

**KADINLARDA BABA BAĞLANMASINDAN EVLİLİK
DOYUMUNA GİDEN YOLLAR: ÖZ GÜVEN VE ÖZ
ŞEFKATİN SERİ ARACI ROLLERİ**

ÖZNUR BÜBER

MEF ÜNİVERSİTESİ

ARALIK 2022

MEF ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KADINLARDA BABA BAĞLANMASINDAN EVLİLİK
DOYUMUNA GİDEN YOLLAR: ÖZ GÜVEN VE ÖZ
ŞEFKATİN SERİ ARACI ROLLERİ**

Öznur BÜBER

Orcid No: 0000-0001-8220-8136

Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ

ARALIK 2022

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, çalışmada söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

İsim ve Soyisim: Öznur BÜBER

İmza:

X X X X X

ÖZET

KADINLARDA BABA BAĞLANMASINDAN EVLİLİK DOYUMUNA GİDEN YOLLAR: ÖZ GÜVEN VE ÖZ ŞEFKATİN SERİ ARACI ROLLERİ

Öznur BÜBER

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ

Aralık 2022, 76 Sayfa

Bağlanma kuramı, çocukluk dönemindeki bakım veren-çocuk bağlanmasının, yetişkinlik dönemindeki partner bağlanmasını etkileyebileceğini ileri sürer. Bu etkilenmenin, evlilik doyumunu yordamada önemli bir rolü olduğu da bilinmektedir. Öz güven ve öz şefkat kadınlar için önemli bir duygusal gerekliliktir ve eksikliklerinin, kadınların iyi oluşu üzerine olumsuz yansımaları olabilmektedir. Bundan dolayı bu araştırmanın amacı kadınların baba bağlanması ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide öz güven ve öz şefkatin seri aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemi, babalarını 16 yaşından önce kaybetmemiş olan, yaşları 18 ve 69 arasında değişen 425 evli kadından oluşmaktadır ($Ort_{yaş} = 35.44$; $SS_{yaş} = 7.58$; $min_{yaş} = 18$, $mak_{yaş} = 69$). Araştırma da Kişisel Bilgi Formu, Çift Uyum Ölçeği, Anne ve Babaya Bağlanma Ölçeği II Baba Formu, Kadın Öz Güven Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın ana hipotezlerini test etmek için Hayes PROCESS analiz programı kullanılarak Seri Çoklu Aracılık Değişken Analizi (Model 6) yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, baba ile daha güvenli bağlanan kadınların, öz güvenleri ve öz şefkatleri aracılığıyla evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını ortaya koymuştur. Araştırma bulguları alanyazın kapsamında tartışılmış ve araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları için bulgulara dayalı araştırmaya ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Baba bağlanması, öz güven, öz şefkat, evlilik doyumunu, kadınlar

Bilim Dalı Sayısal Kodu: 10907

ABSTRACT

PATHS FROM PATERNAL ATTACHMENT TO MARIATAL SATISFACTION: THE SERIAL MEDATOR ROLES OF SELF CONFIDENCE AND SELF COMPASSION

Öznur BÜBER

Guidance and Psychological Counseling Master's Program with Thesis

Thesis Advisor: Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ

December 2022, 76 Pages

Attachment theory proposes that childhood caregiver-child attachment may affect partner attachment in adulthood. It is also known that childhood caregiver-child attachment may have a predictive role in predicting marital satisfaction. Self-confidence and self-compassion are essential emotional requirements for women, and their deficiencies may negatively affect their well-being. Therefore, this study aims to examine the serial mediator roles of self-confidence and self-compassion in the relationship between women's paternal attachment and marital satisfaction. The study sample consisted of 425 married women who are 18 and 69 years old and had not lost their father before the age of 16 ($M_{age} = 35.44$; $SD_{age} = 7.58$; $min_{age} = 18$, $max_{age} = 69$). Demographic Information Form, Dual Adjustment Scale, Mother and Father Attachment Scale II Father Form, Women's Self-Confidence Scale and Self-Compassion Scale" were utilized in the research. In order to test the main hypotheses of the research, a Serial Multiple Mediation Variable Analysis (Model 6) was performed via the Hayes PROCESS Macro. The findings revealed that women more securely attached to their fathers received more satisfaction from their marriages through self-confidence and self-compassion. The results were debated within the scope of the related literature, and suggestions for research and practice were presented to the researchers and practitioners in the field.

Keywords: Paternal attachment, marital satisfaction, self-confidence, self-compassion, women

Numeric Code of the Field: 10907

“Babaları tarafından incelikle sevilen kızlar yıldız gibidir. Kendi ışıklarını kendileri yaratırlar.”

Uğur Güner

Sevilen ve sevilemeyen tüm kadınlara...

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii
FİGÜRLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	viiix
GİRİŞ	1
Çalışmanın Önemi	6
Çalışmanın Amacı	8
Çalışmanın Hipotezleri	8
1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 10	
1.1. Bağlanma Kuramı.....	10
1.1.1.Güvenli Bağlanma	12
1.1.2.Kaçıngan Bağlanma.....	12
1.1.3.Kaygılı Bağlanma	12
1.2. Evlilik Doyumu.....	13
1.3. Baba Bağlanması ve Evlilik Doyumu	16
1.4. Öz Güven, Bağlanma ve Evlilik Doyumu	20
1.5. Öz Şefkat, Bağlanma ve Evlilik Doyumu	22
2. YÖNTEM	26
2.1. Araştırmanın Genel Tasarımı	26
2.2. Evren ve Örneklem.....	26
2.3. Veri Toplama Araçları.....	28
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
2.3.2. Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)	28
2.3.3. Anne Babaya Bağlanma Ölçeği II (ABBÖ II).....	31
2.3.4. Kadın Öz Güven Ölçeği (KÖGÖ)	32
2.3.5. Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	34
2. 4. Veri Toplama Süreci	36
2. 5. Verilerin Analizi	37
3. BULGULAR	39

3.1 Seri Çoklu Aracılık Değişken Analizi Varsayımlarının Test Edilmesi.....	39
3.2 Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
3.3 Kadınların Baba bağlanması ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkide Öz güven ve Öz Şefkatlerinin Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Analizler	41
SONUÇ	46
Çalışmanın Sınırlılıkları	50
Pratiğe Yönelik Öneriler	52
Araştırmaya Yönelik Öneriler	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
KAYNAKÇA	55
EKLER	71
A. Kişisel Bilgi Formu	71
B. Çiftler Uyum Ölçeği	73
C. Anne Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği II (ABBÖ)	74
D. Kadın Öz Güven Ölçeği	75
E. Öz Duyarlılık Ölçeği.....	76

TABLÖLAR LİSTESİ

- Tablo 2.2.1** : Çalışmadaki Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri
- Tablo 3.2.2** : Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analiz Sonuçları
- Tablo 3.3.3** : Doğrudan Etkiler İçin Bootstrap ve Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları
- Tablo 3.3.4** : Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları



FIGÜRLER LİSTESİ

Figür 3.3.1 : Çoklu Arabuluculuk Modelinin İki Aracı Değişkenli İstatistiksel Diyagramı Model 6



KISALTMALAR LİSTESİ

ABBÖ	: Anne ve Babaya Bağlanma Ölçeği
AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
ÇUÖ	: Çift Uyum Ölçeği
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
KÖGÖ	: Kadın Öz Güven Ölçeği
ÖDÖ	: Öz Duyarlılık Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Science



GİRİŞ

İnsan, biyopsikososyal bir varlıktır. İnsan beyni ve bedeni sürekli çevre ile etkileşimdedir ve bu etkileşim sosyal ve fiziksel uyarılardan etkilenmektedir (Engel, 1980). Bundan dolayı insanın yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi için biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının yanında sosyal ihtiyaçlarını da karşılayabileceği yaşantıların hayatında olması gerekmektedir. Erik Erikson'un (1968) Psiko-sosyal kuramında değindiği gibi yaşam akışının temelinde bireyin gelişimini biyolojik değişkenler ve toplumsal çevre etkiler. Dünyaya geldiğinde ilk ebeveynler ile başlayan, yaşam ilerledikçe arkadaş, okul ve iş çevresi ile devam eden ve evlenmeyi tercih ettikleri takdirde eş seçimi ile ilerleyen etkileşimsel bir süreçtir. Evlilik ve tercih edilen eş ile bireylerin yeni bir döneme geçiş yapar. Evlilik ile kurulan bu yeni aile düzeninde bireyler, bazı beklentiler ve istekler içerisine girer. Bireylerin hayatlarında başlayan beklenti ve istekler sonucu ile evlilik doyumu kavramı oluşmaktadır.

Her canlının en temel ihtiyacı olduğu gibi insanların da bağ kurma ve bağlanma ihtiyaçları vardır. John Bowlby'in (1969) geliştirmiş olduğu bağlanma kuramı, insanların, onlar için önemli olan bir diğer kişi ile yakın olma, ilişki kurma eğiliminde olma nedenlerini açıklamayı amaçlayan, bebek ile anne ve babasının arasındaki duygusal yakınlığın, bebeğin güvende hissetme ve psikolojik yönden gelişiminin önemine vurgu yapan bir kuramdır. Bu kurama göre bağlanma yaşadıkları kişi ile bebekler, tekrar eden davranışlar ile gelecekte ne bekleyeceğini böylelikle anlar ve kendi tutum, tepki ve davranışlarını bu yönde uygular. Özet bir ifadeyle eğer çocuklar kendilerine değer verilen, sevilen, sevilmek istenen bir canlı olarak hissederek büyür ve diğer kişilerin onun ihtiyaçlarını duyan ve ihtiyaç duyduğunda o kişiye ulaşılabilen biri olduğuna dair inancı gelişirse kendilerini daha fazla güvenli hissedeceklerdir. Bowlby (1969), bu modellerin, zaman içinde tekrarlanarak devam edeceğini ifade eder. Bu kurama göre bağlanma, ağırlıklı olarak yaşamın ilk yıllarında oluşan, yaşamın içinde doğum ve ölüm arasında devam eden ve ilk kurulan bağlanma modellerinin yetişkinlikte kurulan ilişkiler ile benzer model ile devam edebileceğini öne sürer.

Bağlanma kuramı, bireylerin anne ve babaları ile kurdukları ilişkilerin kalitesinin, verimliliğinin daha sonraki yıllarda bir öteki ile kuracakları sevgi ilişkilerinin prototipi olduğunu ve gelecek ilişkilerinde rehber olacağını ileri sürer (Waters ve ark. 2002). Bağlanma kuramına göre ilk bakım veren kişi olan anneden sonra baba bağlanması oldukça önemlidir. Bebeğin babası ile bağ kurması hem annenin

ruhsal ve fiziksel sağlığı için hem de bebeğin babasıyla güven duyacağı ikincil nesnenin olması bebeğin gelişimi için oldukça etkilidir. Bebeğin babası ile bağlanmasının güvenli ve sağlıklı olması için babanın bebeğin doğumundan sonra özellikle ilk bir yılında olmak üzere bebeğin ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir (Biller, 1993; Dodson 1995). Bebeğin, baba ile güvenli bağlanmasında eşler arasındaki ilişkideki dengeli durum bebeğin ilişki örüntülerini anlaması ve zihninde temsilleri oluşturması bakımından da oldukça önemlidir. Anne ile baba arasındaki husursuzluk ve uyumsuz ilişki, babanın bebeği ile olan duygusal yakınlığında olumsuz etki edebileceği görülmektedir (Donley, 1993). Bu durumdan dolayı baba ve bebek arasındaki ilişkide eşlerin evliliklerindeki ilişki doyumunun önemi görülmektedir. Bebek ikincil nesne ile güvenli bağ oluşturduğunda hem bilişsel gelişimi desteklenir hem de çocuğun zihinsel temsillerinde bir başka kişiyle duygusal bağın nasıl kuralabileceğine yönelik bir örnek oluşturur. Sosyal hayatında daha aktif olan, öz güveni yüksek ve bağımsız davranan, mutlu olan, dâhil olmadığı ortamlara bile sonradan rahatlıkla girebilen ve araştırma merakı yüksek olan çocukların babaları ile Biller (1993) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada babaların çocukları ile kurduğu iletişimde, çocuğun merak duygusunu besleyen nitelikte olduğu ve aynı zamanda bilişsel gelişiminde uygun davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Hazan ve Shaver (1987), bağlanma kuramı ile romantik ilişkileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında güvenli bağlanma yaşayan yetişkinlerin çocukluk ilişkilerinde ebeveynlerini daha sıcak, ilgi gösteren ve onları daha kapsayıcı olduklarını hatırlamaya meyilli olduklarını bulmuştur. Bundan dolayı çocukların ilk sevgi nesnesinden biri olan babalarıyla yaşamın ilk yıllarında kurdukları ilişkinin, yaşamın ilerlemesi ile diğer insanlar ile kuracakları ilişkilerdeki arayışlarını bilinçli ya da bilinçdışı olacak şekilde ortaya koyacaktır. Tüm bu sebeplerden dolayı, ileriki yıllarda kuracağı ilişki örüntüleri, partner seçimleri ve partnerleriyle kuracağı güvenli ilişkilerin örüntüsünü babalarıyla olan ilişkilerinden referans alacaktır (Pines, 2001).

Bundan dolayı bir kadının babası ile bağlanması hangi bağlanma stilinde ise partneriyle kuracağı bağlanma sitilinin de benzer olacağı ve evlilik doyumunu üzerinde etkili olacağı söylenebilir. Bu sebeple kadınların bağ kurma ve bağlanma ihtiyaçları onların yaşamlarındaki doyumlarını etkilemektedir. Yapılan birçok araştırmaya göre bağlanma modelinin kişinin yaşam doyum ile doğrudan ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Lavy ve Ovadia, 2011). Yaşam doyumunu ise, evlenmeyi tercih etmiş kadınlarda evlilik doyumuyla oldukça yakından ilişkilidir (Costanzo ve ark., 2009; ağ

ve Yıldırım, 2018). Bundan dolayı toplumda kadınların evliliklerinden alacakları doyumun, yaşam kalitelerinin yüksekliğine, evlilik beklentilerinin karşılanmış olmasıyla ve yaşam doyumlarıyla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Evlilik doyumunu aynı zamanda bireylerin kendilerine güvenleri ve birbirlerine güven hissetmeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kobak ve Hazan, 1991). Bunun yanı sıra mutsuz bir evliliği devam ettiren kişilerin, öz saygılarının, hayattan aldıkları yaşam doyumlarının düşük olduğu ve aynı zamanda psikosomatik rahatsızlık yaşamalarının, mutsuzluk belirtmeyen evli çiftlere göre daha yüksek ilişkili olduğu görülmüştür (Hawkins ve Booth, 2005). Çiftler problemleri bir ilişki içerisinde olduklarında bu durum onların duygu durumlarına, günlük davranışlarına olumsuz olarak yansımaktadır (Erdoğan, 2007). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin evliliklerinde partnerlerinin onlara destek veren, değer veren ve güvenilir kimse olduğuna dair sahip oldukları duygu ve düşünceleri, ilişkide oluşabilecek tartışma zamanlarında da bu benzer duygu düşüncelerinin devam ettiği ve dolayısıyla karşılıklı bir şekilde psikolojik olarak tatmin edici, mutlu edici bir ilişki içinde oldukları görülmektedir (Mikulincer ve Shaver 2007).

Evlilik doyumunu da bağlanma kuramıyla oldukça yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmaların birçoğunda çocukluk döneminin oluşan bağlanma modelinin o kişinin ileriki yaşamında yetişkin ilişkilerinin bağlanma modeli ve ilişkinin doyumunu ile doğrudan ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Banse, 2004; Feeney, 1999; Feeney ve Hohaus, 2001). Bundan dolayı bağlanma kuramına göre bireylerin bakım veren kişiye bağlanma modeli ile evlilik doyumunu arasında bir ilişki olduğu birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve araştırmalarına konu olmuştur (Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1990; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Bu araştırma bulgularından yola çıkılarak evlilik doyumunu bağlanma kuramı ile temellendirilecektir. Bu çalışma boyunca bakım veren kişi için anne ve baba veya ebeveyn ifadeleri kullanılacaktır.

Ulusal ve uluslararası alanyazında evlilik doyumunu ile birçok çalışma yapılmıştır. Evlilik doyumunu ilk olarak 1900'lü yıllarda yoğun olarak bilimsel çalışmalara dahil edilmiştir (Bradbury ark., 2000). Evliliğin kalitesini yönelik yapılan birçok çalışmada çift uyumuna vurgu yapıldığı görülmektedir (Erbek ve ark., 2005). Türkiye'de yapılan çalışmalarda evlilik doyumunun yordayıcısı olarak bağlanma boyutunun, eşlerin sahip olduğu mizaçları (Dumlupınar-Aslan 2016; Sağlam 2016),

sosyo-demografik değişkenler (Yalçın, 2014), ve kişilerarası şemalar (Hekimoğlu ve Uluç, 2019) ile ilişkisi incelenmiştir.

Ebeveynlerin çocuğuyla kurduğu ilişki sonucunda, çocuğun zihninde bazı temsiller oluşur. Bu temsiller iki açıdandır birisi kendisi ile ilgili içsel temsiller, diğeri de başkaları hakkında oluşan zihinsel temsillerdir. Çocukta büyürken oluşan zihinsel temsiller ileriki yıllarda duygusal bağ kuracağı ilişkilerinde model olacaktır (Bowlby, 1969). Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramına göre yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi ile tekrarlı etkileşimlerin olması ile bebekler bakım vereninden nasıl tepki alacaklarını ve onlardan ne bekleyeceklerini öğrenir. Bu bilgi bebeklerin kendilerini güvende hissetmesine sebep olur ve dolayısıyla bebeklerde olaylar karşısında davranışlarını buna göre ayarlar. Erken dönemde oluşan bu bilgiler bebeklerde bazı zihinsel temsiller oluşturur. Bu zihinsel temsiller bireylerin gelecekteki yaşamlarında kuracakları ilişkiler üzerinde etkili olduğu değerlendirildiğinde bu çalışmada öz güven ve öz şefkat aracı değişkenlerinin yine bağlanma kuramıyla oldukça ilişkili olduğu görülmektedir. Ebeveynin ilgili, kapsayıcı ve kabullenici yaklaşımı çocuğun öz güveninin yüksek olmasına sebep olurken, çocuğu görmezden gelen, değer vermeyen ve dışlayan yaklaşımında çocuğun düşük öz güvenli olmasına sebep olur (Soner, 1995). Bir kız çocuğu olarak dünyaya gelen bebeğin öz güveni ve öz şefkatinin temelleri bebeklik yıllarında ebeveynleri ile olan ilişkisinden ve ebeveynlerinin onunla iletişim kurma şekli ile yakından ilişkili olduğu çalışmalar doğrultusunda görülmektedir. Kadınların çocukluğundaki baba kız ilişkisinin büyüdüklerinde nasıl bir genç ve yetişkin kadın olacağına ve bunun yanında onların yaşamlarındaki partnerlerini seçmesine bilinçli veya bilinçdışı şekilde etkilediğine dair önemli katkısı olduğu düşünülmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar, kapsayıcı olan ve psikolojik olarak duygusal doyum hissettiren bir baba kız bağının kız çocuğu için öz güven ve öz saygı gelişimi, öznel iyi oluş hali ve olumlu benlik algısı, akran ve sosyal ilişkilerinde yetkinlik üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Bowlby, 1973).

Anne babaya bağlanma düzeyinin bireyin öz güveni üzerindeki rolünün inceleyen araştırmalara bakıldığında (Öztürk, 2017; Türktan, 2004) ebeveynlere bağlanma arttıkça öz güvenin de arttığı bulunmuştur. Hayatında mutlu olan, başarılı ve aynı zamanda kendini ruhsal olarak güçlü hisseden kişiler ile yapılan çalışmalar da öz güven kavramının önemine vurgu yapılmıştır (Soner, 2000). Bandura'ya (1997) göre öz güven, kişinin kendisini biricik ve değerli hissetmesine yönelik algısıdır. Bundan

dolayı öz güven sağlıklı psikolojik yapının temel unsurlarından biridir ve kadınlar için de benliklerinde öz güveni hissetmeleri önemli bir durumdur. Alanyazın incelendiğinde öz güven eksikliği yaşayan kadınların iş hayatında, eş ilişkilerinde, çocukları ile olan ilişkilerinde ve pek çok alanda birçok sorunun yaşayacağı çalışmalar tarafından bilinmektedir. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) çalışmasında, güvenli bağlanma yaşayan kişiler, kendilerine ve başkalarına güven duygusu hissetmektedirler. Bununla birlikte bu çalışmada güvenli bağlanan kişiler psikolojik ve sosyal yönden daha az sorunlar yaşamaktadırlar. Dolayısıyla babalarıyla güvenli bağlanma yaşayan kız çocukları kendilerine öz güvenli olacaklardır. Dönmezer'in (2003) çalışmasının sonuçlarına göre öz güven önemli ölçüde aile ile oluşan ve temelleri ailedeki etkileşimler ile gelişen kavramdır. Alanyazın araştırmaları sonucunda da görüldüğü gibi öz güven çocuklukta başlayıp ergenlik dönemi ile devam edip yetişkinlikte şekillenmektedir. Bundan dolayı öz güvenlerinin yaşam kalitesi ve evlilik doyumuyla ilişki olabileceği düşünüldüğünden çalışmanın temelinde kadınlar hedeflenmiştir.

Bir bebeği dış dünya ile temas ettiren ilk kişilerin anne ve baba olduğu, dolayısıyla bebeklerinin ileriki yaşamlarını öz güvenli ve başarı duygusunu hisseden bir birey olması için ilk temellerinin ailesi tarafından olanak sağlandığı Bowlby'in bağlanma kuramı (1969, 1973, 1980) tarafından öne sürülmektedir. Bu kuram doğrultusunda, birincil bağlandığı bakım veren annesinin yanında bakım veren ve güvenli bağlandığı ikinci kişi olarak babasını yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı güçlü olduğunu gözlemleyerek büyüyen, babasına karşı beğeni hisseden, babasından şefkat, bakım ve ilgi gören kız çocuğu baş etme mekanizmaları daha güçlü olan psikolojik olarak daha tatminkâr ve mutlu olan bir genç olarak büyüyebilecek ve öz şefkati yüksek bir birey olacaktır (Yılmaz, 2009). Öz şefkat ile ilgili alanyazın incelendiğinde erken dönem kurulan ilişki modellerinin ve çocukluk dönemindeki zihinsel temeli oluşan yaşantıların öz şefkat oluşumu ve gelişimi için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Öz şefkat gelişiminde erken çocukluk dönemi önemlidir çünkü öz şefkat gözlemleyerek öğrenilen ve gelişen bir kavramdır (Neff, 2011b; Neff ve McGehee, 2010). Bundan dolayı kız çocuklarının model aldığı ilk kaynaklar olan anne ve babası ile olan bağlanma modelinin kız çocuklarının ileriki yaşamlarında öz şefkatinin bir kaynağı olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat, bireyin kendisine karşı şefkatinin derecesini ifade eder. Araştırmalar da öz şefkati yüksek olan kişilerin daha mutlu (Neff ve ark., 2007b; Neff ve Vonk, 2009), iyimser (Neff ve ark., 2007b), yaşam doyumunun (Neff, 2003b; Umphrey ve Sherblom, 2014) ve iç motivasyonunun yüksek (Breines ve

Chen, 2013) olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bilgi doğrultusunda öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin hayatta mutlu, iyimser, yaşam kalitesi ve sorunlara baş etme becerisi yüksek kişiler olduğu görülmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler yaşamlarında olası sıkıntılarda daha sakin olabildikleri aynı zamanda da öz şefkatin bu sıkıntılara karşı zorlanmaları durumunda duygu düzenleme becerilerinde daha kolaylaştırıcı bir katkısı olduğuna yönelik çalışma sonuçları görülmüştür (Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003a). Bu çalışmalar dikkate alındığında öz şefkatin bağlanma kuramında görülen güvenli bağlanma modeli ile yakından ilişkili olacağı düşünülmektedir. Güvenli bağlanma ve öz şefkat ilişkisini inceleyen çalışmalarda, kişilerin hayatının ilk yıllarında temelini attığı güvenli bağlanma modelinin onun ileriki yaşamında öz şefkatli olma halinde de önemli bir katkısı olduğunu bulmuşlardır (Neff, 2011; Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve ark., 2015).

Çalışmanın Önemi

Yaşamın ilk aylarından itibaren şekillenen bağlanmanın, partner ilişkilerindeki rolü, eş seçimindeki rolü bilimsel alanyazın için ve merak uyandıran ve önem verilen araştırma konusu olduğu düşünülmektedir. Alanyazındaki pek çok çalışmada, ilk yıllarda kurulan bağlanma stiline kalitesi ile yaşamın sonraki yıllardaki yetişkin ilişkilerindeki bağlanma stiline kalitesi üzerinde ilişkili olduğunu göstermiştir (Feeney ve Hohaus, 2001). Bundan dolayı bireylerin ebeveynine bağlanma stilleri ile yetişkinlik hayatını etkileyecek olan evlilik doyumu ile ilişkisi araştırmanın çıkış noktası olmuştur. Bağlanma, bebeklik döneminde anne ve baba ile veya bakım veren kişi ile başlayıp hayat boyunca her ilişkide devam eden bir süreçtir. Anne ve bebek bağlanmasının yanında bakım veren baba ile bağlanma yaşama yeni gelmiş bir canlı için oldukça önemlidir. Babaları ile güvenli bağlanma yaşayan kız çocuklarının ileriki yıllarda sosyal ilişki gerektiren iş hayatlarında başarılı ve yakın ilişki gerektiren partnerleriyle mutlu doyumlu kadınlar olacakları düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar güvensiz bağlanmanın depresyon ve intihara eğilimin arttığını göstermektedir (Sümer ve ark., 2009). Güvensiz bağlanma yaşayan bireylerde stresli durumlarla kalabilmek ve onları çözebilmek için ihtiyaç olan kişisel iç kaynakların oluşmasını engel olan (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Florian, 1998) ve aynı zamanda bu kişilerin psikolojik yönden zorluklara baş etme becerisinin zayıf olduğuna yönelik risk olduğu ortaya konmaktadır. Bununla birlikte aksi yönde daha kapsayıcı ve şefkat besleyen bir baba kız bağı ise ileriki yaşamda stresli ve zorlayıcı hayat koşulları ile karşılaştıklarında bireyi ruh sağlığı açısından korumaktadır (Pialege ve ark., 2000).

Tüm bunların yanında anne ve babaya bağlanma stiline, kişilerin kendilik değerleri, öz güvenleri ve öz şefkatleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Babanın güvenli bağlanma için önemli bir figür olduğu düşünüldüğünde, kadınların babaları ile güvenli bağlanmasının öz güven ve öz şefkatleri aracılığı ile evlilik doyumuyla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi olup olmadığı sorusu bu araştırma kapsamında cevaplanmaya çalışılmıştır.

Tüm bu sebeplerden dolayı baba ile oluşan duygusal bağın bir çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Kız çocukları için babaları ve anneleriyle kapsayıcı ve psikolojik olarak tatmin edici bir ilişkisinin olması büyüdüklerinde öz güvenli, kendine öz şefkatle yaklaşan, güvenli partner seçimleri olan ve başkaları ile güvenli duygusal bağ kuran kadınlar olacaklardır. Bir partner ile hayatlarını birleştirmeye karar verdiklerinde babalarıyla güvenli bağlanan kadınların evlilik doyumlarının yüksek olacağı ve yine babalarıyla güvenli bağlanma yaşayan kadınların öz güven ve öz şefkatlerinin de yüksek olacağı düşünülmekte tüm bunlarında evlilik doyumlarına dolaylı olarak ilişkili olabileceği düşünülerek bu araştırmanın modeli bağlanma kuramına dayandırılmaktadır.

Kadınların, hayatlarındaki psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumlarının onlar için önemi alanyazında da vurgulanmaktadır. Bundan dolayı kadınların evlilik doyumlarını anlamada belirleyici olan faktörleri incelemenin önemli olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacına yönelik olarak alanyazın tarandığında kadınlarda baba bağlanmasının evlilik doyumuna olan ilişkisine yönelik yeterli çalışmalar bulunmamaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmanın, alanyazındaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağını düşünülmektedir. Evlilik doyumunu ile yapılan alanyazın taramasında kadınların evlilik doyumunun yordanmasında öz güven öz şefkat gibi kavramlara ilişkin çalışmaların yetersiz kaldığı görülmektedir. Kadınlarda evlilik doyumunu yordayan faktörlerin araştırmalara dâhil edilmesi kişisel ve sosyal ilişkiler açısından aynı zamanda da alanyazındaki kadınların evlilik doyumuna yönelik yapılan çalışmalarda noksanlığın karşılanması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazına bakıldığında, ebeveyn bağlanmasının romantik ilişki içerisindeki bağlanma stillerine yönelik araştırmalar bulunmakta ancak özelleştirerek kadınların baba bağlanmasının evlilik doyumuna olan ilişkisine yönelik alanyazında araştırmalar yeterli düzeyde bulunmamaktadır. Bu çalışmanın, araştırma amacına uygun olarak, kadınların öz güven, öz şefkat gibi becerilerinin aracı olarak gözlemleyebilmek ve

bunun baba bağlanmaları ve evlilik doyumu gibi değişkenlere olan ilişkisini anyabilmek için değişkenlerin net bir şekilde görme olanağı vereceğini düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir amacı ise genç yetişkinlikteki kadınların farkındalığını arttırmak, babaları ile bağlanmanın öz güvenleri ve öz şefkatleri ile ilişkili olabileceğini ve bunun da evlilik doyumları üzerinde ilişkisi fark etmelerini sağlayarak dolaylı olarak hayat kalitelerinin ve seçimlerinin kalitesine katkı sağlayabilmektir.

Çalışmanın Amacı

Yeni bir canlının dünyaya gelmesi fiziksel olarak kadın bedeni aracılığıyla gerçekleşmektedir. Alanyazında görüldüğü gibi, yapılan çalışmalar sonucunda erken dönemde bakım veren kişi ile geliştirilen güvenli ilişki kişilerin öz güvenleri ve öz şefkatleri ile ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda bir kadının babası ile bağlanmasının evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Kadınların yaşam kalitesinin, onların psikolojik iyilik hallerine ilişkisi olduğu düşünüldüğünde kadınların evliliklerinden alacağı doyumun önemli olduğu düşünülmektedir. Eşler evliliklerinde problem yaşadıklarında bu durum onların psikolojik sağlıklarına ve günlük hayatlarına olumsuz yönde yansıdığı görülmüştür (Erdoğan, 2007). Dolayısıyla bu çalışmanın amacı yetişkin kadınlarda, güvenli baba bağlanması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz güven ve öz şefkatin seri aracı rollerinin incelenmesidir.

Çalışmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda hipotezler aşağıdaki gibidir;

Hipotez 1; Kadınların babaları ile güvenli bağlanması ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 2; Kadınların öz güvenleri ile evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3; Kadınların öz şefkatleri ile evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4; Kadınların babaları ile güvenli bağlanması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz güven ve öz şefkatin seri aracı çoklu seri aracı rol etkisi vardır.



1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Bağlanma Kuramı

John Bowlby'nin (1969) geliştirmiş olduğu kuram, insanların onlar için değerli ve önemli olan bir diğer kişi ile yakın olma, ilişki kurma eğiliminde olma nedenlerini açıklayan ve bebek ile anne ve babasının arasındaki bağın, bebeğin güvende hissetme ve psikolojik gelişimi için önemine vurgu yapan bir kuramdır (Bowlby, 1969). Bağlanma kavramı ise birey için yakın olan kişiyle oluşan bağı tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969).

Bowlby (1969), bu kuramında çocukların bakım verenlerinden uzak kaldıklarında bazı tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir. Bu tepkiler yoğun bir ağlama, yüksek düzeyde hissedilen bir korku ve huzursuzluk belirtileri ve genel bir rahatsızlık belirtileri olduğunu ifade etmiştir. Bu davranışlarının yanı sıra bakım verenine tekrar yakınlaşmak için ve yeniden ayrılmamak için alışılmadık şekilde tekrar yoğun bir ağlama, sakinleşmekte zorluk çekme, bakım verenine yapışma gibi davranışlar sergilediklerini gözlemlemiştir. Tüm bunların yanında çocukların sevgiyle yaklaşan bakım vereninden uzak kaldığında diğer insanlarla ve çevreyle ilgisini kestiklerini gözlemlemiştir. Bowlby, gözlemlerindeki bu davranışların birçok memeli türünde sıkça görüldüğünü ve bu davranışların evrimsel bir ihtiyaçtan doğabileceğini kuramında ifade etmiştir. Bowlby (1969, 1973, 1980) bu kuramı ile bağlanma modelinde bebek ve ebeveyni ile duygusal bağ ilişkisinin önemine dikkat çekmektedir. Bebeğin davranışlarında bakım verenden uzak kaldığında huzursuzluk duygusu, yakınlaştığında ise rahatlık duygusu oluşur. Canlılar için bağlanmanın altındaki evrimsel ihtiyaç onların tehlikelerden korunmasıdır. Tehlikelerden korunduğunu bilme ihtiyacı ve dolayısıyla güvende olma ihtiyacıdır. Tehdit edici bir durumda bebek ve çocuklar bakım verenini bağlanma ihtiyaçlarını karşıladıkları kişiyi görmek isterler. Bu kişiyi gördüklerinde ise ortam artık onlar için güvenli hale gelmiştir ve ortamı güvenli gördüklerinde ise bakım vereninden destek alarak rahatlıkla çevreyi keşfetmeye başlayabilirler. Bu kurama göre çocuklar güvenli bağlanma modeli kurduğu zaman ortamda oluşan herhangi bir stres faktörü olsa bile kendilerini güvende hissetmeye devam edebilir ve çevreyi keşfetmeye devam edebilir (Bowlby, 1980). Bu kurama göre, erken dönemdeki bağlanma örüntülerinde, ben ve öteki temsilleri oluşmaya başlamaktadır. Ebeveynlerinden ilgi ve sevgi gören bebekler, kendilerini sevilen, değer verilen olarak algılayarak ebeveynleri

tarafından reddedilen, ilgi görmeyen bebekler kendilerini değersiz olarak algılamaktadır (Erzi, 2012). Erken dönemde kurulan bağlanma örüntüleri, yetişkin dönemdeki bağlanma örüntülerinin temelini atmaktadır. Tüm bunların yanında bu kurama göre; ebeveynin bebeğinin ve çocuğun ihtiyaçlarına karşılık vermediği, ihtiyaçlarını göremediği durumlarda, bebek bunun mağduriyetini yaşayacak, duygu olarak üzüntü yaşayacak, bakım vereni ihtiyaçlarını karşılamadığı için güvensiz bir bağlanma oluşacak ve kendisi ile sevmeye değer olmayan biri gibi zihinsel temsiller oluşturacak ve bakım verenini de sevgisiz, soğuk, mesafeli biri olduğuna dair inanç geliştirerek büyüyecektir (Bowlby, 1969;1973). Bowlby (1969), bebeklikte temelleri atılan bu zihinsel temsillerin ve buna bağlı olarak oluşan bağlanma modelinin, kişinin yaşamı boyunca tekrarlanarak devam edeceğinin ifade eder. Bu kurama göre bağlanma, doğum ile yaşam arasında devam eden bir süreçtir.

Bowlby (1973) bağlanma kuramında, bağlanmanın çocukluk dönemiyle sona ermediğini yaşam boyu farklı özelliklerle bağlanma stillerinin görüldüğünü ifade etmektedir. Bebeklikte ebeveynlerle kurulan bağlanma örüntülerinin, diğerleriyle de kurulan bağlanma örüntüleri için birer örnek teşkil ettiğini söylemektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Kişi, anne babasıyla kurduğu bağlanma stillerini diğerleriyle kurduğu ilişkilere de taşımaktadır. Anne-babası sevgi dolu ve duyarlı olan çocuklar, yetişkinlik yaşamında bu durumu yansıtır ve diğerleriyle kurduğu bağlarda sevgi dolu, güvenli ve destekleyici olmayı hedef almaktadır. Eğer çocuğun güvenli bağlanma ve sevgi ihtiyacı karşılanmadıysa yetişkinliğinde şüpheli, kimseye güvenmeyen bir bağlanma tarzını benimsemektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby'e göre bağlanma, yaşamın ilk yıllarındaki bebeğin ağlama, temas, şefkat, güvende hissetme ve emme gibi temel ihtiyaçlarına verilen cevaplara göre oluşmaktadır (Bowlby, 1982). Bebek ile bakım veren arasında güvenli bağların kurulabilmesi için, bebeğin bu temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Ainsworth ve arkadaşlarının (2015) çalışmalarında "Yabancı Durum" araştırma sonuçlarına göre yeni doğmuş bir bebeğin "güvenli bağlanma", "kaçınan bağlanma", "kaygılı bağlanma" olarak üç çeşit bağlanma modeli ile tepki verdiklerini bulgulamışlardır (Sümer ve Güngör, 1999).

1.1.1. Güvenli Bağlanma

Bu modelde bakım veren kişi çocuklarına karşı ilgili ve sevgi doludur. Bu ilişkinin ortaya koyacağı bağlılık sonucunda çocuklar anneleri yanlarında olmasalar bile ulaşabileceklerine dair güvenleri vardır. Bu bağlanma tarzına sahip çocuklar mutlu ve öz güvenli olma eğilimindedir. Rahat ve güvenli hissederek dış dünyayı keşfedebilir ve ihtiyaç hissettiğinde tekrar bakım vereninin yanına gelir, bakım veren kişi yanında ve onlar yakınlarındayken rahatlar (Bowlby, 1988). Bakım veren kişi ortamdaki uzaklaştığında, yanında bir yabancı varsa az da olsa huzursuz hissedebilir ancak rahatsız olmazlar. Güvenli bağlanma yaşayan bebekler bakım verenleri ile tekrar bir arada olduğunda ayrılma yaşamadan önce olduğu gibi mutlu olur ve rahatlayarak güvende hisseder (Ainsworth, 1989).

1.1.2. Kaçınan Bağlanma

Bakım veren ile ayrı kalma ve tekrar bir arada olma durumuna kaçınan bağlanma modelinde olan bebekler duygusal ve fiziksel yönden anneye herhangi bir karşılık vermezler. Bakım vereni ayrıldığında, kaygılanmaz ve anne geri döndüğünde tepki de vermemektedir. Kaçınan bağlanan bebekler bakım veren ve dış dünya ile duygusal yakınlıktan kaçınırlar, kendi ihtiyaçlarını kendi karşılama, destek istememe eğilimindedirler. Bakım veren kişiyi görmezden gelme ve onlara karşı soğuk, eleştirel ve görmezden gelme davranışları sergileyebilmektedirler (Bowlby, 1988; Ainsworth, 1969).

1.1.3. Kaygılı Bağlanma

Bu bağlanma modelinde olan bebek ve çocuklar duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanacağına dair emin olamamaktadırlar ve her an ayrılık yaşama ihtimaline karşı hazır olmaya çalışırlar (Bowlby, 1988). Bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına karşılıklı ilgili ve duyarlı değildir. Bu bağlanma modelinde olan bebek ve çocuklarda herhangi bir ayrılık yaşadıklarında, yoğun ağlama ve kaygı yaşamaktadırlar ve bir başkası ile sakinleşmekte ve yakınlık kurmakta oldukça zorluk çekmektedirler. Bununla birlikte bebek bakım vereni ile bu ayrılıktan sonra tekrar bir araya geldiğinde ona karşı hissettikleri öfke ve kızgınlık duygularını belli eder ve bakım verenine yoğun bir yapışma ve ona dokunma ondan bir daha uzaklaşmak istememe gibi zıt davranışları olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Araştırmalar, erken dönem ebeveyn çocuk bağlanma örüntülerinin çocuklarının gelişimini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Çocukluğunda ebeveyni ile güvenli bağlanma modeli kuran bireylerin gelişimlerdeki birçok alanda (sosyal, duygusal, bilişsel) olumlu ve yaşıtlarına uygun geliştikleri aynı zamanda güvenli bağlanma kuramadıklarında da bu alanlarda başarı gösteremedikleri ve bu süreçte aksamalar yaşadıklarına dair bulgular ortaya konmaktadır (Ranson ve Urichuk, 2008). Yapılan erken dönem çalışmalarında görüldüğü gibi ebeveyn bağlanmasının bireyin çocukluk ve yetişkinlik döneminin, ilk bağlanma modeline göre etkilediği görülmektedir. Bağlanma ilişkisinin niteliği konusunda 2002 ve 2006 yılında yapılan çalışmalara bakıldığında okul öncesi çocuklarda güvenli bağlanma modeline sahip çocukların yaşıtlarına göre sosyal iletişimlerinin yüksek, daha fazla olumlu duyguları hissettikleri ve yetişkinlerle daha sağlıklı ve uyumlu bir ilişki halinde olduğu bulunmuştur. Güvensiz bağlanma modeline sahip çocukların ise hem yaşıtları hem yetişkinler ile karşılıklı ilişki kurmakta zorlandığı ve zor duyguya girdiğinde daha yıkıcı davranışlar sergiledikleri bulunmuştur (Ranson, Kenna ve ark, 2006; Schmidt ve ark, 2002).

Alanyazın incelendiğinde çocuklardaki bilişsel gelişim, problem çözme becerisi, akademik performans gibi becerilerin zihinde oluşan temsiller ile ilişkili olabileceğini ve bununda ilk yıllarda temelleri atılan bağlanma modeli ile ilişkili olabileceği görülmüştür. Örneğin Ruitter ve Van Ijzendoorn'ın (1993) yaptıkları çalışmalarında güvenli bağlanma modelinde olan çocukların, akademik, bilişsel ve dil becerilerinde daha yüksek işlevselliğe sahip olduklarını ortaya koymuştur.

1.2. Evlilik Doyumu

Evlilik; iki bireyin arasında kurulan sevgi, şefkat ve cinsellik birlikteliğinin yanı sıra eşlerin mutluluğuna, yaşam kalitesi ve doyumlarına katkı sağlayan resmi anlaşma içeren bir kurumdur (Glenn, 1991). İnsanlık tarihine bakıldığında tüm toplumlarda evlilik kurumuna rastlanmaktadır. Evlenme davranışı, insanlığın temel davranış repertuarında hep var olmuştur. Evlenme güdüsü insanın varlığı; biyolojik, psikolojik, fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçları bitmedikçe var olmaya devam edecektir. Evlilik anlaşması ile oluşan evlilik doyumu kavramı ise evlilik kurumunun bazı faktörlerin katkısı ile bireylerde oluşan psikolojik olarak tatmin hissetme olarak tanımlanmaktadır (Sokolsi ve Hendrick, 1999). Bir başka tanım ile evlilik doyumu, eşlerin duygusal bağının uyumlu olup olmadığı, bu ilişkinin kalitesi, eşlerin bu beraberlikten hissettikleri

mutluluk olarak da ifade edilmektedir (Heyman ve ark., 1994). Evlilik doyumu için bir diğer tanımda ise eşler arasında duygusal olarak sevgi görme, şefkat görme, huzurlu olma ruhsal ihtiyaçların yanında biyolojik ihtiyaç olarak cinsellikte de uyumlu olma ve doyum hissetme hali olduğu ifade edilmektedir (Sığırcı, 2010). Canel (2012) bireylerin evlilik motivasyonlarının ne olduğu sorusunu sevmeye ve sevilme gereksiniminin giderilmesi; evlilik gerçekleştiren eşlerin karşılıklı olarak biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını ve isteklerini tatmin etmesi; üreme ve yeni nesiller üretilip dünyaya kazandırma arzusu; toplumda yer edinebilmek; güvende hissetmek ve korunma gereksinimini karşılamak; eşlerin birbiriyle işbirliği içinde hissetmesi; geleceğe güvenle bakabilme; çiftlerin birbiriyle gurur duyması; cinsel arzuların karşılanması ve sağlıklı olması şeklinde yanıtlamıştır. Evlilik doyumunun kişinin yaşamı için önemli olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu aynı zamanda eşlerin hissettiği psikolojik tatmin olarak da tanımlanmaktadır (Whisman ve Baucom, 2012).

İnsanların ilk gözlemledikleri romantik ilişki, ailesinde gördüğü anne ve babasının birlikteliğindedir. Bu romantik ve duygusal ilişkiyi gözlemleyerek öğrenmektedir. Genellikle insanlar, evlilik vasıtasıyla kurulan bir ailenin içine doğarlar. Bu sayede de evlilikle ilgili verileri toplamaya çok erken başlarlar. Kendi ebeveynlerinin evlilikleri, çevrelerinde tanık oldukları evlilikler, aile yapısı, eğitim düzeyi, içinde bulunduğu toplum ve yaşadığı kültür bağlamında kendilerine öznel bir evlilik algısı ve evlilik ile ilgili bakış açısı geliştirmektedirler. Bireyin birlikte büyüdüğü aile içinde gözlemlediği ve romantik ilişkiye dair deneyimlediği ilişki anlayışı ileride tercih ederse yaşayacağı romantik ilişki örüntüsünü önemli derecede etkilemektedir (Hazan ve Shaver 1987). Bireyler, romantik ilişkilerinde beklentileri duygusal bir bağ, karşılıklı duyulan sevgi şefkat ve cinsellik içeren davranışları sergilemeleridir. Çiftler, kurulan bu bağ ile eşine yakın olma ihtiyacı hisseder ve bunun da bekler. Bu nedenle insanlar, kendilerine tanıdık gelen kişilere yakın olmayı istemeye yatkın olurlar ve bu kişiler onlara daha cazip gelmeye başlar (Ainsworth, 1989; Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkin bir insanın bir diğer kişiye çekim hissetmesi, bağ kurmak istemesi, bu kişinin onun ihtiyaçlarını karşılayacağına dair tahmin etmesi ile oluşan bir durumdur. Örneğin; sevgi ve şefkat verme isteği yoğun olan bir kişinin, sevgi ve şefkat alma ihtiyacı da yoğun olan birini çekici bulabilir ve ona karşı duygusal bir yakınlık hissetmeye başlayabilir (Hazan ve Shaver, 1994). Bireyin, ebeveyni ile bağlanma stiline yetişkinlikte romantik ilişkisindeki bağlanma stili ile benzerlik gösterdiği birçok çalışma da görülmüştür. Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un çalışmasındaki üçlü

(güvenli, kaygılı ve kaçınan) modelinin, ileriki hayatında romantik ilişkiler ile kurulan bağlanma modeli ile benzeyip benzemediği ile ilgili çalışmalar yapmıştır (Bartholomew, 1990). Yaşamın ilk yıllarında temeli atılan bu üç bağlanma stilinin yüksek oranda yetişkin yaşamında da benzer olduğu ortaya konmuştur (Kobak ve Sceery, 1988).

Evlilik doyumunu inceleyen araştırmalarda bağlanma kuramına oldukça önem verilmektedir. Bağlanma modellerinin, insanın biyopsikososyal oluşundan dolayı insan ilişkilerinde önemli ölçüde etkileri olduğu bulunmuştur (Tezer, 1996). Aynı zamanda evlilik doyumunun yüksek olması, kişilerin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bireylerde evlilik doyumunun yüksek olması bu birlikteliğin eşlere daha fazla psikolojik tatmin sağladığı ve aynı zamanda fiziksel açıdanda sağlığına olumlu yansıdığı görülmektedir (Kasapoğlu, Kultu ve Durmuş, 2017).

Alanyazına bakıldığında evlilik doyumunun birçok farklı değişken ile incelendiği görülmüştür. Hünler ve Gençöz (2003), 92 evli çift üzerinde yaptıkları bir araştırmada boyun eğici davranışın evlilik doyumuna üzerindeki etkisini ve boyun eğici davranış ile evlilik doyumuna etkisi arasındaki ilişkide algılanan evlilik problemi çözme yeteneklerinin kritikliğini araştırmışlardır. Sonuçlar, çiftlerin boyun eğici davranışlarındaki artışın, algılanan problem çözme becerilerinde azalmaya yol açtığını, bunun da evlilik doyumlarında azalmaya yol açan bir durum olduğunu göstermektedir (Gençöz ve Hünler, 2003). Koçak (2008) okul yöneticilerinin evlilik doyumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Tokat ilinde evli 206 okul yöneticisiyle yaptığı araştırmada evlilik doyumuna ile yaş, cinsiyet, ikamet yeri, evlilik sayısı, çocuk sayısı, evlilik türü gibi değişkenler arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Soylu ve Kabasakal (2016) evli kadınların yaşam doyumları ile evlilik doyumları ve araştırma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 311 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada, çalışan evli kadınlar arasında yaşam doyumunda mühim bir fark bulmuştur. Ayrıca evli kadınlar arasında evlilik doyumuna ile yaşam doyumuna arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Yıldız ve Baytemir (2016) 294 evli bireyde benlik saygısının evlilik doyumuna ile yaşam doyumuna arasındaki aracı rolü üzerine bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada, evlilik doyumuna ile yaşam doyumuna arasındaki ilişkide benlik saygısının mânalı bir aracı/geliştirici etkiye sahip olduğunu

bulmuşlardır. Benlik saygısının evlilik doyumu ile mühim ölçüde ilişkili olduğu bulunmuş ve yaşam doyumunda en mühim faktörlerden biri olduğu gösterilmiştir. Öte yandan yapılan araştırmalar benlik saygısı faktörlerinin de ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Gürsu, 2012).

Eşlerinin birbirini desteklemesi bireylerin o evlilikten hissedeceği evlilik doyumunun daha yüksek olduğu, aynı zamanda eş desteğinin yanında sosyal destek almanında evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu alanyazında birçok çalışmalarda görülmüştür (Çağ ve Yıldırım, 2013; Julien ve Markman, 1991). Bu çalışmaların sonuçlarına göre eşlerin birbirine maddi ve manevi konularda destek olması evlilik doyumunu arttıracığı düşünülebilir. (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Evlilik doyumu ile cinsel doyum arasında alanyazında birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Cinsellik evliliğin önemli yapı taşlarından birisi olarak görülmektedir. Evlilik ve aile içi iletişime bakıldığında cinsellik açısından doyum hissetmeyen bireylerin ilişki kurmakta olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir (Abalı ve Kömürcü, 2008). Cinsel doyum ve evlilik doyumu değişkenleri ile yapılan çalışmalarda çoğunlukla pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bodenmann ve ark. 2007; Guo ve Huang, 2005; Young ve ark. 2000). Türkiye’de Kudiaki (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada cinsel doyum düzeyleri yüksek bulunan çiftlerin evlilik uyumları düzeylerinde doğru orantılı olarak yüksek bulunduğu ifade edilmektedir.

1.3. Baba Bağlanması ve Evlilik Doyumu

Bağlanma figürü birincil olarak bakım veren anne ile başlamasının yanı sıra ilk bağlanma da anne kadar baba da önemli bir figürdür ve bebek iki ebeveynine de bağlanma yaşar. Bebekler ilk bakım vereninden farklı olarak bir veya birkaç figüre daha bağlanabilirler (Ainsworth, 1974). Bebekler beslenme için daha çok anneyi tercih etselerde kendilerine sıcak sevgi dolu davranan ve ihtiyaçlarını karşılayan başka birileri olduğunda bunu da fark etme eğiliminde olurlar (Sezer, 2012). Bebeklerin bakım ve ihtiyaçlarında babaların aktif rol alması bebekteki bağlanma modelini olumlu olarak etkilediği birçok çalışma tarafından saptanmıştır (Beitel ve Parke, 1998; Berk, 2013; Santrock, 2011). Yeni doğmuş bebek aile içinde ihtiyaçlarının karşılandığını sevildiğini hissettikçe güvenli bağlanma yaşayacak ve kişilik şemaları oluşmaya başlayacaktır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre güvenli bağlanma modelinde olan bebeğin zihinsel

becerilerini ve gelişimini (Roggman, 1991), kişilik algısını, ilişki kurma performansını, empati geliştirme becerisini ve sosyal ortamında karşılaşacağı pek çok aktivitede aktif rol almasını etkilediği bulgulanmıştır (Granot ve Maysel, 2001; Berk, 2013). Lamb'ın (1975) çalışmasında ise bebek baba bağlanmasında aslında bebeğin her iki ebeveyni ile olan ilişkisi içinde önemli olduğu ortaya konmuştur. Bebek ve baba bağlanmasındaki bağlanma şekli ve ilişki örüntüsü bebeğin anne ile olan bağlanma şekline göre değişebilmektedir. Bebeğin bakım sürecinde hem anne hem baba aktif rol alıyorsa bebek hem annesine hem babasına güvenli bağlanma geliştirmesi beklenen bir durumdur. Bunun oluşmasına bebeğin çevreyi gözlemleme yetisinde etki etmektedir. Baba, anneden farklı bir kişidir. Bebek bunu kokudan, ses tonundan, giyiminden gibi birçok faktörden anlar. Bu farkları anlayan bebek, dolayısıyla anne ve babasının da farklı kişi olduklarına anlar. Bu durumda bebek anne veya babasından uzak kaldığında da farklı bir güven ve sevgi kaynağının yanında olduğunu bilir. Bunu bildiği için güvende hisseder ve rahat olur (Soysal ve ark., 2005). Bir araştırmaya göre, erken yaşamlarındaki bebekler fiziksel ihtiyaçlarında annelerini, daha çok oyun ve eğlence istediklerinde ise babalarını tercih etmektedirler (Biller 1993). Bu araştırmalar doğrultusunda bebek ile baba arasında kurulan sıcak ve güvenli ilişkinin bebeğin başka bir yabancı ile kuracağı ilişkide daha rahat olacağı görülmektedir. Aynı zamanda yaşamın ilk yıllarında babaları ile sıcak ve güvenli ilişkileri olan çocukların güvenli bağlanma modeli oluşturdukları bilinmektedir. Biller'in (1993) çalışmasında olumlu duygu hissetmesi yüksek, sosyal ilişkilerinde aktif olan çocukların babaları ile ilişkisini incelediğinde; baba çocuk arasındaki iletişimin çocuğun tüm gelişim basamaklarını destekler nitelikte olduğunu bulmuştur. Babanın çocuğa bakım vermesi ve onun aktivitelerinde etkin rol alması, çocuğun sosyal ilişkilerinde daha yapıcı ve iş birliğine açık olduğu, sosyal ilişkilerinde güçlü olduğunu desteklemektedir (Dubowitz ve ark., 2001; Pekel-Uludağlı, 2017). Alanyazın incelendiğinde bebek ve baba bağlanma yönünde gerçekleştirilen araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir (Van Ijzendoorn ve ark., 2004).

Alanyazında ağırlıklı olarak anne bebek bağlanmasına değenilmesine rağmen günümüzde daha çok biliniyor ki aile içinde baba faktörünün çok önemli bir rolü vardır (Lewis ve Lamb, 2003). Genç yetişkinler ile yapılan bir araştırmada, çocukluğunda ihtiyaçlarının babaları tarafından karşılandığında, istediklerinde babalarına ulaşabilen ve babalarını çocukluğunda ilgili olarak hatırlayan gençlerin şimdi öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu, değerli olduklarına dair inançları ve diğerleri ile ilişkilerinde daha

uyumlu oldukları görülmektedir (Fish ve Biller, 1973). Amato (1994), yaptığı araştırmasında babası ile arasında duygusal sıcak bir bağ olduğunu hisseden kişilerin yaşam doyumlarının ve günlük hayatta hissettikleri mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bir başka çalışmada ise Tessman (1989), yaşamın ilk yıllarında baba ve kızı ile arasındaki bağlanma modelinin ve aralarında oluşan duygusal bağın, yaşamın ilerleyen yıllarında kadınların hayatına önemli katkıları olduğuna değinmektedir. Barrera ve Garrison-Jones'in (1992) çalışmasında ise baba ile kurulan bağın ve hatırlanan baba desteğinin anneden ayrı olarak kişilerde psikolojik olumsuz semptomların daha az görülmesinde ilişkili bulunduğu görülmektedir. Alanyazındaki bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde baba ile kurulan duygusal yakınlığın bağlanma süreçleriyle doğrudan ilişkili ve önemli bir kavram olduğu görülmektedir (Dermott, 2003).

Alanyazın incelendiğinde, evlilik doyumunu bağlanma kuramı çerçevesinde ele alan ve evlilik doyumunda temel faktörleri inceleyen Selçuk, Zayas ve Hazan (2010), Brezilya'da 100 orta sınıf evli çift ile korelasyonel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda bağlanma stiline evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sandberg, Bradford ve Brown (2017) 680 evli eşler ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada eşlerin bağlanma modeli ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bir başka çalışmada ise Altun (2021) bağlanma modeli ve evlilik doyumu ile olan ilişkisini incelemiş ve kaçınan bağlanma düzeyleri olan eşlerin evliliklerinden alacakları doyum düzeyinin düştüğünü gözlemlemiştir.

Kobak ve Hazan'ın (1991) çalışmalarına göre eşlerin güvenli bağlanma modelinde olmaları evlilik doyumu ile önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda güvenli bağlanma yaşayan bireyler, güvenli bağlanma yaşamayan bireylere göre evliliklerinde çatışma ve problem çözmede daha uyumlu ve yapıcı olabilmektedir. Bunun yanında Lussier ve ark., (1997), kaçınan ve kaygılı bağlanma modelinde olan eşlerin evlilikle ilgili ifadelerinde güvenli bağlanan eşlere göre daha çok stres ve hoşnutsuzluk ifade ettiklerini bulmuşlardır.

Karre (2015) çalışmasında babaların ebeveynlik stillerinin, yetişkinlik yaşamlarında romantik ilişkilerine olan katkısını incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları 18-20 yaş arasındaki 128 kişidir. Çalışmanın bulgularında erkek katılımcılarda hatırlanan baba yakınlığının ve daha az otoriter baba baskısının, romantik ilişkilerinde onların daha fazla kapsayıcı ve destekleyici olabildikleri yönünde olduğu

gözlemlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet ayrımı yapmadan her katılımcı için söylenebilir ki babalarını daha çok otoriter ve psikolojik kontrol eden olarak anlamasının, o kişilerin bir diğeri ile kurduğu ilişkilerde güçlük çektiği bulgulanmıştır. Çalışma sonucuna göre babaların hatırlanan ebeveynlik modelinin ileriki yaşam yıllarında kuracağı ilişkilerde ilişkinin kapsayıcılığı üzerinde doğrudan bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Güvenli bağlanma ve evlilik doyumundaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma sonuçları alanyazında görülmektedir (Büyükşahin, 2007; Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 2000; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Evlilik ile başlayan ortak yaşamda beklenen duygusal bağ ve bu süreçte artan paylaşmaya dikkat verildiğinde bireylerin bağlanma modelinin evlilikte ve evlilik doyumunda etkili olması muhtemel bir durumdur. Güvenli bağlanma modelinde olan bireylerin kendilerine duydukları güven ve saygının yüksek olduğu, kendilerini değerli ve sevmeyi hak eden biri olarak hissettikleri ve bununla birlikte diğer insanlarında güvenilebilir, kapsayıcı ve sevecen olarak bulma eğiliminde oldukları ortaya konmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Uluyol'un (2014) 260 evli çift ile gerçekleştirdiği çalışmasında evlilik uyumu ile bağlanma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma modeline göre bireylerin ilişki içerisindeki kaçınma düzeyleri azaldığında eşler arasında evlilik uyum düzeyi artmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre kaçınan bağlanma modelinde olan eşlerin evlilik uyumunu ters orantılı şekilde yordadığı ortaya konmuştur.

Feeney (2008)'in yaptığı çalışmaya göre güvenli bağlanma modelinde olan yetişkinler romantik ilişkilerinde güvenli bağlanma modelinde olmayan kişilere göre daha fazla doyumsergilediği ve güvenli bağlanmaya sahip yetişkinlerin ilişkileri daha kapsayıcı, bağları güçlü aynı zamanda uzun soluklu ilişkiler olduğu bulunmuştur.

MacLean (2001), 124 çift ile yaptığı çalışmasında yetişkin bağlanma stili ile evlilik doyumu ilişkisi üzerinde çalışmıştır. Bulgular, evlilik doyumu düzeyinde yüksek olduğu gözlemlenen eşlerin güvenli-güvenli bağlanma kombinasyonuna sahip olduğunu, en memnuniyetsiz eşlerin ise kaçınan-kaçınan kombinasyona sahip olduğunu ifade etmektedir. Bağlanma kuramı açısından, MacLean (2001) bu bulguları her iki eşin de güvenli bağlanma modelinde oldukları evliliklerde, bireyin eşinin rahatlık ve

güvenlik için bağlanma ihtiyaçlarını karşıladığı için evlilik doyumları açısından yüksek olabileceği olarak yorumlamıştır. Buna karşılık, eşler için en yüksek düzeyde memnuniyetsizlik, kaçınan-kaçınan evliliklerde rapor edilmiştir, bunun nedeni muhtemelen her iki eşin de yakınlıktan kaçınma eğilimleri nedeniyle ve eşleriyle güvenli bir sığınak geliştirmemeleri nedeniyle bağlanma gereksinimlerinin karşılanmamasıdır.

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin yaşam doyumlarından daha memnun oldukları görülmüştür (Vasquez ve ark, 2012). Vasquez ve arkadaşları boylamsal yönden inceledikleri bu araştırmada yetişkin bireylerin bağlanma modelinin aile ve iş hayatındaki ilişkilerini gözlemlemiştir. Bulunan sonuçlara göre, güvenli bağlanma stiline sahip olan ebeveynlerin birden çok alanda başarılı bir şekilde işlev görebildiği, yaşam doyumlarının daha yüksek oldukları, iş hayatlarında daha başarılı oldukları ve sorunlar ile baş edebilmelerinin daha iyi oldukları bulunmuştur.

1.4. Öz Güven, Bağlanma ve Evlilik Doyumu

Öz güven, kişinin kendi yetenek, karar ve düşüncelerine güvenmesi, karar verdiği davranışı gerçekleştirip başarabileceğine dair kendisi için hissettiği oldukça önemli olan inancıdır (Felts, 1988). Öz güven çocuklarda kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Doğuştan gelen mizaç özelliğinin yanında, aile ve çevre tutumu ile kişilerde oluşan temeli çocuklukta atılan bir inançtır. Çocuklarının kendilerine değer verildiğini hissetmesinde, kendine yeterli davranabilen bir birey olmasında dolayısıyla, öz güvenin temellerinin atılarak yetişmesinde, anne babanın çocuğa karşı olan davranışlarının önemli bir rolü olduğu görülmektedir (Aydın, 2010). Lindenfield'in (1997) çalışmalarındaki bulgulara göre öz güvenli kişiler değerli ve biricik olduklarını hissederler. Yaşamda edindikleri başarıların kendi becerilerinden olduğunu bilirler ve bu durumda mutluluk duyarlar. Gelecek planlarına karşı daha umutlu hissederler. Hayatın getireceği yeni durumlara karşı daha ılımlıdır. Zorluklara karşı daha uyumlu, sakin kalabilen kişilerdir. Öz güven eksikliği olan bireyler ise kendilerini sevilmeye layık görmeme yatkınlığı vardır ve sosyal ilişkilerinde büyük oranda olumsuz, zorlayıcı davranışları olur (Başoğlu, 2007; Gündoğdu, 2019; Yalçın ve Ayhan, 2020).

Türkiye'de 417 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyülenmeci ve kırılabilir narsisizm ve

bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma, olumlu kişiler arası şemaların olumlu benlik modeli ve güvenli bağlanma ile; olumsuz kişilerarası şemaların da olumsuz benlik modeli ile ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Dersuneli ve Çakmak-Tolan, 2002). Bu bilgiler ışığında kendi hayatı için sorumluluk alan, duygu düşüncelerini rahat ve uygun olabilecek şekilde ifade eden, isteklerinin farkında olan, yaşadığı zorluklara daha yapıcı bakabilen, öz saygısı olan ve diğerine saygı duyabilen, sorunla karşılaştığında bununla baş edebilen, öz güvenli kadınların yetişebilmesi için baba bağlanmasının rolü önemlidir. Baba bağlanması rolü ile öz güveni olan kadınların da evlilik doyumunu yordamasında bir rolü olup olmadığının bilinmesi önemlidir.

Öz güven her insan için olduğu kadar kadınlar için de oldukça mühim olan bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacın yanında psikolojik olarak değerlendirildiğinde ruhsal yönden iyi oluşun en temel faktörlerinden de biridir (Mc Kay ve Fanning, 2014). Öz güven eksikliği yaşayan kadınlarda psikolojik zorlanmalar başta olmak üzere kadınların evlilik yaşamlarında, anne olmayı tercih ederseler çocuk bakımında, eşi ile arasındaki ilişkide, iş ve sosyal yaşamında ve hayatın birçok alanında problem ve zorluk yaşayacağı düşünülmektedir.

Bağlanma alanyazında güvensiz bağlanma modelinde olan bireylerin öz güven ile negatif ilişkili sonuçları olan araştırmalar görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yüksek öz güvenli olmak bir kadının sahip olabileceği önemli inançlardan birisidir. Öz güven düzeyleri düşük kadınların yaşam doyumları ve evlilik doyumlarının da düşük olacağı düşünülmektedir. Örneğin, öz güveni düşük kadınların iş yaşamları ve işleri ile ilgili adımları olumsuz yönde olduğu görülmektedir (Kirkwood, 2009).

Öz güveni düşük kadınların, yaşam doyumları ve evlilik doyumların düşük olduğu ortaya konmuştur. Alanyazın incelendiğinde doğrudan kadın öz güveni ile kadının evlilik doyumundaki ilişkiye odaklanan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna en yakın olan çalışma ise Çelik (2012) tarafından yürütülmüştür. Çelik (2012), 336 evli bireyin cinsel öz güven düzeylerini, cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumunu, cinsel utangaçlık ve demografik özellikleri (cinsiyet, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, ek işte çalışıp çalışmama, eğitim düzeyi, meslek türü, bir işte çalışıp çalışmama) açısından incelemiştir. Araştırmada cinsel utangaçlık ve cinsel öz-yeterlik değişkenlerinin cinsel öz güveni hem doğrudan hem de dolaylı etki ile yordadığı

görülmektedir. Evlilik yaşam doyumu değişkeninin de cinsel öz güveni doğrudan yordamakta olduğu ve modelde aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur.

Basat (2004) tarafından yapılan çalışmada ise cinsel doyum, evlilik doyumu ve kendileri ile algıladıkları değer açısından bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 93'ü erkek 113'ü kadın 200 kişi katılmıştır. Araştırmada kendilik değeri ve eğitim düzeyleri daha yüksek kadınların cinsel doyumları ve evlilik doyumlarında pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Bir-Aktürk (2006) çalışmasında, birden fazla evlilik yapan bireylerde evlilik doyumunu evlilik durumuna göre incelemiştir ve üvey çocukların rolü ve yordayan faktörler incelenmiştir. Çalışma, Türkiye'nin farklı şehirlerinden 339 evli bireyden (169 kadın, 170 erkek) 116 ilk evli ve 223 birden fazla evlilik yapan evli bireyden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçları, erkeklerin kadınlara göre evlilik doyumunda daha yüksek düzeye sahip olduğunu göstermiştir.

1.5. Öz Şefkat, Bağlanma ve Evlilik Doyumu

Öz şefkat, bireyin zorlayıcı ve yaşamak istemediği duygularını görebilmesi ve bu duyguları olduğu haliyle kabul etmesi, bunun gibi yaşanması tercih edilmeyen zorlayıcı duyguların aslında bir insan olma hali ile ilişkili olduğunu anlaması, bunun gibi zorlayıcı yaşantılar olduğu anlarda kendisine karşı yapıcı, ılımlı ve kibar olmak olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Bununla birlikte öz şefkat, kişinin kendi zorlanmasına karşı hoşgörülü davranması ve zorlayıcı durumdan aslında beslenerek kendini geliştirmesi, bundan kaçınmaması ve kendisini iyi olması için yeniden sevgiyle beslemek olarak tanımlanan bir kavramdır (Neff, 2003a). Her insan için kendisinin ve kimsenin mükemmel olmadığı her zaman en üst performansta yaşam sürülmeyeceği, zaman zaman herkesin yetersiz kalacağı veya hissedeceği, hatalar yapacağı, bu durumlarda bunu yaşamaya izin verip kendini geliştirmek için bir fırsat olarak görmeyi ifade etmektedir.

Öz şefkat, bağlanma kavramı ile oldukça yakından ilişkilidir. Bağlanma, insanların bakım vereni ile güçlü ilişki geliştirmeye olan doğal eğilimi ve bakım vereninden ayrılmak istenmemesini ve ayrılık gerçekleştiğinde ise oluşan duygusal çökkünlük gibi durumları anlamlandıran bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Şişman, 2016). Bowlby (1969) kuramına göre bebeklikte kurulan bağlanma modelinin yetişkin yaşamında kurulan bağlanma modeli ile benzer olabileceğini ileri sürer. Yetişkin

bağlanma modelini araştıran çalışmalarda içsel kurulan zihinsel modeller, yetişkin yaşamında da kurulan ilişkilerin kalitesi ile aynı zamanda da yetişkinlerin kendilerine yönelik zihinsel modelleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2003; Shaver ve Hazan, 1988).

Mikulincer ve Shaver'in (2003; 2007) çalışmasının sonuçlarına göre güvenli bağlanma modelinde olan insanlar, biricik ve sevmeye değer olduklarını hissetmekte, bir diğer kişiyi ise güvenli, yapıcı ve kapsayıcı kişiler olduğunu algılamaktadır. Güvenli bağlanan kişiler bir diğeri ile kurduğu ilişkide çoğunlukla mutlu ve sevildiğini hissederler. Güvenli bağlanma modelinde olan kişiler zorlukla karşılaştığında sakin kalabilme ve kendisini sakinleştirebilmeye yatkın olduğu görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003; 2007). Bu çalışmalardan yola çıkarak güvenli bağlanma modeline sahip kişilerin öz şefkat düzeylerinin de yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler ise başka insanlarla bağ kurabilen, olumsuz olaylara daha baş edebilir yaklaşan insanlar olurlar (Neff ve Beretvas, 2013). Alanyazın sonuçlarına bakıldığında güvenli bağlanma modelinde olan kişiler aynı zamanda öz şefkat düzeyleride yüksek kişilerdir ve bunun yanında güvensiz bağlanma modelinde olan kişiler de ise öz şefkat düzeyleri de düşük olduğu görülmektedir (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010).

İlgili araştırmalar incelendiğinde bağlanmanın bireyin öz güveni ve öz şefkati ile ilişki olduğu düşünülmektedir. Terzi (2015) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat, güvenli bağlanma ve evliliğin kalitesi yönünde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Terzi (2015) 158 çiftin katıldığı araştırmasında, kadınların bağlanma modeli ile kendilik algısının ve öz şefkat düzeylerinin ve evlilik doyumu ve iletişim kalitesi ile anlamlı yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bir kadının kendi değerini bilmek için önce kadın olmaktan mutlu olarak başlamasına ve kadın olmaktan mutlu olmanın ise önce kendisine şefkat göstermesi ile mümkün olacağına işaret etmektedir.

Yapılan tüm araştırmaların bulgularına dayanarak kadınların öz güven ve öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasının onların hayattaki başarılarının, yaşam doyumu ve evlilik doyumlarının yüksek olması ile yakından ilişkili olduğu çıkarımı yapılabilir. Alanyazın sonuçlarına göre öz şefkat, insanların ilişkilerinde sorunla karşılaştıklarında çözme becerileri ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Yarnell ve Neff, 2013), Öz şefkatin kişilerin romantik ilişkilerde kapsayıcı ve sevgi dolu olmasına dair bulgular ortaya konmuştur (Beretvas ve Neff, 2013). Öz şefkat düzeyinin yüksek olması kişilerde daha

olumlu ve dışa dönük tutum gösterdiği (Lindsay ve Creswell, 2014), aynı zamanda sorumluluk sahibi gibi özelliklileri ile anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Neff ve ark., 2007b; Özyeşil, 2011).

Türkiye’de Tunca (2022) tarafından kadınların mutluluk düzeyleri ile öz şefkat ve olumlu çocukluk anıları ile ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yaşları 18-64 arasında değişen 449 kadının katıldığı ilişkisel araştırma deseninde gerçekleştirilen bir araştırmada öz şefkat ve olumlu çocukluk anılarının olması kadınların mutluluk düzeylerinde anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamıştır. Öz şefkat düzeylerinin yüksek olması evlilik doyum düzeylerinin yüksek olması ve mutluluk düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili olduğu ve bununla birlikte evlilikte yaşanan muhtemel sorunların daha seyrek olduğu ve psikolojik olarak az az stresli oldukları söylenebilmektedir (Çelik, 2012).

Vural-Batık ve Kalkan (2017) tarafından yapılan çalışmada evlilik doyumu faktörlerinden evlilikteki problem çözümü, maddi imkânlar ve evlilik süresi ile ilişkili olduğunu çalışmalarında bulgulamışlardır. Bu çalışmaya göre anlamlılıkta ilk sırada evlilik içindeki sorun çözümü olduğu görülmektedir. Evlilik doyumu değerlendirilirken evlilik içinde sorun çözme ve stresle baş etme konusunda öz şefkat düzeyinin önemli bir rolü olduğu söylemek mümkündür. Bir başka çalışmada ise Canbulat ve Çankaya (2014), evlilikte hissedilen gerginliğe en çok sebep olan faktörün ve aynı zaman da evlilikte hissedilen mutluluk düzeyinin, zorluklarla karşılaşıldığında sorun çözme becerisinin olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmaya göre sorun çözme becerisinin ihtiyaç olduğu ve eşlerin kişisel gerginlik seviyelerinin azaltmasının önemli olduğu ve sonrasında da evlilik ilişkisine etki edeceği olarak ifade edilmiştir. Yine bu bulgu ile değerlendirildiğinde problem çözme becerisi, stres ve kaygının azaltması öz şefkatle ile kolaylaşabilen bir süreç olduğu görülmektedir. Öz şefkat, kişilerarası ilişkilerde etkili çatışma çözme becerisinde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur (Yarnell ve Neff, 2013).

Çoban’ın yapmış olduğu (2021) öz şefkat ve ilişki doyumunu incelediği araştırmasında katılımcıları en az 18 yaşında olan 312 kadın ve 193 erkek olan toplamda 505 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularında ise öz şefkat ve ilişki doyumu ile anlamlı olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre öze şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin ilişki doyum düzeyi yüksek olacağı beklentisini arttırmakta olduğu görülmektedir.

Özetle, Türkiye'deki çalışmaların birbiriyle benzer bulgular yönünde olduğu gözlemlenmiştir. Öz şefkatin yaşam doyumu ile olduğu kadar evlilik doyumları ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Yurt dışı alanyazını da incelendiğinde öz şefkatin psikolojik dayanıklılık, hissedilen gerginlik, olumsuz düşünce kalıpları ve yaşanan kaygı ve travmatik anılar ile ilişkili bir değişken olduğu gözlemlenmektedir (Arambasic ve ark., 2019; Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira ve ark., 2016; Neff, 2003a, 2003b; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve ark., 2005; Rosen, 2013; Wei ve ark., 2011). Tüm bunlara ek olarak öz saygı, öz güven, öz yeterlilik, problem çözme yöntemleri, psikolojik esneklik gibi pek çok kavramlar ile ilişkili olduğu görülmüştür (Bayar ve Dost, 2018; Sümer ve Güngör, 1999; Turanlı, 2010). Bu çalışma özelinde bu özelliklere sahip olmanın bir kadın için oldukça değerli olduğu düşünülmekte olup kadınların öz şefkat düzeyleri ve evlilik doyumları için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu da açıkça görülmektedir.

2. YÖNTEM

Çalışmanın amacı doğrultusunda, çalışma deseni, veri toplama süreci ve veri analizi için yapılan çalışmalar bu alanda anlatılmıştır. Bu çalışmada değerlendirilmeye alınan Çift Uyum Ölçeği, Anne Babaya Bağlanma Ölçeği, Kadın Öz güven Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği'ne ait bilgiler de bu alanda paylaşılmıştır.

2.1. Araştırmanın Genel Tasarımı

Bu çalışma kadınların babalarıyla güvenli bağlanmasının öz güvenleri ve öz şefkatleri seri aracı rolleri ile evlilik doyumuna etkisini gözlemlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı bir araştırmadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın deseninde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin değerlendirildiği korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Betimleyici araştırmanın bir türü olan korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin tanımlanması ve ilişkilerinin incelenmesi için uygundur (Fraenkel ve Wallen, 2006).

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın hedefinde, çalışmanın amacına yönelik en az 18 yaşında evli ve babasını 16 yaşından önce kaybetmemiş olan kadınlar bulunmaktadır. Googlesurvey aracılığıyla online olarak katılımcılara ulaşılmıştır. Veri toplama süreci bittiğinde çalışmaya 438 kişi katılmıştır. Bu çalışma sırasında katılımcılardan üç kişi hamile olduğunu ifade etmiştir ve araştırma değerlendirmesinde çocuğu yok olarak değerlendirilmeye alınmıştır. Katılımcılardan bir kişi kendini erkek olarak tanımlamasına rağmen çalışmaya devam etmiştir. Bu çalışma kadınlara yönelik bir araştırma olduğu için bu kişi veri setinden silinmiştir. Katılımcılar arasında üç kişi evli olmadığını, bir kişi ise boşanmış olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışma evlilik doyumuna üzerine bir çalışma olduğu için evlilik kriteri aranmaktadır dolayısıyla dört kişi veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcıların, ölçek maddelerini dürüst olarak yanıtlayıp yanıtlanmadıklarını anlamak amacıyla ölçek bataryasına iki tane kontrol sorusu kullanılmıştır: “Bu soruyu okuyorsanız aşağıda 2 rakamını işaretleyiniz” gibi. Bu sorulara uygun yanıt vermeyen toplam sekiz kişi bulunmaktadır. Çalışmanın güvenilirliği açısından sekiz kişinin yanıtları da veri setinden çıkarılmıştır. Bu sebeplerden dolayı araştırma kriterlerini karşılamayan toplamda on üç kişi katılımcılar arasından çıkarılmıştır. Bu araştırmanın örneklemini son olarak yaşları 18 ile 69 arasında olan 425 kişi oluşturmuştur. Yaş ortalamaları ise 35.44 yıldır ($SS = 7.58$).

Araştırma kapsamında katılımcılara yaşları, oturdukları semt, öğrenim durumları, şu anki çalışma durumları, şu anki evliliklerinin kaçınıcı evlilikleri olduğu, evlilik süresi, evlenme biçimleri, sahip oldukları çocuk sayısı gibi sorular sorulmuştur. Bu sorulara verilen yanıtlara ilişkin bulguların bazıları Tablo 2.2.1. de verilmiştir. Tablo 2.2.1 incelendiğinde katılımcılardan 247sinin (%58.1) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Çalışma durumuna bakıldığında, 233 katılımcının (%54.8) tam zamanlı çalışan kadınlar olduğu görülmektedir. Katılımcıların evlenme biçimlerine bakıldığında ise, 284 kişinin (%66.8) flört ederek evlendikleri görülmektedir.

Tablo 2.2.1: Çalışmadaki Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdelerik Değerleri (N = 425)

Değişkenler	Sıklık (f)	Yüzdelerik (%)
Öğrenim Durumu		
İlköğretim Mezunu	10	2.4
Ortaokul Terk	5	1.2
Ortaokul mezunu	11	2.6
Lise mezunu	63	14.8
Üniversite Mezunu	247	58.1
Lisansüstü	89	20.9
Çalışma Durumu		
Çalışmıyorum, iş aramıyorum	113	26.6
Çalışmıyorum, iş arıyorum	34	8
Yarı zamanlı çalışıyorum	31	7.3
Tam zamanlı çalışıyorum	233	54.8
Emekliyim	14	3.3
Evlenme Biçimi		
Görücü Usulü	30	7.1
Akrabalar Aracılığı ile	30	7.1

Arkadaşlar Aracılığı ile	67	15.8
Flört	284	66.8
Diğer	14	3.3

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verileri nicel araştırma tekniği ile toplanmıştır. Araştırmada Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler için dört farklı ölçek ve araştırmacı tarafından hazırlanmış bir form kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin toplanmasında demografik özellikleri gözmlayebilmek için “Kişisel Bilgi Formu” (Ek. A) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evli kadınların evlilik doyumlarını ölçmek için “Çift Uyum Ölçeği” (Ek. B), bağımsız değişken olan evli kadınların babalarıyla bağlanma biçimlerini belirlemek amacı ile “Anne ve Babaya Bağlanma Ölçeği II (Ek. C) kullanılmıştır. Araştırmadaki aracı rolleri için evli kadınların kendilerine olan öz güvenleri ölçmek amacıyla “Kadın Öz Güven Ölçeği” (Ek. D) ve öz şefkati ölçmek amacıyla “Öz-duyarlık Ölçeği” (Ek. E) kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcı için yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlenme biçimi, sahip olduğu çocuk sayısı, evde karar alma durumu, evlilikten beklentileri gibi sorular oluşturulmuştur.

2.3.2. Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

ÇUÖ, 1976 yılında Spanier tarafından geliştirilmiştir. Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek kendini değerlendirme üzerinden kurgulanmış olup geliştirilme amacı, evli çiftlerin ilişkinin kalitesini değerlendirmek, evliliğin niteliğini, evlilikteki uyumu ve uyumun kalitesini ölçmektir. Çift uyumunun evlilik doyumu kavramı ile yakından ilişkili olduğu için evlilik doyumunun da ölçülmesinde alanyazında sıkça kullanıldığı görülmektedir.

Testin anlam eşitliği ve kültürel önyargıyı engellemek ve mümkün olduğunca aslına yakın olması için bir dizi işlem titizlikle gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ÇUÖ, iki psikolog tarafından bağımsız olarak Türkçe’ye çevrilmiştir. Sonra tekrar İngilizceye

çevrilmiştir. İki çeviri tekrar karşılaştırılmıştır ve kelime dağarcığı, kelime öbeği ve söz dizimindeki uyumsuzluklar için düzeltilmiş ve değiştirilmiş tek bir versiyona dönüştürülmüştür. Daha sonra son hali, orijinal ölçekle birlikte çevirinin yeterliliğini değerlendirmek ve ölçeğin başlığına göre her bir maddenin görünüş geçerliliğini sağlamak için Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim ve Psikoloji Bölümündeki bir grup profesöre verilmiştir. Bu çalışmada, çeviri sürecindeki iki temel yaklaşım arasında, "geri çeviri" yerine "tek yönlü çeviride kontrol ve değerlendirme" kullanılmıştır (Savaşır, 1994). Savaşır'ın (1994) Türkçe çalışmaları için belirttiği gibi, orijinal dille karşılaştırma yapıldığından, geri çeviriden sonra mükemmel bir eşleşme bir şekilde hala yanlış olabilir.

ÇUÖ'nin geçerliliğini değerlendirmek üzere açıklayıcı faktör analizi yapılmış, ölçüt geçerliliği sınamak için ise Evlilikte Uyum Ölçeği ile olan korelasyonuna bakılmıştır. ÇUÖ'nin kavramsal tasarımına uygun olarak, temel bileşen analizi kullanılarak dört faktör çıkarılmıştır. Veriler, daha önce hipotez edilen temel boyutların Türkiye örnekleminde tekrarlandığını göstermiştir.

Ölçeğin ölçüt geçerliliği değerlendirmek amacıyla da ÇUÖ ve Evlilikte Uyum Ölçeği'nin toplam ve alt ölçekleriyle korelasyonlarına bakılmıştır. ÇUÖ formlarının toplam ve alt ölçek puanları ile Evlilikte Uyum Ölçeğinin alt ölçeğinin beklendik yönde ve anlamlı korelasyonlar verdiği görülmüştür. Ölçüt geçerliliği ile ilgili olarak, ÇUÖ ile Evlilik Uyum Ölçeğinin arasında bildirilen korelasyon .86'dır (Spanier, 1976). ÇUÖ ile Evlilik Uyum Ölçeği (.82) arasındaki korelasyon, Spanier'in sonucuna çok yakın bulunmuştur. Türkçe olan ÇUÖ'nin iç tutarlılık güvenilirlik puanı .92 olup orijinal ÇUÖ'nin değerine (.96) çok yakındır (Spanier, 1976). Ayrıca, ÇUÖ'nin alt ölçeklerinin güvenilirlik puanları şu şekildedir: Çift uyumu: .75; Çift doyumu: .83; Çift bağlılığı: .75; Sevgi ifadesi: .80. Bu puanlar, orijinal ÇUÖ ile hafif bir değişim göstermiştir. Bu değerlerin $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca yarı yarıya güvenilirlik katsayısı .86 bulunmuştur. Test-tekrar test çalışması yapılmamıştır.

Toplam da 32 maddeye sahiptir. Dört alt ölçeği vardır ve dört farklı sayıda Likert tipi puanlama bulunmaktadır. Birincisi 7'li Likert tipidir. 7'li puanlama çeşidi olan maddeler; 'Aşırı mutsuz' 0, 'Oldukça mutsuz' 1, 'Az mutsuz' 2, 'Mutlu' 3, 'Oldukça mutlu' 4, 'Aşırı mutlu' 5, 'Tam anlamıyla mutlu' 6 şeklinde puanlanmaktadır. 6'li Likert tipi maddeler 'her zaman anlaşırız' 5, 'Hemen hemen her zaman anlaşırız' 4, 'Nadiren anlaşamayız' 3, 'Sıkça anlaşamayız' 2, 'Hemen hemen her

zaman anlayamayız' 1, 'Her zaman anlayamayız' 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Bir diğer 6'lı Likert tipi maddeler 'Her zaman 0, 'Hemen hemen her zaman' 1, 'Zaman zaman' 2, 'Ara sıra' 3, 'Nadiren' 4, 'Hiçbir zaman' 5 puan olarak değerlendirilmektedir. 5'li Likert tipi maddeler 'Her gün' 4, 'Hemen hemen her gün' 3, 'Ara sıra' 2, 'Nadiren' 1, 'Hiçbir zaman' 0 olarak puanlanmaktadır. 2'li Likert tipi maddeler 'Evet' 0, 'Hayır' 1 puan olarak değerlendirilmektedir. Son olarak ilişkinin geleceği hakkında tanımlanmış cümlelerde kendilerine en çok uyan cümleyi işaretlemeleri istenmiştir ve 0-5 puan olarak değerlendirilmektedir.

Ölçekteki 1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14., ve 15. maddeler birinci alt ölçekte Çift uyumu (Dyadic consensus) maddeleridir. "Eğlenceyle ilgili konular." "Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi." örnek cümleleridir. 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22., 23., 31., ve 32. maddeler ikinci alt ölçekte Çift doyumunu (Dyadic satisfaction) maddeleridir. "Eşinizi öper misiniz?" ve "Ne sıklıkla siz veya eşiniz kavgadan sonra evi terk edersiniz?" örnek cümleleridir. 4., 6., 29., ve 30. maddeler Sevgi gösterme (Affectional expression) maddeleridir. "Muhabbet- sevgi gösterme" ve "Cinsel yaşam" örnek cümleleridir. 24., 25., 26., 27., 28., maddeleri ise Çiftlerin bağlılığı (Dyadic cohesion) alt ölçeğinin maddeleridir. "Teşvik edici fikir alışverişlerinde bulunmak" ve "Birlikte gülmek" örnek maddeleridir.

Bu ölçeğin sonucunda toplam puan, bireyin evlilik doyumunu ve tatmin derecesi hakkında bilgi vermektedir. ÇUÖ'den alınabilecek toplam puan 0-151 aralığındadır. 2'li, 5'li, 6'lı, 7'li Likert sorularına verilen cevaplar toplanarak toplam bir puan elde edilmektedir. Alt ölçeklerin toplanması ile ÇUÖ genel toplam puanı elde edilebilmektedir. Toplam puanının yüksek oluşu, kişilerin evlilik doyumunun da daha iyi olduğunu göstermektedir.

Geçerlilik ve güvenilirliğe için ÇUÖ'nin psikometrik özelliklerinin ikna edici olduğu, evlilik niteliğinin bir ölçüsü olarak kullanımını gerekçelendirmek için yeterince yüksek güvenilirliğe ve iyi bir ölçüt ve yapı geçerliliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacına yönelik kadınların evlilik doyumları bağımsız değişkeni ölçmek için bu ölçeğin yukarıda verilen sonuçlarına bağlı olarak güvenilir, geçerli olduğu, araştırmadaki ihtiyacı karşılayacağı düşünüldüğünden bu ölçek kullanılmıştır.

Bu araştırmada analiz değerlendirme kısmında bu ölçeğin ‘Çift doyumu’ alt boyutu kullanılmıştır. Çift doyum alt ölçeği için Cronbach alpha .837 bulunmuştur.

2.3.3. Anne Babaya Bağlanma Ölçeği II (ABBÖ II)

Orijinal adı The Parental Bonding Instrument (PBI) olan ölçek, Parker ve arkadaşları tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir. Kişinin algısı açısından anne ve babası ile kurduğu yapısını geriye dönük olarak değerlendirmektedir. Ölçek kendini değerlendirme üzerinden kurgulanmıştır. ABBÖ’nün Türkçe’ye çevrilip uyarlaması Kapçı ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (2006).

ABBÖ’nün geçerliliğini değerlendirmek üzere açıklayıcı faktör analizi yapılmış, ölçüt geçerliliği sınamak için ise Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI) ve Ana-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) ile olan korelasyonuna bakılmıştır. Ölçeğin geenilirliğine ise iç tutarlılık, iki-yarı ve test-tekrar test yöntemleriyle bakılmıştır. ABBÖ puanlarının kararlılığını sınamak için üç hafta ara ile test-tekrar test puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach alfa geenirlik katsayısı hesaplanmış, yarıya bölme geenilirliği ise Guttman Split-half analizi ile değerlendirilmiştir.

Ölçeğin ölçüt geçerliliğini değerlendirmek amacıyla da PARI ve ABTÖ’nin toplam ve alt ölçekleriyle korelasyonlarına bakılmıştır. ABBÖ anne ve baba formlarının toplam ve alt ölçek puanları ile PARI 2. alt ölçeğinin beklendik yönde ve anlamlı korelasyonlar verdiği görölmüştür. Uyarlama sonucunda ölçeğin test-tekrar test geenilirliği anne formunda tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .90, baba formu için .89 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için bakıldığında ilgi/kontrol boyutunda bu değerler anne formu için .91, baba formu için .90, koruma boyutunda ise anneler için .64, babalar için .78’dir. ABBÖ aşırı koruma alt ölçek puanı, toplam ölçekle görece daha düşük korelasyon vermekle birlikte, bu değerlerin hem anne hem de baba için $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görölmektedir. Benzer bir biçimde anne ve babalarda iki alt ölçek arasındaki korelasyonlar anlamlı bulunmuştur ($p < .001$).

ABBÖ, Kapçı ve ark. (2006) tarafından Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği – I ve II adı altında kullanılmaktadır. 4’lü Likert tipi derecelendirme maddeleri vardır. Bu maddeler; ‘‘Tamamen böyleydi’’ 3, ‘‘Kısmen böyleydi’’ 2, ‘‘Pek böyle değildi’’ 1, ‘‘Hiç böyle değildi’’ 0 şeklinde puanlanmaktadır. Tersine puanlanan maddelerde ise (2., 4., 8., 9., 10., 13., 14., 16., 18., 19., 20., 23. ve 24. maddeler), puanlama 0–3

şeklindedir. Hem toplam ölçekte hem de iki alt ölçekte puan artışı olumlu bağlanmayı ifade etmektedir. Ölçekteki 8., 9., 10., 13., 19., 20. ve 23. maddeler ikinci alt ölçekte (aşırı koruma), diğer maddeler ise ilgi/kontrol adlı birinci alt ölçekte toplanmaktadır. Alt faktörler için “Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.”, “Büyümemi istemezdi.”, “İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.”, “Üzgün olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı.”, “İstediğim gibi giyinmemeye izin verirdi.” örnek cümleleridir. Ölçek tamamlandığında ilgi alt boyutu için 0-36 puan alınabilmektedir, Kontrol/aşırı koruma alt boyutunda ise 0-39 puan alınabilmektedir. İlgi alt boyutu için yüksek puan sıcak, anlayışlı ve kabul edici olarak algılanan, düşük puan ise soğuk ve reddedici olarak algılanan anne baba tutumunu göstermektedir. Kontrol/aşırı koruma alt boyutunda yüksek puanlar aşırı kontrolcü ya da özerkliğe izin vermeyen anne baba algısına işaret etmektedir. Bu araştırma da kadınların baba bağlanması incelendiği için sadece baba formu olan ABBÖ II kullanılmıştır. Çalışmanın amacına yönelik, kadınların babaları ile güvenli bağlanma bağımsız değişkenini ölçmek amacıyla bu ölçeğin yukarıda verilen sonuçlarına bağlı olarak güvenilir, geçerli ve kullanışlı olduğu, araştırmadaki ihtiyacı karşılayacağı düşünüldüğü için bu ölçek tercih edilmiştir.

Bu çalışmada babaya güvenli bağlanma için ABBÖ'den ‘ilgi’ alt boyutunda toplam skor alınmıştır. Ölçeğin Chronbach’s alpha değeri .745 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Kadın Öz Güven Ölçeği (KÖGÖ)

KÖGÖ, Ergüntop-Yurtçiçek tarafından 2019 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, kendini değerlendirme üzerinden kurgulanmıştır ve öz güvenin kadın sağlığı için önemli olduğu ayrıca kadın ve erkeklerde farklı geliştiği varsayımından hareketle, kadınlara özgü öz güven düzeylerinin ölçmeye yönelik bir ölçme aracı ihtiyacından geliştirilmiştir.

Araştırma en az 18 yaşında olan 610 kadın katılımcı ile tamamlanmıştır. Bulgular için “Kişisel Bilgi Formu” ve araştırmacının hazırlamış olduğu KÖGÖ kullanılmıştır. Yapılan literatür çalışmalarından yola çıkarak KÖGÖ için “Memnuniyet” faktörü “Kadın olmaktan memnunum.” örnek cümlesi gibi “Sosyal ilişkiler” faktörü için “Kolayca arkadaş edinebilirim.” gibi, “İçsel öz güven” alt faktörü için “Kendimle gurur duyarım.” gibi, “Görünüş” alt faktörü için “Keşke daha güzel olsaydım.” gibi “Performans” alt boyutları için “Başarılı olduğumu

düşünürüm.” gibi alt faktörleri planlanmıştır. Kapsam geçerliği için 20 uzmana gönderilerek istenilen şeyi ölçüp ölçmem gibi birçok yönden değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçek çalışmanın 1. aşamasında 610 kişiye uygulanmıştır. Yapı geçerliği için Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır 38 madde 5 alt faktör ile yapılmıştır. KÖGÖ'nün ölçüt geçerliliği için Öz güven ölçeği ile eş zaman geçerliliği değerlendirilmiştir. İç tutarlılık analizi için Chronbach alpha ve bazı istatistiksel analizler uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçek madde numaraları düzenlenerek son şekli verilerek tamamlanmıştır. Ölçek 40 kişiye iki hafta sonra tekrar uygulanmış ve 2 uygulamanın puanları arasında yüksek düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur ($r = .92$).

KÖGÖ uyum geçerliliğini için güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiş olan “öz-güven ölçeği” kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri” ile uyum geçerliliği yapılmış ve arasındaki korelasyon .87 olarak saptanmıştır. Ölçeğin “iç tutarlılık katsayısı” .83 olarak tespit edilmiştir. İç tutarlılık: “iç öz güven alt boyutu için .83; dış öz güven alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur”. Ölçeğin “madde toplam korelasyonlarının” ise “.30 ile .72” arasında değiştiği gözlemlenmiştir. $p < 2.5$ düşük, $p < 3.5$ orta, $p > 3.5$ yüksek düzeyde öz güven olarak yorumlanmaktadır (Akın, 2007). Bu çalışmada KÖGÖ ile ilgili yapılan güvenilirlik analizleri sonucu Cronbach alpha .95 bulunmuştur. Alt boyutları için alpha değeri ise .90 ve .92 aralığında bulunmuştur.

Yapılan analizler sonucunda ölçek 38 madde ile son halini almıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu vardır ve 5'li Likert tipindedir: “Tamamen katılıyorum = 5, katılıyorum = 4, kararsızım = 3, katılmıyorum = 2, kesinlikle katılmıyorum = 1”. Son ölçekte 7., 8., 13., 14., 22., 23., 30., 31. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanına ulaşmak için ilk önce ters puanlı ölçek maddeleri çevrilir. Son halinden sonra “Memnuniyet” faktöründe 1 ve 2. maddeler. “Sosyal ilişkiler” faktöründe 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9. maddeler “İşsel öz güven” faktöründe 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 20. maddeler “Görünüş faktöründe 21., 22., 23., 24 maddeler ve “Performans” alt faktöründe ise 25., 26., 27., 28., 29., 30., 31., 32., 33., 34., 35., 36., 37., 38. maddeler yer almaktadır. Ölçekten en fazla 190 en az 38 puan alınmaktadır. Yüksek puan almanın öz güven seviyelerinde yüksek olacağı şeklinde yorumlanır.

Bu çalışmada kadın öz güvenini ölçmek için KÖGÖ'den toplam skor alınmıştır ve ölçeğin Chronbach's alpha değeri .939 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

2003 yılında Neff tarafından geliştirilmiştir. Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek kendini değerlendirme üzerinden kurgulanmıştır ve bireyin öz-duyarlılığını ölçmektir.

Testin anlam eşitliği ve kültürlerarası bağlamsal farklılıkları engellemek ve mümkün olduğunca aslına yakın olması için her türlü çaba gösterilmiştir. İlk olarak Kistin D. Neff ile iletişim kurulup gerekli izinler alınmış daha sonra İngiliz dili ve edebiyatı 5 öğretim üyesi ölçeğin Türkçeye çevrilmesine destek vermişlerdir. Türkçeye çevrilen bu formlar yeniden İngilizceye çevrilmiştir. Bu iki form arasındaki tutarlılık karşılaştırılmıştır. Sonucunda bir Türkçe form elde edilmiştir. Bir sonraki aşamada deneme amaçlı elde edilen Türkçe form 16 yüksek lisans öğrencisine uygulanmış ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin yarıdan fazlasının anlaşılır olmadığını düşündüğü iki madde farklı biçimde ifadelendirilmiştir. Son aşamada bu form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 5 öğretim üyesine inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına başlamadan önce ÖDÖ'nün Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her iki form iyi düzeyde İngilizce bilen 135 İngilizce öğretmenine uygulanmış ve Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenirlik analizlerine başlanmıştır.

ÖDÖ'nün yapı geçerliği için açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi 'Öz-sevecenliktir'. 5 maddeden oluşan bu alt ölçek faktör değerleri .52 ile .84 olarak bulunmuştur. İkinci alt ölçek 'Öz-yargılama' 5 maddeden oluşmaktadır. Faktör değerleri .43 ile .82 olarak sıralanmıştır. Üçüncü alt ölçek 'Paylaşımların bilincinde olma'dır ve 4 maddededir. Faktör değerleri .58 ile .78 olarak bulunmuştur. Dördüncü alt ölçek olan 'İzolasyon' olarak saptanmıştır ve faktör değerleri .62 ile .77 oluşmaktadır. Beşinci alt ölçek 5 maddeden oluşan 'Bilinçlilik'tir. Faktör değerleri .57 ile .82 şeklindedir. Altıncı alt ölçek olan 'Aşırı özdeşleşme'. Faktör değerleri .57 ile .82 arasında sıralanmıştır ve 4 maddeden oluşmaktadır.

ÖDÖ'nün yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen modelin uyum

indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($X^2 = 779.01$, $N = 633$, $SD = 264$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür.

Güvenirlilik çalışmalarında ÖDÖ'nün iç tutarlık katsayıları .72 ve .80 arasında bulunmuştur. Test-tekrar güvenirlik çalışması için Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 209 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır.

Orijinalinde de olduğu gibi toplam 26 maddelik bir ölçektir. “Hiçbir zaman” 1, “Nadiren” 2, “Sık sık” 3, “Genellikle” 4 ve “Her zaman” 5 puan olacak şekilde 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Bu ölçek öz-duyarlılığın altı boyutunu ölçmektedir.

Ölçekteki 2., 6., 13., 17., ve 21. maddeler birinci alt ölçekte ‘öz-sevecenlik’ maddeleridir. “Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.”, “Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.” örnek cümleleridir. 4., 7., 15., 20., ve 26. maddeler ikinci alt ölçekte ‘öz-yargılama’ maddeleridir. “Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım”, “Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.” örnek cümleleridir. 1., 8., 12., ve 22. maddeler ‘Paylaşımların bilincinde olma’ alt ölçeğinin maddeleridir. “Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.” ve “Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.” örnek cümleleridir. 5., 11., 19., 25., maddeleri ‘İzolasyon’ alt ölçeğinin maddeleridir. “Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.” ve “Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.” örnek maddeleridir. 9., 14., 18., 23. maddeler ‘Bilinçlilik’ alt ölçeğinin maddeleridir. “Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.” ve “Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.” örnek maddeleridir. 3., 10., 16., 24. maddeleri ‘Aşırı özdeşleşme’ alt ölçeğinin maddeleridir. “Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.” ve “Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.” örnek maddeleridir.

Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Ölçek toplam bir öz-duyarlık

puanı da vermektedir. Bu işlem üç aşamada gerçekleştirilir. Birinci aşamada negatif alt ölçekler olan; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ortalamaları 6'dan çıkarılır. İkinci aşamada altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır. Üçüncü aşamadan toplam ortalama 6'ya bölünerek toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir. Toplam puan için ikinci yöntem ise negatif alt ölçekler olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme maddeleri ters kodlanır ve altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır. Toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir. Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlılığı göstermektedir.

Geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin bulgular sonucunda ÖDÖ'nün psikometrik özelliklerinin ikna edici olduğu, öz-duyarlılık niteliğinin bir ölçüsü olarak kullanımını gerektelendirmek için yeterince yüksek güvenilirliğe ve iyi bir ölçüt ve yapı geçerliliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacına yönelik kadınların babalarıyla bağlanma bağımsız değişkeninden evlilik doyumuna olan bağımlı değişkenin incelerken aracı rol olan öz-şefkat değişkeni ölçmek için bu ölçeğin yukarıda verilen sonuçlarına bağlı olarak güvenilir, geçerli ve kullanışlı olduğu, araştırmadaki ihtiyacı karşılayacağı düşünüldüğünden bu ölçek kullanılmıştır.

Araştırmanın analizi için bu ölçeğin pozitif alt boyutları olan 'Öz sevecenlik', 'Paylaşımların bilincinde olma' ve 'Bilinçlilik' değerlendirilmeye alınmıştır. Öz duyarlılık ölçeği pozitif alt boyutları için Cronbach alpha .915 bulunmuştur.

2. 4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri MEF Üniversitesi Etik Kurul onayı alındıktan sonra Ekim 2021 ile Aralık 2021 tarihleri arasında googlesurvey aracılığıyla online uygulanmıştır. Bu çalışmada, seçkisiz olmayan örnekleme yönteminden uygun örnekleme (kolay örnekleme) yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi, pandemi şartları göz önünde bulunulduğunda zaman ve sağlık açısından tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı çalışmanın amacına bağlı olarak ihtiyacına yönelik sayıdaki bir topluluğa ulaşana kadar örnekleminde çalışır (Cohen ve ark., 2007).

Katılımcılardan açıklamaları detaylıca okumaları ve araştırmanın amacı hakkında kısa bilgi verilmiştir. Katılımcılara bu çalışmaya katılmanın yaklaşık 20-25 dakika süreceği bilgisi iletilmiştir. Ön bilgilendirme sırasında katılımcılara cevaplarının kimse ile paylaşılmayacağı, verilerinin araştırma için kullanılacağı, maddelerin doğru

veya yanlış bir cevabı olmadığı, toplanan verinin çalışma yayımlandıktan sonra beş sene süresince saklanacağı fakat tercih ederseler çalışma bitiminde kendi verilerinin silinmesini talep edecekleri bilgisi verilmiştir. Ayrıca kendilerini rahatsız hissederseniz çalışmayı bırakabileceği bilgisi sunulmuştur. Katılımcı ilk önce izin formunu okuyarak ve çalışma katılım koşulları (18 yaşını doldurmak, evli olmak, babalarını 16 yaşından önce kaybetmemiş olmak, gönüllü olmak) sağlandığında, çalışmanın riskleri (baba bağlanması ile tetiklenme, eşe karşı öfke hissetme vb. gibi) ve faydaları (farkındalık oluşturma, değerli hissetme) gibi bilgiler katılımcılara açıklamalarda paylaşılmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş gönüllü onam formu dolduracak olsalar bile çalışma baba bağlanmasını içerdiği için babaları ile olumlu anıları olmayan kadınlar için tetikleyici olabilir. Bundan dolayı baba bağlanmasını değerlendirmek için kullanılacak ölçeğin başına tetikleyici olabileceğine dair bir uyarı eklenmiştir ve zorlandıklarını hissederseniz çalışmayı bırakabileceği bilgisi sunulmuştur. Linkler oluşturulduktan sosyal ağlar ile (whatsapp, instagram vb.) katılımcılarla paylaşılmıştır.

Ölçekler birçok konuda özel bilgileri içerdiği için aynı zamanda da katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri ve doğru cevap verebilmeleri için kimlik bilgilerine yönelik bir bilgi talep edilmemiştir. Eğer verilerinin silinmesini tercih ederlerse kendi anlayacakları şekilde bir rumuz oluşturabilecekleri paylaşılmıştır. Veriler etik nedenlerden dolayı yalnızca araştırmacının ulaşabileceği şekilde şifrelenerek çalışma yayımlandıktan sonra en az beş sene süresince saklanacaktır.

2. 5. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde IBM SPSS 23 programı kullanılmıştır. İlk olarak elde edilen veriler, SPSS programında kodlanmıştır. Analiz değerlendirmesinden önce programa girişi yapılan veriler kontrol edilmiştir. Değişkenlerin kayıp değer analizi, minimum-maksimum değer analizleri yapılmıştır. Bu çalışmada ana analizlere başlamadan önce çalışmanın doğrusallık, anlamlı uç değerler, normal dağılım ve hatalar varsayımı, eş varyanslılık dağılımı, çoklu bağlantılık varsayımları kontrol edilmiştir. Korelasyonel desende bir çalışma olduğu için değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma konusunun değişkenlerine ve hipotezine göre ‘kadınların babalarıyla güvenli bağlanmaları arttıkça öz güvenleri ve öz şefkatleri artmakta ve buna bağlı olarak evlilik doyumları artmaktadır’ olduğu için sonuç çıkarıcı istatistikler için ise Hayes PROCESS analiz programından faydalanarak Seri Çoklu Aracılık Değişken Analizi yapılmıştır.

Hayes Process analiz programının Figür 3.3.1' de gösterilen iki aracı değişkenli modeli Model 6 (Preacher ve Hayes, 2008) kullanılmıştır. Hayes PROCESS kullanılmasının nedeni ise aynı çalışma içinde birçok aracı değişkeni test edebilmesi ve bu aracı değişkenlerinde etkisini incelemek için diğer araştırma yöntemlerine göre daha güçlü istatistiksel sonuçlar verdiği içindir (Hayes 2009).

Figür 3.3.1'de değişkenler ve değişkenler arası ilişkilerden doğan doğrudan etkiler sunulmuştur. Figür 3.3.1' deki Model 6' da X' in Y üzerindeki ilişkisi direkt 'c' olarak adlandırılmıştır. X' in Y üzerindeki dolaylı ilişkisi M1 ve M2 aracı değişkenleri üzerinden değerlendirilmiştir. X' in Y üzerindeki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelenirken, X' in M1'e neden olduğu bir süreci(a_1), bu da M2'ye (d_{21}) rolüyle neden olan süreci incelenmiş ve M1 ve M2'nin Y üzerindeki sonuç ilişkisi incelenmiştir. Bu model, diğer değişkenleri kontrol ederken, bireysel araçların dolaylı etkisinin kontrolünü sağlayacaktır (Preacher ve Hayes, 2008).

3. BULGULAR

3.1 Seri Çoklu Aracılık Değişken Analizi Varsayımlarının Test Edilmesi

Doğrusallık varsayımı için doğrusallık saçılım diagramı kullanılmıştır. Bu varsayımın sağlanması için doğrusal bir grafik oluşması gerekmektedir (Field, 2009). Değişkenler arasında sağa doğru yükselen pozitif ilişki gözlemlenmiştir. Tüm değişkenleri için oluşturulan grafiklerin tamamında doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Doğrusallık varsayımı ihlal edilmemiştir.

Anlamlı uç değerler varsayımı için Cook's distance değeri kullanılmıştır. Varsayımın sağlanması için Cook's distance değeri 1'in üstünde olmamalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada Cook's Distance değeri evlilik doyumu değişkeni için .034 öz şefkat için .043 öz güven değişkeni için .049 bulunmuştur. Bundan dolayı uç değerler varsayımı ihlal edilmemiştir.

Normal dağılım analizinin sonuçları ve hatalar varsayımı için histogram bölümü incelenmiştir. Bu varsayımın sağlanması için histogram grafiğinin çan eğrisi şeklinde olması ve uç değerlerin olmaması beklenmektedir (George & Mallery, 2010). Bu çalışmanın histogram grafiğine bakıldığında bu varsayımı karşıladığı görülmektedir. Eş varyanslılık (Homoscedasticity) dağılımı için scatterplot grafiği incelenmiştir. Bu varsayımın sağlanması için scatterplot tablosunun grafik üzerine dağılması (dikdörtgen gibi) beklenmektedir (Field, 2009). Bu çalışmada tüm değişkenler için scatterplot tablosunun grafik üzerine dağıldığı görülmüştür. Bu çalışmada eş varyanslılık dağılımı ihlal edilmemiştir.

Çoklu bağlantılık varsayımı için regresyon korelasyon katsayılarına göre test edilmiştir. Korelasyon kat sayılarının .80'den büyük olduğunda çoklu bağlantılık problemi oluşmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Korelasyon değerlerine Tablo 1'de bakıldığında en yüksek değer öz güven ile öz şefkat arasında $r = .591$ olduğu görülmektedir dolayısıyla çoklu bağlantılık varsayımı ihlal edilmemiştir.

3.2 Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu araştırmanın ana değişkenlerin tanımlayıcı özelliklerini incelemek için, bağımsız değişkeni olan babaya bağlanma, bağımlı değişkeni olan evlilik doyumu ve aracı değişkenler olan öz güven ve öz şefkat için kullanılan ölçeklerin toplam puanları

ortalama, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum puanları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.2 de verilmiştir.

Tablo 3.2.2: Çalışmadaki Ana Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları (N = 425)

Değişkenler	1	2	3	4
1. Evlilik Doyumu	1			
2. Babayla Bağlanma	.149**	1		
3. Kadın Öz güven	.327**	.284**	1	
4. Öz şefkat	.332**	.240**	.591**	1
<i>M (SD)</i>	32.41	20.74	151.09	41.52
<i>SD</i>	6.15	8.75	19.16	10.37
Min-Max	0-151	0-54	38-190	13-65
Cronbach Alpha	.837	.745	.939	.915

Not: * $p < .05$ ** $p < .01$

Korelasyon analizinden sonra korelasyonları yorumlamak için literatürdeki bazı aralıklar dikkate alınmıştır. Literatürde farklı sınıflamalar olmakla birlikte, $p < .05$ olduğunda genelde (.00-.30) zayıf düzey, (.31-.40) orta düzey (.50-.69) güçlü düzey (.70-100) ok güçlü düzey şeklinde yorumlanmaktadır (Tavşancıl, 2006).

Analiz sonuçlarına göre, baba bağlanması ile evlilik doyumu ile arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. ($r = .149$, $p < .05$). Kadınların, babaları ile güvenli bağlanmasının yüksek olmasının, evlilik doyumlarının da yüksek olma olasılığına işaret ettiği düşünölmektedir.

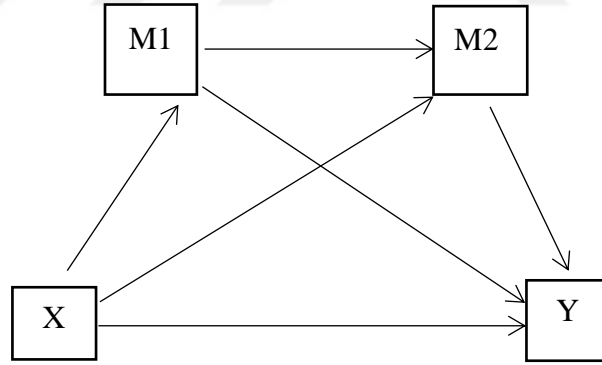
Kadınların öz güveni ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .327$, $p < .01$). Kadınların, öz güven düzeyinin yüksek olması evliliklerinden alacağı doyumunun yüksek olma olasılığını arttırmaktadır. Kadınların öz güvenleri ile baba bağlanmasının arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur ($r = .284$, $p < .05$). Kadınların, babaları ile güvenli

bağlanmasının yüksek olması, kadınların öz güvenlerinin yüksek olma olasılığını da arttırmaktadır.

Kadınların öz şefkati ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .332$ $p < .01$). Kadınların, öz şefkat düzeylerinin yüksek olması evliliklerinden alacağı evlilik doyumun yüksek olma olasılığını da arttırmaktadır.

Öz şefkat ile babaya bağlanmanın arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .240$, $p < .05$). Kadınların, babaları ile güvenli bağlanmasının yüksek olması, kadınların öz şefkat düzeylerinin yüksek olma olasılığını da arttırmaktadır. Kadınlarda öz şefkat ile öz güven arasında pozitif yönde güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r = .591$, $p < .01$). Kadınların öz güven düzeylerinin yüksek olması öz şefkat düzeylerinin de yüksek olma olasılığını arttırmaktadır.

3.3 Kadınların Baba bağlanması ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkide Öz Güven ve Öz Şefkatlerinin Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Analizler



X: Babayla Bağlanma

Y: Evlilik Doyumu

M1: Öz güven

M2: Öz şefkat

Figür 3.3.1: Çoklu Arabuluculuk Modelinin İki Aracı Değişkenli İstatistiksel Diyagramı Model 6

Aynı anda birden fazla aracı değişkeni test etmek için Hayes Process seri iki aracı değişkenli modeli kullanılmıştır. İlk olarak normallik, çoklu ortak doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımlarının ihlal edilmediğini gözlemek için yapılmıştır. Kadınların babaları ile bağlanmasının evlilik doyumunu yordamasında, öz güven ve öz şefkatin aracı rolünü incelemek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi yapılmıştır. Analizde 10000 bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılmıştır. Figür 3.3.1’de verildiği üzere tüm değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı olduğu için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi gerçekleştirilmiştir. Baba bağlanması yordayıcı değişken, öz güven öz şefkat aracı değişkenler ve evlilik doyumu yordanan değişken olarak analize dâhil edilmiştir.



Tablo 3.3.3: Doğrudan Etkiler İçin Bootstrap ve Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	Model 1 (Sonuç değişkeni = Kadın öz güveni)			Model 2 (Sonuç değişkeni = Öz şefkat)			Model 3 (Sonuç değişkeni = Evlilik doyumu)		
	<i>B</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>B</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>B</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Baba bağlanması	.621	.420	.822	.093	-.002	.188	.031	-.034	.097
Kadın öz güveni				.308	.265	.351	.061	.025	.097
Öz şefkat							.124	.058	.189

Notlar: Model 1: $R^2 = .080$ $F(1, 423) = 36.98$, $p < .001$; Model 2: $R^2 = .355$ $F(2, 422) = 116.206$, $p < .001$; Model 3: $R^2 = .138$ $F(3, 421) = 22.486$, $p < .001$

Kalın yazılan değerler, modelinin hipotez edilen önerilen üç doğrudan yoluna karşılık gelir

Tablo 3.3.3'te analiz sonuçlarına bakıldığında, kadınların babaları ile güvenli bağlanmasının öz güvenlerini yordadığı ilk model anlamlı bulunmuştur. $R^2 = .080$ $F(1, 423) = 36.98$, $p < .001$ Baba bağlanması kadın öz güvenini anlamlı olarak ve pozitif yönde yordamaktadır, $B = .621$, $t(423) = 6.082$, $p < .001$. Kadınların baba bağlanmasının artmasının öz güvenini de arttırabileceği gözlenmektedir.

Tablo 3.3.3'te analiz sonuçlarına göre model 2'de, baba bağlanması ve kadın öz güvenlerinin öz şefkati yordadığı model anlamlı bulunmuştur, $R^2 = .355$ $F(2, 422) = 116.206$, $p < .001$. Öte yandan baba bağlanması öz şefkati anlamlı olarak yordamamaktadır, $B = .093$ $t(422) = .736$, $p > .05$. Baba bağlanması ile kadınların öz şefkatli olma hali arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Modeldeki bir diğer değişken olan öz güven, öz şefkati anlamlı olarak yordamaktadır, $B = .308$ $t(422) = 13.957$ $p < .001$. Kadınlarda öz güven arttıkça kadınların öz şefkatinin artma olasılığı olduğu bulunmuştur.

Model 3.3.3'teki analiz sonuçlarına göre, güvenli baba bağlanması, öz güveni ve öz şefkatin evlilik doyumunu yordadığı model anlamlıdır, $R^2 = .138$ $F(3, 421) = 22.486$, $p < .001$. Ancak baba bağlanması evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamamıştır. $B = .031$ $t(421) = .944$ $p > .05$. Hipotez 1 doğrulanmamıştır.

Kadın öz güveni evlilik doyumunu yordamaktadır, $B = 0.61$ $t(421) = 3.348$ $p < .001$. Hipotez 2 doğrulanmıştır. Bu bulgu kadınların öz güvenleri arttıkça evliliklerinden alacakları doyumun da artması eğilimine işaret etmektedir.

Kadın öz şefkatinin evlilik doyumu anlamlı yordadığı bulunmuştur, $B = .124$ $t(421) = 3.694$, $p < .001$. Hipotez 3 doğrulanmıştır. Bu bulgu, kadınların öz şefkatli yaklaşımları arttıkça evliliklerinden alacakları doyumun da artma ihtimaline işaret etmektedir.

Tablo 3.3.4: Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları

Yol	<i>B</i>	Boot <i>SE</i>	Boot <i>LLCI</i>	Boot <i>ULCI</i>
Baba bağlanması → kadın öz güveni → evlilik doyumu	.038	.014	.013	.066
Baba bağlanması → öz şefkat → evlilik doyumu	.011	.007	.000	.028
Baba bağlanması → kadın öz güven → özşefkat → evlilik doyumu	.024	.008	.009	.041

Not: LLCI=%95 güven aralığı alt sınır, ULCI=%95 güven aralığında üst sınır, bootstrap örneklem büyüklüğü=10000

Modeldeki üç dolaylı etkinin tümü anlamlı çıkmıştır. Tablo 4'e bakıldığında kadın öz güveninin baba bağlanması ve evlilik doyumu arasında aracı değişken olduğu birinci dolaylı etki anlamlı çıkmıştır, $B = .038$, 95% CI (.013; .066). Bu bulguya göre kadınların babaları ile güvenli bağlanmanın yüksek olması öz güvenlerinin de yüksek olma olasılığına ve böylece evlilik doyumlarının da yüksek olma olasılığına işaret etmektedir.

Baba bağlanması ile evlilik doyumu arasında öz şefkatin aracı olduğu dolaylı etki de anlamlı bulunmuştur, $B = .011$, 95% CI (.000; .028). Bu bulguya göre babaları ile güvenli bağlanan kadınların öz şefkati de artma eğiliminde olup dolayısıyla evlilik doyumları da artma olasılığına işaret etmektedir.

Baba bağlanması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide kadın öz güveni ve kadın öz şefkatlerinin seri aracı rollerinin olduğu dolaylı etkiler anlamlı bulunmuştur, $B = .024$, 95% CI (.009; .041). Hipotez 4 doğrulanmıştır. Bu bulguya göre, kadınların babalarına güvenli bağlanması, öz güvenlerinin artması ve öz güvenlerinin artması kadınlarda öz şefkatli olma halini de arttırmaktadır. Böylece kadınlar evliliklerinden daha fazla doyum alabilmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma kadınların baba bağlanması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz güven ve öz şefkatin seri aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Sunuç kısmında çalışmanın hipotezlerine cevap bulmak için yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, alanyazın değerlendirilerek tartışılmıştır. Araştırmanın ana analizi olan baba bağlanması yordayıcı değişken, öz güven öz şefkat aracı değişkenler ve evlilik doyumu yordanan değişken olarak değerlendirilen sonuç çıkarıcı analizlerinin bulguları tartışılmıştır. Araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular değerlendirildikten sonra, çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar çalışmalar için öneriler verilmiştir.

Çalışmada öncelikle “Kadınların babaları ile güvenli bağlanması ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır” hipotezine cevap aranmıştır. Kadınların baba bağlanması ile evliliklerindeki doyumları arasında pozitif bir ilişki beklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre bu beklenti karşılanamamıştır ve hipotez 1 doğrulanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmada baba bağlanması ile evlilik doyumu arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazına bakıldığında baba bağlanması ile evlilik doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar kısıtlı olduğu için yeterli değerlendirme yapılamamıştır. Bunun yerine ebeveynlere ve bakım verene bağlanma alanyazın incelenmiş olup bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye dair alanyazın tartışılmıştır. Araştırmalarda bağlanmanın evlilik doyumunu yordayan önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), Gallo ve Smith (2001) ve Scott ve Cordova (2002) bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında yaptıkları çalışmalarda anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu söylemektedirler. Başka çalışmaya göre güvenli bağlanma modelinde olan yetişkinlerin evliliklerinde duygularına daha hâkim oldukları ve olumsuz duygularını daha iyi yönetebildikleri, daha yapıcı ve çatışmadan uzak kalan, daha sağlıklı ilişkiler kuran kişiler olduğunu bulmuşlardır (Cohn ve ark.,1992) bu bulgusu ile değerlendirildiğinde ise bu çalışmada ebeveyni ile güvenli bağlanan kadınların öz güven ve öz şefkatleriyle ilişkili olacağı ve dolaylı yoldan evlilik doyumlarıyla ilişki olduğu düşünülmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen birden fazla faktör olduğu düşünüldüğünde kadınların güvenli bağlanma stili ile doğrudan evlilik doyumu ile

ilişkili bulunmaması şaşırtıcı değildir. Alanyazında, güvenli bağlanmanın dışında evlilik doyumunu yordayan birçok farklı değişkenlerin olduğu araştırmalar mevcuttur. Örneğin; evlilik sürecinde kalmaya kararlı olmak, manevi değerlerin güçlü hissedilmesi, eşine saygı duymak, eşine sadık olmak, eşiyile iyi anlaşmak için hevesli ve kararlı olmak, inançlarına bağlı hissetmek, eşi ile uyumlu ilişki içinde olmaya gönüllü olmak, eşini mutlu etmeyi istemek, eşi ile arkadaşlık etmek, sorunlarında affedici olabilmek bulunmaktadır (RosenGrandon, Myers ve Hattie, 2004). Bu bulgulara ek olarak Young ve Long'e (1998) göre eşlerin psikolojik yönden güçlü ve sağlıklı mizaç davranışlarının bulunmasında (örn; empati kurabilme, dürüst ve açık iletişim kurabilme, duygu düşüncelerini yapıcı ifade edebilme, sorumluluk duygusu bilincinde olma vb.) evlilik doyumu kavramı için oldukça önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır. Elde edilen sonuçların alanyazın ile uyumlu olmadığı yönleri olmasına rağmen, güvenli baba bağlanması değişkeninin modelde yer alan öz güven ve öz şefkat değişkenleri üzerinde ilişkili olduğu ve evlilik doyumuna dolaylı olarak ilişkili olduğu görülmektedir.

İkinci olarak “Kadınların öz güvenleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezine cevap aranmıştır. Bu hipoteze göre kadınların öz güvenleri ile evlilik doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olacağı beklenmiştir. Analiz bulgularına göre kadın öz güveninin evlilik doyumunu yordamaktadır. Hipotez 2 doğrulanmıştır. Bu bulguya göre kadınların öz güvenleri arttıkça evlilik doyumları da arttığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde öz güvenin evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Yadalijamaloye ve ark., 2013; Zorbakhsh ve ark., 2013; Turanlı, 2010; Voss ve ark., 1999).

Sacco ve Phares'in (2004) yaptığı çalışmada öz güveni yüksek çiftlerin evliliklerinde daha fazla tatmin yaşadığını depresyona daha az eğilimli oldukları bulgulanmıştır. Kalhori ve Taghizadeh'in (2015) İran uyruklu, en az bir yıllık evli, çalışan kadınlar ile öz güven ve evlilik doyumunun arasındaki ilişkiyi değerlendikleri araştırmalarında öz güveni yüksek olan kadınların evlilik doyumunun cinsel doyum ve ekonomik durum ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda bu çalışmada öz güveni düşük kadınların evlilik doyumunun düşük olma olasılığının 9

dokuz kat arttığını, cinsel doyumunun düşük olanlarda 5 kat ve ekonomik durumu düşük olanlarda 3 kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak evlilik doyumunun öz güven, ekonomik durum ve cinsel doyum ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yadalijamaloye ve ark. (2013) en az 3 yıllık evli 757 kadın ile yaptıkları çalışmalarında kadınlardaki öz güven ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgulara göre kadınların öz güveni ve evlilik doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek öz güveni olan kadınların evlilik doyum düzeyleri yüksek olduğu bulunmuştur.

Üçüncü olarak “Kadınların öz şefkatleri ile evlilik doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezine cevap aranmıştır. Bu çalışmada kadınların öz şefkatleri ile evlilik doyumunu düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki beklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kadın öz şefkatinin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Bu beklenti karşılanmış olup hipotez 3 doğrulanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmaya göre kadınların öz şefkat düzeyleri yükseldikçe evlilik doyumlarının yükseldiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, bu çalışmanın sonucunu destekleyen araştırmalar da karşımıza çıkmaktadır. Çetinkaya'nın (2022) psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin ilişkileri incelediklemiştir. Araştırmada evlilik kalitesinin kadın katılımcılar için öz şefkat düzeylerinde anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmanın bulguları, Neff ve Beretvas'ın (2013) ‘romantik ilişkilerde öz-şefkatin rolü’ isimli çalışmalarındaki 104 evli çiftle yaptıkları çalışmada, öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin romantik ilişkilerinde daha mutlu, ılımlı olduğu, sürdürülebilir ilişki kurduğu sonucu ile tutarlılık göstermektedir.

Son olarak çalışmanın nihai amacını oluşturan “Babalarıyla güvenli bağlanma yaşayan kadınların, öz güvenleri ve öz şefkat aracılığıyla evlilik doyumlarının da artabileceği” olan dördüncü hipotezine cevap aranmıştır. Babalarıyla güvenli bağlanan kadınların öz güven ve öz şefkat düzeylerinin de artacağı ve bunun da evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı olarak arttırabileceği beklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre baba bağlanması ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide kadın öz güveni ve kadın öz şefkatlerinin seri aracı rollerinin incelendiği dolaylı etki anlamlı bulunmuştur. Hipotez 4 doğrulanmıştır. Bu bulguya göre

babalarıyla güvenli bağlanan kadınların, öz güven ve öz şefkat düzeyleri artmakta ve bu da evlilik doyum düzeylerini arttırabilmektedir. Evlilik hayatı birçok ülke de önem verilmiş bir kavramdır. Aynı şekilde evlilik sürecinde sorunlar oluştuğunda eşlerin farklı pek çok sıkıntıyı da beraberinde yaşadıkları gözlemlenmektedir. Bundan dolayı evlilikten alınan doyumun eşler için öznel iyi oluşunda önemli bir faktörü olduğu görülmektedir (Sacco ve Phares, 2001). Güvenli bağlanma, öz güven ve öz şefkat evlilik doyumunu ile ilişkili olabileceği gibi evlilik doyumuyla ilişkisi olan pek çok (problem çözme, psikolojik destek verme vb.) değişkenler ile de ilişkili olabilir (Greeff ve Bruyne, 2000; Hawkins ve Booth, 2005). Güvenli bağlanma, öz güven ve öz şefkatli olmak ile ilişkili olduğundan evlilik doyumunu öz güven ve öz şefkat aracılık etkileri ile dolaylı olarak arttırması beklenebilir bir bulgudur. Bu açıdan kadınların babaları ile güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olması onların öz güven ve öz şefkatinin yüksek olacağı ve dolayısıyla evlilik yaşantılarından alacağı doyumun yüksek olacağı ile ilişkilendirilebilir. 2012 yılında baba katılımı ile kız çocuklarının öz saygı, yaşam doyumunu ve psikolojik huzursuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre kız çocuklarının özellikle ergenlik dönemlerinde aktif rol alması, duygusal ihtiyaçlarını babaları tarafından yüksek olarak karşılanması, genç yetişkin kadınların öz saygılarının ve yaşam doyumlarında yüksek olmasıyla pozitif olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Allgood, Beckert ve Peterson, 2012)

Khan ve Aftab'ın (2013) evlilik doyumunu ile depresyon arasında öz güvenin aracılık yapıp yapmadığına yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre öz güven azaldıkça, evlilik doyumunu azalır ve depresyon artar. Buna göre öz güven azaldıkça evlilik doyumunu azalır ve sonrasında da kişinin depresyon düzeyi artar. Depresyonun kişilerin yaşam standartlarını düşürdüğünü ve genel iyilik halini düşürdüğünü değerlendirildiğinde öz güven arttıkça öz şefkatin artması ve bununda evlilik doyumunu arttırması olarak düşünülebilir.

Kadınların babalarına güvenli bağlanmasının öz güven ve öz şefkatlerinin yüksek olmasına ve böylelikle partnerleri ile daha sağlıklı, açık ve şefkatli bir ilişki içinde olması ve dolayısıyla evli kadınlar için de evlilik doyumunun yüksek olması beklenir. Bununla ilgili alanyazına bakıldığında Black ve Shutte (2006)

çalışmalarında, genç yetişkinlerin ebeveynleriyle çocukluk deneyimleri ve ebeveynlerine karşı olan duyguları ile romantik ilişkilerdeki davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre babalarıyla sıcak ve doyurucu bir duygusal bağı olan genç yetişkinlerin güvenli bağlanma modeline sahip oldukları, partnerleriyle güvenli bağlandıkları ve partnerlerinden sevgi, ilgi göstermesini bekledikleri ve aynı şekilde kendi duygularını da daha rahat açtıkları ve duygularını gösterebildikleri görülmüştür. Bir başka çalışma da ise Wearden ve arkadaşları (2008) araştırmalarında ebeveyn tutumlarının belik modeli, romantik ilişkilerdeki bağlanma modeli ile olan ilişkisini araştırmışlardır. Bu çalışmanın bulgularında ise, tutarlı ve kararlı olmayan ebeveynler ile büyüyen bireylerin yetişkinlikte negatif benlik modeli ve romantik ilişkilerinde ise daha huzursuz ve gergin olma haliyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada ebeveynlerini daha içten ve sevgi dolu davranışları arttıkça, bireylerin olumlu ve pozitif bir benlik algısı oluşturduğu ve farklı insanlara karşı olumlu düşüncelerinin olduğu saptanmıştır.

Yukarıda verilen araştırma bulguları değerlendirildiğinde, bu araştırmanın hipotezine göre babalarıyla güvenli bağlanan kız çocuklarının öz güvenlerinin ve öz şefkatlerinin yüksek olacağı ve dolayısıyla da evlilik doyumlarının yüksek olacağı hipotezleri ile uyumlu olduğu görülmektedir. Tüm bunların yanında baba bebek bağlanmasını etkileyen en önemli koşullardan bir tanesi, anne ve babanın iletişim şeklidir. Donley (1993) tarafından yapılan bir araştırmada ise eşlerin evliliklerine ilişkin algıları ve ilişkilerindeki doyumların düzeyi ile bebeğin ihtiyaçlarına karşılık veren ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bunun birlikte, kadınların güvenli baba bağlanmasının öz güven, öz şefkat arcalığıyla evlilik doyumunu arttıracığı ve aynı zamanda eşlerin birbirileri ile iletişiminin güçlü olması ve bu evlilikte büyüyen çocukların da bağlanma ve öz güvenlerine yansıtacağı düşünülebilir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Her çalışma gibi bu çalışma da sınırlılıklardan muaf değildir. Bunlardan ilki; kadınlarda evlilik doyumunu ölçmek için kullanılan ÇUÖ'nün alt boyutlarından bu çalışmada sadece 'çift doyum' alt faktörünün kullanılmış olmasıdır. Bunun dışında alanyazında da görülebileceği evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör

bulunmaktadır. Evlilik doyumunu kapsayan faktörler düşünüldüğünde; evdeki iş ve sorumluluklar, ekonomik gelir, açık iletişimde olmak, çocuklar ile ilgili sorumluluklar gibi boyutları da dâhil eden bir ölçeğin bundan sonraki çalışmalarda evlilik doyumunu ölçmek için kullanılması önerilmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise erkekler ve erkeklerin evlilik doyumunu ile çalışılmamasıdır. Araştırmada sadece kadınlarla çalışılmıştır. Bu nedenle ileride yapılacak farklı araştırmalarda erkekler de dâhil edilerek erkeklerin anneleri ve babaları ile olan bağlanması da incelenerek çiftlerin evlilik doyumları, çiftlerin hem kendilerinin hem de eşlerinin değerlendirilmesi, eşlerin birbiri ile olan etkileşimin evlilik doyumuna olan ilişkisinin incelenmesinin alanyazına farklı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, gelecekteki araştırmaların karşı cins ebeveynine olan bağlanma ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi için araştırmacılara önerilmektedir.

Bu çalışma korelasyonel bir çalışma olduğu için neden sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Bu sınırlılık için araştırmacılar, deneysel veya boylamsal araştırma desenleri kullanarak neden sonuç ilişkilerini test edebilirler.

Bu çalışmada katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri değerlendirmeye dâhil edilmemiştir. Fakat sosyal ve ekonomik düzeylerinde farklı grupları temsil eden kadınların baba bağlanma düzeylerinin, öz güven ve öz şefkat düzeylerinin farklılık göstereceği tahmin edildiğinden evlilik doyumlarında da farklılıklar olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple gelecekteki araştırmacılar bu sınırlılığı gidermek için sosyo-ekonomik düzeyi çalışmalarına dâhil edilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın katılımcılarına ulaşmak için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Evreni daha iyi değerlendirmek için bu sınırlılığın giderilmesine yönelik gelecekteki araştırmacılar sistematik ve rastgele seçilen durum örneklerini kullanmaları önerilmektedir.

Bu çalışmada, örneklem grubunun büyük bir kısmı eğitim düzeyi yüksek, çalışan ve büyük kentli kadın katılımcılardır. Çalışmadaki değişkenlerin homojen bir grup ile değerlendirilmesi için gelecekteki çalışmalarda, eğitim seviyesi düşük ve

büyük şehirlerde yaşamayan kişilerin örneklem grubuna dâhil edilmesinin alana katkı sağlayacağından araştırmacılara önerilmektedir.

Pratiğe Yönelik Öneriler

Kadınların babaları ile güvenli bağlanmasının öz güven ve öz şefkatleri düzeyleri ve bunun da evlilik doyumları ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, babaların kız çocuklarının bakımlarında önemli bir rol oynadıkları farkındalığını kazanmaları için babalarla farkındalık atölyeleri, seminerleri yapılabilir. Bu konuda alanyazında baba katılımı ile ilgili bir çalışmaya rastlanmasa da anne baba eğitimleri ile yapılmış birçok çalışma vardır. Ekinci-Vural'ın (2006) araştırmasında çocukların eğitim hayatlarında ailelerin aktif rol alması ve destek olması, çocuğun akademik başarısını ve öz güven algısını arttırdığına aynı zamanda çocuğun diğer gelişim alanları olan dil gelişimi, sosyal duygusal gelişimi gibi alanlarda da ilerleme gösterdiğine dair vurgu yapmaktadır. Bir başka çalışma olan Pehrson ve Robinson (1990), ise ebeveynlere yönelik bilgi verici ve farkındalık oluşturuçu programlara katılanların kendine güvenlerinin arttığı, çocuklarının davranışlarının altında yatan ihtiyaçlarını görebilmelerinde yol kat ettiklerini bulgulamışlardır. Bununla birlikte aynı süreçte, babaların çocuklarına dair farkındalığı oluşup artarken eşlerine karşıda onların bağlanma yaralarını dönüştürebileceği, öz güven ve öz şefkatlerine destek olacağı bir ortam sağlamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öz güvenli ve öz şefkatli olmanın evlilik doyumunu için önemli bir kavram olduğu düşünüldüğünde, öz şefkatli olma hali için atölyeler, grup çalışmalarının yapılmasının ve çoğaltılmasının kadınların yaşam ve evlilik doyumlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu grup atölyelerine katılan kişilerin katılmayanlara göre daha düşük psikolojik rahatsızlık (depresyon, kaygı ve gerginlik) yaşadıkları saptanmıştır ve bununla birlikte bu grup çalışmalarına katılan kişilerin yaşam doyumunu ve kendini olumlu duygularda hissetme düzeylerinde artış olduğu bulgulanmaktadır (Neff ve Germer, 2012).

Evlilik öncesi ya da evlilik boyunca eşlere verilen aile danışmanlığı hizmetlerinin ve onları bekleyen muhtemel durumlar için bilgi verilmesi ve olası sorunlara karşı önleyici bilgilerin aktarılması eşlere günlük hayatlarında katkı

sağlayacağı düşünülmektedir. Kızıl-Aslan ve Nazlı (2021) tarafından yapılan, Türk kültürü için uygun olarak değerlendirilen Evlilik Öncesi Psikoeğitim Programı'nın evliliğe olan bakış açının işlevsel olmayan algı düzeyleri arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre nitel sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların evlilik ile ilgili inançları, algıları olumlu yönde değiştiğini ortaya koymaktadır. Evlilik öncesi, önleyici ve destekleyici eğitim çalışmalarının eşlerin evliliklerden alınan doyumla pozitif ve boşanmayla sonuçlanmasıyla ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Stanley ve ark., 2006; Sullivan ve Bradbury, 1997).

Araştırmaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmada bağlanma ve evlilik doyumunu incelenirken ebeveyn olarak yalnızca baba bağlanması değerlendirilmiş ve baba bağlanmasının kadınların evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Fakat bir canlının yaşamında her ebeveyninde etkisi oldukça önemlidir ve her ebeveyni çocuğun gelişiminde farklı ihtiyaçları besler ve çocuğun gelişiminde fark oluşturur. Bu yüzden bu çalışmalar için her ebeveyn etkisinin de çalışmalarda dahil edilmesi ve etkisinin kontrol edilmesi gelecekteki araştırmalarda iki ebeveyn ile bağlanma düzeyleri değerlendirilerek evlilik doyumunu yordamada daha güçlü bir model sunacaktır.

Bu çalışmada bağlanma ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide öz güven ve öz şefkat aracı rolleri ile önemli bir ilişkisi olduğu düşünüldüğü için baba ile bağlanmanın geçmiş ilişki üzerinden değerlendirilerek dâhil edilmiştir. Örneklerdeki kadınların hatırladıkları babaları ile olan duygusal bağları geçmişe yönelik öz bildirimlerdir. Geçmişteki yaşananlara yönelik öz bildirimler yanıltıcı, hatalı ve eksik olabilmektedir. Buna dayanarak gelecekteki çalışmalar için boylamsal araştırmaların yapılması alanyazına katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma, nicel bir yöntem ile gerçekleşmiştir. Fakat değişkenlerin nicel olarak ölçülmesinde bazı yanılgılar olabileceğinden dolayı bundan sonraki çalışmalarda karma yöntem önerilebilir. Kadınlarda baba bağlanması, evlilik doyumunu, öz güven ve öz şefkat açısından yetişkinlik sonuçları gibi araştırmalarda karma yöntem araştırmalarının alanyazına daha fazla katkı sağlayacaktır.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, babayla güvenli bağlanma ve evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmemektedir. Bu durum evlilik doyumunu yordamada farklı değişkenlerinde önemli olacağını göstermektedir. Burdan yola çıkararak bu alışmanında sonuçlarına göre gelecekteki araştırmalar için çalışmaya farklı değişkenler dahil edilerek evlilik doyumunu anlamakta katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abalı S, Kömürcü N. (2008). Evlilikte cinsel sorunlar boşanma nedeni midir? *Kadın Cinsel Sağlığı Derleme, 1*, 270-272.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist, 44*(4), 709–716. doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709
- Ainsworth, M. D. S. (1974). Citation for the G. Stanley Hall Award to John Bowlby. Unpublished manuscript.
- Ainsworth, M. D. S., Bleher, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. doi.org/10.4324/9780203758045
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.
- Allgood, S. M., Beckert, T. E., & Peterson, C. (2012). The role of father involvement in the perceived psychological well-being of young adult daughters: A Retrospective Study. *North American Journal of Psychology, 14*(1).
- Altun, G. (2015). *Evli Bireylerde Bağlanma Tarzları ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemaların Evlilik Doyumu ve İlişkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family, 56*(4) 1031-1042.
- Arambasic, J., Sherman, K. A., Elder, E., & Breast Cancer Network Australia. (2019). Attachment styles, self-compassion, and psychological adjustment in long-term breast cancer survivors. *Psycho-oncology, 28*(5), 1134-1141.
- Aydın B. (2010). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (3.Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
- Banse, R., 2004 “Attachment style and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects”, *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 273-282. doi:10.1177/0265407504041388

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance Of İntimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personality Relationships*, 7,147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M., (1991) "Attachment styles among young adults: A test of a four-category model", *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. doi: 10.1037//0022-3514.61.2.226
- Barrera, M., & Garrison-Jones, C. (1992). Family and peer social support as specific correlates of adolescent depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20(1), 1–16. doi.org/10.1007/BF00927113
- Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction* (Unpublished doctorate dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav kaygısı ile öz güven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bayar, Ö., & Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Beitel, A. H., & Parke, R. D. (1998). Paternal involvement in infancy: The role of maternal and paternal attitudes. *Journal of Family Psychology*, 12(2), 268–288. doi.org/10.1037/0893-3200.12.2.268
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press. e-ISSN: 2536-4758
- Berk, E. L. (2013). *Bebekler ve çocuklar- doğum öncesinden orta çocukluğa* (Işıkoğlu, E. Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Biller H. B. (1993). *Fathers and families paternal factors in child development*. Auburn House. London.
- Bir-Aktürk, E. (2006). *Yeniden Evlenen Türk Ailelerde Evlilik Doyumu: Medeni Duruma Göre Karşılaştırma, Üvey Çocukların Etkisi ve Yordayan Faktörler*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Black, K. A., & Schutte, E. D. (2006). Recollections of being loved: implications of childhood experiences with parents for young adults' romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 27(10), 1459–1480. doi.org/10.1177/0192513X06289647
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.

- Bolt, O. C. (2015). *An Investigation of mechanisms underlying the association between adult attachment insecurity and romantic relationship rissatisfaction*. (Unpublised doctorate dissertation). Canterbury Christ Church University, United Kingdom.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* Volume 1: Attachment. Basic Books. New York.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss* Volume 2: Seperation: Anxiety and anger. Basic Books. New York.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss* Volume 3: Loss, Sadness and Depression. Basic Books. New York.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, B. (2020). *Çocukluk çağı travmalarının, anne baba tutumlarının ve bağlanma stillerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of supportgivingschemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64. doi: 10.1016/j.jesp.2012.07.015
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283. doi.org/10.1177/0146167295213008
- Büyükşahin Çevik, G. (2007). *Lise 3. Sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Canbulat, N., & Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(15): 556-576.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6. Baskı). London: Routledge.
- Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A., & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13(4), 432-449. doi.org/10.1177/019251392013004003

- Collard, D. (2006). Research on well-being: Some advice from Jeremy Bentham. *Philosophy of the Social Sciences*, 36(3), 330–354.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644
- Costanzo, E. S., Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2009). Psychosocial adjustment among cancer survivors: findings from a national survey of health and well-being. *Health Psychology*, 28(2), 147-156. doi:10.1037/a0013221
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67) 1027-1042.
- Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Birimleri Üniversitesi, Sakarya.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139. ISSN: 2791-7320
- Dermott, E. (2003). The ‘intimate father’: Defining paternal involvement. *Sociological Research Online*, 8(4), 28-38. https://doi.org/10.5153/sro.859
- Dodson F. (1995). Çocuk Yaşken Eğilir: Doğumdan Altı Yaşa Kadar Çocuk Bakımı ve Eğitimi. (Çev. S Selvi). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Donley MG (1993) Attachment and the emotional unit. *Fam Process*, 32:3-22.
- Dönmezer, İ. (2003). *Ailede iletişim ve etkileşim sağlıklı insan, sağlıklı aile*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Dubowitz, H. Black, M.M. Cox, C.E., Kerr, M.A., Litrownik, A.J., Radhakrishna, A., English, D.J., Schneider, M.W. & Runyan, D.K. (2001). Father involvement and children's functioning at age 6 years: a multisite study. *Child Maltreat*, 6(4):300-9. doi: 10.1177/1077559501006004003. PMID: 11675813.

- Dumlupınar-Aslan M. (2016). *Bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerinin araştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Dersuneli. Y. ve ÇakmakTolan, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyüklenme ve kırılma narsisizm ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*. Volume 0, Issue: (89). 229-258.
- Ekinci Murat, M. (2021). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ekinci Vural, D. (2006). *Okul öncesi eğitim programındaki duyuşsal ve sosyal becerilere yönelik hedeflere uygun olarak hazırlanan aile katılımlı sosyal beceri eğitimi programının çocuklarda sosyal becerilerin gelişimine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erbek E., Bestepe E., Akar H., Eradaımlar N. & Alpkan R. L. (2005). "Evlilik uyumu". *Düşünen Adam:Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crises*. New York: W.W. Norton and Company, 46.
- Erzi, S. (2012). *Kız öğrencilerin üniversitenin yeme tutumları ile yetişkin yerleşme alışkanlıkları ve stresle başa çıkma yollarının ilişkisi / Üniversiteli kız öğrencilerin yeme tutumları, yetişkin bağlanma stilleri ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Feeney, J. A, (1999) Adult romantic attachment and couple relationships., *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications*, Edited by: Cassidy, J. & Shaver, P.R. 355-377. New York: Guilford Press.
- Feeney, J.A. (2008). *Adult romantic attachments: Developments in the study of couple relationships*. J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) In *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (456- 481). Guilford Press.
- Feeney, J. & Hohaus, L., (2001) "Attachment and Spousal Caregiving", *Personal Relationships*, 8, 21-39.

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423- 458.
- Fıfıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3), 214-218.
- Field, Andy. (2009) *Discovering Statistics Using SPSS*, (Third Edition), London: Sage Publications Ltd.
- Fish, K. D., & Biller, H. B. (1973). Perceived childhood paternal relationships and college females' personal adjustment. *Adolescence*, 8(31), 415–420.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. (6th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Gallo, L.C., & Smith, T.W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289.
- George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step By Step. A Simple Study Guide and Reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education.
- Girgin, B. & Őık, B. A. (2018). atalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskanlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 41-54.
- Glenn ND. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*, 53(1), 261-270.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and The Family*, 43(1), 161-168. doi:10.2307/351426
- Greeff, A. P., ve Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Granot, D. ve Maysel, O. (2001). Attachment security and adjustment to school in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 25(6), 530-541.
- Guo, B., & Huang, J. (2005). Marital and sexual satisfaction in chinese families; exploring the moderating effects. *Journal of Sex Marital Ther.* 31(1):21-9.

- Gündoğdu H. (2019). *Investigation of self-esteem and self-confidence values of 12-14 years old girls who are in the sport teams of school or who are not in the sport teams of school*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Gürsu, O. (2012). Ergenlerde psikolojik sağlığın demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 110-130.
- Hawkins, D. N., ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Oxford Journals Social Sciences*, 84(1), 451-471. doi:10.1353/sof.2005.0103.
- Hayes A. F. (2009). "Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium". *Communication Monographs* 76(4), 408-420. doi: 10.1080/03637750903310360
- Hazan, C. D., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. doi:10.1207/s15327965pli0501_1
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (2000). Psikolojinin alt alanları bağlanma: yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. Dönmez, A.) *Türk Psikoloji Bülteni*. 6(16), 29-50
- Hekimoğlu, F. M., & Uluç, S. (2019). The relationship between attachment styles, interpersonal schemas for partner and marital adaptation. *Mediterranean Journal of Humanities* 187-199. doi:10.13114/MJH.2019.457
- Heller, D. (2003). *The dynamic process of life satisfaction: The role of job and marital satisfaction, life events, personality and mood* (Unpublished doctoral dissertation). Graduate College University of Iowa, Iowa.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L. ve Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Humanistic and Development*, 8(4), 432-446. doi:10.1037/0893-3200.8.4.432
- Hünler, O. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu münasebetsi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Irons, C. (2007). *Early parental rearing, attachment relating, self-attacking, self-compassion and their relationship to depression symptomology in undergraduate students*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Sheffield, United Kingdom.

- Julien D, Markman HJ. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 549-568.
- Karney, B., & Bradbury, T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1): 3-34.
- Karre, J. K. (2015). Fathering behavior and emerging adult romantic relationship quality: Individual and constellations of behavior. *Journal of Adult Development*, 22(3), 148-158. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9208-3>
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 17(4), 286-295.
- Kasapoğlu, F., Kultu, M. ve Durmuş, M. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 470-487
- Khan, F., & Aftab, S. (2013, December). *Self-esteem as the mediator between marital satisfaction and depression*. International Conference on the Modern Development of Humanities and Social Science, Atlantis Press.
- Kızıl-Aslan, Z. Ve Nazlı S. (2021). Üniversite öğrencilerinde evliliğe yönelik inançlar: Bir müdahale programının etkililiği. *Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. ISSN 2148-6999 8, 2.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512. doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502
- Kirkwood, J. (2009). "Is a lack of self! confidence hindering women entrepreneurs?", *International Journal of Gender and Entrepreneurship*, 1(2),118-133. doi.org/10.1108/17566260910969670
- Kobak, R. R., & Hazan, C., (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869. [doi:10.1037/0022-3514.60.6.861](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.861)
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135- 146. <https://doi.org/10.2307/1130395>
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1, 127-139.

- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel doyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Lamb, M. E. (1975). *Infant Attachment to Mothers and Fathers*. Sözel bildiri, Çocuk Gelişimi Araştırma Topluluğu Bienali. Denver.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050–1055. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.023>
- Lewis, C., & Lamb, M. E. (2003). Fathers' influences on children's development: The evidence from two-parent families. *European Journal of Psychology of Education*, 18, 211-228. <https://doi.org/10.1007/BF03173485>
- Lindenfield, G. (1997). Kendine güvenen çocuk yetiştirme (G. Tümer, Çev.). İstanbul: Hyb Yayıncılık.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the self help others: self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-9.
- Lussier Y, Sabourin S, Turgeon, C. Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1997; 14(6): 777-791.
- MacLean A. P. (2001). Attachment in marriage: Predicting marital satisfaction from partner matching using a three- group typology of adult attachment style. *PhD Thesis, Purdue University*.
- Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental Psychology*, 24, 415–426. doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.415
- McKay, M. Ve Fanning, P. (2018). *Öz güven*. Çev. Fatoş Gaye Atay. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Mikulincer M. & Florian V. (1998), "The Relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events", Attachment Theory and Close Relationships, (ed. J. Simpsons – S. Rholes, Guilford). New York.
- Mikulincer M. & Shaver P. (2007). *Attachment in adulthood (structure, dynamics and change) First edition*. Guilford Press. New York.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P.

- Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology*, (53-152). New York, NY: Academic Press.
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *89*(4), 369-384.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass* *5*/1, 1-12.
- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Harper Collins Publishers. New York.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, *12*(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, *00*, 1-17.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*, 263-287.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908-916. doi: 10.1016 / j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Özmen, O. & Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *5*, 367-371. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.106

- Öztürk, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Scienses*, 3(1), 9-22.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Parker G., Tupling H., Brown L. B., (1979) A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52,1-10. doi: 10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x
- Pehrson, K, L ve Robinson, C. C. (1990). Parent education: Does it make a difference? *Child Study Journal*, 20(4), 221-236.
- Pekel Uludağlı, N. 2017. Baba katılımında etkili faktörler ve baba katılımının baba, anne ve çocuk açısından yararları. *Türk Psikoloji Yazıları*; 20(39): 70-88.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. doi: 10.1080/15298868.2014.955050
- Pialege S. & Gerlsma C. & Schaap C. (2000), "Insecure Attachment as a Risk Factor for psychopathology: The role of stressful events", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7,296-302. doi: /10.1002/1099-0879(200010)7:4<296:AID-CPP262>3.0.CO;2-8
- Pines, A. M. (2001). The role of gender and culture in romantic attraction. *European Psychologist*, 6(2), 96-102.
- Preacher K. J. & Hayes A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods* 40(3), 879-891.
- Ranson, K. E. & Urichuk, L. J., (2008) The effect of parent-child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review", *Early Child Development and Care*,178(2), 129-152. doi: 10.1080 / 03004430600685282
- Roggman, L. A. (1991). *Mother-toddler coordinated attention in relation to security of attachment ve cognitive skill*. Sözel bildiri, Çocuk Gelişimi Araştırma Topluluğu Bienali, Seattle.
- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.

- Rosen, M. M. (2013). *Relationship between insecure attachment, mediators and depression*. (Unpublished doctoral dissertation). Canterbury Christ Church University, United Kingdom.
- Ruiter, C.D & Van Ijzendoorn, M.H., 1993 “Attachment and cognition: A review of the literature”, *International Journal of Educational Research*.
- Sacco WP, Phares V. (2001). Marital satisfaction, partner appraisal, depression and self-esteem: Evidence of positivity strivings. *Journal of Marriage and the Family*; 63(2): 504-513.
- Sağlam E. (2016). *Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Sandberg, J., Bradford, A.B. & Brown, A.P. (2017). Differentiating between attachment styles and behaviors and their association with marital quality. *Fam Process*, 56(2), 518–531. doi: 10.1111/famp.12186
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim-gelişim psikolojisi* (Yüksel, G. Çev.). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve bazı çözüm yolları. Problems and solutions in scale adaptation. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 27–32.
- Schmidt, M., Demulder, E. & Denham, S., 2002 “Kindergarten social-emotional competence: Developmental predictors and psychosocial implications”, *Early Child Development and Care*, 172 (5), 451-462.
- Scott R, Cordova (2002). JV. The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family and Psychology*. 16(2): 199-208.
- Selçuk, E., Zayas, V. & Hazan, C. (2010). Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. *Journal of Family Theory and Review*, 2(4), 258-279. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00061.x
- Sezer, T. (2012). Okul öncesi çocuğunun temel özellikleri ve gereksinimleri. İçinde F. Gülçatı ve S. Tümkaya (Ed.). *Erken çocukluk eğitimi*. (s.207-247). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Shaver, P. R. & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personality Relationships*, 5, 473-501.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy* 26(1), 39-49.
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 249-260.
- Soylu, Y. ve Kabasakal, Z. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 209-214. ISSN: 2146-9199.
- Soysal, A. Şebnem, Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, (8), 88- 99.
- Spanier, G. B. (1976) "Measuring dyadic adjustment: New scale for assessing the quality of marriage and similar dyads", *Journal of Marriage and The Family*, (38), 15-38. doi: 10.2307/350547.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K. and Markman, H. J. (2006). Sliding vs. deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations*, 55, 499–509.
- Sullivan, K. T. and Bradbury, T. N. (1997). Are premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 24-30.
- Sümer, N. & Ünal S. & Selçuk E. & Kaya B. & Polat R.& Çekem B. (2009), "Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63) 38-45.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106
- Şişman, B. (2016). *İletişim becerileri ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taghizadeh, M., E., & Kalhori, E. (2015). Relation between self esteem with marital satisfaction of employed women in Payam-e-Noor University. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 6(6), 6. doi:10.5901/mjss. 2015.v6n6s6p41

- Tavşancıl, E. (2006). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Terzi, H. (2015). *Öz duyarlılık, güvenli bağlanma ve eşler arası atıfların evliliğin işlevselliği üzerindeki rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), issue 21427(229707). 1-7.
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. doi: 10.11616/asbi.1091282
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61- 68.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2). 27-46.
- Türktaş, Ş. (2004). *İstanbul ili 6. sınıf öğrencilerinin aileye bağlanma düzeyleri ile algılanan özgüvenleri ve okul başarıları arasındaki ilişkiler*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Umphey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18. doi:10.5502 / ijlw.v4i2.1
- Van IJzendoorn, M. H., Vereijken, C. M., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve MarianneRiksen- Walraven, J. (2004). Assessing attachment security with the attachment Q sort: Meta- analytic evidence for the validity of theobserver AQS. *Child development*, 75(4), 1188- 1213.
- Vasquez, K., Durik, A. M. & Hyde, J. S. (2012). Family and work: Implications of adult attachment styles. *Family And Work*, 28(7), 874-886. doi: 10.1177/014616720202800702.

- Voss, K., Markiewicz, D., & Doyle, A. B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 103-122.
- Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2630-2646.
- Walraven, J. (2004). Assessing attachment security with the attachment Q sort: Meta-analytic evidence for the validity of the observer AQS. *Child development*, 75(4), 1188-1213.
- Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D., & Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work(s) in progress. *Attachment & Human Development*, 4(2), 230-242. doi.org/10.1080/14616730210154216
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences* 44, 1246-1257. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.019
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective wellbeing among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Whisman, M. A. & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology, *Clinical Child Family Psychology Review*, 15(1), 4-13. doi:10.1007/s10567-011-0107-2
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., & Ahrami, R. (2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yalçın H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 3(1). ISSN: 2146(9199). 250-261.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212. doi: https://doi.org/10.33689/sportmetre.625218
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. doi: 10.17679/iuefd.17181627.

- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Young M. E., Denny G, Young T, Luquis R (2000) Sexual satisfaction among married women. *American Journal of Health Studies*; 16(2).
- Yurtçiçek-Ergüntop, S. (2019). *Kadın Öz güven ölçeğinin geliştirilmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zarbaksh M, Taghavi P, Rahmani M. (2013). The relationship between sexual self-esteem and all its components with marital satisfaction in athletic women of Tehran. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(2), 200-206.

EKLER

A. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma dâhilinde sizlere bir dizi anket uyguluyor olacağım. Bu anketleri cevaplandırırken lütfen, maddeleri ve cevap seçeneklerini dikkatlice okuyup, size ne kadar uygun olana karar veriniz. Lütfen tüm anketleri başlarındaki yönergelerde belirtildiği şekilde değerlendiriniz ve doldurunuz. Hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Bu anketlere vereceğiniz cevaplar yalnızca araştırmacı tarafından bilinecek ve gizli kalacaktır bu nedenle isminizi yazmanıza gerek yoktur. Lütfen, değerlendirmeleri eşinizden bağımsız olarak yapınız. Katkılarınız için teşekkürler.

- 1) Cinsiyetiniz:
Kadın () Erkek () Diğer ()
- 2) Yaşınız:
18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 56 ve üzeri ()
- 3) Öğrenim durumunuz:
Hiç okula gitmemiş () İlköğretim terk () İlköğretim mezunu () Ortaokul terk ()
Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite Mezunu () Lisansüstü ()
- 4) Evlilik süreniz:
1 yıl ve altı () 2-5 yıl () 6-10 yıl () 10- 15 yıl () 15-20 () 25 ve üzeri ()
- 5) Evlenme Biçiminiz:
Görücü usulü () Akrabalar aracılığı ile () Arkadaşlar aracılığı ile () Flört ()
Diğer ()
- 6) Evlilikten beklentilerimin çoğu karşılandı.
Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılıyorum ()
- 7) Evliliğimizde kendimi huzurlu hissediyorum.
Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılıyorum ()
- 8) Babam çocukluğumda bana karşı sevgi doluydu.
Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılıyorum ()
- 9) İnsan ilişkilerinde sorun yaşadığımda kendimi suçlarım.
Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum ()
Kesinlikle katılıyorum ()

10) Kararlarımı alırken başkalarına danışmadan kesin karar veremem.

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

Kesinlikle katılıyorum ()



B. Çiftler Uyum Ölçeği

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıklar vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen hemen her zaman anlaşırız	Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
1. Aile ile ilgili parasal işlerin idaresi						
2. Eğlen ile ilgili konular						
3. Dini konular						
4. Muhabbet-sevgi gösterme						
5. Arkadaşlar						

Çiftler Uyum Ölçeğinden bazı örnek maddelere yer verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarı ile irtibata geçilmelidir.

C. Anne Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği II (ABBÖ)

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde **babanızı** hatırlamaya çalışarak, her bir ifadeye en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze X işareti koyunuz.

	Tamam en böyle di	Kıs men böyle ydi	Pek böyle değildi	Hiç böy le değ ildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.	()	()	()	()
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	()	()	()	()
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.	()	()	()	()
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.	()	()	()	()
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.	()	()	()	()
6. Bana karşı sevgi doluydu.	()	()	()	()
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.	()	()	()	()
8. Büyümemi istemezdi.	()	()	()	()
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.	()	()	()	()
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.	()	()	()	()

Anne Babaya Görüşler Ölçeğinden bazı örnek maddelere yer verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarı ile irtibata geçilmelidir.

D. Kadın Öz Güven Ölçeği

EK 8: KADIN ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ (KÖGÖ)	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Memnuniyet alt boyutu	1	2	3	4	5
1.Kadın olmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
2.Aile içindeki kadınlık rolümden (eş, anne, kız evlat vb.) memnunum.	1	2	3	4	5
Sosyal ilişkiler alt boyutu					
3.Sosyal ortamlara kolayca girebilirim.	1	2	3	4	5
4.Kolayca arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
5.Gerektiğinde bir topluluk karşısında rahatça konuşabilirim.	1	2	3	4	5
6.İnsanlar benim söylediklerime önem verir.	1	2	3	4	5
7.Kendimi sık sık başkalarıyla kıyaslarım.	1	2	3	4	5
8.Sosyal ortamlarda kendimi dışlanmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Tek başıma rahatlıkla uzun yolculuğa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
İçsel Öz güven Alt Boyutu					
10.Kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
11.Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5
12.Kendimi en az çevremdeki diğer insanlar kadar değerli hissederim.	1	2	3	4	5
13.Kendimi birçok açıdan yetersiz hissederim.	1	2	3	4	5

Kadın Öz Güven Ölçeğinden bazı örnek maddelere yer verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarı ile irtibata geçilmelidir.

E. Öz Duyarlılık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

Öz Duyarlılık Ölçeğinden bazı örnek maddelere yer verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarı ile irtibata geçilmelidir.