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulguya bakıldığında depremzede evli bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça eş tükenmişliğinin de azaldığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu sonuca benzer sonuçlarda çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkündür (Kallampally bvd., 2007; Gerstein vd., 2009; Çapri ve Gökçakan, 2013; Bradley ve Hojjat, 2016; Gül, 2016; Aydoğan ve Kızıldağ, 2017; Candemir Karaburç, 2017; Kazemi ve Zanganeh , 2020; İlmen, 2020; Kovan vd., 2021; Tutuş ve Barut, 2021; Yetkin Tekin, 2024). Yetkin Tekin'in (2024) çalışmasında Kahramanmaraş-Pazarcık depremi sonrası depremde etkilenen akademisyenlerin travma sonrası stres bozukluğu ve tükenmişlikleri ile psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Yapılan çalışmada depremzede akademisyenlerin travma sonrası stres belirtilerinin yüksek olmasının genel tükenmişlik düzeyini arttırdığı, psikolojik dayanıklılığın da travma sonrası stres ve tükenmişliğin ilişkisinde önemli bir

rolü olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, genel tükenmişlik düzeyinin yüksek olmasının, evlilik ilişkisi içerisinde eş tükenmişliği düzeyini de artırabileceği ifade edilebilir. Candemir Karaburç (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada evli bireylerde problemler internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyleri araştırılmıştır. Yapılan çalışma sonrasında eş tükenmişliği çeşitli değişkenler açısından incelenmiş olup sorunlu internet kullanma ve eş tükenmişliği, evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasında pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmaktadır. Bu çalışmayla mevcut çalışma arasında dolaylı bir benzerlik söz konusudur. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması yalnızca bireyin içsel kaynaklarını güçlendirmez bunun yanında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla beraber bireyin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve bu ilişkileri devam ettirmesine yardımcı olur. Bu bağlamda bireylerin psikolojik ihtiyaçları noktasında doyum sağlanmasıyla beraber psikolojik sağlamlığında artış sağlanacağı için eş tükenmişliğinin de azalması beklenen sonuçlar arasında olacaktır. Eş tükenmişliğini yordayan değişkenleri inceleyen bir diğer çalışma da Çapri ve Gökçakan (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında psikolojik sağlamlığın eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Aydoğan ve Kızıldağ'ın (2017) yaptığı çalışmada ise engelli çocuğa sahip ailelerde çift sağlamlığı; tükenmişlik ve eş desteği değişkenleriyle incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre eş desteği ve çift tükenmişliğinin ilişkisel sağlamlığın yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle ilişkide eş desteğinin varlığı çift sağlamlığı için koruyucu bir faktörken, çift tükenmişliği çift sağlamlığı için bir risk faktörünü oluşturmaktadır. Eş tükenmişliği ile bağlantılı başka bir kavram olan evlilik bağlılığı ile ilgili Kazemi ve Zanganeh (2020) tarafından yapılmış olan çalışmada ise ayrılmayı düşünen çiftlerde; dayanıklılık, evlilik bağlılığı ve ruminasyona bağlı evlilik tatminsizlikleri araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık; evlilik doyumu ve eş tükenmişliği ilişkisini anlamada önem teşkil eden bir bileşendir. Ayrıca, evlilik bağlılığının yüksek olmasının bireyleri eş tükenmişliğine karşı koruyucu bir faktör olarak etkilediği tespit edilmiş; bu durum, mevcut çalışmanın bulgularıyla da örtüşmektedir. Eş tükenmişliği ve psikolojik sağlamlık değişkenlerini birlikte ele alan çalışmaların sayıca sınırlı olması nedeniyle, psikolojik sağlamlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da alanyazın kapsamında değerlendirilebilir. Bu doğrultuda Tutuş ve Barut'un (2021) çalışmasında evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye

bakılmıştır. Yapılan araştırmada, olumsuz otomatik düşüncelerin yoğunluğunun evlilik doyumunu anlamlı derecede azalttığı belirlenmiştir. Evlilikten alınan doyum miktarı azaldıkça bireylerde eş tükenmişliğinin artacağı da söylenebilir. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmak mümkündür (Kallampally vd., 2007; Bradley ve Hojjat, 2016; Kovan vd., 2021). Yine bu doğrultuda evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara da bakılabilir. Bireylerin evliliklerini uyum içerisinde sürdürüyor olmaları eş tükenmişliğinin görülmesini azaltacak etkenler arasında gösterilebilir. Literatürde bu çerçevede yapılmış çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkündür (Gerstein vd., 2009; İlmen, 2020). Gül (2016) tarafından yapılan çalışmada farklı şekillerde evlenen bireylerin evlilik uyumları, ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlıkları incelenmiştir. Çalışma bulguları; flört ederek evlenen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve evlilik uyumlarının görücü usulü zorla ve isteyerek evlenen bireylere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar evlilikte özgür iradenin psikolojik sağlamlık ve evlilik uyumu açısından olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasının evlilikte uyumu artırma ve ilişkide tükenmişlik düzeyini azaltma yönünde önemli bir koruyucu faktör olduğunu söylemek mümkündür. Buradan hareketle, evlilik sürecinde bireylerin tercihlerine saygı gösterilmesinin ve psikolojik sağlamlığın desteklenmesinin, çiftlerin evlilik doyumunu artırması, eş tükenmişliği düzeyini azaltması ve sağlıklı, mutlu evlilikler sürdürmeleri açısından önemli olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada konteynerde yaşayan depremzede evli bireylerde eş tükenmişliğinin yordayıcıları olarak bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

1. Kaygılı bağlanmanın eş tükenmişliğini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri arttıkça eş tükenmişlik düzeyleri de artış göstermektedir.
2. Kaçınmacı bağlanmanın eş tükenmişliğini pozitif anlamlı olarak yordamamaktadır.
3. Psikolojik sağlamlığın eş tükenmişliğini negatif yönde ve anlamlı olarak yordayan bir değişken olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça eş tükenmişliği düzeyinde de azalma görülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma alanyazına sunacağı katkının yanında bazı sınırlılıklara da sahiptir. Bu çalışmanın sınırlılıklarını:

1. Bu çalışma Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli depremde büyük oranda etkilenen Adıyaman ilinde bulunan konteyner kentlerde yaşayan depremzede evli bireylerle sınırlıdır.
2. Bu çalışmada çiftler üzerinden değil evli bireyler üzerinden değerlendirme yapılması çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.
3. Bu çalışmaya yalnızca konteyner kentlerde yaşayan bireyler dahil edildiğinden, depremde etkilenen diğer yerleşim alanlarında kalan bireylerin durumunun çalışmaya dahil edilmemesi bir sınırlılık oluşturmaktadır.
4. Veriler belli bir zaman aralığında toplandığı için uzun süreli etkilerin neler olduğu konusu ile ilgili bir değerlendirme yapılamamıştır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan profesyonellere yönelik öneriler

1. Konteyner gibi dar ve kısıtlı yaşam alanlarında hayatlarını sürdürmek zorunda kalan depremzede çiftlerle gerçekleştirilen evlilik ve çift terapilerinde, eş tükenmişliği boyutuna özel bir önem verilmesi ve bu alanda yapılan araştırmaların artırılması gerekmektedir.

2. Kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma biçimlerinin eş tükenmişliği üzerindeki etkisine bakıldığında, özellikle deprem gibi büyük bir travma yaşamış olan bir toplumda bağlanma biçimlerinin önemi vurgulanmalı ve terapi sürecinin başında bu değerlendirmeler yapılmalıdır.
3. Travmatik bir olaya maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmaya yönelik bireysel ve grup temelli terapi süreçlerine ağırlık verilmeli ve stresle başa çıkma noktasında yardımcı olacak aktivitelere ve etkinliklere yer verilmelidir.
4. Uzmanlar travma sonrası bireylerde normalden yoğun bir şekilde görülebilen iletişim problemleri, çatışma, tahammülsüzlük, güvensizlik ve gelecek kaygısı gibi etkilere de odaklanmalıdır.

6.2.2. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan akademisyenlere yönelik öneriler

1. Eş tükenmişliği, psikolojik sağlamlık ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişki afet temelli olarak daha fazla çalışılmalıdır. Bu alanda literatüre katkı sağlayacak nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir.
2. Bu çalışmada sadece Adıyaman ilinde bulunan evli bireylerden veri toplanmıştır. Kahramanmaraş-Pazarcık merkezli deprem gibi büyük ölçekli afetlerin bireyler üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı ve genellenebilir sonuçlarla ortaya konulabilmesi için, farklı yaş gruplarından ve değişik coğrafi bölgelerden katılımcıların dahil edildiği kapsamlı ve çok merkezli çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir.
3. Yapılan araştırmalar yalnızca tek bir eşten alınan verilerle sınırlandırılmamalı. Her iki eşin de katılımıyla gerçekleştirilecek çift temelli çalışmaların yapılması, literatüre anlamlı ve kapsamlı katkılar sağlayabilir.
4. Deprem sonrasında eşler arası ilişki dinamiklerini daha net anlayabilmeye yönelik multidisipliner yaklaşımlara odaklanılmalı; afet yönetimi, psikoloji, sosyoloji alanları ortak paydada buluşup iş birliği halinde olmalıdır.
5. Sadece bir ilden veri toplamak yerine, Kahramanmaraş-Pazarcık depremini yaşayan tüm illeri kapsayan bir veri seti oluşturmak, çalışmanın kapsamını genişleterek literatüre daha güçlü bir katkı sunacaktır.
6. Depremzedelerin yaşamlarında zamanla meydana gelen değişimleri daha sağlıklı biçimde değerlendirebilmek amacıyla, çalışmalarda boylamsal araştırma

desenlerinin kullanılması ve verilerin farklı zaman dilimlerinde toplanarak bu değişimlerin izlenmesi önemlidir.

6.2.3. Evli bireylere yönelik öneriler

1. Yaşanmış olan travma sonucu evli bireylerin yaşam koşullarının da iyi olmaması sebebiyle ilişkilerinde yaşayabilecekleri tükenmişlik belirtileri ile ilgili farkındalıkları arttırılmalıdır. Bireyler böyle bir sürecin normal olduğu ve başa çıkamadıkları anlarda destek almaları noktasında teşvik edici olmak gerekmektedir.
2. Bireylerin kendi bağlanma tarzlarını keşfetmeleri ve bu bağlanma stillerinin ilişkilerini etkileme durumları hakkında fikir sahibi olmaları için seminer, terapi ve grup temelli çalışmalara katılım sağlamaları önemlidir.
3. Afet sonrası bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin korunması için alışkanlıklar (stresle baş etme becerileri, olumlu düşünme becerisi, sosyal destek, geleceğe umutla bakmak) edinmeleri evlilik ilişkilerine de olumlu katkılar sağlayacaktır.
4. Çiftler bu süreçte birbirlerine destek olmalı, zamanlarını sadece konteyner sınırlarında değil beraber keyifli zaman geçirebilecekleri alanlarda geçirmeli, birbirlerine karşı daha anlayışlı olmak için çaba harcamalı ve olaylara empatik yaklaşmalıdır.

6.2.4. Politika yapıcılara yönelik öneriler

1. Afetzedelere sunulan psikososyal destek programları sadece birey temelli değil evli bireylerin de ilişkisel ihtiyaçlarını kapsayacak aile temelli programları içine alacak şekilde düzenlenmelidir.
2. Depremi bireyler ve çiftler üzerindeki psikososyal etkilerine bakıldığında aile içi çatışmalar ve boşanmalarda olası artışlar göz önünde bulundurulmalı ve konteynerde yaşayan bireylerin bu olası sorunlarına çözüm bulmak amacıyla psikolojik sağlamlığı güçlendirici eğitimler, evlilik atölyeleri ve stres yönetim alanları oluşturulmalıdır.
3. Yaşanan deprem felaketi sonrasında toplumun yeniden inşası için temel strateji; ailesel yapıyı güçlendirip, aile içi ilişkilere destekleyecek sosyal politikalara odaklanmak olmalıdır.

KAYNAKÇA

- Acharya, C. & Gohain, A. (2022). "Attachment Styles And Quality Of Life Among Married Couples". IAHRW International Journal Of Social Sciences, 10 (2), 213–216. <https://iahrw.org/Our-Services/Journals/iahrw-International-Journal-Of-Social-Sciences-Review/>
- Açık, Ö. (2008). Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2022). Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü. <https://www.afad.gov.tr/aciklamali-afet-yonetimi-terimleri-sozlugu> adresinden 20.03.2025 tarihinde alınmıştır.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2023). 06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan (Kahramanmaraş) Mw: 7.7 – Mw: 7.6 Depremleri Raporu (140 s.).
- Ainsworth, M. D. S. (1989). "Attachments Beyond Infancy". American Psychologist, 44 (4), 709 716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Ak, G. (2021). Evli Bireylerde Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve Ayrılık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12780/402Açık Erişim+1Açık Erişim+1>
- Alkın, R. C. (2021). "Afet Yönetiminde Sivil Toplum: İzmir Depremi Sonrası Müdahale Ve İyileştirme Aşamaları Üzerine Bir İnceleme". Karadeniz Araştırmaları, XVIII (70), 313-334.
- Altun, F. (2018). "Afetlerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri: Türkiye Örneği Üzerinden Bir Değerlendirme". Sosyal Çalışma Dergisi, 2(1), 1-15.
- Anadolu Üniversitesi. (2016). İstatistik. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. <https://acikders.anadolu.edu.tr>
- Asadi, M., Pourebrahim, T., Farrokhi, N. & Davaei, M. (2023). "Providing A Model For Marital Burnout Based On Attachment Styles In Married People: Differentiation With Mediating Role". Applied Family Therapy Journal (AFTJ), 3(1), 22-35. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.1.22journals.kmanpub.com+1journals.kmanpub.com+1>
- Aydoğan, D. & Kizıldag, S. (2017). "Examination of Relational Resilience With Couple Burnout and Spousal Support in Families With a Disabled Child". The Family Journal, 25(4), 407-413. <https://doi.org/10.1177/1066480717731215>
- Bartholomew, K. (1990). "Avoidance of Intimacy: an Attachment Perspective". Journal of Social and Personal Relationships, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>

Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). "Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Baş, E. ve Cengiz, E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Aileyi Anlamlandırma Biçimleri: Karadeniz Teknik Üniversitesi". *İmgelem Altı Aylık Hakemli Beşerî Bilimler Dergisi*, 2(2), 5-27.

Beck, L. A., Pietromonaco, P. R., DeBuse, C. J., Powers, S. I. & Sayer, A. G. (2013). "Spouses' Attachment Pairings Predict Neuroendocrine, Behavioral, and Psychological Responses To Marital Conflict". *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 388–424. <https://doi.org/10.1037/a0033056>

Bektaş, M. (2018). *Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yordanması*. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). "Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216-240.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1977). "The Making And Breaking Of Affectional Bonds. II. Some Principles Of Psychotherapy. The Fiftieth Maudsley Lecture (Expanded Version)". *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.5.421>

Bowlby, J. (1982). "Attachment and Loss: Retrospect And Prospect". *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bradley, J. M. & Hojjat, M. (2016). "A Model of Resilience and Marital Satisfaction". *The Journal of Social*, 33 (1), 25-39. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1254592>

Breña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S. & Zhang, F. (2023). "Women's Avoidant Attachment, Conflict Solving, And Relationship Satisfaction Through Individualism And Masculinity". *Current Psychology*. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04988-1>

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı-İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (25. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (29. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Can, H. (2013). İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri ile Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Candel, O. S. & Turliuc, M. N. (2019). "Insecure Attachment And Relationship Satisfaction: A Metaanalysis Of Actor And Partner Associations". *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199.

Candemir Karaburç, G. (2017). Evli Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Canel, A. N. (2012). Evlilik Ve Aile Hayatı (2. baskı). Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Canlı, D. ve Yılmaz, F. (2023). "Deprem Sonrasında Bireylerin Deprem Kaygısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi". *Bozok Tıp Dergisi*, 14(1), 9-17. <https://doi.org/10.16919/bozoktip.1178943>

Craparo, G., Magnano, P., Zapparrata, M. V., Gori, A., Costanzo, G., Pace, U. & Pellerone, M. (2018). "Coping, Attachment Style And Resilience: The Mediating Role Of Alexithymia". *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(1), 1-30.

Ceylan, F. G. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimindeki Tercih ve Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). "Development Of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)". *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Çalışır, M. (2009). "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.

Çalışkan, S. (2022). Uçuş Ekibinin İş-Aile Çatışmasını Yönetme Öz-Yeterliği ile Mesleki Tükenmişlik ve Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çapri, B. (2006). "Tükenmişlik Ölçeği"nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.

Çapri, B. (2008). Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çapri, B. ve Gökçekan, Z. (2013). “Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenler”. İlköğretim Online, 12(2), 561–574.

Çelik, S. (2014). Evlilikte Eş Seçimi ve Evlilik Beklentileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.

Çetinkaya-Yıldız, E., Aracı-İyiaydın, A. ve Toplu-Demirtaş, E. (2025). “The Ill Fortune of Attachment Insecurity and Dyadic Distrust in Marital Satisfaction: A Dyadic Perspective in Turkish Couples”. BMC Psychology, 13, Article number: 417.

Çimen Koçak, M. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık ile Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demircioğlu, H. ve Yoldaş, C. (2019). “Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri Ve Koruyucu Unsurlar”. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 18(1), 40-48.

Deveci Şirin, H. (2013). Aile Eğitim Programının Kadın Eşlerin Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dinç, G., & İlgar, M. Z. (2022). “In Maintaining a Marriage, Examination of the Relationship Between Mutual Happiness Levels, and Adult Attachment Styles and Psychological Resilience Levels”. Psycho-Educational Research, 11(2). https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N2.01

Doğan, K. ve Deveci Şirin, H. (2019). “Yetişkin Güvensiz Bağlanma Boyutlarının Eş Tükenmişliğini Yordama Gücü: Üniversite Akademik Personeli Örneği”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 42, 23-32.

Doğan, S. (2001). “Deprem Sonrası Aile İçi İlişkilerde Yaşanan Değişimler”. Marmara Üniversitesi Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 15(2), 45–56.

Doğan, T. (2015). “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.

Dur, C. (2020). Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eraslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). “Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik”. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(4), 70-82.

Ergün, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Babalarıyla Bağlanma Boyutlarının, Romantik İlişkilerdeki Bağlanma Boyutlarını Yordama Gücünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Etyemez, B. Ş. (2024). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluş'un Aracılık Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Rumeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Feeney, J. A. (2007). The Role Of Attachment In Romantic Relationships: a Developmental Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(3), 161–173. <https://doi.org/10.1177/0265407507076972>

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (3rd Edition). SAGE Publications Limited.

Firat, B. (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). “An Item Response Theory Analysis Of Self-Report Measures Of Adult Attachment”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.

Fredman, S. J., Monson, C. M., Schumm, J. A., Adair, K. C., Taft, C. T. & Resick, P. A. (2010). “Associations Among Disaster Exposure, İntimate Relationship Adjustment, and PTSD Symptoms: Can Disaster Exposure Enhance A Relationship?” *Journal of Traumatic Stress*, 23(4), 446–451. <https://doi.org/10.1002/jts.20555>

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2003). “A New Rating Scale For Adult Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?” *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76.

Garmezy, N., Masten, A. S. & Tellegen, A. (1984). “The Study Of Stress and Competence İn Children: A Building Block For Developmental Psychopathology”. *Child Development*, 55, 97-111.

Gecekuşu, F. (2024). Davranış Bozukluğu Gözlemlenen ve Gözlemlenmeyen Anaokulu Altı Yaş Grubu Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stillерinin Karşılaştırılarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Gerstein, E. D., Crnic, K., Blacher, J. & Baker, B. L. (2009). “Resilience and the Course of Daily Parenting Stress in Families of Young Children With Intellectual Disabilities”. *Journal of Intellectual Disability Research*. 53(12), 981-997.

Ghavi, F., Jamale, S., Mosalanejad, L. & Mosallanezhad, Z. (2015). “A Study Of Coupleburnout İn Infertile Couples”. *Global Journal of Health Science*, 8(4), 158. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n4p158>

Gizir, C. A. (2007). “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.

Gouin, J. P., Glaser, R., Loving, T. J., Malarkey, W. B., Stowell, J. R. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2009). "Attachment Avoidance Predicts Inflammatory Responses To Marital Conflict". *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(7), 898–904. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2008.09.016>

Gökmen, D. (2009). Kadın Sığınma Evinde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gül, G. (2016). Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güler, M. (2018). Grup Rehberliği Programının Engelli Çocuğa Sahip Çalışan Annelerin Mesleki Tükenmişlik, İşle Bütünleşme ve Eş Tükenmişliği Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güler, K. (2021). Evli Olmayan Bireylerin Evlilik Kaygısı ile Evliliğe Yükladıkları Anlam ve Evlilik Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Günay, Y. (2022). "Evli Bireylerin Bağlanma Stillerinin Benliğin Ayrışması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi". *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 7(1), 86-103. <https://doi.org/10.46628/itbhssj.1121766DergiPark>

Güneş, D. (2022). COVID-19 Salgın Sürecinde Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğinin Yordayıcılarının ve Evlilik Uyumu Algılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürbüz, E. (2016). Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hasani Pouya, F., Sobhi Gharamaleki, N. & Mirzahosseini, H. (2025). "The Structural Model for Predicting Marital Burnout Based on Attachment Styles with the Mediating Role of Marital Self-Regulation and Marital Intimacy in Married Individuals". *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 6(1), 29-36. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.1.4journals.kmanpub.com+1journals.kmanpub.com+1>

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). "Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). "Attachment And An Organizational Framework For Research On Close Relationships". *Psychological Inquiry*, 5(1), 22–25. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_3

Hollist, C. S. & Miller, R. B. (2005). "Perceptions Of Attachment Style And Marital Quality In Midlife Marriage". *Family Relations*, 54(1), 46–57. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2005.00005.x>

Işınsu, M. (2003). İkili İlişki Biçimi ve Süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İlmen, Z. (2020). Evli Bireylerin Psikolojik Doğum Sırası, Evlilik Uyumu ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Jenkins, J. (2016). The Relationship Between Resilience, Attachment, and Emotional Coping Styles. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). <https://doi.org/10.25777/0wcx-gr47>

Jurič, S. (2011). "Difference In Relationship Satisfaction And Adult Attachment In Married And Cohabiting Couples". *Anthropos: Casopisza Psihologijo in Filozofijoterza Sodelovanje Humanisticnih Ved*, 43, 51–69.

Kallampally, G. A., Oakes, K. E., Lyons, H. Z., Greer, J. M." & Gillespie, C. K. (2007). "Gender, Psychological Resilience, Acculturation and Spirituality as Predictors of Asian Indian American Marital Satisfaction". *Journal of Spirituality in Mental Health*. 10, 35-52.

Kararımk, Ö. (2006). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kararımk, Ö. (2007). Deprem Yaşamış Bireylerdeki Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). "Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması". *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 01-18.

Karataş, Z. (2017). "Bağlanma Kuramı Açısından Kurum Bakımının Çocuklar Üzerindeki Etkileri". *Journal of International Social Research*, 10 (54).

Kaval, A., Eken, E., Gönültaş, M. ve Zümbül, S. (2022). "A Track from Attachment to Resilience During the Covid 19 Pandemic: Romantic Relationship Tendency". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 192-202.

Kayacan, A. G. (2024). Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kazemi, M. & Zanganeh Motlagh, F. (2020). "Dayanıklılık, Evlilik Bağlılığı ve Tekrarlayan Düşüncelere Dayalı Evlilik Memnuniyetsizliğinin Tahmini". *Uluslararası Uygulamalı Davranış Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 1–10. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v7i4.27289>

Khalaf, M. S. & Al-Hadrawi, H. (2022). "Determining The Level Of Psychological Resilience In Predicting Marital Adjustment Among Women". International Journal of Health Sciences, 6(S2), 12489–12497. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.8847>

Kılıç, E. (2017). Bağlanma Biçimlerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kızıldağ, S. (2015). Eş Tükenmişliği: Bir Model Testi. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). "Evli Bireylerde Eş Tükenmişliğini Yordamada Bağlanma Ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin İncelenmesi". Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(24), 1069-1094.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/adyusbd/issue/37218/429591DergiPark>

Kobasa, S. (1979). "Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness". Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.

Kovan, A., Usta, M. ve Ormancı, N. (2021). "Yetişkinlerin İlişki Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: COVID-19 Pandemi Süreci Örneği". Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(2), 29-44.

Köksal, A. (2023). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Öz Duyarlık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kumalasari, B., Sunarti, E., Yuliati, L. N. & Herawati, T. (2025). "Marital Quality Of Farming Families Surviving The Disaster In The Cianjur Region Of Indonesia". Multidisciplinary Science Journal, 7(8), 2025364. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2025364>

Kurt, A. A. (2024). Evli Bireylerde Bağlanma Türleri, Eş Tükenmişliği ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Boşanma ve Toksik İlişki Davranışlarının Aracı Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lopez, J. L., Riggs, S. A., Pollard, S. E. & Hook, J. N. (2011). "Religious Commitment, Adult Attachment, And Marital Adjustment In Newly Married Couples". Journal of Family Psychology, 25(2), 301–309. <https://doi.org/10.1037/a0023067>

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). "The Construct Of Resilience: Implications For Interventions And Social Policies". Development and Psychopathology, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). "The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work". Child Development, 71(3), 543-562.

Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). "Resilience And Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity". Development and Psychopathology, 2(04), 425. <https://doi.org/10.1017/s0954579400005812>

Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in Development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.

Mehdigholi, M., Dokanehi Fard, F., & Jahangir, P. (2023). "The Effectiveness Of Emotion-Focused Couple Therapy On Marital Burnout And Resilience İn Young Couples". *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(2), 47–59. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.2.3>

Metin-Orta, İ. & Metin-Camgöz, S. (2018). "Attachment Style, Open Ness To Experience, And Social Contact As Predictors Of Attitude toward Homosexuality". *Journal of Homosexuality*. <https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1547562>

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment İn Adulthood: Structure, Dynamics, And change*. Guilford press.

MohdHasim, M. J., Hashim, N. H., & Mustafa, H. (2023). "Married life: Measuring Adult Romantic Attachment And Satisfaction". *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 12(3), 119–131. <https://doi.org/10.1037/cfp0000188>

Morshedi, M., Davarniya, R., Zaharakar, K., Mahmudi, M. J. & Shakarami, M. (2016). "The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Reducing Couple Burnout of Couples". *Iranian Journal of Nursing Research*, 10(4), 76-87.

Muyang, R. E., Jamil, A. M. & Chan, S. L. (2023). "Relationship between Attachment Styles and Personal Resilience among Malaysian Young Adults". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(5), 2773-2790.

Müezzın, E. E. ve Özer, M. (2024). "Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Algılanan İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(4), 1871-1880.

Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve Sonrası Psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.

Newman, T. & Blackburn, S. (2002). "Transitions İn The lives Of Children And Young People: Resilience Factors". <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED472541.pdf>

Önder, A. ve Gülay, H. (2008). "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.

Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). "Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık". *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

Özçelik Arslan, B. (2024). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillерinin Affetme ve Öz Şefkat Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öz Soysal, S., Baş, A. U. ve Aysan, F. (2016). “Evlilik Beklentisi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması”. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), 119-128. <https://doi.org/10.17860/efd.80783>

Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A. ve Aysan, F. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Beklentisine Yönelik Nitel Bir Çalışma”. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 241-253. <https://doi.org/10.17679/inuefd.491512>

Öztahtacı, D. (2017). Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pamuk, M. & Durmuş, E. (2015). “Investigation Of Burnout İn Marriage”. Journal of Human Sciences, 12(1), 162-177.

Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B. & Icekson, T. (2011). “Job Burnout and Couple Burnout in Dual-earner Couples in the Sandwiched Generation”. Social Psychology Quarterly, 74, 361-386.

Pines, A. M. (2017). Çiftlerde Tükenmişlik: Sebepleri ve Çözümü. İstanbul: İletişim Yayıncılık.

Ramirez, E. R. (2007). “Resilience: a Conceptanalysis”. Nursing Forum, 42, 73-82.

Rasmussen, P. D., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B., Simonsen, E. & Bilenberg, N. (2019). “Attachment As a Corefeature Of Resilience: A Systematic review and Meta-Analysis”. Psychological Reports, 122(4), 1259–1296. <https://doi.org/10.1177/0033294118785577>

Reis, H. T. & Gable, S. L. (2003). Toward A Positive Psychology Of Relation Ships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Th Epositive Person And The Good Life (Chapter 6). American Psychological Association.

Rutter, M. (1999). “Resilience Concepts And Findings: Implications For Family Therapy”. Journal of Family Therapy, 21, 119-144.

Sadeghi, M., Ghaderijavid, S. & Shalani, B. (2019). “Prediction of Marital Commitment based on Personality Traits, Attachment Styles, and Religious Orientation in Married Students”. Journal of Pizhūhish dar Dīnvasalāmat, 5(3), 18–31. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.20209>

Sadikaj, G., Moskowitz, D. S., ve Zuroff, D. C. (2015). “Felt Security İn Daily İnteractions As A Mediator Of The Effect Of Attachment On Relationship Satisfaction”. European Journal of Personality, 29(2), 187-200.

SEKAM (Sosyal Ekonomik Araştırma Merkezi). (2016). Türkiye'de aile (Ailenin yapısal özellikleri, işlevleri ve değişimi). İstanbul: SEKAM Yayınları.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). “Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

Selli, S. (2021). Elâzığ Depremini Yaşayan Bireylerde Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shah, P. C. & Deshpande, A. (2024). “Relationship Between Relationship Satisfaction, Resilience, Optimism, And Forgiveness Among Young Married Couples In India”. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2). <https://doi.org/10.25215/1202.302>

Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2012). *Attachment In Closerelationships: Science And Practice*. Guilfordpress.

Simpson, J. A. (1990). “Influence Of Attachment Styles On Romantic Relation Ships”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>

Simpson, J. A., Rholes, W. S. & Nelligan, J. S. (1992). “Support Seeking And Support Giving Within Couples In An Anxiety-Provoking Situation: The Role Of Attachment Styles”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>

Smith, J., Johnson, M. & Brown, T. (2008). “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Bireylerin Psikolojik Sağlamlığını Ölçmek İçin Bir Araç”. *Journal of Psychological Research*, 45(2), 123-135. <https://doi.org/xx.xxx/yyyy>

Sorgüven, S. (2022). Genç Çiftlerde Evlilik Beklentisi İle Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). “Resilience Definitions, Theory, And Challenges: Interdisciplinary Perspectives”. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

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

Şen, B., Bulut Serin, N. & Karagülmez, K. (2023). “The Relationship Between Marriage Satisfaction, Spouse Burnout And Psychological Well-Being In Married Individuals”. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG)*, 12(2), 106-120.

Tarhan, N. (2019). *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taş, Y. (2016). Evli Bireylerde Yaşanan Çatışmalar, Bağlanma Stilleri ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2019). “Evliliğin İlk Yıllarında Evlilik Yaşamı Deneyimi ve Evliliğe İlişkin Algılar: Sorunlar, Zorluklar ve İhtiyaçlar”. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 7(4), 1430-1448.

Terzi, Ş. (2006). “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği”nin Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 77-84.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). 2025 Aile Yılı <https://aileyili.gov.tr/>

T.C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı. (2024, Ocak 24). Deprem Bölgesinde Teslim Edilen Konut Sayısı 155 Bin 124’e Yükseldi. <https://csb.gov.tr/deprem-bolgesinde-teslim-edilen-konut-sayisi-155-bin-124-e-yukseldi-bakanlik-faaliyetleri-40394>

Tosun, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısı ile Bağlanma Stillerinin Romantik İlişkilere Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Turan Çolak, H. ve Atak, H. (2024). “Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Kadınlik Algısı: Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcılığı”. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2).

Tutar, T. N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenlemeleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tutuş, H. ve Barut, Y. (2021). “Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi”. Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(9), 91-101.

Türkiye Aile Yapısı Araştırması-TAYA. (2013). Türkiye Aile Yapısı Araştırması tespitler, öneriler. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Ankara. <https://www.aile.gov.tr/media/50219/taya2013trk.pdf>

Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. Düşünen Adam, 19(1), 24-39.

Uluç, M. (2018). Evli Bireylerde Eş Uyumunun Ve Algılanan Eş Desteğinin Eş Tükenmişliğine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kıbrıs: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzun, K. N. (2017). Bağlanma Stilleri ve Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Üçgöl, Ş. (2019). Evlilik Beklentisinin ve Evlenme Türlerinin Evlilik Hoşnutsuzluğuna Etkisi: Konya Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünal-Karagüven, M. H. ve Bal, S. F. (2023). “Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Beklentileri İle Cinsiyet Rollü Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 57(57), 151-167. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1200118>

Voice of America Türkçe. (2023, Kasım 28). “Deprem aslında ruhları vurdu”: Boşanma oranları yükseldi. <https://www.voaturkce.com/a/deprem-aslinda-ruhlari-vurdu-bosanma-oranlari-yukseldi/7974786.html>

Yaşar, P. (2024). Deprem Sonrası Kaybı Olan Genç Yetişkinlerde Depresyon, Anksiyete, Stres Belirtileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinde EMDR Uygulamasının Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yeganegi, K. (2017). “The Relation Between Attachment Styles, Marital Satisfaction And Self-Regulation Of Emotion İn Married People”. The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention, 4(6), 3546–3555.

Yetkin Tekin, A. (2024). “Mediator Role Of Psychological Resilience Between Post-Traumatic Stress Symptoms And Burnout İn Academicians Affected By The Earthquakes İn Türkiye”. Frontiers in Psychology, 15, Article 1468655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1468655>

Yıldız, D. (2024). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Problem Çözme Becerileri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://Openaccess.İzu.Edu.Tr/Xmlui/Handle/20.500.12436/7039>

Yorulmaz, D. S. ve Karadeniz, H. (2021). “Afetlerin Mental Sağlığa Etkileri”. Doğal Afetler ve Çevre Dergisi, 7(2), 392-398.

Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W. & Hudson, N. W.(2022). “The Relationship Between Adult Attachment And Mental Health: A Meta-Analysis”. Journal of Personality and Social Psychology, 123(5), 1089–1137. <https://doi.org/10.1037/pspp0000437>

Wang, Y., Wang, D., Feeney, B. C., &Li, F. (2016). “What Will I Tell You About My Marriage? The Relationship Between Attachment And Autobiographical Memory Of Married Life”. Journal of Social and Personal Relationships, 34(7), 963–983. <https://doi.org/10.1177/0265407516664417>

Williamson, H. C., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2021). “Experiencing A Natural Disaster Temporarily Boosts Relationship Satisfaction İn Newlywed Couples”. Psychological Science, 32(11), 1709–1719. <https://doi.org/10.1177/09567976211015677>

EKLER

EK-1 Etik Kurul İzni

TC
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

PROJE ONAY FORMU

Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Remziye BAL'ın sorumlu araştırmacı olduğu "Depremzede Eşlerin Evliliklerinde Tükenmişliğin Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Bağlanma Biçimleri" başlıklı çalışması değerlendirildi.

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARI	
Başvuru formunun Etik Kurula ulaştığı tarih	30/09/2024
Etik Kurul toplantı tarihi ve karar sayısı	8/10/2024 - 125
☒ Proje etik açıdan oy birliği ile uygun bulunmuştur.	
☐ Proje etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. Açıklama	
☐ Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır. Açıklama	

BAŞKAN

KATILDI
Prof. Dr. Çiğdem SABBAĞ
ÜYE

KATILMADI
Doç.Dr. Mehmet Ali YILDIZ
ÜYE

KATILDI
Doç. Dr. Cem Koray OLGUN
ÜYE

KATILMADI
Doç. Dr. Esra AÇIKGÜL FIRAT
ÜYE

KATILDI
Doç. Dr. Samet ZENGİNOĞLU
ÜYE

KATILMADI
Doç.Dr. Fatih MURATHAN
ÜYE

KATILDI
Doç.Dr. Gülhan ERKUŞ
KÜÇÜKKELEPÇE
ÜYE

KATILDI
Dr. Öğr. Üyesi Erkan PERKTAŞ
ÜYE

EK-3 Örnek Maddeler

EŞ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (ETÖ)

1 HİÇBİR ZAMAN	2 SADECE BİR DEFA	3 NADİREN	4 BAZEN	5 SIKSIK	6 ÇOĞUNLUKLA	7 HER ZAMAN
----------------------	-------------------------	--------------	------------	-------------	-----------------	-------------------

- _____ 1- YORGUN.
_____ 4- FİZİKSEL OLARAK TÜKENMİŞ (YORGUN).
_____ 7- BİTKİN, DERMANI KALMAMIŞ.
_____ 10- SAĞLIKSIZ.
_____ 13- BIKKIN.
_____ 15- EŞ/İLİŞKİ İLE İLGİLİ HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ VE GÜCENMİŞ.
_____ 18- REDDEDİLMİŞ.
_____ 20- ENERJİK.
_____ 21- KAYGILI.

EK-4 Örnek Maddeler

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YIYE-II)

	HIÇ KATILMIYORUM	2	3	KARARSIZIM	5	6	TAMAMEN KATILIYORUM
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26.Başımдан geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK-5 Örnek Maddeler

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ(KPSÖ)

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5

EK-6 Örnek Maddeler

KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

1. Cinsiyetiniz nedir?

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Yaşınız kaçtır?

.....

4. Mesleğiniz nedir?

.....

13. Depremde yaralanma/sakatlanma durumunuz oldu mu?

☐ Evet

☐ Hayır

14. Depremde evinizin hasar durumu ne idi?

☐ Enkaz oldu

☐ Ağır hasarlı

☐ Orta hasarlı

☐ Az hasarlı/hasarsız

17. Konteynerde kalmayı can güvenliği açısından nasıl buluyorsunuz?

☐ Güvenli

☐ Güvenli değil

☐ Fikrim yok