**T.C.**
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

# EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA YARALANMALARI, BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

**Ufuk DUMAN**
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**İstanbul, 2026**

**T.C.**

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

# EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA YARALANMALARI, BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Investigation of the Relationships Among Attachment Injuries, Attachment Styles and Emotional Expression Levels of Married Individuals

**Ufuk DUMAN**

**(Master's Thesis)**

**Danışman**
**Prof. Dr. Durmuş Ümmet**

**İstanbul, 2026**

**Tüm kullanım hakları**

**M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

**© 2026**

## ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

**Ufuk DUMAN**

**ONAY**

Ufuk DUMAN tarafından hazırlanan “Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları, Bağlanma Stilleri ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” konulu bu çalışma, 12/06/2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

| | |
|---|---|
| TEZ DANIŞMANI | Prof. Dr. Durmuş ÜMMET |
| JÜRİ ÜYESİ | Prof. Dr. Nilgün CANEL |
| JÜRİ ÜYESİ | Prof. Dr. Erdinç ÖZTÜRK |

# ÖZGEÇMİŞ

| | |
|---|---|
| **2013-2017** | Ülkün Yalçın Anadolu Lisesi |
| **2019-2023** | Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı (Lisans) |
| **2023-2026** | Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (Yüksek Lisans) |

# ÖN SÖZ

Yaşam, kimi zaman dayanılması güç acılarla örülü bir yolculuğa dönüşür. Böyle anlarda mücadele etmek için gerekli gücü kendimizde bulamayabilir, umudu ve yeniden canlanmayı güvenli limanlarda arayabiliriz. Bazen bu limanlar yaralarımızı sarar bazen de farkında olmadan onları daha da derinleştirir. Ancak insan, en karanlık zamanlarında bile kendisini gören, duyan, anlayan ve yanında kalan insanların varlığıyla yeniden ayağa kalkabilir. Bu yolculuk boyunca yaralarımı gören, onları yargılamadan kabul eden ve en zor anlarımda yanımda duran herkese gönülden teşekkür ederim.

Rehberliği, öğretmenliği, dostluğu ile yanımda var olan tez danışmanım **Prof. Dr. Durmuş ÜMMET**'e sonsuz teşekkür ederim. Yarattığı ilham ve cesaretlendirmesi yalnızca tez yazım sürecinde değil, hayatın kendisinde bana ışık oldu.

Sevgilerini, desteklerini ve yüreklendirmelerini her daim hissettiğim; benim kararlarıma her zaman saygıyla yaklaşan ve beni önemseyen sevgili annem **Ayten DUMAN**, sevgili babam **Rüstem DUMAN** ve sevgili ablalarım **Büşra DUMAN** ile **Şeyma DUMAN TİMUR**'a sonsuz teşekkür ederim.

Duygularımı cesurca yaşamam için alan açan, beni olduğum haliyle seven ve yan yanayken asla maske takmadığımız sevgili dostlarıma an içerisinde yakalayabildiğim küçük mutlulukları sağladıkları ve hayat yolculuğunda yanımda oldukları için teşekkür etmek istiyorum.

Yolda, yolu daha katlanılabilir kılan, savunmasız her yönümü gösterebildiğim, engin bilgilerinin yanında sonsuz spektrumdaki duyguları yaşamama olanak sağlayan sevgili yüksek lisans yol arkadaşlarım **Berfin Nisa ACAR** ve **H. Berra AKYILDIZ**'a çok teşekkür ederim.

Büyüme sürecimde hep yanımda olan ve beni her zaman önemseyen, yıllanmış arkadaşlarım **Mücahit ÖLÇER, Semanur AKILLI, Yusuf İslam KOÇ** ve **İrem ÖĞÜT KOÇ**'a teşekkür ederim. Çeşitli pek çok duyguyu, çeşitli pek çok an içerisinde deneyimleme şansı yakaladığım **İzem Ayşegül TOPAL, Uzay Emre ZİLAYAZ, Kübra Tuğba AVŞAR** ve **Ömer Faruk ŞAHİN**'e teşekkür ederim.

**Ufuk Duman**

*Sevgili yeğenlerim Asel Zümra ve Mert Mahir'e ithafen*

# ÖZET

Bu çalışma, evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar 20-65 yaş aralığında en az bir yıldır evli olan 415 bireyden oluşmaktadır. Çalışma kapsamında veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programından yararlanılmıştır. Bağlanma yaralanmalarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılmıştır. Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin bağlanma yaralanmalarını yordama gücünü belirlemek amacıyla ise Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları bağlanma yaralanmalarının kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma ile bağlanma yaralanmalarının bağlanma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duyguları ifade etme ve alt boyutları ile bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri bağlanma yaralanmalarının anlamlı yordayıcılarıdır. Demografik değişkenlere ilişkin bulgular bağlanma yaralanmalarının cinsiyet, çocuk sayısı, algılanan ebeveyn tutumu, evlilik süresi ve ilişki doyumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini; doğum sırası, çalışma durumu, eğitim durumu ve eşler arasındaki yaş farkına göre ise anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulguların bağlanma yaralanmalarının anlaşılmasına ve evlilik ile çift danışmanlığı alanındaki uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



**Anahtar Kelimeler:** bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri, duygu, duyguları ifade etme, evlilik, duygu odaklı çift terapisi

## ABSTRACT

This study aims to examine the relationships between attachment injuries, attachment styles, and emotional expression levels among married individuals. The participants consisted of 415 individuals aged between 20 and 65 who had been married for at least one year. Data were collected through online questionnaires. A correlational survey model, one of the quantitative research methods, was employed in this study. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 22. Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and Pearson Product-Moment Correlation Coefficient Analysis were conducted to examine whether attachment injuries differed according to demographic variables. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient Analysis was also used to investigate the relationships among attachment injuries, attachment styles, and emotional expression levels of married individuals. Multiple Regression Analysis was performed to determine the predictive power of the variables on attachment injuries. The findings revealed that attachment injuries were positively and significantly associated with anxious-ambivalent and avoidant attachment styles. Significant negative relationships were found between secure attachment and the attachment dimension of attachment injuries. No significant relationships were identified between emotional expression and its subdimensions and attachment injuries. According to the results of the regression analysis, anxious-ambivalent and avoidant attachment styles were significant predictors of attachment injuries. Findings regarding demographic variables indicated that attachment injuries differed significantly according to gender, number of children, perceived parental attitudes, duration of marriage and relationship satisfaction, whereas no significant differences were found with respect to birth order, employment status, educational level, and age difference between spouses. It is believed that the findings of this study will contribute to a better understanding of attachment injuries and to practices in the fields of marriage and couples counseling.



**Keywords:** attachment injuries, attachment styles, emotion, emotional expression, marriage, emotion-focused couple therapy.

# İÇİNDEKİLER

**ETİK BEYANI** ..... **i**

**ONAY** ..... **ii**

**ÖZGEÇMİŞ** ..... **iii**

**ÖN SÖZ** ..... **iv**

**ÖZET** ..... **vi**

**ABSTRACT** ..... **vii**

**İÇİNDEKİLER** ..... **viii**

**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **x**

**ŞEKİLLER LİSTESİ** ..... **xi**

**1. GİRİŞ** ..... **1**

1.1. Problem Durumu ..... 1
1.2. Araştırmanın Amacı ..... 2
1.3. Araştırmanın Önemi ..... 3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 4
1.5. Araştırmanın Sayıltıları ..... 4
1.6. Araştırmanın Tanımları ..... 4

**2. KURAMSAL ÇERÇEVE** ..... **6**

2.1. Bağlanma ..... 6
2.1.1. Yetişkinlikte Bağlanma ..... 12
2.1.2. Hazan ve Shaver Bağlanma Stilleri Modeli ..... 14
2.1.3. Bartholomew ve Horowitz Bağlanma Stilleri Modeli ..... 14
2.1.4. Bağlanma İle İlgili Yapılan Çalışmalar ..... 16
2.2. Bağlanma Yaralanmaları ..... 19
2.2.1. Bağlanma Yaralanmalarının Çözümlenmesi ..... 22
2.2.2. Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yürütülen Çalışmalar ..... 23
2.3. Duygu ..... 27
2.3.1. Duyguların İfadesi ..... 29
2.3.1.1. Duyguların Sözel İfade Edilmesi ..... 30
2.3.1.2. Duyguların Davranışsal İfade Edilmesi ..... 31
2.3.2. Yakın İlişkilerde Duyguları İfade Etme ..... 32
2.3.3. Duyguları İfade Etme İle İlgili Yürütülen Çalışmalar ..... 33

**3. YÖNTEM** ..... **36**

3.1. Araştırmanın Modeli ....36
3.2. Çalışma Grubu ....36
3.3. Veri Toplama Araçları ....38
3.3.1. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ....38
3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği ....39
3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği ....39
3.3.4. İlişki Doyum İndeksi ....40
3.4. Verilerin Toplanması ....41
3.5. Verilerin Analizi ....41
**4. BULGULAR ....42**
4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici Değerler ....42
4.2. Alt Amaçlara İlişkin Bulgular ....43
4.2.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular ....43
4.2.2. Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular ....50
4.2.3. Regresyon Analizine Yönelik Bulgular ....53
**5. BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER ....60**
5.1. Demografik Değişkenlere Göre Bulguların Tartışılması ....60
5.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve İlişki Doyum İndeksi Arasındaki İlişkilere Dair Tartışmalar ....69
5.3. Sonuçlar ....74
5.4. Öneriler ....76
5.4.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler ....76
5.4.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler ....77
**EKLER ....97**
**EK 1: Kişisel Bilgi Formu ....97**
**EK 2: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği Madde Örnekleri ....101**
**EK 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Madde Örnekleri ....101**
**EK 4: Duyguları İfade Etme Ölçeği Madde Örnekleri ....102**
**EK 5: İlişki Doyum İndeksi Madde Örnekleri ....102**
**EK 6: Kullanılan Ölçeklerin İzinleri ....102**
**EK 7: Etik Kurul Onayı ....103**

## TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 3.1** Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular .....**36**

**Tablo 4.1** Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri.....**42**

**Tablo 4.2** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Bulguları.....**43**

**Tablo 4.3** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Bulguları.....**44**

**Tablo 4.4** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....**45**

**Tablo 4.5** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....**46**

**Tablo 4.6** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....**46**

**Tablo 4.7** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Ebeveyn Tutumları Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....**47**

**Tablo 4.8** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....**48**

**Tablo 4.9** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eş ile Aradaki Yaş Farkı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....**49**

**Tablo 4.10** Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Bulgular.....**51**

**Tablo 4.11** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanları ve İlişki Doyum İndeksi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular .....**52**

**Tablo 4.12** Bağlanma Yaralanmaları Toplam Puanının Yordanmasına Yönelik Bulgular...**53**

**Tablo 4.13** Bağlanma Alt Boyutu Puanının Yordanmasına Yönelik Bulgular.....**55**

**Tablo 4.14** Travma Alt Boyutu Puanının Yordanmasına Yönelik Bulgular .....**57**

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1** *Bağlanma Yaralanmaları Toplam Puanı Tahminlerine Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi* **.....55**

**Şekil 2** *Bağlanma Alt Boyutu Puanı Tahminlerine Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi* **.....57**

**Şekil 3** *Travma Alt Boyutu Puanı Tahminlerine Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi* **.....59**

# 1. GİRİŞ

## 1.1.Problem Durumu

Bağlanma kuramı bireylerin erken çocukluk döneminde birincil bakım verenleriyle kurdukları ilişkilerin yaşamın ilerleyen dönemlerinde kendilerini, başkalarını ve kişilerarası ilişkileri nasıl algılayacaklarını belirlediğini ileri sürmektedir (Bowlby, 1969, 1973, 1988). Bu erken bağlanma deneyimleri sonucunda gelişen bağlanma stilleri bireylerin yetişkinlik döneminde kurdukları romantik ilişkilerde ve evlilik yaşantılarında yakınlık, güven, ilişki doyumu ve stresle başa çıkma biçimleriyle yakından ilişkilidir (Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Zeifman, 1994).

Yetişkinlikteki bağlanma stilleri her zaman güvenli ve düzenleyici bir işlev görmemektedir. Bazı yaşantılar ilişki bağını ciddi biçimde zedeleyebilmektedir. Özellikle bireyin duygusal olarak en fazla desteğe ihtiyaç duyduğu anlarda bağlanma figürü olan eşin duygusal olarak erişilemez olması ve tepkisiz kalması; terk edilme, ihanet ya da güvenin ihlali gibi yaşantılar romantik ilişkide derin yaralanmalara yol açabilmektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı çerçevesinde bu tür yaşantılar *bağlanma yaralanmaları* olarak kavramsallaştırılmaktadır (Johnson, 1998; Johnson ve ark., 2001).

Bağlanma yaralanmaları çiftlerin ilişkilerindeki güven duygusunun zedelenmesine, duygusal yakınlığın azalmasına ve ilişki kopukluklarına yol açabilmektedir. Türkiye'de yürütülen çalışmalar incelendiğinde bağlanma yaralanmalarının evlilik doyumu, ilişki doyumu, evlilik uyumu, cinsel doyum, affetme, stresle başa çıkma, psikolojik esneklik ve eşe kendini açma gibi çeşitli değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir (Fırat, 2021; Günay, 2022; Uğur, 2022; Mamatoğlu, 2023; Çakan, 2023; Terzi İlhan, 2024). Ayrıca bağlanma yaralanmalarının kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri tarafından anlamlı biçimde yordandığı; bireylerin kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyleri arttıkça bağlanma yaralanmalarının da arttığı ortaya koyulmuştur (Fırat, 2021; Kaya, 2025).

İlgili literatür incelendiğinde, bağlanma yaralanmalarının farklı değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmekle birlikte bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiyi açıklayan mekanizmaların sınırlı biçimde incelendiği dikkat çekmektedir. Özellikle bireylerin ilişki içinde yaşadıkları duygusal deneyimleri ne ölçüde ifade edebildiklerinin, bağlanma yaralanmalarının oluşumu ve sürdürülmesindeki rolüne ilişkin bulguların sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa duyguların ifade edilmesi bireylerin içsel yaşantılarını

düzenlemeleri ve bağlanma ihtiyaçlarını partnerlerine aktarabilmeleri açısından önemli bir süreçtir (King ve Emmons, 1991; Rimé ve ark., 1998).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, bağlanma yaralanmalarının onarılmasında duygusal ifadelerin merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Johnson ve Whiffen'e (1999) göre bağlanma yaralanmaları, bağlanma figüründen beklenen duygusal yanıtın kritik bir ihtiyaç anında sağlanmamasıyla ilişkili özgül yaşantılar olup çözümlenmediklerinde ilişki bağını zedelemeye devam etmektedir. Bu bağlamda, duyguların ifade edilme biçimi ve düzeyi bağlanma yaralanmalarının gelişimi ve sürdürülmesi açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye literatürü incelendiğinde bağlanma yaralanmalarının çoğunlukla affetme, psikolojik esneklik, ayrılma-bireyleşme, eşe kendini açma, evlilik uyumu ve ilişki doyumu gibi değişkenlerle ele alındığı ancak bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve duyguları ifade etme düzeyinin ilişkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir. Ayrıca algılanan ebeveyn tutumu ve eşler arası yaş farkı gibi değişkenlerin bağlanma yaralanmaları bağlamında ana değişkenlerle birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Bu doğrultuda, evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi mevcut literatürdeki önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Bu boşluğun ele alınması bağlanma yaralanmalarının oluşumuna ve sürdürülmesine ilişkin süreçlerin daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

### 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Yürütülecek olan çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, bağımlı değişken olan bağlanma yaralanmalarının demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı, katılımcıların kendi doğum sıraları, katılımcıların büyürken algıladıkları ebeveyn tutumu, çalışma durumları, eğitim durumları, ilişki doyumları, eşleri ile aralarındaki yaş farkı) ile ilişkisinin anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1- Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı, katılımcıların kendi doğum sıraları, katılımcıların büyürken algıladıkları ebeveyn tutumu, çalışma durumları, eğitim durumları, ilişki doyumları, eşleri ile aralarındaki yaş farkı) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2- Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3- Evli bireylerin bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmeleri, bağlanma yaralanmaları toplam ve alt boyut puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 1.3.Araştırmanın Önemi

Yetişkinlikte kurulan ilişkiler bireylerin bağlanma stillerine bağlı olarak yakınlık kurma, duygusal ihtiyaçlarını ifade etme ve stresli ilişki yaşantılarıyla başa çıkma biçimlerine göre farklılaşabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Hazan ve Zeifman, 1994). Bu bağlamda evlilik ilişkilerinde yaşanan bağlanma yaralanmaları bağlanma sisteminin tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkan ve ilişki bağını derin biçimde zedeleyebilen önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Johnson, 1998; Johnson ve ark., 2001). Türkiye literatüründe bağlanma yaralanmaları ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde bu değişkenin çoğunlukla evlilik doyumu, ilişki doyumu, evlilik uyumu, cinsel doyum, psikolojik esneklik, affetme, stres ve eşe yabancılaşma gibi değişkenler bağlamında ele alındığı görülmektedir (Fırat, 2021; Günay, 2022; Uğur, 2022; Mamatoğlu, 2023; Terzi İlhan, 2024). İlgili literatür incelendiğinde bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme ilişkilerinin incelenmesini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Bağlanma yaralanmaları, bağlanma figüründen beklenen duygusal yanıtın kritik bir ihtiyaç anında sağlanmamasıyla ilişkili özgül yaşantılar olup çözümlenmediklerinde ilişki bağını zedelemeye devam etmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Aynı zamanda duyguları ifade etme bireylerin içsel yaşantılarını düzenlemelerine, bağlanma ihtiyaçlarını partnerlerine iletebilmelerine ve ilişkisel etkileşimlerde onarıcı süreçlerin devreye girmesine olanak sağlayan temel bir süreçtir (King ve Emmons, 1991; Rimé ve ark., 1998). Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde bağlanma yaralanmalarının çözümlenmesinde ve anlaşılabilmesinde duyguları ifade edebilmenin önemi oldukça büyüktür. Buna karşılık Türkiye literatüründe bağlanma yaralanmalarını ele alan çalışmalarda duygusal süreçler çoğunlukla dolaylı

biçimde tartışılmakta ve duyguları ifade etmenin bağlanma yaralanmaları perspektifinde doğrudan incelenmediği görülmektedir.

Yürütülen çalışmada bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve duyguları ifade etme değişkenlerinin yanı sıra araştırmaya katılan katılımcılardan yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, doğum sırası, algılanan ebeveyn tutumu, eğitim ve çalışma durumu, eşler arasındaki yaş farkı ve ilişki doyumu bilgileri de alınmıştır. Türkiye literatüründe bağlanma yaralanmalarının bu değişkenlerle sistematik ve bütüncül bir model içerisinde incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Günay, 2022; Mamatoğlu, 2023; Terzi İlhan, 2024). Ana değişkenlerin yanı sıra alınan kişisel bilgilerle ilgili literatüre daha bütüncül ve kapsayıcı bir bakış açısı sunulması hedeflenmektedir. Bu nedenle söz konusu değişkenlerin ana değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi bağlanma yaralanmalarının gelişimsel ve ilişkisel bağlamının daha ayrıntılı biçimde ortaya koyulmasına katkı sağlayacaktır.

### 1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2025-2026 yıllarında Google Form aracılığıyla ulaşılan 415 kişi ile sınırlıdır.
- Bu çalışma Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve İlişki Doyum İndeksi'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### 1.5.Araştırmanın Sayıltıları

- Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin, araştırma sorularına ve amaçlarına uygun olacak şekilde geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Tüm katılımcıların araştırmaya gönüllü katılım sağladığı ve araştırma kapsamında içten ve dürüst yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

### 1.6.Araştırmanın Tanımları

**Bağlanma:** Bağlanma, bireyin kendisini güvende hissetmesini sağlamak amacıyla yaşamın erken dönemlerinden itibaren bakım verenle kurduğu duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağ bireyin dünyanın güvenli bir yer olduğuna, ihtiyaç duyduğunda başkalarından destek alabileceğine ve çevreyi güvenle keşfedebileceğine ilişkin temel inançlarının oluşmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bağlanma sistemi yalnızca çocukluk dönemine özgü olmayıp, yaşam boyu aktifliğini sürdürmektedir (Bowlby, 1969, 1988).

**Güvenli Bağlanma:** Güvenli bağlanma, bireyin yakın ilişkilerinde kendisini rahat ve güvende hissettiği, bağlanma figürünü ulaşılabilir ve duyarlı olarak algıladığı bir bağlanma örüntüsünü ifade etmektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler ilişkilerinde yakınlık kurabilmekte, duygusal destek alıp verebilmekte ve stresli durumlarla daha işlevsel biçimde başa çıkabilmektedir (Hazan ve Zeifman, 1999; Mikulincer, 1998).

**Kaygılı Bağlanma:** Kaygılı bağlanma bireyin ilişkilerinde yoğun yakınlık arayışı içinde olması, terk edilme korkusu yaşaması ve sürekli olarak onaylanma ihtiyacı hissetmesiyle karakterize edilmektedir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler ilişkilerinde güvensizlik yaşayabilmekte ve duygusal tepkilerini yoğun biçimde sergileyebilmektedir (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 1987).

**Kaçınan Bağlanma:** Kaçınan bağlanma bireyin yakın ilişkilerde duygusal yakınlıktan kaçınması, bağımsızlığı aşırı vurgulaması ve ihtiyaç duyduğunda dahi başkalarından destek almaktan kaçınmasıyla tanımlanmaktadır. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, duygusal geri çekilme eğiliminde oldukları ve ilişkisel destekten uzak durdukları belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Simpson ve Rholes, 2017).

**Duygu:** Duygu, bireyin düşünce ve davranışlarını etkileyen; psikolojik ve fizyolojik değişimlerle birlikte ortaya çıkan karmaşık bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Duygular bireyin çevresiyle ve diğer insanlarla kurduğu etkileşimler sonucunda şekillenmekte ve kişinin içsel yaşantısına anlam kazandırmaktadır (Kovalkova, 2019).

**Duyguları İfade Etme:** Duyguları ifade etme, bireyin içsel duygusal yaşantılarını sözel ya da sözel olmayan yollarla dışa vurabilme eğilimini ifade etmektedir. Duyguların ifade edilmesi, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerde yakınlık, anlaşılma ve duygusal paylaşımın sağlanmasında önemli bir işlev üstlenmektedir (King ve Emmons, 1991; Rimé ve ark., 1998).

**Bağlanma Yaralanmaları:** Bağlanma yaralanmaları, bireyin bağlanma figüründen beklediği duygusal desteğin kritik bir ihtiyaç anında sağlanmamasıyla ilişkili kişisel ve ilişki bağını zedeleyici yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Terk edilme, ihanet ya da güvenin ihlali gibi deneyimler bağlanma yaralanmalarına yol açabilmektedir. Bu yaşantılar çözümlenmediğinde ilişki güvenini ve duygusal bağı olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir (Johnson, 1998; Johnson ve ark., 2001; Johnson ve Whiffen, 1999).

# 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

## 2.1.Bağlanma

Bağlanma kuramı, psikanalitik yaklaşımın ilk öğrencilerinden olan İngiliz psikiyatrist ve araştırmacı John Bowlby (1969, 1973, 1980) tarafından geliştirilmiştir. Bowlby'nin bağlanma üzerine çalışmaları başlangıçta Freud'un gelişim teorisi bağlamında sürdürülmüştür. Bilinç dışının davranışlar üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu teorisi Bowlby'nin geliştirmiş olduğu teorinin merkezinde yer almıştır (Thompson, 2008). Charles Darwin ve Sigmund Freud'un araştırmalarını yıllarca inceledikten sonra Bowlby, iki araştırmacının çalışmalarını temel alarak kendi bağlanma kuramını geliştirmiştir. Kariyerinin geri kalanını bebek ile anne arasındaki ilişkinin dinamiklerini (Schore, 2000) ve bu ilişkinin gelişim aşamalarına nasıl etki ettiğini (Waters ve ark., 2002) daha derinlemesine anlamaya çalışarak geçirmiştir.

Bowlby bağlanma sistemini bebeğin zarar görmekten korunarak, temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması yoluyla hayatta kalmasını sağlamak amacıyla bakım vereniyle bağ kurmasına hizmet eden genetik, evrimsel, duygusal ve davranışsal bir sistemin parçası olarak değerlendirmiştir (Bowlby, 1969; Maier ve ark., 2005).

Bowlby (1944) uyumsuz çocuklar üzerinde yürüttüğü çalışmalarda bir kişinin yaşamı boyunca psikolojik işlevlerini etkileyen ve şekillendiren, birincil bakım verenlerle olan erken çocukluk deneyimleri hakkında gözlemlerde bulunmuştur. Bebeklerin bakım veren ile bebek arasındaki ilişkiyi koruyan, hayatta kalma ve gelişme imkanı sağlayan içsel bir sistem ile doğduklarını ileri sürmüş; bu sistemi "bağlanma" olarak adlandırmıştır (Bowlby, 1969).

Bowlby'ye (1969) göre insan yavrusu birincil bakım verenle duygusal bir bağ ya da bağlanma kurmayı mümkün kılacak şekilde evrimleşmiş, biyolojik olarak programlanmış bir sistemle dünyaya gelmektedir. Bu bağlanma sistemi bebeğin çevresini keşfetmek için bakım verenini bir "güvenli üs" (Ainsworth ve Bell, 1970) olarak kullanmasına olanak tanımakta tehlike ya da tehdit durumunda ise bakım verenin rahatlatma ve korunma kaynağı olmasını sağlamaktadır. Bir bebeğin geliştirdiği bağlanma örüntüsü bakım verenin bebekle kurduğu etkileşimlerin niteliğine bağlıdır.

Bowlby'ye (1969) göre bağlanmanın doğal amacı kişinin güvenlik duygusunu artırmaktır. Bu duygu dünyanın güvenli bir yer olduğu, kişinin korunma ve destek için başkalarına

güvenebileceği ve zarar görme korkusu olmadan çevreyi güvenle keşfedebileceğini vurgulamaktadır.

Bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde önemli olsa da Bowlby (1988) bu sistemin yaşam boyu aktif olduğunu ifade etmiştir. Bu teori sonraki araştırmacıların yetişkin bağlanmasını kavramsallaştırmaları ve incelemeleri için yol açıcı olmuştur (Shaver ve Mikulincer, 2009).

Bebeklik döneminde birincil bakım verenler (genellikle anne veya baba ama aynı zamanda büyükanne ve büyükbaba, komşular, abi ve ablalar, kreş çalışanları vb.) bağlanma figürü rolünü üstlenirler (Shaver ve Mikulincer, 2009). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde ise yakınlık ve duygusal destek sağlayan yakın arkadaşlar ve romantik partnerler bağlanma figürü olarak sayılabilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2009; Bowlby, 1969).

Bowlby (1969, 1973, 1980) bağlanma, ayrılık ve kayıp konularını ele aldığı üç ciltlik eserinde teorilerini ayrıntılı olarak açıklamıştır. Bowlby hayvanlarda ve insanlarda, çocuk ve annenin rolleri gibi içgüdüsel davranışları araştırmış ve ilk kitabı Bağlanma'da (Bowlby, 1969) (Attachment) bağlanma figürüne odaklanan bir bağlanma kuramı geliştirmiştir. Bowlby bebeklerin birincil bakım verenlerine nasıl duygusal olarak bağlandıklarını ve ayrıldıklarında neler olduğunu belirlemek için bağlanma ve bağlanma sürecini incelemiştir. Bowlby annelerinden ayrılan bebeklerin davranışlarının öngörülebilir olduğunu ve protesto ifadelerine kadar uzanan sıkıntıdan umutsuzluğa ve ilgisizliğe kadar değişen bir yelpazede olduğunu gözlemlemiştir. Bowlby bu bağlanma davranışlarının hayatta kalma içgüdüleriyle bağlantılı olduğu sonucuna varmıştır (Bowlby, 1969).

Bowlby, ayrılık olgusuna ilişkin incelemelerini ikinci kitabı Ayrılık (*Separation: Anxiety and Anger)* ile sürdürmüştür (Bowlby, 1973). Bu çalışmasında bebeklerin korku yaşadıkları durumlar üzerinden farklı bağlanma örüntülerinin ayırt edilebildiğini ortaya koymuş ve bu örüntüleri güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma olarak sınıflandırmıştır. Ayrıca aşırı bağımlılık, öfke, fobi ve agorafobi kavramları arasında da ayrımlar yapmıştır.

Bowlby, üçüncü kitabı Kaybetme'de (*Loss: Sadness and Depression* ) bağlanma figürünün kaybına bağlı travmayı ele almıştır (Bowlby, 1980). Bu çalışmada odak noktası çocuğun bir ebeveynini ölüm yoluyla kaybetmesi ve bunun ardından kalan bakım verene yönelik geliştirdiği davranış örüntüleridir. Bowlby kayba sağlıklı bir uyumun gerçekleşebilmesi için çocuk ile kalan bakım veren arasındaki ilişkinin karşılıklı olması gerektiğini gözlemlemiştir. Kalan bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve destekleyici oldukça çocuğun tepkileri daha uyumlu ve güvenli bir örüntü göstermektedir. Aynı durum terk edilen, evlat edinilen ya

da koruyucu aile yanına yerleştirilen çocuklar için de geçerlidir. Bakım veren, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olduğunda çocuğun tepki örüntüsü daha uyumlu olmaktadır. Bowlby, çocuğun ihtiyaç duyduğunda birincil bağlanma figürünün ulaşılabilir olacağına dair güveninin erken yaşam dönemlerinde bu bağlanma figürüyle yaşadığı deneyimler tarafından belirlendiğini vurgulamıştır.

Ainsworth, bağlanma stillerini kavramsallaştırarak Bowlby'nin çalışmalarını genişletmiştir. Ainsworth, *Yabancı Durum* deneyini yürütürken bir yaşındaki bebeklerde üç davranış örüntüsü tanımlamıştır (Ainsworth, 1989). Bu deneyde Ainsworth, anne ile çocuk arasındaki ayrılma ve yeniden birleşme sürecini yeniden oluşturmuştur. Annenin odadan ayrılması ve ardından geri dönmesi sırasında çocuğun davranışlarını gözlemlenmiş ve değerlendirilmiştir. Bu prosedür kapsamında kodlanan bebek davranışları; yakınlık arama, temasın sürdürülmesi, kaçınma, direnç, keşif ve ağlamayı içermektedir.

Bu davranış örüntülerini kullanarak Ainsworth her bir çocuğu üç kategorili bağlanma modeli kapsamında sınıflandırmıştır: güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar empati gösteren, başkalarıyla olumlu etkileşim kuran ve anneleri odadan ayrıldığında hafif düzeyde rahatsızlık yaşamakla birlikte annenin geri dönmesiyle kısa sürede sakinleşen davranışlar sergilemektedir. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar ise düşmanca ve mesafeli davranışlar göstermekte rahatlatılmaya dirençli olmakta ve annenin dönüşünde reddedici tepkiler vermektedir. Kaygılı/kararsız bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar ise yapışkan, bağımlı ve sosyal olmayan davranışlar sergilemektedir. Bu çocuklar anne odadan ayrıldığında ağlamakta ve anne geri döndüğünde sıkıntı ve öfke durumunu sürdürmektedir (Ainsworth ve Bell, 1970; Ainsworth ve ark., 1978).

Bu noktada bağlanma stillerinin kişilik yatkınlıkları mı yoksa çevre gibi başka etkenler tarafından mı belirlendiği sorusu gündeme gelmiştir. Ainsworth yaşamın ilk yılı boyunca anne ve bebek etkileşimini düzenli olarak gözlemlemek amacıyla ev ziyaretleri gerçekleştiren bir gözlemci grubuna sahip olması sayesinde bu soruya yanıt verebilmiştir. Annelerin ebeveynlik stilleri; kabul, iş birliği, duyarlılık ve ulaşılabilirlik olmak üzere dört kategoriye göre değerlendirilmiştir (Ryan, 2007).

Ainsworth, ebeveynlik stillerine ilişkin gözlemsel değerlendirmelerin çocukların bağlanma türleriyle örtüştüğünü bildirmiştir. Güvenli bağlanan bebeklerin anneleri kabul, iş birliği, duyarlılık ve ulaşılabilirlik kategorilerinin tamamında daha yüksek puanlar almış ve tutarlı biçimde duyarlı ve tepkisel olarak değerlendirilmiştir. Kaygılı bağlanan bebeklerin anneleri

ise daha az tepkisel, daha az duyarlı ve daha az tutarlı bulunmuştur. Kararsız bağlanan bebeklerin annelerinin bebeklerine verdikleri tepkilerde tutarsız ve öngörülemez oldukları belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bebeklerin anneleri ise bebeği reddedici olarak değerlendirilmiştir (Levy ve Orlans, 1998).

Ainsworth ve arkadaşları (1971, 1978), kapsamlı ev gözlemleri ve *Yabancı Durum* deneyi aracılığıyla bakım verenin çocuğun bağlanma ihtiyaçlarına tekrar eden ve tutarlı biçimde duyarlı olduğu durumlarda çocuğun bakım verenin ulaşılabilirliğine ilişkin temel bir güven geliştirdiğini yani güvenli bir bağlanma örüntüsü oluşturduğunu belirlemiştir. Buna karşılık bağlanma ihtiyaçlarına yönelik tutarsız ya da sınırlı duyarlılık durumlarında çocuğun bakım verenin ulaşılabilirliğine ilişkin aynı güveni geliştiremediği ve bunun yerine iki güvensiz bağlanma örüntüsünden birini—kaygılı/kararsız ya da kaçınan bağlanma—geliştirdiği ileri sürülmüştür (Ainsworth ve ark., 1978).

Bu farklı bağlanma örüntülerinin temelinde içsel çalışma modelleri kavramı yer almaktadır. İçsel çalışma modelleri özellikle erken dönem birincil bakım verenlerle yaşananlar olmak üzere belirli kişilerarası deneyimlere yanıt olarak gelişen ve bu deneyimleri ifade eden temsillerdir (Bowlby, 1973). Bu temsiller birey tarafından yetişkinliğe taşınmaktadır. Çocukluk dönemindeki işlevlerine benzer biçimde bireylerin ilerleyen dönemlerdeki yakın ilişkilerde dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini, ilişkileri nasıl yorumladıklarını ve bu ilişkiler içinde nasıl davrandıklarını yönlendirmekte ve etkilemektedir (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000).

Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) bulguları anne ile çocuk arasındaki karşılıklılığın ya da etkileşimin ayrılıkla karşılaşıldığında çocuğun tepki türünü etkileyebileceğini göstermiştir. *Yabancı Durum* deneyinde çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, ulaşılabilir ve tepkisel olan bir annenin çocuğun bir yaşına geldiğinde öz yeterlik ve güvenlik duygusu geliştirmesini kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Bu durum aynı zamanda anneye duyulan güven ve annenin varlığından keyif alma ile de örtüşmektedir. Buna karşılık annelerin çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarsız ve tepkisiz olduğu durumlarda çocuğun mutsuz, kaygılı ya da zorlayıcı davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir (Ainsworth, ve ark., 1978).

John Bowlby tarafından kavramsallaştırılan “bağlanma kuramı” ve "içsel çalışan modeller" nesne ilişkileri yaklaşımı ve psikanaliz ile önemli ölçüde ilişkilidir. Bağlanma dinamiklerini derinlemesine incelemek adına ilgili literatürdeki birincil bakım veren ile kurulan erken

dönem ilişkilerini ele alan yaklaşımlara değinmek kuramsal bütünlük açısından büyük önem taşımaktadır.

Margaret Mahler tarafından geliştirilen ayrışma-bireyleşme kuramı yaşamın ilk yıllarında anne ile bebek arasındaki ilişkinin doğal gözlem yoluyla incelenmesine dayanmaktadır. Mahler, anne-bebek çiftlerini uzun süre sistematik olarak gözlemlemiş ve bu gözlemler sonucunda ayrışma-bireyleşme kuramını geliştirmiştir. Bu kuram farklılaşma, alıştırma/uygulama, yeniden yakınlaşma ve bireyliğin pekişmesi ve nesne sürekliliği olmak üzere dört alt evreden oluşmaktadır. Ayrışma-bireyleşme kuramı, insan yavrusunun psikolojik doğumunu açıklamakta ve bebeğin annenin varlığını sürdürdüğü bir bağlam içerisinde kendisini anneden ayrı bir birey olarak algılamaya başlamasını ifade etmektedir (Mahler ve ark.,1975).

Ayrışma-bireyleşme kuramına göre yaşamın başlangıcında bebeğin iç dünyasını ortaya koyma, ifade etme ve başkalarına iletme kapasitesi sınırlıdır. Bununla birlikte her çocuk ayrışma-bireyleşme sürecini kendine özgü biçimde yaşamakta olup bu süreç çok sayıda değişken tarafından şekillenmektedir. Gelişimin ilk iki yılı boyunca bebek bağımsız hareket edebilen, zengin bir iç dünyaya sahip olan ve yakın ilişkiler kurabilen bir çocuğa dönüşmektedir. Üç yaşına gelindiğinde ise deneyimlerini ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşabilecek bir gelişim düzeyine ulaşmaktadır. Çocuğun zengin iç dünyasının önemli bir bölümü anne ya da temel bakım veren ile kurduğu erken dönem sözel olmayan etkileşimlerden kaynaklanmaktadır. Yaşamın ilk iki yılında meydana gelen bu gelişimsel değişimler hem bebeğin iç dünyasının oluşumu hem de bu iç dünyayı başkalarıyla paylaşabilme kapasitesinin temellerini oluşturmaktadır. Gelişim süreci boyunca anne ve bebek karşılıklı olarak birbirlerinin var olma biçimini anlamayı öğrenmektedir. Kendini ve başkalarını anlama gereksinimi, isteği ve bundan alınan doyum yaşam boyu devam eden süreçlerdir ve bu sürecin temelleri yaşamın erken dönemlerinde atılmaktadır (Bergman ve ark., 2015).

Mahler'in temel ilgisi psikolojik olarak annesiyle bütünleşmiş durumdaki bebeğin bağımsız hareket edebilen ve bağımsız bir benlik duygusuna sahip bireye dönüşümünü anlamaktı. Ayrışma-bireyleşme sürecinin temel çıktısı içsel ayrılıktır. Başka bir ifadeyle bireyin "sen ve ben birbirinden ayrı iki bireyiz" anlayışını geliştirmesidir (Bergman, 1999).

Winnicott ise bebeğin sağlıklı psikolojik gelişiminin annenin sağladığı çevresel bakımın niteliğine bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre yaşamın ilk dönemlerinde bebek ile

annenin bakım verme işlevi birbirinden ayrı düşünülemez. Bebek ancak annenin sağladığı güvenilir bakım sayesinde sağlıklı bir gelişim gösterebilir. Bu süreçte annenin sunduğu holding (kucaklayıcı bakım) yalnızca bebeğin fiziksel gereksinimlerinin karşılanmasını değil aynı zamanda güvenli, sürekli ve empatik bir çevrenin sağlanmasını da ifade etmektedir. Winnicott'a göre bu bakım,bebeğin benlik bütünlüğünün gelişmesine, kendisini ayrı bir birey olarak deneyimlemesine ve ilk nesne ilişkilerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Winnicott, 1986).

Winnicott'a göre "yeterince iyi anne (good enough mother)" ise bebeğin gereksinimlerine yaşamın ilk dönemlerinde yüksek düzeyde uyum sağlayabilen annedir. Bu kavram annelerin çoğunda doğal olarak bulunan, kendilerini bebekleriyle özdeşleştirebilme ve onun gereksinimlerine duyarlı biçimde yanıt verebilme kapasitesini ifade etmektedir (Winnicott, 2002). Winnicott ayrıca çocukların mekanik bir kusursuzluğa değil, zaman zaman başarılı, zaman zaman hata yapan gerçek insanlara ihtiyaç duyduklarını vurgulayarak, "yeterince iyi" ebeveynliğin kusursuzluk değil, tutarlı ve insani bir bakım sunabilmek anlamına geldiğini belirtmektedir (Winnicott, 2002).

Blos ise ergenliği bütüncül olarak ikinci ayrışma-bireyleşme süreci şeklinde ele almayı önermektedir. İlk ayrışma-bireyleşme süreci nesne sürekliliğinin kazanılmasıyla birlikte yaşamın yaklaşık üçüncü yılının sonunda tamamlanmaktadır. Bu iki dönem kişilik örgütünün artmış kırılganlığı ve olgunlaşma sürecindeki ilerlemeye uyum sağlayacak biçimde ruhsal yapıda değişim gerektirmeleri bakımından ortak özellikler taşımaktadır. Ayrıca her iki dönemde de ayrışma-bireyleşme sürecinin başarısızlıkla sonuçlanması bireyleşmedeki yetersizliği yansıtan kendine özgü psikopatolojik gelişimlerle ilişkilendirilmektedir (Blos, 1967). Mahler'in (1963) ifadesiyle bebeklik döneminde görülen "çocuğun simbiyotik zardan çıkarak bireyleşmiş bir yürümeye başlayan çocuğa dönüşmesi" ergenlik döneminde ise aileye olan bağımlılıkların geride bırakılması ve çocukluk dönemine ait nesne bağlarının gevşetilerek bireyin toplumun ya da yetişkinler dünyasının bir üyesi hâline gelmesiyle karşılık bulmaktadır (Mahler, 1963).

Ergenlikteki bireyleşme, içselleştirilmiş çocukluk nesnelerinden duygusal olarak ayrılmaya eşlik eden yapısal değişimlerin bir yansımasıdır. Analitik kurama göre, çocukluk dönemine ait içselleştirilmiş nesnelerden başarılı bir biçimde ayrışılmadıkça aile dışındaki yeni sevgi nesnelerinin bulunması ya engellenmekte, ya güçleşmekte ya da yalnızca çocukluk ilişkilerinin tekrarından ibaret kalmaktadır. Ergenlik boyunca çocukluk dönemine ait

libidinal bağımlılıkların çözülmesiyle birlikte, çocuklukta benliğin önemli bir parçasını oluşturan ebeveyn benliğine olan bağımlılık da terk edilmektedir. Bu nedenle ergenlikte gözlenen benlik zayıflığı yalnızca dürtülerin güçlenmesinden değil, aynı zamanda ebeveyn benliğinin sağladığı desteğin kaybedilmesinden de kaynaklanmaktadır (Blos, 1967).

### 2.1.1. Yetişkinlikte Bağlanma

Bowlby (1979) çalışmalarında bağlanma stilinin bireyi yaşam boyu takip ettiğini öne sürmektedir. Bağlanma stili yetişkin ilişkilerine de taşınmakta olası bir ayrılık gibi ilişkiyi tehdit eden durumlarda, bireyin neyi tehdit olarak algıladığı ve bu tehditlere nasıl tepki verdiği bağlanma stiline göre şekillenmektedir.

Yaklaşık üç ila dört yaş civarında bağlanma süreci yerleştiğinde birincil bakım verenle kurulan bağ zayıflamakta ve çocuk akranları ve diğer kişilerle bağlanma ilişkileri geliştirmeye başlamaktadır. Çocuk geliştikçe kişilik özellikleri ve mizacı deneyimlenen bağlanmanın düzeyini etkilemektedir. Güvenli bir temele sahip olan çocuk başkalarıyla ilişkiler geliştirme konusunda kendini özgür hissetmektedir. Çocuk büyüyüp geliştikçe bu bağlanma ilişkilerinin önemi hiyerarşik olarak daha üst düzeylere taşınabilmektedir (Bowlby, 1969). Bu etkileşimler, bireyin bağlanma temelli ilişkiler geliştirmesiyle yaşam boyu devam etmektedir (Bowlby, 1969).

1980'lerin sonlarında Hazan ve Shaver, Bowlby ve Ainsworth'un çalışmalarını ergenlik ve yetişkinlik dönemine yönelik sınıflandırmalar geliştirerek yeni bir bakış açısına taşımıştır. Araştırmacılar bebeklik döneminde oluşan içsel zihinsel temsillerin son derece yerleşik olduğunu ve ergenlik ile yetişkinlikte önemli sosyal ve romantik ilişkilerin nasıl kurulduğunu etkileyeceğini öne sürmüştür. Hazan ve Shaver (1987) ergenlerin doğal olarak diğer yetişkinler ve akranlarla kurdukları önemli ilişkilere yöneldiklerini ve bu ilişkileri bebeğin bakım vereninin kullandığına benzer biçimde dünyayı keşfetmek için bir güvenli üs olarak kullandıklarını öne sürmüştür. Önemli yetişkin ve romantik ilişkilerinin bağlanmayı incelemek için kullanılabileceğine güçlü biçimde inanan araştırmacılar güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç farklı yetişkin bağlanma türünü tanımlayan bir ölçme aracı geliştirmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Zeifman (1994) tarafından yürütülen çalışmada 6–17 yaş aralığındaki çocuklara bağlanmayla ilişkili farklı durumlarda en çok kiminle birlikte olmak istedikleri sorulmuştur. Bulgular çocukların neredeyse tamamının bazı önemli arkadaşlıklarla yakınlık arayışı

geliştirdiğini göstermiştir. Bununla birlikte, yaklaşık 15–17 yaşlarına kadar güvenli sığınak olarak daha çok ebeveynlerini gördükleri anlaşılmıştır. 15-17 yaş arasındaki ergenlerin ise anlamlı akran ya da romantik ilişkilerinde bağlanmanın dört bileşeninin tamamını deneyimleyebildikleri bulunmuştur.

Hazan ve Zeifman'ın (1994) yürüttüğü bir diğer çalışma yetişkin bağlanmasının ne zaman oluştuğuna odaklanmıştır. Önceki çalışmadaki görüşme soruları kullanılarak bu kez yaşları 18 ile 82 arasında değişen katılımcılarla çalışma yürütülmüştür. Katılımcılar "romantik ilişkisi olmayan", "iki yıldan kısa süredir romantik ilişkisi olan" ve "iki yıl ya da daha uzun süredir romantik ilişkisi olan" olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Bulgular yetişkinlerin yakınlık arayışı ve güvenli sığınak davranışları için ebeveynlerden ziyade akranları gördükleri gözlemlenmiştir. Romantik ilişkiler dikkate alındığında ise iki yıldan uzun süren ilişkileri olan bireylerin partnerlerini güvenli üs olarak tanımlayabildikleri ve beklenen ayrılık sıkıntısını yaşadıkları görülmüştür. Her iki çalışmanın sonuçları da Bowlby'nin kuramını desteklemektedir (Hazan ve Zeifman, 1994).

Weiss (1975, 1982) yetişkin bağlanmasının özelliklerini tanımlayan araştırmacılardan biridir. Bowlby'nin bağlanma stilinin gelişimine ilişkin kuramını temel alarak yetişkinler arasındaki sevginin birincil bağlanma figürü ile çocuk arasındaki bağlanmayı taklit edeceğini öne sürmüştür. Buna göre, yetişkin bağlanması bağlanma figürünün (partnerin) ulaşılabilir olmadığı durumlarda ayrılık sıkıntısı duygularına yol açmaktadır (Weiss, 1975).

Hazan ve Shaver (1987) romantik ilişkilerin bebek–bakım veren bağına oldukça benzer bir bağ düzeyi oluşturabildiğini belirtmiştir. Bu benzerliğin başlıca noktaları: fiziksel temas gereksinimi, partner seçimindeki etkiler ve kayıp tehdidine verilen tepkilerdir (Hazan ve Zeifman, 1999). Hazan ve Shaver (1987) yürüttükleri çalışmalar ile üçlü bağlanma modelini ortaya koymuşlardır: güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan.

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma stilini bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerdeki davranışlarıyla ilişkili olarak değerlendirmeyi amaçlayan bir başka bağlanma modeli sunmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli, saplantılı, korkulu-kaçınan ve kayıtsız-kaçınan olmak üzere dört farklı bağlanma stili bulunduğunu ileri sürmüştür (Stein ve ark., 2002).

### 2.1.2. Hazan ve Shaver Bağlanma Stilleri Modeli

Hazan ve Shaver'ın (1987) araştırmaları bebeklikte gelişen zihinsel temsillerin ilerleyen dönemlerde sosyal ilişkilerde yetişkin davranışlarını belirlemede kullanıldığını ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bulgular ayrıca bağlanma stillerinin erken deneyimlere dayandığı için genetik yapıdan ya da kişilik özelliklerinden etkilenmediğini ileri sürmektedir (Cassidy ve Shaver, 2016).

Güvenli bağlanan yetişkinlerin yakın ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda daha rahat oldukları, iyi kişilerarası iletişim stillerine sahip oldukları, yeni ve tanıdık olmayan durumlarda kendilerini rahat hissettikleri belirtilmiştir (McLeish Martin ve ark., 2010).

Kaçınan bağlanmaya sahip yetişkinlerin ise kendiliklerine ilişkin olumsuz bir algıya sahip oldukları, başkalarına duydukları güvensizlik nedeniyle yakın ilişkileri sürdürmekte zorlandıkları ve bu nedenle önemli ve yakın ilişkilere girmekten kaçındıkları bulunmuştur (Cantazaro ve Wei, 2010).

Kaygılı bağlanmaya sahip yetişkinlerin sevdikleri kişiler tarafından terk edilme endişesiyle yoğun biçimde meşgul oldukları görülmüştür (Stepp ve ark., 2008). Bu bireyler, ilişkideki sorunların kaynağı olarak kendilerini ya da başkalarını suçlayarak güvensizliklerini ilişkilere yansıtmakta ve bu nedenle büyük bir duygusal enerji harcamaktadır (Mickelson ve ark., 1997). Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler ayrıca başkalarından onay görmeye yönelik yüksek gereksinimleri nedeniyle kendilerini sıkça insanlarla çevrelemektedir. Hazan ve Shaver, güvensiz bağlanmaya sahip yetişkinlerin yaşamlarında stres faktörleriyle karşılaştıklarında sosyal destek arama olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Hazan ve Zeifman, 1999, aktaran Riggs ve Han, 2009).

### 2.1.3. Bartholomew ve Horowitz Bağlanma Stilleri Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stilini bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerdeki davranışlarıyla ilişkili olarak değerlendirmeyi amaçlayan bir başka bağlanma modeli sunmuştur. Bowlby ve Ainsworth gibi bebeklik döneminde yetişkin bakım verenlere ilişkin oluşan zihinsel temsillerin bireyin ilerleyen yıllarda önemli yetişkin ilişkilerinde nasıl hissedeceğini ve nasıl tepki vereceğini etkilediğine inanmışlardır. Yıllara yayılan araştırmalara ve Ainsworth ve Main'in bulgularına dayanan Bartholomew ve Horowitz

(1991) güvenli, saplantılı, korkulu-kaçınan ve kayıtsız-kaçınan olmak üzere dört farklı bağlanma stili bulunduğunu ileri sürmüştür (Stein ve ark., 2002).

Güvenli bağlanan yetişkinlerin benlik saygılarının olumlu olduğu başkalarını genel olarak olumlu biçimde değerlendirdikleri (Merz ve Consedine, 2009) ve yaşamlarında destek arama konusunda kendilerini rahat hissettikleri, yakın ilişkileri değerli buldukları, bağımsızlıklarını korurken yakın ilişkileri sürdürmeye motive oldukları ve ilişkiler hakkında konuşurken tutarlı ve düşünceli bir anlatım sergiledikleri belirtilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) ayrıca güvenli bağlanan yetişkinlerin partnerlerini güvenli bir üs olarak kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Matsuoka ve ark., 2006).

Ainsworth'un kaygılı/kararsız bağlanma stiline benzer biçimde saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin olumsuz bir benlik algısına sahip oldukları ve başkalarının kendileri hakkındaki değerlendirmelerine yüksek önem atfettikleri, bu nedenle başkalarından onay almak için yoğun çaba harcadıkları ifade edilmiştir. Aynı zamanda saplantılı bağlanmaya sahip bireylerde yakın ilişkilere aşırı derecede dahil olma eğilimi gözlemlenmekte, iyi oluşları için başkalarından kabul görme gereksinimini büyütmekte, başkalarını idealize etmek ve ilişkilerden söz ederken tutarsız ve yoğun bir duygusallık dikkat çekmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu-Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler ise yalnızca olumsuz bir benlik algısına sahip olmakla kalmayıp başkalarına yönelik de olumsuz beklentiler taşımaktadır. Bu bireylerin reddedilme korkusu nedeniyle anlamlı ilişkilere girmekten ya da başkalarından destek aramaktan kaçındıkları belirtilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Merz ve Consedine, 2009).

Kayıtsız-Kaçınan bağlanma stili ise Ainsworth'un kaçınan bağlanma stiline benzemektedir. Bu yetişkinlerin kendilik algılarının görece olumlu olmasına karşın yakın ilişkilerde güven duymadıkları ve stresli zamanlarda başkalarından destek aramaktan kaçındıkları ifade edilmektedir. Bu bireyler kendilerini sevilebilir ve yeterli olarak görürken başkalarını güvenilmez veya kısıtlayıcı olarak değerlendirmektedir. Yakın ilişkilerin önemini küçümser, duygusal ifadeyi sınırlar ve bağımsızlığa aşırı vurgu yaparlar. (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Ford, 2014).

### 2.1.4. Bağlanma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kantarcı'nın (2009) 200 evli birey ile yürüttüğü; bağlanma stillerine göre aldatma eğilimlerinin ve çatışma yönetim biçimlerini incelediği çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre daha düşük aldatma eğiliminde olduğu; güvensiz bağlanma ile olumsuz çatışma yönetimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Sığırcı (2010) 220 evli birey ile yürütmüş olduğu çalışmada kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düşmekte olduğunu ortaya koymuştur.

Ermumcu, E. (2014) 256 evli çift ile yürüttüğü ve bağışlama sürecini bağlanma, stresle başa çıkma ve empati perspektifinden incelediği çalışmasında güvenli bağlanma gösterenlerin bağışlama davranışının arttığı; korkulu bağlanma eğilimi olan bireylerde ise bağışlamanın azalmakta olduğu ortaya koyulmuştur.

Şahinbaş (2017) 300 evli birey ile yürütmüş olduğu çalışmasında, evli bireylerin bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi ve cinsel yaşantı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda kayıtsız bağlanma ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Soğancı (2017) romantik ilişkisi olan 200 katılımcı ile yürüttüğü ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkideki doyumunun, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerden yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

Hollist ve Miller (2005) 40–50 yaş aralığında olan 429 evli birey ile yürüttükleri çalışmalarında, bağlanma stilleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi orta yetişkinlik döneminde incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, güvensiz bağlanma stillerinin evlilik kalitesi ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu; buna karşılık güvenli bağlanmanın evlilik kalitesini doğrudan yordamadığını göstermiştir. Bulgular, orta yaş dönemindeki evliliklerde bağlanma stillerinin evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin genç çiftlerden farklılaşabileceğine işaret etmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalarda güvenli bağlanmaya sahip çiftlerin yüksek ilişki doyumunu yaşadıklarını gösteren önemli bulgular elde edilmiştir (Banse, 2004; Feeney ve Noller, 1990; Levy ve Davis, 1988; Simpson, 1990). Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, partnerlerine yönelik daha yüksek düzeyde kendini açma davranışı sergiledikleri

(Collins ve Read, 1990; Keelan ve ark., 1998; Kobak ve Hazan, 1991; Mikulincer ve Nachshon, 1991; Pistole, 1993) ve partnerlerine karşı daha olumlu davranışlar gösterdikleri belirtilmektedir (Feeney, 2002). Aynı zamanda ilgili literatürde güvenli bağlanan bireylerin partnerini affedebilme becerisinin daha yüksek olduğu (Kachadourian ve ark., 2004) ortaya koyulmuştur.

Akyol ve Işık (2016) 331 yetişkin birey ile yürüttükleri ilişkisel araştırmada, bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duyguların romantik ilişkilerde umut düzeyini yordamadaki rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişkilerde umut, olumlu duygular ve güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde; olumsuz duygular, korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Buna karşılık romantik ilişkilerde umut ile kayıtsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, olumlu duyguların ve güvenli bağlanma stilinin romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur.

Çağlayan ve İpek (2019) 234 evli çift ile yürüttükleri çalışmalarında, çiftlerin bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin, kayıtsız bağlanma stiline sahip çiftlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer biçimde güvenli bağlanma stiline sahip kadınların evlilik uyumlarının kayıtsız bağlanma stiline sahip kadınlardan; güvenli bağlanma stiline sahip erkeklerin evlilik uyumlarının ise hem kayıtsız hem de saplantılı bağlanma stiline sahip erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

Girgin ve Şık (2018) 200 evli birey ile yürüttükleri çalışmalarında, bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları incelendiğinde, kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyleri arttıkça evlilik doyumunun azaldığı, özellikle kaçıngan bağlanmanın evlilik doyumunu anlamlı yordadığını ortaya koyulmuştur. Ayrıca kaçıngan ve kaygılı bağlanma boyutlarının romantik kıskançlık tetikleyicileri üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirlenmiştir.

Feeney ve Noller (1990) yetişkin romantik ilişkilerde bağlanma stilinin belirleyici bir değişken olarak ele alındığı öncü çalışmalarından birinde, bağlanma stillerinin bireylerin romantik ilişkilere yönelik tutum ve deneyimleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışma bulguları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik

ilişkileri daha olumlu algıladıklarını; kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin yakınlıktan kaçınma ve başkalarına güvenmede güçlük yaşadıklarını; kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise yoğun yakınlık ihtiyacı ve terk edilme kaygısı ile karakterize olduklarını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, erken bağlanma örüntülerinin yetişkin romantik ilişkilerde süreklilik gösterdiğini desteklemektedir.

Simpson ve Rholes (2017) yetişkin bağlanması, stres ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkileri ele aldıkları çalışmalarında, kaygılı bağlanma eğilimi olan bireylerin stres durumlarında aşırı yakınlık arayışı ve yoğun duygusal tepkiler sergiledikleri; kaçıngan bağlanma eğilimi olan bireylerin ise duygusal geri çekilme ve destekten kaçınma eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Buna karşılık güvenli bağlanmaya sahip bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde daha işlevsel ilişki davranışları sergiledikleri vurgulanmıştır.

Campbell ve Stanton (2019) çalışmalarında, bağlanma stillerinin bireylerin romantik ilişkilerde güven geliştirme biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının yüksek olduğu bireylerin romantik ilişkilerde daha düşük güven düzeyleri bildirdikleri; güvenli bağlanmanın ise partnerin ulaşılabilirliği ve duyarlılığına ilişkin olumlu beklentilerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Araştırmacılar, bağlanmanın güvenin gelişiminde hem bireysel eğilimler hem de ilişki içi deneyimler yoluyla etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Müezzin ve Özer (2024) 250 yetişkin birey ile çalışmada, romantik ilişkilerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları, her iki bağlanma boyutunun da algılanan ilişki doyumu ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca ilişki süresine bağlı olarak kaçınmacı bağlanma düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı; ilişki süresi arttıkça kaçınmacı bağlanma puanlarının yükseldiği belirlenmiştir.

İnkaya (2023) en az altı aydır romantik ilişkisi olan 231 çift (231 kadın, 231 erkek) ile yürüttüğü çalışmasında, erkek kaygılı bağlanma puanları, kadın depresyon puanlarını; kadın kaygılı bağlanma puanlarının ile erkek kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarını yordamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde kişinin partnerinin kaygılı bağlanması kişinin kaygılı ve kaçınan bağlanmasını yordadığı görülmektedir.

## 2.2.Bağlanma Yaralanmaları

Pek çok çift duygusal sıkıntıya yol açabilecek durumlar ya da yaşam olaylarıyla karşılaşmaktadır. Bununla beraber bağlanmayla ilişkili durumlar ve yaşantılar, ilişki bağında ciddi biçimde zedeleyici etkilere sahip olabilmektedir. Bu tür durumlar ve yaşantılar *bağlanma yaralanmaları* olarak adlandırılmaktadır (Johnson, 1998) ve kritik bir ihtiyaç anında bağlanma figürlerinden beklenen desteğin gelmemesiyle birlikte terk edilme, ihanet ya da güven ihlali hissedilmesidir (Johnson ve ark., 2001).

Bağlanma yaralanması kavramı *Duygu Odaklı Terapi (Emotionally Focused Therapy)* uygulamasından doğmuştur. Duygu Odaklı Terapi evlilik terapisine yönelik ampirik olarak doğrulanmış bir yaklaşımdır ve ilişki sorunlarının çözümünde en etkili yaklaşımlardan biri olarak kabul edilmektedir (Baucom ve ark., 1998). Bu yaklaşım için %70-%73 arasında değişen iyileşme oranları bildirilmiştir (Johnson ve ark., 1999).

Duygu Odaklı Terapi doğrudan bağlanma kuramından geliştirilmiş olmasa da bağlanma kuramının tanımladığı ilişki dinamiklerinin önemli yönlerini ele almak için uygundur. Yetişkin bağlanma kuramı yetişkin romantik ilişkilerini açıklamada en umut verici kuramlardan biri olarak kabul edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Johnson ve Whiffen, 2003). Bağlanma kuramı insanların önemli figürlerle güçlü duygusal bağlar kurma ve bu bağları sürdürme eğilimini vurgulamaktadır (Makinen ve Johnson, 2006).

Çift ilişkilerinde güvenli bağlanma aktif, sevgi dolu ve karşılıklı bir ilişki olup partnerlerin yakınlık, rahatlık ve güvenliği karşılıklı olarak sağladıkları ve bunlardan yararlandıkları bir etkileşim biçimini ifade etmektedir. Bu bağlar "karşılıklı, derin bir psikolojik ve fizyolojik bağlılığa" dayanmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir (Hazan ve Zeifman, 1999). Güvenli romantik bağlanmaya ilişkin ifadeler yüksek düzeyde güven, karşılıklı bağlılık ve daha yüksek ilişki doyumu gibi ilişki işleyişinin olumlu yönleriyle ilişkilidir (Kirkpatrick ve Davis, 1994; Mikulincer, 1998).

Destekleyici ilişkiler her iki partner için de en uygun yaşantıların oluşmasını teşvik etmektedir. Bağlanma kuramcıları partnerlerden birinin acil destek gereksinimi anlarında yeterli biçimde yanıt vermemesinin bağlanma ilişkisinin niteliği üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Simpson ve Rholes, 1994).

Bağlanma kuramı, aynı zamanda bir travma kuramı olarak da ele alınmıştır (Atkinson, 1997). Bireyler fiziksel ya da duygusal destekten yoksun kaldıklarında kırılganlık yaşamakta

ve duygularını düzenlemekte güçlük çekmektedirler. Bir partnerin duygusal olarak erişilemez olması sonucunda bağlanma ilişkilerinde oluşan yaralanmaların, "küçük t" travma olarak değerlendirilebileceği ileri sürülmüştür (Johnson, 2002). Travmatik bir terk edilmenin ardından yaralanan partner travma sonrası stres bozukluğunu andıran belirtiler sergileyebilmektedir. Abrahms-Spring'in (1997) belirttiği üzere anılar, canlı imgeler ve duyumsamalar, yaralanan partnerin dikkatini ve uykusunu bölmektedir. Uyanıkken ise aşırı ruminasyon görülmekte ve hipervijilans olağan hâle gelmektedir. İç içe giren belirtilerin yarattığı baskıya karşı doğal ve kendini koruyucu stratejiler olan kaçınma ve duygusal uyuşma partnerler arasındaki duygusal katılımı ve uyumu sekteye uğratmaktadır.

Partner kaynaklı travmalarla baş etmeye çalışan çiftlerin tipik olarak sorun yaşayan çiftlere kıyasla daha yoğun olumsuz duygulanım ifade ettikleri bulunmuştur (Johnson ve Williams-Keeler, 1998) ve klinik çalışmalar bunun ilişki travmaları ya da bağlanma yaralanmaları yaşayan çiftler için de geçerli olduğunu göstermektedir. Bağlanma kuramcılarının vurguladığı gibi bağlanma figürünün hem duygusal acının kaynağı hem de çözümü olduğu durumlar, doğası gereği tolere edilmesi güç yaşantılar yaratmakta ve bağlanma sisteminde düzensizliğe yol açmaktadır (Main ve Hesse, 1990).

Bağlanmayla ilişkili olumsuz yaşantılar özellikle terk edilme ve ihanet yaşantıları, yakın ilişkilerde çoğu zaman onarılamaz gibi görünen zararlara yol açabilmektedir. Pek çok partner, terapiye yalnızca genel bir sıkıntı içinde değil aynı zamanda bu tür yaşantılara bir son getirmek ve böylece yitirilen yakınlık ve güveni yeniden inşa etmek amacıyla başvurmaktadır. Ancak terapi süreci boyunca bağlanma yaralanmaları olarak adlandırdığımız bu yaşantılar, travmatik bir geri dönüşü andırırcasına canlı ve yoğun bir biçimde sıklıkla yeniden ortaya çıkmakta ve yaralanan partneri bunaltmaktadır (Johnson ve ark., 2001). Bu noktada diğer partnerin iyileştirici ve güven verici bir biçimde yanıt vermemesi ya da yaralanan eşin bu tür bir güvenceyi kabul edememesi durumunda yaralanma daha da derinleşmektedir. Çift, bu tür yaralanmaların ötesine geçme ve aralarındaki bağı onarma girişimlerinde başarısızlık yaşadıkça umutsuzluk ve yabancılaşma duyguları artmaktadır. Örneğin, bir erkeğin eşinin düşük yaptığı süreçte ondan duygusal olarak uzaklaşması ve ardından bu olayı konuşmaya isteksiz olması, çiftin diyaloglarında yinelenen bir odak hâline gelmekte ve yeni, daha olumlu etkileşimlerin gelişimini engellemektedir (Johnson ve ark., 2001).

Bağlanma yaralanması, terk edilme ya da güvenin ihlali olarak karakterize edilmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Bağlanma yaralanmaları genel bir güven sorunu değildir. Bağlanma figüründen beklenen destek ve ilginin ihtiyaç duyulan bir anda partnerlerden birinin duygusal olarak erişilemez ve tepkisiz kalmasıyla ilişkili spesifik bir olay olarak tanımlanmaktadır. Yaralayıcı olay, zamanla diğer partnerin güvenilirliğini değerlendirmede sürekli başvurulan bir ölçüt hâline gelmektedir. Bu tür olaylar çözümlenmediğinde sadece partnerler arasındaki bağlanmanın niteliğini zedelemekle kalmamakta aynı zamanda bu bağın onarılmasını da engellemektedir (Johnson ve ark., 2001). Bazı partnerler, yıllar boyunca çeşitli nedenlerle güvensiz ya da zayıflamış bağlanma bağları içinde yaşamış olabilirler. Bu durumda belirli bir yaşantı mevcut sıkıntıyı daha da şiddetlendirerek yaralanan partner için güvensiz bağlanmanın simgesel bir göstergesi hâline gelmektedir. Bazı çiftlerde ise görece güvenli bir bağ bulunmakta ve bu tür bir olay ilişkisel sıkıntının başlangıç noktasını oluşturmaktadır (Johnson ve ark., 2001; Makinen ve Johnson, 2006).

Çiftler tarafından deneyimlenen bağlanma yaralanmaları önemsiz gibi görünen gündelik incinmelerden sadakatsizlik gibi açık güven ihlallerine kadar farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Özellikle bağlanma ihtiyaçlarının yoğunlaştığı geçiş, kayıp, hastalık ve belirsizlik dönemlerinde partnerlerden birinin diğerine yeterli duygusal yanıt verememesiyle tetiklenebilmektedir. Bir çift için yönetilebilir düzeyde olan bir yaşantı başka bir çift için ilişkisel anlamda derin bir kırılma yaratabilmektedir. Bu farklılığı yaralanan partnerin olayı nasıl anlamlandırdığı ve diğer eşin bu incinmeye verdiği tepki/yanıt belirleyici olmaktadır. Yaralanmanın küçümsenmesi, inkâr edilmesi ya da geçersiz sayılması yaşantının onarıcı biçimde ele alınmasını engelleyerek incinmenin derinleşmesine yol açmaktadır. Çözümlenmemiş bu yaşantılar ya sürekli çatışmaların odağı hâline gelmekte ya da bastırılarak ifade edilmeden kalmakta ancak daha sonraki küçük ve güncel tetikleyicilerle birlikte yoğun duygusal tepkiler şeklinde yeniden ortaya çıkabilmektedir (Johnson ve ark., 2001).

Bağlanma yaralanmaları süregiden bir ilişkinin olağan iniş çıkışlarından ayrı tutulmalıdır. Bu yaralanmaları ilişki travmaları olarak ele almak yararlı olabilir. *Travma* sözcüğü, Latince "yaralamak" anlamına gelen bir kökten; *yaralanma* (*injury*) sözcüğü ise "haksızlık etmek" anlamına gelen bir kökten türemiştir (Walser ve Hayes, 1998). Her acı verici olay travmatik değildir ya da haksızlığa veya ihanete uğrama duygusu uyandırmaz. Bununla birlikte bazı araştırmacılar ilişkilerde yaşanan ihanetleri bir travma biçimi olarak incelemeye başlamıştır (Gordon ve Baucom, 1998; Abrahms-Spring, 1997). Travmatik yaşantılar, bireyin kendisini

ve başkalarını algılama biçimini değiştirmekte ve varoluşsal bir kırılganlık duygusu yaratmaktadır. Bağlanma yaralanmaları gibi yaşantılar ilişkilere, diğerine ve kendiliğe ilişkin temel inançları sorgulatmaktadır. Partnerler yakın bir ilişkiye bağlanırken ilişkinin nasıl olacağına ve kendilerine nasıl davranılacağına dair bir içsel modele sahiptir. Çiftler genellikle partnerlerinin ilgili, duyarlı ve destekleyici olmasını beklemektedir. Daha spesifik beklentiler (örneğin birlikte geçirilen zaman, sosyalleşme, ev içi sorumluluk paylaşımı vb.) ise gündelik ilişki deneyimleri içinde şekillenmektedir. Normal şartlarda beklentilerin ihlal edilmesi bağlanma bağını mutlaka zedelemez. Ancak bireyin en kırılgan olduğu ve rahatlatılmaya en çok gereksinim duyduğu anlarda gerçekleşen bu tür ihlaller ilişki bağında önemli kopmalara yol açabilmektedir (Johnson ve ark., 2001).

### 2.2.1. Bağlanma Yaralanmalarının Çözümlenmesi

Duygu Odaklı Çift Terapisi bağlamında terapötik ilerlemeyi engelleyen bağlanma yaralanmalarının çözümlenmesine ilişkin süreç taslağı aşağıda sunulmaktadır. Bu taslak hala geliştirilme aşamasındadır (Greenberg, 1986; Johnson ve ark., 2001).

1. Terapist yaralanan eşin artık daha ulaşılabilir hâle gelmiş partneriyle yeniden bağlantı kurması için teşvik eder. Yaralanan eş kendisinin terk edilmiş ve çaresiz hissettiği, güveninin ihlal edildiği ve ilişkinin güvenli bir bağ olduğuna dair inancının zarar gördüğü yaşantıyı anlatmaya başlar. Bu yaşantı, canlı ve yoğun bir biçimde deneyimlenmektedir. Diğer partner ise olayı ve eşinin yaşadığı acıyı küçümseyebilir, inkâr edebilir ya da önemsizleştirebilir ya da savunucu bir tutum sergileyebilir.

2. Terapistin yardımıyla yaralanan eş, yarayla temasta kalır ve bu yaşantının etkisini ve bağlanma açısından taşıdığı anlamı ifade etmeye başlar. Bu aşamada sıklıkla yeni duygular ortaya çıkar. Öfke; incinme, çaresizlik, korku ve utanç gibi duyguların açık ifadelerine dönüşür. Yaralanmanın, ilişkideki mevcut olumsuz etkileşim döngüleriyle bağlantısı netleşir.

3. Terapistin desteğiyle diğer partner, yaralayıcı olayın anlamını ve bağlanma bağlamındaki önemini duymaya ve anlamaya başlar. Bu yaşantı, kendi yetersizliği ya da duyarsızlığının bir göstergesi olarak değil yaralanan eş için taşıdığı önem perspektifinden ele alınır. Bu partner, yaralanan eşin acısını ve yaşadığı sıkıntıyı kabul eder ve olayın kendi açısından nasıl geliştiğini açıklamaya başlar.

4. Yaralanan eş, yaralanmayı daha bütüncül bir biçimde ifade etmeye doğru adım atar. Bu süreçte yaşanan bağın kaybına ilişkin korkusunu dile getirir. Bu aşamada partnerinin kendi kırılganlığına tanıklık etmesine izin verir.

5. Diğer eş duygusal olarak daha fazla sürece dâhil olur. Bağlanma yaralanmasında kendi payına ilişkin sorumluluğu kabul eder ve empati, pişmanlık ve/veya vicdan azabı ifade eder.

6. Yaralanan eş, yaralayıcı yaşantı esnasında erişilemeyen rahatlatma ve ilgi ihtiyacını bu kez partnerinden ister.

7. Diğer eş, bağlanma yaralanmasının travmatik etkisine karşı iyileştirici bir işlev gören şefkatli bir yanıt verir. Bu noktada partnerler olaya ilişkin yeni bir anlatıyı birlikte inşa edebilirler. Bu anlatı düzenlidir ve yaralanan eş için diğer eşin söz konusu olay sırasında neden bu denli incitici bir şekilde davrandığına dair kabul edilebilir ve anlamlı bir açıklama içerir.

8. Bağlanma yaralanması çözümlendiğinde, terapist güvenin gelişimini ve olumlu bağlanma ve yakınlık döngülerinin başlamasını daha etkili biçimde destekleyebilir. Böylece çift yaralanan eşin bağlanma ihtiyaçlarını açabildiği ve diğer eşin buna yanıt verebildiği değişim anlarını tamamlayabilir (Johnson, 1996). Bu süreç ilişkinin güvenli bir sığınak olarak yeniden tanımlanmasını sağlar ve diğer sorunların çözümünü kolaylaştırır ve terapinin son aşamasına geçişi mümkün kılar.

### 2.2.2. Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yürütülen Çalışmalar

Fırat'ın (2021) 203 kadın 58 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 261 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında "evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünü" incelemiştir. Araştırma sonucuna göre affetme esnekliği bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol üstlenmiştir. Bağlanma yaralanmalarının kaygılı ve kaçınan bağlanma tarafından yordandığı araştırma sonucunda ortaya koyulmuştur. Bireylerin kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma puanları yükseldikçe bağlanma yaralanmaları da artmaktadır. Aynı zamanda araştırma sonuçlarına göre, affetme esnekliği arttıkça bireylerin bağlanma yaralanmaları azalmaktadır.

Güner'in (2022) en az bir yıllık evli bireylerden oluşan 419 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma yaralanması, duygusal yalnızlık ve affetme kararı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada, bağlanma

yaralanması ile duygusal yalnızlık, bağlanma yaralanması ile affetme kararı ve duygusal yalnızlık ile affetme kararı arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma yaralanması ile duygusal yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte bağlanma yaralanması ile affetme kararı arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Günay'ın (2022) 160 erkek ve 161 kadın olmak üzere toplam 321 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, evlilikte bağlanma yaralanmalarının cinsel doyum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada bağlanma yaralanmalarının cinsel doyumu yordama rolü ele alınmıştır. Çalışmada bağlanma yaralanmaları ve cinsel doyumun cinsiyet, evlilik süresi, tanışma biçimi ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma yaralanmalarının cinsel doyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir: bağlanma yaralanmaları arttıkça cinsel doyumun azaldığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bağlanma yaralanmalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı araştırma bulguları arasında yer almaktadır: araştırmada kadınların bağlanma yaralanmaları daha yüksek bulunmuştur.

Uğur'un (2022) evli bireyler ve evli çiftlerle yürüttüğü çalışmasında, evlilik doyumu, eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada bireysel analizler 209'u kadın ve 127'si erkek olmak üzere toplam 336 evli birey ile; çift düzeyindeki analizler ise 150 evli çift (300 kişi) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada bağlanma yaralanmalarının evlilik doyumunu yordama rolü ile bağlanma yaralanmaları, eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki karşılıklı ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların ve erkeklerin bağlanma yaralanmaları kendi evlilik doyumlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır; bağlanma yaralanmaları arttıkça evlilik doyumunun azaldığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte kadınların bağlanma yaralanmalarının erkeklerin evlilik doyumunu, erkeklerin bağlanma yaralanmalarının ise kadınların evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca bağlanma yaralanmalarının eşe kendini açmayı da negatif yönde yordadığı; bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide eşe kendini açmanın kadınlar için tam, erkekler için ise kısmi aracı rol üstlendiği araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Mamatoğlu'nun (2023) en az bir yıllık evli bireylerden oluşan 194'ü erkek ve 295'i kadın olmak üzere toplam 489 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenlerinin evlilik kalitesini yordama düzeyi incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre bağlanma yaralanmalarının bağlanma alt boyutunun evlilik kalitesini anlamlı ve negatif yönde yordadığı; bağlanma yaralanmaları arttıkça evlilik kalitesinin azaldığı ortaya koyulmuştur. Buna karşın bağlanma yaralanmalarının travma alt boyutunun evlilik kalitesinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Bayram'ın (2023) en az bir yıllık evli bireylerden oluşan 19–65 yaş aralığında 207 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma yaralanmalarının evlilik uyumu ve aldatma eğilimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada bağlanma yaralanmalarının evlilik uyumunu ve aldatma eğilimini yordama rolü ele alınmış; ayrıca bağlanma yaralanmaları, evlilik uyumu ve aldatma eğiliminin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma yaralanmalarının evlilik uyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı; bağlanma yaralanmaları arttıkça evlilik uyumunun azaldığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bağlanma yaralanmalarının aldatma eğilimini de anlamlı biçimde yordadığı; bağlanma yaralanmaları arttıkça aldatma eğiliminin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca kadınların bağlanma yaralanması puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, uyumsuz evliliğe sahip bireylerin bağlanma yaralanması ve aldatma eğilimi düzeylerinin uyumlu evliliğe sahip bireylere göre daha yüksek olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Çakan'ın (2023) 18–65 yaş aralığında 700 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada ilişki doyumu, bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiler ele alınmış; ayrıca bu değişkenlerin bazı demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu; bağlanma yaralanmaları arttıkça ilişki doyumunun azaldığı ortaya koyulmuştur.

Zümbül'ün (2024) en az bir yıldır evli olan 230'u kadın ve 131'i erkek olmak üzere toplam 361 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma yaralanmaları, affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada bağlanma yaralanmalarının affetme düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi ele alınmış; ayrıca bağlanma yaralanmalarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma yaralanmaları ile yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı arasında pozitif yönde anlamlı

ilişkiler bulunduğu; yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı arttıkça bağlanma yaralanmalarının da arttığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bağlanma yaralanmalarının cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca affetme düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birlikte bağlanma yaralanmalarını anlamlı düzeyde yordadığı; bu iki değişkenin bağlanma yaralanmalarındaki toplam varyansın %11'ini açıkladığı araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Terzi İlhan'ın (2024) Kovid-19 geçirmiş 228'i kadın ve 105'i erkek olmak üzere toplam 333 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma yaralanmaları, başa çıkma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada bağlanma yaralanmaları ile problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problem odaklı başa çıkma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde, duygu odaklı başa çıkma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Problem odaklı başa çıkma arttıkça bağlanma yaralanmalarının azaldığı; duygu odaklı başa çıkma arttıkça bağlanma yaralanmalarının arttığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış; bağlanma yaralanmaları arttıkça ilişki doyumunun azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca kadınların bağlanma yaralanmaları ve travma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek, erkeklerin ilişki doyumlarının ise kadınlara göre daha yüksek olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Gürbüz'ün (2024) 19–65 yaş aralığında, en az bir yıldır evli olan 215 birey ile yürüttüğü çalışmasında, ayrılma-bireyleşme düzeyleri, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ayrılma-bireyleşme düzeyleri ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve ayrılma-bireyleşme sorunları arttıkça bağlanma yaralanmalarının da arttığı ortaya koyulmuştur. Buna karşılık psikolojik esneklik ve alt boyutları ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca eşe kendini açma ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ayrılma-bireyleşmenin bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde, eşe kendini açmanın ise negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı; psikolojik esnekliğin ise diğer değişkenlerle birlikte ele alındığında modele anlamlı bir katkı sunmadığı araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Kaya'nın (2025) 18–65 yaş aralığında 292'si kadın ve 123'ü erkek olmak üzere toplam 415 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, aldatmaya yönelik niyetin evlilikte bağlanma yaralanmaları, evlilik uyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada aldatmaya yönelik niyetin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve evlilik uyumu ile ilişkisi ile bu değişkenlerin aldatma niyetini yordama rolleri ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları ile aldatmaya yönelik niyet arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Keleş'in (2025) en az bir yıldır evli olan 351'i kadın ve 111'i erkek olmak üzere toplam 462 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolü incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada bağlanma yaralanmaları, evlilik doyumu ve affetme esnekliği arasındaki ilişkiler ele alınmış; ayrıca bu değişkenlerin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bağlanma yaralanmaları arttıkça evlilik doyumunun azaldığı saptanmıştır. Bununla birlikte bağlanma yaralanmaları ile affetme esnekliği arasında negatif yönde, evlilik doyumu ile affetme esnekliği arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Hiyerarşik regresyon ve bootstrap analizleri sonucunda affetme esnekliğinin, bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Ayrıca bağlanma yaralanmaları ve evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı, kadınların affetme esnekliği düzeylerinin ise erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

### 2.3.Duygu

Duygular, insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. *Emotion* (duygu) sözcüğü, "harekete geçirmek" anlamına gelen Latince *emovere* kelimesinden türemiştir. Duygular sıklıkla kişilik, mizaç, ruh hâli ve motivasyon ile iç içe geçmiştir. Psikolojide duygular düşünce ve davranışı etkileyen, psikolojik ve fizyolojik değişimlere yol açan karmaşık bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Duygular, bireyin içinde bulunduğu koşullardan, ruh hâlinden ya da başkalarıyla olan ilişkilerden ortaya çıkan güçlü yaşantılar olarak ele alınmaktadır. Duygular, kişiliğin yapı taşları olarak kabul edilmekte ve davranışı önemli ölçüde etkilemektedir (Kovalkova, 2019).

Duygular hem fizyolojik hem de bilişsel bileşenler içermektedir. Biliş, duyguların önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Atkinson ve ark., 2004; Banse ve Scherer, 1996; Barrett ve Russell, 1999; Fonagy ve Magdics, 1963; Frijda, 1986; Frijda, 2007). Duygular, biliş ve motivasyon ile birlikte bireylerin diğerleriyle ve çevreyle olan ilişkilerini tanımlamalarına yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda duygular ifade edici davranışları, duyguya özgü motivasyonel eğilimleri, fizyolojik süreçleri ve bilişsel bileşenleri içeren psikolojik bir süreç olarak tanımlanabilmektedir. Ayrıca, duyguların duyuşsal bileşeni duyguların temel unsuru olarak değerlendirilmektedir (Pekrun, 2006).

Duygular, algılarımızı ve davranışlarımızı etkileyerek yaşamın her alanında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bireyler yaşadıkları duyguları tanımlamak için çok sayıda farklı sözcük kullanmakta, yaşamı etkileyen pek çok farklı duygu türü bulunmaktadır (Kovalkova, 2019). Duygular, **"***temel (birincil)"* ve *"ikincil"* duygular olarak sınıflandırılabilmektedir. Buna bağlı olarak insan deneyiminde oldukça geniş bir duygu yelpazesi olduğu kabul edilmektedir (Izard, 1992).

20. yüzyılda psikolog Paul Ekman, altı temel duygu tanımlamıştır ve bu duyguların tüm insan kültürlerinde deneyimlendiğini ileri sürmüştür. Ekman, 1972 yılında bu duyguları mutluluk, üzüntü, korku, tiksinti, öfke ve şaşkınlık olarak belirlemiştir. Ekman'ın tanımladığı bu altı temel duygu bireylerin deneyimleyebildiği temel duygu türlerini temsil etmektedir. Kurama göre bu çekirdek duygular, kültürler arasında evrensel bir nitelik taşımaktadır. Ekman daha sonra listesine başka duygular da eklemiştir ancak bu duyguların tümünün yüz ifadeleri yoluyla kodlanamayacağını ileri sürmüştür. 1999 yılında temel duygular listesini eğlenme, küçümseme, hoşnutluk, heyecan, utanç, suçluluk, başarı gururu, rahatlama, doyum ve mahcubiyet gibi duyguları da kapsayacak şekilde genişletmiştir (Ekman, 1965; Ekman, 1972; Ekman, 1992; Ekman, 1999; Ekman, 2003; Ekman ve Friesen, 1967; Ekman ve Friesen, 1971; Ekman ve Friesen, 1972).

Bir diğer yaklaşıma göre, bireyler heyecan–sakinlik ya da haz–hoşnutsuzluk gibi birbirine zıt iki temel duyguyu deneyimlemekte ve bu duyguların farklı biçimlerde birleşmesiyle tüm duygusal yaşantılar ortaya çıkmaktadır. Plutchik (1980), duyguların bir araya gelerek farklı duygusal yaşantılar oluşturabildiğini ileri sürmüştür. Bu kurama göre daha karmaşık ve bileşik duygular, daha temel duyguların birleşiminden oluşmaktadır. Örneğin, neşe ve güven gibi temel duyguların birleşimi sevgi duygusunu ortaya çıkarabilmektedir (Pekrun, 2006).

Cowen ve Keltner (2017) ise yürüttükleri çalışmada 27 farklı duygu türü tanımlamıştır: hayranlık, tapınma, estetik takdir, eğlence, anksiyete, haşmet, acemilik, can sıkıntısı, dinginlik, karışıklık, hasret, iğrenme, empati, büyülenme, imrenme, heyecan, korku, dehşet korku, ilginç, sevinç, nostalji, romantik, üzüntü, tatmin, cinsel arzu, sempati, zafer.

### 2.3.1. Duyguların İfadesi

Duyguları ifade etme, içsel duygusal yaşantılar ile dış dünya arasında bir bağ kurulmasını sağlayan evrensel ve uyum sağlayıcı bir dürtüdür (Keltner ve ark., 2016). İnsanlar duygularını doğrudan ve dolaylı ifadeleri içeren sözel kanallar; konuşmanın tonu ve hızı gibi sözel olmayan özellikler; yüz hareketleri, el hareketleri gibi bedensel dil; sevinçten zıplama ya da sarılma gibi tüm bedeni kapsayan davranışlar; kızarma ya da ağlama gibi otonom tepkiler aracılığıyla iletmektedir (Planalp, 1996). Bu nedenle duygusal ifade çok multimodal bir olgudur.

Gündelik yaşamda bireyler olumlu ya da olumsuz duygusal yaşantıların ardından genellikle konuşma ihtiyacı hissetmektedir (Luminet ve ark., 2000). Duygusal bir durum sonrasında bireylerin %80–95'inin içsel yaşantılarını başkalarıyla sosyal olarak paylaştığı bildirilmektedir (Rimé ve ark., 1998). Sözel iletişim bireylerin duygusal durumlarını tanımasına, anlamasına ve yorumlamasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte sözel olmayan davranışlar genellikle daha kendiliğinden ve daha az stratejik olarak algılanmaktadır. Bu nedenle çoğu zaman sözel iletişime kıyasla daha ikna edici olarak değerlendirilmektedir. Kişilerarası etkileşimin bağlamına bağlı olarak sözel olmayan ifade duygusal mesajların belirlenmesinde sözel ifadeden daha önemli olarak algılanabilmektedir. Bu bağlamda duygusal ifadelerin en etkili biçiminin sözel ve sözel olmayan mesajların birlikte kullanılmasıyla işlev gördüğü genel olarak kabul edilmektedir (Lee ve Wagner, 2002).

Duyguların nasıl deneyimlendiği, ifade edildiği ya da bastırıldığı büyük ölçüde sosyal bağlama bağlıdır (Fischer ve Manstead, 2016). Duyguların temel işlevlerinden biri rahatlık ve uyum sağlayarak ilişkileri kurmak ve sürdürmek, aynı zamanda sosyal izolasyondan kaçınmaktır. Bireyin kişilerarası ilişkilere yönelik hedefleri, değerleri ve niyetleri duygusal ifadelerini şekillendirmektedir (Barrett ve ark., 2011). Başka bir ifadeyle, bireyler sosyal durumlarda hangi duygu türünün, hangi yoğunlukta ve hangi biçimde ifade edilmesinin uygun ve kabul edilebilir olduğuna karar vermekte ve duygularını buna göre düzenlemektedir. Duyguların ifade edilmesinin özellikle zor yaşam koşullarında uyum

sağlayıcı bir işlev taşıması nedeniyle bireyin duygularını paylaşma ihtiyacı ya da isteği ile toplumsal normlar arasında bir çatışma ortaya çıkabilmektedir (King, 1998). Sonuç olarak, bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygularını ne ölçüde ifade ettiği ya da bastırdığı büyük ölçüde duyguları ifade etme konusundaki rahatlık düzeyinden etkilenmektedir (King ve Emmons, 1991).

Duygular sosyal etkileşimleri ve ilişkileri düzenlemektedir (Frijda ve Mesquita, 1994; Keltner ve Haidt, 1999). Davranışsal ifadelerdeki çeşitlilik bireyin duygu durumu hakkında başkalarına bilgi iletmektedir. Davranışsal ipuçlarına dikkat edilmesi bireylerin altta yatan duygulara ilişkin bilgileri fark etmelerini sağlamaktadır (Roether ve ark., 2009).

Duyguların ifade edilmesi ilişkiler açısından da yararlıdır. Örneğin duyguların kendini açma yoluyla paylaşılması yakınlık duygularıyla ilişkilidir (Laurenceau ve ark., 1998).

#### 2.3.1.1.Duyguların Sözel İfade Edilmesi

Sözel iletişim, bireylerin düşünce ve duygularını ifade etmelerini sağlayan ve başkalarını ve dünyayı anlamalarına yardımcı olan en yaygın sosyal süreçtir (Chung ve Pennebaker, 2007). Deneysel çalışmalar duygu uyandıran bir durumla karşılaşmanın bu yaşantı hakkında konuşma dürtüsünü tetiklediğini ortaya koymuştur (Luminet ve ark., 2000). Duyguların sosyal paylaşımı süreci genellikle duygusal olayın yaşandığı gün başlamaktadır ve bunu izleyen günler ve haftalar boyunca yinelenen bir olgu olarak devam etmektedir (Rimé ve ark., 1998). Bireyler her tür duygusal yaşantıyı başkalarıyla paylaşmakta olup, bu kişilerarası iletişim biçimi evrensel bir nitelik taşımaktadır.

Farklı duygusal yaşantıların sözel olarak dile getirilebilmesi otomatik değerlendirmeler ve ifadelerin yanında istemsiz fizyolojik değişimlerle ilişkilidir. Bu süreç bireyin sözel olarak ifade ettiği düşünce ve duygularını düzenlemesine olanak tanımaktadır (Schröder, 2003).

Duyguların sözel olarak ifade edilmesi, bireylerin duygularını sözel olarak dile getirip getirmemelerine bağlı olarak *kendini açma* ve *kendini gizleme* olarak tanımlanabilmektedir. Kendini gizleme duyguların bastırılmasına yönelik bir engelleme süreci olarak açıklanırken kendini açma duygusal bir yaşantının aktif biçimde iletilmesi olarak açıklanmaktadır (Kahn ve Hessling, 2001; Kelly ve McKillop, 1996).

Her tür duygunun ifade edilmesi içgörünün gelişimini kolaylaştırmakta ve kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkilemektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Bireylerin kaygı yüklü olayları anlatırken mutlu olaylara kıyasla daha fazla kendini açma eğilimi

gösterdiklerini belirlemiştir (Rimé, 1995; Stiles ve ark., 1992). Olumsuz duyguların sözel ifadesi genellikle kendini açma olarak algılanmaktadır (Kahn ve ark., 2002). Bununla birlikte kendini açma hoş olmayan duyguların sözel olarak ifade edilmesi biçiminde de açıklanabilmektedir (Kahn ve Hessling, 2001).

Pennebaker (1997), bireylerin rahatsız edici yaşantıları sözel olarak paylaşmamaları durumunda duygu ve düşüncelerini tam olarak işleyemediklerini ve bu yaşantılarla etkili biçimde baş edemediklerini ileri sürmüştür. Bu doğrultuda, duyguların başkalarıyla paylaşılması baş etme işlevi gören bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

#### 2.3.1.2. Duyguların Davranışsal İfade Edilmesi

Duyguların sözel olmayan iletişimi; yüz ifadeleri (örneğin kaş ve yanak kaslarındaki değişimler), bedensel hareketler (örneğin duruş ve jestler) ve sesle ilgili kanallar (örneğin konuşmanın şiddeti ya da ritmi) gibi davranışsal kanallar aracılığıyla bilginin iletilmesi ve yorumlanması olarak tanımlanmaktadır (Ambady ve Rosenthal, 1998). Duyguların sözel olmayan biçimde iletilmesi genellikle duygusal ifade edicilik olarak adlandırılmaktadır (Gross ve John, 1998). Bu çalışmada sözel ifadeden ayırt edebilmek amacıyla duyguların sözel olmayan ifadesi davranışsal ifade olarak adlandırılmıştır.

Davranışsal ifade edicilik çoğunlukla kontrol edilemeyen, kendiliğinden ve bilinçdışı olarak ortaya çıkan bir süreç şeklinde anlaşılmaktadır. Aynı zamanda ilişkileri kurma ve sürdürme ya da başkalarını etkileme amacıyla stratejik ve hedef odaklı da olabilmektedir (Chapman ve ark., 2009).

Duyguların dışa vurulan davranışsal ifadesi ile içsel duygusal yaşantı arasındaki uyum arttıkça duyguların sosyal ve iletişimsel işlevi güçlenmektedir. Buna karşılık duygusal davranışlar içsel duygusal deneyimden koptuğunda sosyal iletişim sekteye uğramaktadır (Berry ve Pennebaker, 1993; Bonanno ve ark., 2007; Boone ve Buck, 2003).

Duyguların davranışsal olarak ifade edilmesi yalnızca psikososyal işlevselliği düzenlemekle kalmamaktadır. Aynı zamanda psikolojik ve fizyolojik iyilik hâlinin sürdürülmesine de katkı sağlamaktadır. Araştırmalar duygusal ifade ile otonom uyarılma arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu kapsamlı biçimde ortaya koymuştur (Buck, 1984). İfade edici davranışların istemli olarak bastırılması psikolojik uyarılmayı artırmaktadır. Kronik otonom uyarılma ise

bağışıklık sisteminin zayıflaması ve psikosomatik hastalıkların gelişimi ile ilişkilendirilmektedir (Pennebaker, 1985).

### 2.3.2. Yakın İlişkilerde Duyguları İfade Etme

Ekman ve Rosenberg'e (1997) göre duyguların ifade edilmesi, duyguların başkalarına gösterilmesini ve iletilmesini kapsamaktadır. Böylece duygusal yaşantıların paylaşılmasına ve sosyal etkileşimlerde diğer bireylerden dönütler alınmasına olanak sağlamaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin duygusal ifadeye daha uyumlu yaklaşımlar sergiledikleri görülmektedir. Nitekim araştırmalar, güvenli bağlanan bireylerin romantik partnerlerine hem olumlu hem de olumsuz duyguları uygun biçimde ifade etme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Feeney ve Collins, 2001).

Olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesi, olumlu ilişki çıktılarıyla ilişkilidir (Feeney ve Collins, 2001). Graham ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen bir çalışma bireylerin olumsuz duygularını ifade etmeyi tercih ettiklerinde başkalarından daha fazla destek aldıklarını, yeni yakın ilişkiler kurduklarını ve bu ilişkilerde artan bir yakınlık deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Olumsuz duyguların ifade edilmesi durumunda katılımcıların yardım sunmaya daha istekli oldukları bildirilmiştir (Graham ve ark., 2008). Bu durum önemlidir; çünkü olumsuz duygular partnerlere, potansiyel partnerlere ve bireyin kendisine ilişkide güvenin var olduğuna işaret etmekte ve partnerin kırılganlıkları suistimal etmeyeceğine dair inancı yansıtmaktadır. Bu süreç başkalarından gelen duyarlılığı artırmakta ve ilişkilerde yakınlık deneyimlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Habbal, 2025).

Olumlu duygulara ilişkin yaşantılar ve bu duyguların ifade edilmesi yakın ilişkilerdeki deneyimleri olumlu yönde etkileyebilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde olumlu duyguların yaşanması ve ifade edilmesinin yakınlığı artırdığı bulunmuştur (Sels ve ark., 2021). Ayrıca, kişilerarası etkileşimlerde deneyimlenen olumlu duyguların karşılıklılık ve bağ kurmayı destekleyen davranışları teşvik ettiği gösterilmiştir (Sels ve ark., 2021). Örneğin, etkileşim sırasında yaşanan olumlu duyguların bireyin partnerinin kendisini onaylanmış, beslenmiş ve anlaşılmış hissetmesini sağlamaktadır (Sels ve ark., 2021). Olumlu duyguların ifade edilmesi yakın ilişkilerdeki deneyimleri güçlendirmektedir. Araştırmalar, olumlu duygularını ifade eden bireylerin daha sempatik algılandığını göstermektedir (Sels ve ark., 2021). Sels ve arkadaşlarına (2021) göre olumlu duyguların ifade edilmesi aynı zamanda aidiyet duygusunu da artırmaktadır. Bu bulgular, olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesi yoluyla yapılan

duygusal kendini açmanın yakın ilişkilerde daha olumlu deneyimlere katkı sağlayabileceği görüşünü desteklemektedir.

### 2.3.3. Duyguları İfade Etme İle İlgili Yürütülen Çalışmalar

Yıldırım'ın (2017) İstanbul, Sakarya ve Kocaeli illerinde yaşayan 206 evli birey ile yürüttüğü çalışmasında, görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada duyguları ifade etme, duygusal farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler ile bu değişkenlerin evlenme biçimi ve çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre flört ederek evlenen bireylerin duyguları ifade etme ve evlilik doyumu puanlarının görücü usulü evlenen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte duyguları ifade etme düzeylerinin öğrenim durumu ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya koyulmuştur: lisansüstü eğitim düzeyine sahip ve çocuğu olmayan bireylerin duyguları ifade etme düzeylerinin daha yüksektir.

Makas'ın (2019) 767 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında, yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duyguları ifade etme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur: bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin, duyguları ifade etme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide çoklu sıralı aracı rol üstlendiği saptanmıştır.

Oğuz'un (2019) 166'sı erkek ve 225'i kadın olmak üzere toplam 391 yetişkin birey ile yürüttüğü çalışmasında kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duyguları ifade etme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizleri sonucunda duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerden biri olduğu bulgulanmıştır.

Şipit'in (2019) 18–30 yaş aralığında 240 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında, yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yetenekleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen

araştırmada bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duyguları ifade etme düzeyi ile korkulu ve kararsız bağlanma stilleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri arttıkça korkulu ve kararsız bağlanma düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Bununla birlikte anne ilgisine göre duyguları ifade etme düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı, annesi aşırı ilgili olarak algılanan bireylerin duyguları ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca aile içinde her iki ebeveynle iletişim kuran bireylerin duyguları ifade etme düzeylerinin tek ebeveynle ya da hiçbiriyle iletişim kurmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Çeler'in (2021) 2018–2019 eğitim-öğretim yılında 433 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşünceler, beden algısı ve duyguları ifade etme eğilimlerinin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duyguları ifade etme eğiliminin romantik ilişki inançlarının bazı alt boyutlarını anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Özellikle duyguları ifade etme eğiliminin "aşk bir yolunu bulur" ve "ilk ve tek" romantik ilişki inançları üzerinde anlamlı katkı sunduğu, duyguları ifade etme düzeyi arttıkça bu inançlara yönelik eğilimlerin de arttığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte duyguları ifade etme eğiliminin romantik ilişki inançlarının tüm alt boyutları için aynı düzeyde etkili olmadığı ve bazı alt boyutlarda anlamlı bir yordayıcı rol üstlenmediği araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Dörtyol'un (2023) en az altı aydır romantik ilişkisi bulunan 268'i kadın ve 76'sı erkek olmak üzere toplam 344 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında, duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde duyguları ifade etme ile romantik ilişkide kendini açma düzeyi arasında da orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çoklu regresyon analizleri sonucunda duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyinin ilişki sürdürme stratejilerini anlamlı biçimde yordadığı ve bu iki değişkenin birlikte ilişki sürdürme stratejilerindeki toplam varyansın yaklaşık %41'ini açıkladığı belirlenmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile gerçekleştirilen aracılık analizleri sonucunda ise duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin kısmi aracı rol üstlendiği ortaya koyulmuştur.

Yıldırım'ın (2023) 18–58 yaş aralığında 286'sı kadın ve 88'i erkek olmak üzere toplam 374 yetişkin birey ile yürüttüğü çalışmasında, bağlanma stilleri ve duygusal şemaların duyguları ifade etme ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve duygusal şemalardan oluşan çoklu regresyon modelinin duyguları ifade etme düzeyini anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu değişkenlerin birlikte duyguları ifade etmeye ilişkin toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bununla birlikte güvenli bağlanma ile duyguları ifade etme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken diğer bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca duyguları ifade etmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı; ilişki durumu, eğitim düzeyi ve yaş değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Kes'in (2025) romantik ilişkisi bulunan 180'i kadın ve 175'i erkek olmak üzere toplam 355 yetişkin birey ile yürüttüğü çalışmasında duygusal bağımlılığın bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile duyguları ifade etmenin olumlu ve olumsuz duygu alt boyutları ile duygusal bağımlılık arasında pozitif yönde ancak zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizleri sonucunda hem bağlanma stillerinin hem de duyguları ifade etmenin duygusal bağımlılığı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte duygusal bağımlılık, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeylerinin cinsiyet, romantik ilişki türü ve ilişki süresine göre anlamlı biçimde farklılaştığı araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Duyguları ifade etmenin iyi oluşu desteklediğini gösteren araştırmaların yanında (Flannery, 1993; King ve Emmons, 1990; Novick-Kline ve ark., 2005; Thimm ve Lenelis, 1993) duyguları ifade etmenin travmatik yaşantıları azalttığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Bolton ve ark., 2003; Hemenover, 2003; Kenndy-Moore ve Watson, 2001; Lepore ve ark., 2000). İlgili literatür incelendiğinde sıkıntı veren duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi psikolojik iyileşmeyi sağlamaktadır (Kenndy-Moore ve Watson, 2001; Pennebaker, 1989; Zech, 1998).

# 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, veri toplama araçları, araştırmanın örneklemi, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

## 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, bu değişkenlerin birbiri üzerindeki etkisini ve beraber değişimlerini betimlemeye olanak tanımaktadır (Creswell, 2017). Bu çalışmada bağımlı değişken olarak bağlanma yaralanmaları; bağımsız değişken olarak bağlanma stilleri ve duyguları ifade etme düzeyleri belirlenmiştir.

## 3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 20–65 yaş aralığında en az bir yıldır evli olan 415 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 37,65'tir. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacıların katılımcılara hızlı ve pratik biçimde erişmesine olanak tanıyan sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ekonomik bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2008). Kolayda örnekleme, özellikle zaman, maliyet ve erişim açısından sınırlılıkların bulunduğu durumlarda araştırmacılar için işlevsel bir örnekleme yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Bu yöntemde, araştırma evreni içerisinden erişilebilir durumda olan bireyler örnekleme dâhil edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2008). Hedeflenen örnekleme grubuna ulaşmada sağladığı uygulama kolaylığı ve ekonomiklik nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacılar tarafından yaygın biçimde kullanılmaktadır (Baltacı, 2018). Çalışma grubuna dair detaylı bilgiler Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1** Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

| **Değişken** | **Grup** | ***n*** | **%** |
|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | Erkek | 96 | 23.13 |
| | Kadın | 319 | 76.87 |
| **Yaş** | M±SD | 37,65±8,99 | |
| **Evlilik süresi** | 1-5 yıl | 146 | 35.18 |
| | 6-10 yıl | 73 | 17.59 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11 yıl üzeri | 196 | 47.23 |
| **Çocuğunuz var mı?** | Evet | 296 | 71.57 |
| | Hayır | 119 | 28.43 |
| | Yok | 119 | 28.67 |
| **Eğer varsa kaç çocuğunuz var?** | 1 | 103 | 24.82 |
| | 2 | 144 | 34.70 |
| | 3 ve üzeri | 49 | 11.81 |
| | İlk çocuğum | 167 | 40.24 |
| **Doğum sıranız nedir?** | Ortanca çocuğum | 133 | 32.05 |
| | Son çocuğum | 103 | 24.82 |
| | Tek çocuğum | 12 | 2.89 |
| | Mükemmeliyetçi | 42 | 10.12 |
| **Çocukluğunuzda** | Aşırı koruyucu | 100 | 24.10 |
| **ebeveynlerinizin sizi büyütme** | Baskıcı | 98 | 23.61 |
| **şeklini nasıl hatırlıyorsunuz?** | Demokratik | 122 | 29.40 |
| | İlgisiz | 53 | 12.77 |
| | Yarı zamanlı bir işte çalışıyorum. | 48 | 11.57 |
| **Çalışıyor musunuz?** | Tam zamanlı bir işte çalışıyorum. | 254 | 61.20 |
| | Çalışmıyorum / ev hanımıyım | 113 | 27.23 |
| | İlkokul / ortaokul | 25 | 6.02 |
| **Eğitim durumunuz nedir?** | Lise | 52 | 12.53 |
| | Ön lisans / Lisans | 259 | 62.41 |
| | Lisansüstü | 79 | 19.04 |
| | Aynı yaştayız. | 78 | 18.80 |
| | Ben eşimden 1-3 yaş büyüğüm. | 66 | 15.90 |
| **Eşiniz ile aranızda kaç yaş** | Ben eşimden 4+ yaş büyüğüm. | 46 | 11.08 |
| **bulunmaktadır?** | Eşim benden 1-3 yaş büyük. | 134 | 32.29 |
| | Eşim benden 4-7 yaş büyük. | 71 | 17.11 |
| | Eşim benden 7+ yaş büyük. | 20 | 4.82 |

Araştırmaya katılan bireylerin %76.87'sinin kadın (n=319), %23.13'ünün ise erkek (n=96) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37,65±8,99 yıl olarak saptanmıştır. Evlilik süresi incelendiğinde bireylerin %35.18'inin 1-5 yıllık (n=146), %17.59'unun 6-10 yıllık (n=73) ve %47.23'ünün 11 yıl ve üzeri evli olduğu (n=196) görülmüştür.

Katılımcıların %71.57'sinin çocuk sahibi olduğu (n=296), %28.43'ünün ise çocuk sahibi olmadığı (n=119) belirlenmiştir. Çocuk sayısı dağılımı incelendiğinde bireylerin %24.82'sinin bir çocuk sahibi olduğu (n=103), %34.70'inin iki çocuk sahibi olduğu (n=144) ve %11.81'inin üç ve üzeri çocuğa sahibi olduğu (n=49) görülmüştür.

Doğum sırası açısından katılımcıların %40.24'ünün ilk çocuk (n=167), %32.05'inin ortanca çocuk (n=133), %24.82'sinin son çocuk (n=103) ve %2.89'unun tek çocuk olduğu (n=12) saptanmıştır. Katılımcıların çocukluk döneminde ebeveyn büyütme tarzına ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde %29.40'ının ebeveynlerini demokratik (n=122), %24.10'unun aşırı koruyucu (n=100), %23.61'inin baskıcı (n=98), %12.77'sinin ilgisiz (n=53) ve %10.12'sinin mükemmeliyetçi (n=42) olarak tanımladığı belirlenmiştir.

Çalışma durumuna göre katılımcıların %61.20'sinin tam zamanlı bir işte çalıştığı (n=254), %11.57'sinin yarı zamanlı çalıştığı (n=48) ve %27.23'ünün çalışmadığı veya ev hanımı olduğu (n=113) görülmüştür. Eğitim düzeyi incelendiğinde bireylerin %62.41'inin ön lisans / lisans mezunu olduğu (n=259), %19.04'ünün lisansüstü eğitim aldığı (n=79), %12.53'ünün lise mezunu olduğu (n=52) ve %6.02'sinin ilkokul/ortaokul mezunu olduğu (n=25) belirlenmiştir.

Katılımcıların eşleri ile aralarındaki yaş farkı incelendiğinde %32.29'unun eşinin kendisinden 1-3 yaş büyük olduğunu belirttiği (n=134), %18.80'inin eşiyle aynı yaşta olduğu (n=78), %17.11'inin eşinin kendisinden 4-7 yaş büyük olduğunu ifade ettiği (n=71), %15.90'ının eşinden 1-3 yaş büyük olduğu (n=66), %11.08'inin eşinden 4 yaş ve üzeri büyük olduğu (n=46) ve %4.82'sinin eşinin kendisinden 7 yaş ve üzeri büyük olduğu (n=20) saptanmıştır.

### 3.3.Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Erzen (2016) tarafından bireylerin bağlanma stillerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek üç farklı bağlanma stilini ölçmeyi amaçlamaktadır: güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma. Ölçekte güvenli bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan 5 madde, kaçınan bağlanmayı ölçmeyi amaçlayan 7 madde ve kaygılı-kararsız bağlanmayı ölçmeyi amaçlayan 6 madde olmak üzere toplamda 18 madde bulunmaktadır. 5'li likert tipinde (1=Kesinlikle Katılmıyorum – 5=Kesinlikle Katılıyorum) olan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Katılımcıların bağlanma stilinin belirlenebilmesi için katılımcıların en yüksek puan aldığı bağlanma stiline bakılmaktadır.

Ölçekte "*Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.*", "*İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler*.", "*Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.*" şeklinde maddeler bulunmaktadır.

Kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .80, .69 ve .71 olarak ortaya koyulmuştur. Yapılan analizler neticesinde madde toplam korelasyonu .49 ile .75 arasında değiştiği madde kalan analizlerin ise .96 ile .98 arasında değişmekte olduğu bulunmuştur.

### 3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği Terzi İlhan ve Işık (2021) tarafından bireylerin bağlanma yaralanmalarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğin toplam 17 maddesi, "travma" ve "bağlanma" olarak iki alt boyutu bulunmaktadır. 2, 3, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15 ve 16. Maddeler "bağlanma" alt boyutunu; 1, 4, 5, 7, 8, 10 ve 17. Maddeler "travma" alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte sadece 9. Madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireyin bağlanma yaralanması artmaktadır. Ölçekte "*Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum*.", "*Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum*." şeklinde maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 17 ile 85 arasında değişmekte; toplam puanın yüksekliği, bireyin evlilik ilişkisinde yaşadığı bağlanma yaralanmalarının düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış; analizler sonucunda iki faktörlü yapı doğrulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %56,69'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için .937, güvensiz bağlanma alt boyutu için .939 ve travma alt boyutu için .882 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin evli bireylerde bağlanma yaralanmalarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### 3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği

Duyguları İfade Etme Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş ve Kuzucu (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin hem kişilerarası ilişkiler bağlamında hem de kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duyguları ifade etme eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplamda 15 maddeden oluşmakta ve

yakınlık ifadesi, olumlu duygu ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yakınlık ifadesi alt boyutu 6 madde, olumlu duygu ifadesi alt boyutu 5 madde ve olumsuz duygu ifadesi alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi bir derecelendirme kullanılarak yanıtlanmakta olup 1 = Kesinlikle Katılmıyorum - 7 = Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksekliği bireyin duygularını ifade etme eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte "*Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar*." Ve "*İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim*." şeklinde maddeler bulunmaktadır.

Ölçeğin Türk örnekleminde gerçekleştirilen psikometrik analizleri sonucunda üç faktörlü yapının doğrulayıcı faktör analizi ile desteklendiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı toplam ölçek için .85 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise yakınlık ifadesi için .68, olumlu duygu ifadesi için .70 ve olumsuz duygu ifadesi için .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .85 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### 3.3.4. İlişki Doyum İndeksi

İlişki Doyum İndeksi, bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyini belirlemek amacıyla Funk ve Rogge (2007) tarafından geliştirilmiş ölçeğin 4 maddelik kısa formunun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Özdemir ve Sağkal (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir

Ölçek, bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin genel değerlendirmelerini ölçmeyi amaçlayan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. İlişki Doyum İndeksi toplam 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ilk madde 7'li Likert tipi bir derecelendirme ile (0 = Tamamen mutsuz, 6 = Mükemmel) değerlendirilirken diğer üç madde 6'lı Likert tipi derecelendirme ile (0 = Hiç doğru değil / Hiç, 5 = Tamamen doğru / Tamamen) puanlanmaktadır. Ölçekte "*Partnerimle, sıcak ve rahat bir ilişkim var*." Ve "*Genel olarak, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz*?" şeklinde maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 21 arasında değişmektedir. Yüksek puan bireyin ilişki doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Yapılan analizler sonucunda Cronbach alfa ve McDonald's omega iç tutarlılık katsayıları .93 olarak bulunmuştur. Dört hafta arayla yapılan test-tekrar test uygulamasında elde edilen

güvenirlik katsayısı ise .71'dir. Elde edilen bulgular İlişki Doyum İndeksi'nin romantik ilişki doyumunu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden 20.01.2025 tarihinde 01-18 numaralı etik onay belgesi alınarak Google Form üzerinden araştırmanın veri toplama süreci başlatılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara, çalışmaya katılımda gönüllülük esası olduğu, yanıtların gizli tutulduğu, çalışmanın yaklaşık olarak kaç dakika süreceği, kimlik bilgilerinin alınmadığı belirtilmiştir. Katılımcılar tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak sürece katılım sağlamıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Veriler Google Form üzerinden toplanmıştır. Toplanan verilerde hatalı veri tespit edilmemiştir. Çalışmaya katılan 415 katılımcıdan elde edilen bulgular SPSS 22.0 programı aracılığıyla istatistiksel analize alınmıştır. Analiz sürecinde uç değerler açısından incelenmiştir ve hiçbir veri silinmemiştir.

Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu kapsamında katılımcılardan cinsiyet, evlilik süresi, eğitim durumu, ebeveyn tutumu, eşleri ile aralarındaki yaş farkı ve doğum sırası bilgileri alınmıştır. Katılımcıların bağlanma yaralanmalarının, kişisel bilgi formu kapsamında alınan demografik bilgilere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Nümerik değişkenler arası ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelmek için Hiyerarşik Regresyon analizi kullanılmıştır.

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Kuzucu (2011) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen Duyguları İfade Etme Ölçeği, Erzen (2016) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Terzi İlhan ve Işık (2021) tarafından geliştirilen Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Özdemir ve Sağkal (2021) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen İlişki Doyum İndeksi kullanılmıştır.

# 4. BULGULAR

## 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici Değerler

Bu bölümde katılımcıların demografik dağılımına ve Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği'nden aldığı puanların betimsel istatistik değerlerine yer verilmiştir.

**Tablo 4.1** Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri

| | P* | Çarpıklık | Basıklık | *M* | *SD* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | < .001 | 0,62 | -0,18 | 2,26 | 0,88 |
| **Travma** | .01 | 0,00 | -0,60 | 2,59 | 0,92 |
| **Bağlanma yaralanmaları** | < .001 | 0,37 | -0,22 | 2,40 | 0,83 |
| **Olumlu duygu ifadesi** | < .001 | -0,21 | 0,00 | 4,68 | 1,13 |
| **Yakınlık ifadesi** | < .001 | -0,49 | 0,16 | 4,89 | 1,02 |
| **Olumsuz duygu ifadesi** | < .001 | -0,24 | 0,26 | 4,49 | 1,11 |
| **Duyguları ifade etme ölçeği** | < .001 | -0,34 | 0,23 | 4,85 | 0,85 |
| **İlişki doyum indeksi** | < .001 | -0,28 | -0,19 | 13,46 | 4,53 |
| **Güvenli bağlanma stili** | < .001 | -0,97 | 1,69 | 4,01 | 0,66 |
| **Kaçınan bağlanma stili** | < .001 | 0,94 | 1,78 | 2,10 | 0,64 |
| **Kaygılı kararsız bağlanma stili** | < .001 | 0,42 | 0,07 | 2,50 | 0,72 |

**** Kolmogorov-Smirnov***

Ölçekler ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile basıklık-çarpıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, değişkenlerin tamamında Kolmogorov-Smirnov testinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir ($p<0,05$) Kolmogorov-Smirnov testi sonunda anlamlı bulunan değişkenlerde ($p<0,05$) basıklık ve çarpıklık değerleri ±2,0 arasında olması (George

ve Mallery, 2010) değerlerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği olarak değerlendirilerek analizler parametrik testler ile gerçekleştirilmiştir.

### 4.2. Alt Amaçlara İlişkin Bulgular

Yürütülen araştırmada üç temel alt amaç bulunmaktadır. Bu amaçlara ilişkin bulgular aşağıda ortaya koyulmuştur. Bunlardan ilki olan "Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı, katılımcıların kendi doğum sıraları, katılımcıların büyürken algıladıkları ebeveyn tutumu, çalışma durumları, eğitim durumları, evlilik doyumları, eşleri ile aralarındaki yaş farkı) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" araştırma sorusu çevresinde araştırmanın bağımlı değişkeni olan "Bağlanma Yaralanmaları" değişkeninin toplam puanı ve alt boyutları olan "Bağlanma" ve "Travma" puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

#### 4.2.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

**Tablo 4.2** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Bulguları

| | **Cinsiyet** | ***n*** | ***M±SD*** | ***t*** | ***sd*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | Erkek | 96 | 2,16±0,86 | -1,34 | 413 | .18 |
| | Kadın | 319 | 2,29±0,88 | | | |
| **Travma** | Erkek | 96 | 2,27±0,97 | -4,00 | 413 | .01 |
| | Kadın | 319 | 2,69±0,88 | | | |
| **Bağlanma yaralanmaları** | Erkek | 96 | 2,20±0,85 | -2,72 | 413 | .01 |
| | Kadın | 319 | 2,46±0,82 | | | |

***t:Bağımsız gruplar t testi***

Katılımcıların Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği toplam puanı ile bağlanma ve travma alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar *t*-testi sonuçları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Travma puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (t:-4,00; p<0,05). Ortalama değerlere bakıldığında kadınların (2,69±0,88) erkeklere göre (2,27±0,97) travma puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bağlanma yaralanmaları puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (t:-2,72; p<0,05). Ortalama değerlere bakıldığında kadınların (2,46±0,82) erkeklere göre (2,20±0,85) bağlanma yaralanmaları puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma alt boyutu puanının ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır (p>0,05).

**Tablo 4.3** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Bulguları

| | **Çocuğunuz Var mı?** | ***n*** | ***M±SD*** | ***t*** | ***sd*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | Evet | 296 | 2,34±0,86 | 2,81 | 413 | .01 |
| | Hayır | 119 | 2,07±0,92 | | | |
| **Travma** | Evet | 296 | 2,65±0,89 | 2,15 | 413 | .03 |
| | Hayır | 119 | 2,44±0,97 | | | |
| **Bağlanma yaralanmaları** | Evet | 296 | 2,47±0,80 | 2,76 | 413 | .01 |
| | Hayır | 119 | 2,22±0,88 | | | |

***t:Bağımsız gruplar t testi***

Bağlanma puanları çocuk varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (t:2,81; p<0,05). Ortalama değerlere bakıldığında çocuğu olan bireylerin (2,34±0,86), çocuğu olmayan bireylere göre (2,07±0,92) bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Travma puanları çocuk varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (t:2,15; p<0,05). Ortalama değerlere bakıldığında çocuğu olan bireylerin (2,65±0,89), çocuğu olmayan bireylere göre (2,44±0,97) travma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma yaralanmaları puanları çocuk varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (t:2,76; p<0,05). Ortalama değerlere bakıldığında çocuğu olan bireylerin (2,47±0,80), çocuğu olmayan bireylere göre (2,22±0,88) bağlanma yaralanmaları puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.4** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

| | **Evlilik Süresi** | ***n*** | ***M±SD*** | ***F*** | ***p*** | **Fark (Bonferroni)** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | 1-5 yıl[1] | 146 | 2,04±0,89 | 7,38 | < .001 | 1<2,3 |
| | 6-10 yıl[2] | 73 | 2,37±0,89 | | | |
| | 11 yıl üzeri[3] | 196 | 2,39±0,84 | | | |
| **Travma** | 1-5 yıl[1] | 146 | 2,43±0,96 | 3,84 | .02 | 1<3 |
| | 6-10 yıl[2] | 73 | 2,64±0,93 | | | |
| | 11 yıl üzeri[3] | 196 | 2,70±0,86 | | | |
| **Bağlanma yaralanmaları** | 1-5 yıl[1] | 146 | 2,20±0,86 | 6,59 | < .001 | 1<3 |
| | 6-10 yıl[2] | 73 | 2,48±0,86 | | | |
| | 11 yıl üzeri[3] | 196 | 2,51±0,77 | | | |

Bağlanma puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:7,38; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında 1-5 yıl evli olan bireylerin bağlanma puanlarının, 6-10 yıl ve 11 yıl üzeri evli olan bireylere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Travma puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:3,84; p<0,05). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda 1-5 yıl evli olan bireylerin travma puanlarının, 11 yıl üzeri evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma yaralanmaları puanları evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:6,59; p<0,05). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda 1-5 yıl evli olan bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının, 11 yıl üzeri evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.5** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

| | **Çocuk Sayısı** | ***n*** | ***M±SD*** | ***F*** | ***p*** | **Fark (Bonferroni)** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | Yok | 119 | 2,07±0,91 | 4,15 | .01 | Yok<2 çocuk |
| | 1 | 103 | 2,20±0,87 | | | |
| | 2 | 144 | 2,44±0,85 | | | |
| | 3 ve üzeri | 49 | 2,29±0,81 | | | |
| **Travma** | Yok | 119 | 2,44±0,97 | 2,13 | .10 | |
| | 1 | 103 | 2,57±0,90 | | | |
| | 2 | 144 | 2,73±0,86 | | | |
| | 3 ve üzeri | 49 | 2,62±0,96 | | | |
| **Bağlanma yaralanmaları** | Yok | 119 | 2,22±0,88 | 3,78 | .01 | Yok<2 çocuk |
| | 1 | 103 | 2,36±0,81 | | | |
| | 2 | 144 | 2,56±0,79 | | | |
| | 3 ve üzeri | 49 | 2,42±0,79 | | | |

Bağlanma puanları çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:4,15; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında çocuğu olmayan bireylerin bağlanma puanlarının, 2 çocuğu olan bireylere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bağlanma yaralanmaları puanları çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:3,78; p<0,05). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda çocuğu olmayan bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının, 2 çocuğu olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Travma puanlarının çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır (p>0,05).

**Tablo 4.6** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

| | **Doğum Sırası** | ***n*** | ***M±SD*** | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | İlk çocuğum[1] | 167 | 2,25±0,88 | 1,34 | .26 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Ortanca çocuğum[2] | 133 | 2,30±0,88 | | |
| | Son çocuğum[3] | 103 | 2,18±0,87 | | |
| | Tek çocuğum[4] | 12 | 2,68±1,00 | | |
| | İlk çocuğum[1] | 167 | 2,65±0,98 | 1,68 | .17 |
| **Travma** | Ortanca çocuğum[2] | 133 | 2,52±0,88 | | |
| | Son çocuğum[3] | 103 | 2,55±0,89 | | |
| | Tek çocuğum[4] | 12 | 3,07±0,55 | | |
| | İlk çocuğum[1] | 167 | 2,41±0,86 | 1,38 | .25 |
| **Bağlanma yaralanmaları** | Ortanca çocuğum[2] | 133 | 2,39±0,82 | | |
| | Son çocuğum[3] | 103 | 2,33±0,80 | | |
| | Tek çocuğum[4] | 12 | 2,85±0,74 | | |

Bağlanma, travma, bağlanma yaralanmaları puanlarının doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır (p>0,05).

**Tablo 4.7** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Ebeveyn Tutumları Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

| | **Ebeveyn Tutumu** | ***n*** | ***M*±*SD*** | ***F*** | ***p*** | **Fark (Bonferroni)** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mükemmeliyetçi[1] | 42 | 1,98±0,70 | 7,20 | < .001 | 1,2<3,5 ve 4<5 |
| | Aşırı Koruyucu[2] | 100 | 2,10±0,75 | | | |
| **Bağlanma** | Baskıcı[3] | 98 | 2,56±0,93 | | | |
| | Demokratik[4] | 122 | 2,12±0,86 | | | |
| | İlgisiz[5] | 53 | 2,54±1,00 | | | |
| | Mükemmeliyetçi[1] | 42 | 2,31±0,87 | 7,25 | < .001 | 3>1,2,4 |
| | Aşırı Koruyucu[2] | 100 | 2,48±0,90 | | | |
| **Travma** | Baskıcı[3] | 98 | 2,94±0,83 | | | |
| | Demokratik[4] | 122 | 2,41±0,89 | | | |
| | İlgisiz[5] | 53 | 2,82±1,00 | | | |
| **Bağlanma** | Mükemmeliyetçi[1] | 42 | 2,11±0,71 | 8,55 | < .001 | 1,2<3,5 |
| **yaralanmaları** | Aşırı Koruyucu[2] | 100 | 2,26±0,74 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Baskıcı[3] | 98 | 2,72±0,82 |
| | Demokratik[4] | 122 | 2,24±0,80 |
| | İlgisiz[5] | 53 | 2,66±0,95 |

Bağlanma puanları ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:7,20; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma puanlarının, baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma puanlarının da ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Travma puanları ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:7,25; p<0,05). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda baskıcı ebeveyn tutumuna sahip bireylerin travma puanlarının; mükemmeliyetçi, aşırı koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma yaralanmaları puanları ebeveyn tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir (F:8,55; p<0,05). Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının, baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.8** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

| | **Eğitim Düzeyi** | ***n*** | ***M±SD*** | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | İlkokul / ortaokul[1] | 25 | 2,48±0,81 | 0,62 | .60 |
| | Lise[2] | 52 | 2,19±0,92 | | |
| | Ön lisans / Lisans[3] | 259 | 2,25±0,90 | | |
| | Lisansüstü[4] | 79 | 2,28±0,80 | | |
| **Travma** | İlkokul / ortaokul[1] | 25 | 2,74±0,94 | 0,25 | .86 |
| | Lise[2] | 52 | 2,56±0,99 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Ön lisans / Lisans[3] | 259 | 2,59±0,91 | | |
| | Lisansüstü[4] | 79 | 2,57±0,89 | | |
| | İlkokul / ortaokul[1] | 25 | 2,57±0,80 | 0,46 | .71 |
| | Lise[2] | 52 | 2,34±0,88 | | |
| **Bağlanma yaralanmaları** | Ön lisans / Lisans[3] | 259 | 2,39±0,84 | | |
| | Lisansüstü[4] | 79 | 2,40±0,79 | | |

Bağlanma, travma, bağlanma yaralanmaları puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir (p>0,05).

**Tablo 4.9** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eş ile Aradaki Yaş Farkı Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

| | **Eş İle Aradaki Yaş Farkı** | ***n*** | ***M±SD*** | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Bağlanma** | Aynı yaştayız. | 78 | 2,20±0,74 | 0,92 | .47 |
| | Ben eşimden 1-3 yaş büyüğüm. | 66 | 2,21±0,87 | | |
| | Ben eşimden 4+ yaş büyüğüm. | 46 | 2,45±0,93 | | |
| | Eşim benden 1-3 yaş büyük. | 134 | 2,24±0,92 | | |
| | Eşim benden 4-7 yaş büyük. | 71 | 2,22±0,85 | | |
| | Eşim benden 7+ yaş büyük. | 20 | 2,51±1,06 | | |
| **Travma** | Aynı yaştayız. | 78 | 2,57±0,89 | 0,94 | .46 |
| | Ben eşimden 1-3 yaş büyüğüm. | 66 | 2,47±0,93 | | |
| | Ben eşimden 4+ yaş büyüğüm. | 46 | 2,51±1,03 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Eşim benden 1-3 yaş büyük. | 134 | 2,73±0,87 | | |
| | Eşim benden 4-7 yaş büyük. | 71 | 2,54±0,92 | | |
| | Eşim benden 7+ yaş büyük. | 20 | 2,59±0,99 | | |
| **Bağlanma yaralanmaları** | Aynı yaştayız. | 78 | 2,35±0,74 | 0,51 | .77 |
| | Ben eşimden 1-3 yaş büyüğüm. | 66 | 2,32±0,86 | | |
| | Ben eşimden 4+ yaş büyüğüm. | 46 | 2,48±0,91 | | |
| | Eşim benden 1-3 yaş büyük. | 134 | 2,44±0,83 | | |
| | Eşim benden 4-7 yaş büyük. | 71 | 2,34±0,81 | | |
| | Eşim benden 7+ yaş büyük. | 20 | 2,54±1,03 | | |

Bağlanma, travma, bağlanma yaralanmaları puanlarının eş ile arasındaki yaş farkına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir (p>0,05).

### 4.2.2. Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular

Çalışmanın ikinci alt amacı olan **"**Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır. Bu bağlamda Tablo 4.11.'de araştırma değişkenlerine ilişkin Pearson Korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 4.10** Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Bulgular

| | | Bağlanma | Travma | Bağlanma yaralanmaları | Olumlu duygu ifadesi | Yakınlık ifadesi | Olumsuz duygu ifadesi | Duyguları ifade etme ölçeği | Güvenli bağlanma stili | Kaçınan bağlanma stili | Kaygılı kararsız bağlanma stili |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bağlanma | r | 1,00 | ,690** | ,942** | -0,07 | -0,04 | -0,02 | -0,06 | -,133** | ,135** | ,325** |
| | p | | < .001 | < .001 | .18 | .38 | .72 | .26 | .01 | .01 | .001 |
| Travma | r | | 1,00 | ,891** | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 0,02 | ,108* | ,362** |
| | p | | | < .001 | .95 | .11 | .11 | .27 | .72 | .03 | < .001 |
| Bağlanma yaralanmaları | r | | | 1,00 | -0,04 | 0,01 | 0,02 | -0,01 | -0,07 | ,133** | ,369** |
| | p | | | | .38 | .87 | .67 | .81 | .14 | .01 | < .001 |
| Olumlu duygu ifadesi | r | | | | 1,00 | ,467** | ,402** | ,778** | ,189** | 0,01 | -,134** |
| | p | | | | | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | .83 | .01 |
| Yakınlık ifadesi | r | | | | | 1,00 | ,514** | ,793** | ,301** | -,158** | -,103* |
| | p | | | | | | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | .04 |
| Olumsuz duygu ifadesi | r | | | | | | 1,00 | ,777** | ,096* | 0,06 | 0,02 |
| | p | | | | | | | < .001 | .05 | .20 | .69 |
| Duyguları ifade etme ölçeği | r | | | | | | | 1,00 | ,253** | -0,03 | -,099* |
| | p | | | | | | | | < .001 | .58 | .04 |
| Güvenli bağlanma stili | r | | | | | | | | 1,00 | -,310** | -,207** |
| | p | | | | | | | | | < .001 | < .001 |
| Kaçınan bağlanma stili | r | | | | | | | | | 1,00 | ,437** |
| | p | | | | | | | | | | < .001 |
| Kaygılı kararsız bağlanma stili | r | | | | | | | | | | 1,00 |
| | p | | | | | | | | | | |

***r:Pearson korelasyon katsayısı  * p < .05, ** p < .01***

**Tablo 4.11** Bağlanma Yaralanmaları Ölçek ve Alt Boyut Puanları ve İlişki Doyum İndeksi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

| | | Bağlanma | Travma | Bağlanma yaralanmaları | İlişki doyum indeksi |
|---|---|---|---|---|---|
| Bağlanma | r | 1,00 | ,690** | ,942** | -,655** |
| | p | | < .001 | < .001 | < .001 |
| Travma | r | | 1,00 | ,891** | -,444** |
| | p | | | < .001 | < .001 |
| Bağlanma yaralanmaları | r | | | 1,00 | -,615** |
| | p | | | | < .001 |
| İlişki doyum indeksi | r | | | | 1,00 |
| | p | | | | |

***r:Pearson korelasyon katsayısı * p < .05, ** p < .01***

Bağlanma puanları ile travma (r=0,690; p<0,05), bağlanma yaralanmaları (r=0,942; p<0,05), kaçınan bağlanma stili (r=0,135; p<0,05) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (r=0,325; p<0,05) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Buna karşın bağlanma ile ilişki doyum indeksi (r=-0,655; p<0,05) ve güvenli bağlanma stili (r=-0,133; p<0,05) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bağlanma ile olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve duyguları ifade etme ölçeği arasında anlamlı ilişki bulunmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları (r=0,891; p<0,05), kaçınan bağlanma stili (r=0,108; p<0,05) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (r=0,362; p<0,05) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Travma ile ilişki doyum indeksi arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır (r=-0,444; p<0,05). Travma ile olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi, olumsuz duygu ifadesi, duyguları ifade etme ölçeği ve güvenli bağlanma stili arasında anlamlı ilişki bulunmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Bağlanma yaralanmaları ile kaçınan bağlanma stili (r=0,133; p<0,05) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (r=0,369; p<0,05) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyum indeksi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (r=-0,615; p<0,05). Bağlanma yaralanmaları ile olumlu

duygu ifadesi, yakınlık ifadesi, olumsuz duygu ifadesi, duyguları ifade etme ölçeği ve güvenli bağlanma stili arasında anlamlı ilişki bulunmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

### 4.2.3. Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Çalışmanın üçüncü alt amacı olan **"**Evli bireylerin bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmeleri, bağlanma yaralanmaları toplam ve alt boyut puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 4.12** Bağlanma Yaralanmaları Toplam Puanının Yordanmasına Yönelik Bulgular

| **Bağımlı değişken: Bağlanma Yaralanmaları** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Model** | | ***B*** | **Std. Hata** | ***β*** | ***t*** | ***p*** | **G.A alt** | **G.A üst** | **Tolerans** | **VIF** |
| **1** | Sabit | 1,42 | 0,33 | | 4,27 | .01 | 0,76 | 2,07 | | |
| | Güvenli bağlanma stili | -0,01 | 0,06 | 0,00 | -0,10 | .92 | -0,13 | 0,11 | 0,90 | 1,11 |
| | Kaçınan bağlanma stili | -0,05 | 0,07 | -0,04 | -0,69 | .49 | -0,18 | 0,09 | 0,76 | 1,32 |
| | Kaygılı kararsız bağlanma stili | 0,44 | 0,06 | 0,38 | 7,50 | .01 | 0,33 | 0,56 | 0,80 | 1,25 |
| **2** | Sabit | 1,30 | 0,37 | | 3,56 | .01 | 0,58 | 2,02 | | |
| | Güvenli bağlanma stili | -0,02 | 0,06 | -0,02 | -0,35 | .73 | -0,15 | 0,10 | 0,83 | 1,21 |
| | Kaçınan bağlanma stili | -0,04 | 0,07 | -0,03 | -0,56 | .58 | -0,18 | 0,10 | 0,73 | 1,38 |
| | Kaygılı kararsız bağlanma stili | 0,44 | 0,06 | 0,38 | 7,37 | .01 | 0,32 | 0,56 | 0,78 | 1,28 |
| | Olumlu Duygu İfadesi | -0,01 | 0,04 | -0,01 | -0,23 | .82 | -0,09 | 0,07 | 0,72 | 1,39 |
| | Yakınlık İfadesi | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,97 | .33 | -0,05 | 0,14 | 0,60 | 1,68 |
| | Olumsuz Duygu İfadesi | -0,01 | 0,04 | -0,01 | -0,13 | .89 | -0,09 | 0,08 | 0,68 | 1,46 |
| **Model 1: $F(3;411)=21,73$; $p<0,001$; $R^2=0,137$; Düzeltilmiş $R^2=0,131$** | | | | | | | | | | |
| **Model 2: $F(6;408)=10,99$; $p<0,001$; $R^2=0,139$; Düzeltilmiş $R^2=0,127$; $\Delta R^2=0,002$** | | | | | | | | | | |

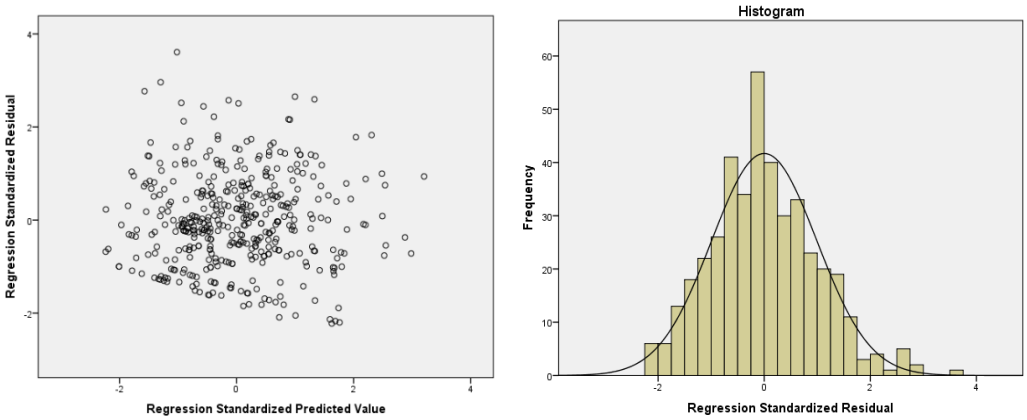
Regresyon analizine ilişkin çoklu doğrusal bağlantı varsayımı incelendiğinde tolerans değerlerinin 0,60-0,90 arasında, VIF değerlerinin ise 1,11-1,68 arasında değiştiği görülmüş olup değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı değerlendirilmiştir.

Bağlanma yaralanmaları puanının yordanmasına yönelik gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, ilk modelde güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili değişkenleri analize dahil edilmiştir. Kurulan Model 1'in istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3;411)=21,73$; $p<0,001$). Modelin bağlanma yaralanmaları puanındaki toplam varyansın %13,7'sini açıkladığı saptanmıştır ($R^2=0,137$; Düzeltilmiş $R^2=0,131$).

Model 1 incelendiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($\beta=0,38$; $t=7,50$; $p<0,001$). Buna göre kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki artışın bağlanma yaralanmaları puanını artırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili ($\beta=0,00$; $p>0,05$) ve kaçınan bağlanma stili ($\beta=-0,04$; $p>0,05$) değişkenlerinin ise bağlanma yaralanmaları üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

İkinci modelde bağlanma stillerine ek olarak olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi değişkenleri analize dahil edilmiştir. Kurulan Model 2'nin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(6;408)=10,99$; $p<0,001$). Modelin bağlanma yaralanmaları puanındaki toplam varyansın %13,9'unu açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,139$; Düzeltilmiş $R^2=0,127$). Birinci ve ikinci model karşılaştırıldığında modele eklenen duygu ifade değişkenlerinin açıklanan varyansa katkısının yalnızca %0,2 olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2=0,002$).

Model 2 sonuçları incelendiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları puanının anlamlı bir yordayıcısı olmaya devam ettiği belirlenmiştir ($\beta=0,38$; $t=7,37$; $p<0,001$). Buna göre kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki artışın bağlanma yaralanmaları puanını artırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi değişkenlerinin ise bağlanma yaralanmaları üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).




**Şekil 1** *Bağlanma Yaralanmaları Toplam Puanı Tahminlerine Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi*

**Tablo 4.13** Bağlanma Alt Boyutu Puanının Yordanmasına Yönelik Bulgular

| **Model** | | ***B*** | **Std. Hata** | ***β*** | ***t*** | ***p*** | **G.A alt** | **G.A üst** | **Tolerans** | **VIF** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Sabit | 1,76 | 0,36 | | 4,94 | < .001 | 1,06 | 2,46 | | |
| | Güvenli bağlanma stili | -0,10 | 0,07 | -0,08 | -1,53 | .13 | -0,23 | 0,03 | 0,90 | 1,11 |
| | Kaçınan bağlanma stili | -0,04 | 0,07 | -0,03 | -0,55 | .58 | -0,18 | 0,10 | 0,76 | 1,32 |
| | Kaygılı kararsız bağlanma stili | 0,39 | 0,06 | 0,32 | 6,22 | < .001 | 0,27 | 0,52 | 0,80 | 1,25 |
| **2** | Sabit | 1,77 | 0,39 | | 4,50 | < .001 | 1,00 | 2,55 | | |
| | Güvenli bağlanma stili | -0,10 | 0,07 | -0,08 | -1,51 | .13 | -0,24 | 0,03 | 0,83 | 1,21 |
| | Kaçınan bağlanma stili | -0,03 | 0,08 | -0,02 | -0,43 | .67 | -0,18 | 0,12 | 0,73 | 1,38 |
| | Kaygılı kararsız bağlanma stili | 0,39 | 0,06 | 0,32 | 6,10 | < .001 | 0,27 | 0,52 | 0,78 | 1,28 |
| | Olumlu Duygu İfadesi | -0,01 | 0,04 | -0,01 | -0,20 | .84 | -0,09 | 0,08 | 0,72 | 1,39 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yakınlık İfadesi | 0,02 | 0,05 | 0,03 | 0,46 | .65 | -0,08 | 0,13 | 0,60 | 1,68 |
| Olumsuz Duygu İfadesi | -0,02 | 0,04 | -0,03 | -0,44 | .66 | -0,11 | 0,07 | 0,68 | 1,46 |
| **Model 1: F(3,411)=17,11; p<0,001; $R^2$=0,111; Düzeltilmiş $R^2$=0,105** | | | | | | | | | |
| **Model 2: F(6,408)=8,56; p<0,001; $R^2$=0,112; Düzeltilmiş $R^2$=0,099; $\Delta R^2$=0,001** | | | | | | | | | |

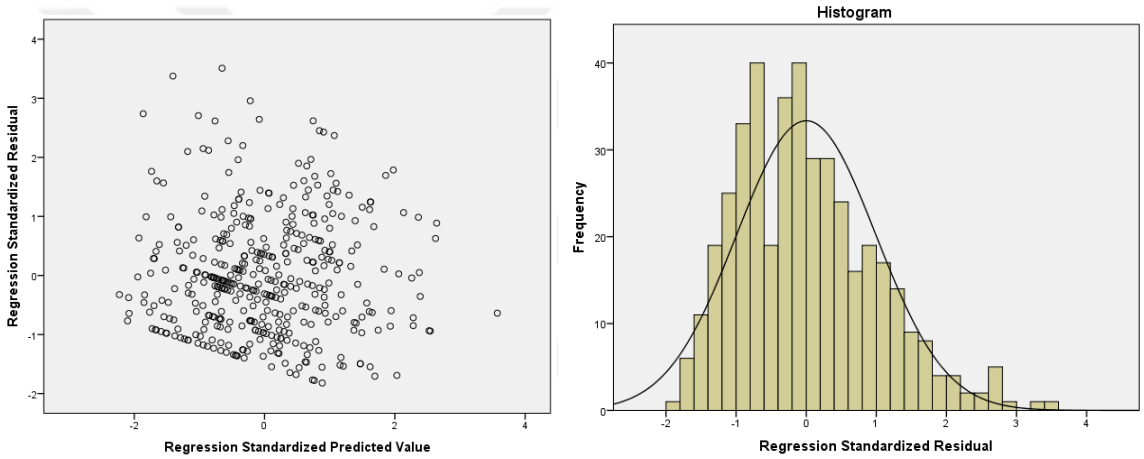
Regresyon analizine ilişkin çoklu doğrusal bağlantı varsayımı incelendiğinde tolerans değerlerinin 0,60-0,90 arasında, VIF değerlerinin ise 1,11-1,68 arasında değiştiği görülmüş olup değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı değerlendirilmiştir.

Bağlanma puanının yordanmasına yönelik gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, ilk modelde güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili değişkenleri analize dahil edilmiştir. Kurulan Model 1'in istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,411)=17,11$; $p<0,001$). Modelin bağlanma puanındaki toplam varyansın %11,1'ini açıkladığı saptanmıştır ($R^2=0,111$; Düzeltilmiş $R^2=0,105$).

Model 1 incelendiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin bağlanma puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($\beta=0,32$; $t=6,22$; $p<0,001$). Standardize beta katsayısı incelendiğinde kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 standart sapmalık artışın bağlanma puanında yaklaşık 0,32 standart sapmalık artışa neden olduğu görülmektedir. Standardize olmayan katsayıya göre ise kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 birimlik artışın bağlanma puanını yaklaşık 0,39 birim artırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili ($\beta=-0,08$; $p>0,05$) ve kaçınan bağlanma stili ($\beta=-0,03$; $p>0,05$) değişkenlerinin ise bağlanma üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

İkinci modelde bağlanma stillerine ek olarak olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi değişkenleri analize dahil edilmiştir. Kurulan Model 2'nin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(6,408)=8,56$; $p<0,001$). Modelin bağlanma puanındaki toplam varyansın %11,2'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,112$; Düzeltilmiş $R^2=0,099$). Birinci ve ikinci model karşılaştırıldığında modele eklenen duygu ifade değişkenlerinin açıklanan varyansa katkısının yalnızca %0,1 olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2=0,001$).

Model 2 sonuçları incelendiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin bağlanma puanının anlamlı bir yordayıcısı olmaya devam ettiği belirlenmiştir (β=0,32; t=6,10; p<0,001). Buna göre kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 standart sapmalık artışın bağlanma puanında yaklaşık 0,32 standart sapmalık artışa neden olduğu görülmektedir. Standardize olmayan katsayıya göre ise kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 birimlik artışın bağlanma puanını yaklaşık 0,39 birim artırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi değişkenlerinin ise bağlanma puanı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).




**Şekil 2** *Bağlanma Alt Boyutu Puanı Tahminlerine Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi*

**Tablo 4.14** Travma Alt Boyutu Puanının Yordanmasına Yönelik Bulgular

| **Model** | | ***B*** | **Std. Hata** | ***β*** | ***t*** | ***p*** | **G.A alt** | **G.A üst** | **Tolerans** | **VIF** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Sabit | 0,95 | 0,37 | | 2,60 | .01 | 0,23 | 1,67 | | |
| | Güvenli bağlanma stili | 0,12 | 0,07 | 0,09 | 1,83 | .07 | -0,01 | 0,25 | 0,90 | 1,11 |
| | Kaçınan bağlanma stili | -0,05 | 0,08 | -0,04 | -0,73 | .47 | -0,20 | 0,09 | 0,76 | 1,32 |
| | Kaygılı kararsız bağlanma stili | 0,51 | 0,07 | 0,40 | 7,79 | < .001 | 0,38 | 0,63 | 0,80 | 1,25 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Sabit | 0,64 | 0,40 | | 1,60 | .11 | -0,15 | 1,43 | | |
| | Güvenli bağlanma stili | 0,09 | 0,07 | 0,06 | 1,25 | .21 | -0,05 | 0,22 | 0,83 | 1,21 |
| | Kaçınan bağlanma stili | -0,05 | 0,08 | -0,03 | -0,62 | .54 | -0,20 | 0,10 | 0,73 | 1,38 |
| **2** | Kaygılı kararsız bağlanma stili | 0,51 | 0,07 | 0,40 | 7,70 | < .001 | 0,38 | 0,63 | 0,78 | 1,28 |
| | Olumlu duygu ifadesi | -0,01 | 0,04 | -0,01 | -0,25 | .80 | -0,10 | 0,08 | 0,72 | 1,39 |
| | Yakınlık İfadesi | 0,08 | 0,05 | 0,09 | 1,51 | .13 | -0,02 | 0,18 | 0,60 | 1,68 |
| | Olumsuz duygu ifadesi | 0,02 | 0,05 | 0,03 | 0,47 | .64 | -0,07 | 0,11 | 0,68 | 1,46 |
| **Model 1: F(3,411)=22,56; p<0,001; $R^2$=0,141; Düzeltilmiş $R^2$=0,135** | | | | | | | | | | |
| **Model 2: F(6,408)=12,04; p<0,001; $R^2$=0,150; Düzeltilmiş $R^2$=0,138; $\Delta R^2$=0,009** | | | | | | | | | | |

Regresyon analizine ilişkin çoklu doğrusal bağlantı varsayımı incelendiğinde tolerans değerlerinin 0,60-0,90 arasında, VIF değerlerinin ise 1,11-1,68 arasında değiştiği görülmüş olup değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı değerlendirilmiştir.

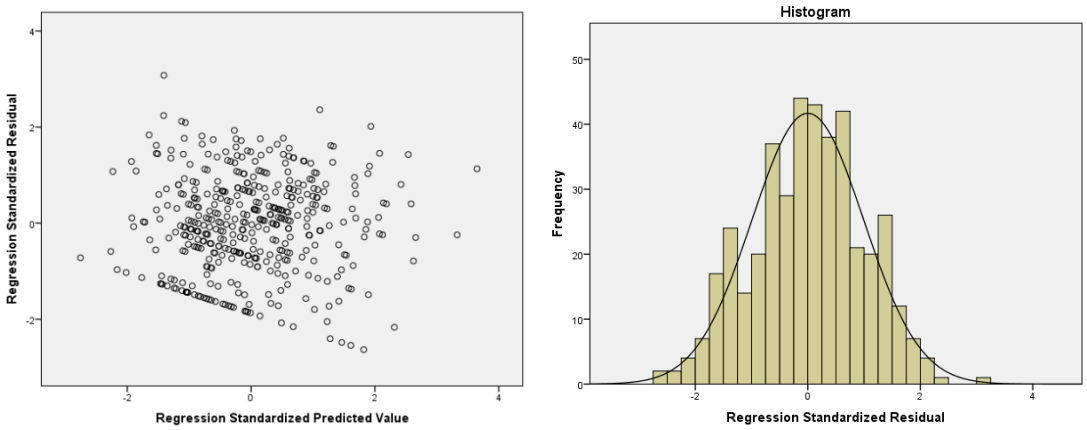
Travma puanının yordanmasına yönelik gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, ilk modelde güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili değişkenleri analize dahil edilmiştir. Kurulan Model 1'in istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,411)=22,56$; $p<0,001$). Modelin travma puanındaki toplam varyansın %14,1'ini açıkladığı saptanmıştır ($R^2=0,141$; Düzeltilmiş $R^2=0,135$).

Model 1 incelendiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin travma puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($\beta=0,40$; $t=7,79$; $p<0,001$). Standardize beta katsayısı incelendiğinde kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 standart sapmalık artışın travma puanında yaklaşık 0,40 standart sapmalık artışa neden olduğu görülmektedir. Standardize olmayan katsayıya göre ise kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 birimlik artışın travma puanını yaklaşık 0,51 birim artırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili ($\beta=0,09$; $p>0,05$)

ve kaçınan bağlanma stili (β=-0,04; p>0,05) değişkenlerinin ise travma puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

İkinci modelde bağlanma stillerine ek olarak olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi değişkenleri analize dahil edilmiştir. Kurulan Model 2'nin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(6,408)=12,04; p<0,001). Modelin travma puanındaki toplam varyansın %15,0'ını açıkladığı görülmüştür ($R^2$=0,150; Düzeltilmiş $R^2$=0,138). Birinci ve ikinci model karşılaştırıldığında modele eklenen duygu ifade değişkenlerinin açıklanan varyansa katkısının %0,9 olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2$=0,009).

Model 2 sonuçları incelendiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin travma puanının anlamlı bir yordayıcısı olmaya devam ettiği belirlenmiştir (β=0,40; t=7,70; p<0,001). Buna göre kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 standart sapmalık artışın travma puanında yaklaşık 0,40 standart sapmalık artışa neden olduğu görülmektedir. Standardize olmayan katsayıya göre ise kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki 1 birimlik artışın travma puanını yaklaşık 0,51 birim artırdığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi değişkenlerinin ise travma puanı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).




**Şekil 3** *Travma Alt Boyutu Puanı Tahminlerine Ait Hataların Normal Dağılıma Uygunluğu ve Eş Varyanslılık Durumlarının İncelenmesi*

# 5. BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguları değerlendirmek üzere tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

## 5.1. Demografik Değişkenlere Göre Bulguların Tartışılması

Çalışmanın alt amaçlarından ilki olan: "Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı, katılımcıların kendi doğum sıraları, katılımcıların büyürken algıladıkları ebeveyn tutumu, çalışma durumları, eğitim durumları, ilişki doyumları, eşleri ile aralarındaki yaş farkı) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu başlık altında yapılan analiz sonrası değişkenlere ilişkin tartışmalara yer verilmektedir.

Çalışmada Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma ile ölçek toplam puanları cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde kadınların erkeklere kıyasla travma alt boyutu ile bağlanma yaralanmaları toplam puanında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Buna karşılık bağlanma alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alan yazındaki bulgular, kadınların bağlanma yaralanmaları puanının erkeklere göre daha yüksek olabileceğini destekler niteliktedir. Fırat (2021), Günay (2022), Işık (2024) ve Erdoğan (2024) yürüttükleri çalışmalarında kadınların bağlanma yaralanmalarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduklarını ortaya koymuştur. Buna karşılık ilgili alan yazın incelendiğinde bağlanma yaralanmalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bulgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Güner, 2022; Coşkun, 2024; Çakan, 2023).

Tayşi (2007) yürütmüş olduğu çalışmasında evli kadınların eş tarafından verilen zararı erkeklere göre daha fazla incitici bulduğu ortaya koyulmuştur. Alpay'ın (2009) yürütmüş olduğu çalışmada da benzer bir sonuç bulunmuş olup evli kadınların incinme düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bağlanma yaralanmaları ilişki bağını zedeleyici yaşantılardır ve bağlanma yaralanması yaşayan çiftler birbirleriyle sınırlı iletişim kurabilir, birbirlerine karşı ilgisiz ve isteksiz davranmaktadır (Millikin, 2000). Durmuş ve Manap'ın

(2018) yürütmüş oldukları çalışma bunu destekler niteliktedir: çalışmada incitici bir durum sonrasında kadınların erkeklere göre daha fazla eşleri ile bir şey yapma konusunda isteksizlik, eşe soğuk yaklaşma ve eşten uzaklaşma yaşadıkları ortaya koyulmuştur.

Kadınların bağlanma yaralanma puanlarının anlamlı olarak erkeklerden fazla olması toplumsal cinsiyet normları ile ilişkili olabilir (Günay, 2022). Toplumsal cinsiyet normları duyguların ifade edilmesini ve düzenlenmesini etkileyebilmektedir. Erkekler duygularını bastırmaya yönlendirilirken, kadınlar duygularını daha açık biçimde yaşamaya ve ifade etmeye teşvik edilmektedir (Akinyi ve Jeizan, 2025). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği kadınlara nazik, hassas ve kırılgan gibi yüklemeler verirken erkeklere atılgan, güçlü duran ve ağlamayan gibi roller yüklemektedir (Dökmen, 2009). Bu durum erkeklerin duygularını kadınlara göre daha az gösteriyor olmasına neden olmuş olabilir (Baştemur, 2018, aktaran Günay, 2022). Toplumsal cinsiyet normları ve eşitsizlikleri kadın katılımcıların bağlanma yaralanmaları puanlarının erkeklerden daha yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Öte yandan erkeklerin içerisinde bulundukları kültürel yapı bağlanma yaralanmaları noktasında objektif olmamalarına ve bağlanma yaralanmaları puanlarının daha düşük çıkmasına neden olmuş olabilir (Fırat, 2021).

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları ölçek toplam puan çocuk varlığı değişkenine göre incelenmiştir. Çocuğu olan bireylerin bağlanma, travma ve bağlanma yaralanmaları toplam puanları çocuğu olmayan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma ile ölçek toplam puanları çocuk sayısı değişkenine göre incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bağlanma yaralanmaları çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çocuğu olmayan katılımcıların bağlanma alt boyut puanı ile bağlanma yaralanmaları toplam puanı, 2 çocuğu olan katılımcılara göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur. Travma puanlarının ise çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Travma puanlarının çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulgusu Duvarbaşı'nın (2025) çalışması ile paralel bir sonuç göstermektedir. Duvarbaşı'nın (2025) yürütmüş olduğu çalışmada 4 ve üzeri sayıda çocuğu olan katılımcıların bağlanma yaralanmaları toplam puanı çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre yüksek bulunmuştur. Zümbül'ün (2024) yürütmüş olduğu çalışmada ise katılımcıların bağlanma yaralanma puanları ile çocuk sayıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup katılımcıların çocuk sayısı arttıkça bağlanma yaralanmaları da artmakta olduğu tespit edilmiştir. Aydın (2024)

çalışmasında, bağlanma alt boyutunun çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulgulamıştır: bir çocuğu olan katılımcıların çocuğu olmayanlara göre bağlanma yaralanmaları daha yüksektir.

Evlilikte çocuğun dünyaya gelmesiyle beraber bireylerin "eş" rolünün yanında "ebeveyn" rolü de deneyimlenmeye başlanır. Ebeveyn olmanın beraberinde getirdiği sorumluluklar eşler arasında problemlerin yaşanmasına neden olabilir. Aileye çocuğun katılımı ile aile için önemli bir değişim yaşanır. Yeni bir bebeğin aileye katılımı mevcut aile yapısını, işlevlerini ve sistemini tamamen değiştirmektedir (Doss ve ark., 2009). Ebeveynliğe geçiş, ev içi sorumlulukların, stresin ve yükün artmasına neden olabilmektedir (Twenge ve ark., 2003). Bu bağlamda, çocuk sahibi olmanın getirdiği sorumluluklar ve stres kriz yaratabilmekte kriz anlarında partnerin duygusal olarak ulaşılamaz algılanması ise bağlanma yaralanması riskini oldukça arttırmaktadır (Twenge ve ark., 2003; Terzi İlhan, 2020). Bu bağlamda değerlendirilecek olursa, çocuk sahibi olan evli bireylerin çocuk sahibi olmayanlara göre daha yüksek bağlanma yaralanması puanına sahip olması nedeni sorumlulukların artması, aile yapısı ve işlevinin değişmesi ve yükün artması olabilir. Çiftlerin çocuk sayı arttıkça çocuk bakımına ayrılan zaman ve emek daha fazla artmakta, ekonomik sorunlar ve eşler arası yeni çatışmalar ortaya çıkabilmektedir. Çocukların büyütülmesi daha fazla zaman ve çaba gerektirdiğinde çiftlerin beraber geçirdikleri zaman azalmakta, bu durum da evlilik uyumunu azaltmaktadır (Doss ve ark., 2009). Kriz anları çocuğun aileye katılımı ile çoğalabilmekte, bağlanma figürü olan eşin duygusal olarak erişilemez olması durumunda ise bağlanma yaralanması yaşanma olasılığı artmaktadır.

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları ölçek toplam puanı evlilik süresi değişkenine göre incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde bağlanma, travma ve bağlanma yaralanmaları toplam puanı evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. 1-5 yıl evli olan bireylerin bağlanma puanlarının, 6-10 yıl ve 11 yıl üzeri evli olan bireylere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 1-5 yıl evli olan bireylerin travma puanlarının 11 yıl üzeri evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. 1-5 yıl evli olan bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının, 11 yıl üzeri evli olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

İlgili alan yazında bulguları destekleyen, bağlanma yaralanmaları ile evlilik süresi arasında anlamlı ilişki bulunan ve evlilik süresi arttıkça bağlanma yaralanmalarının arttığı ortaya

koyulan çalışmalar bulunmaktadır (Güner, 2022; Uğur, 2022; Zümbül, 2024; Aydın, 2024; Çakan, 2025).

Güner (2022) çalışmasında 11-15 yıllık evli bireylerin katılımlarının 6-10 yıllık evli olan bireylerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Uğur (2022) bağlanma yaralanmalarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiğini, evliliği 5 yıldan fazla olan katılımcıların bağlanma yaralanmaları puanının evliliği 5 yıldan az olan katılımcılara göre daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Zümbül (2024) çalışmasında evlilik süresi arttıkça bağlanma yaralanmalarının arttığını ortaya koymuştur. Aydın (2024) bağlanma yaralanmaları bağlanma alt boyutunun evlilik süresine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada 6-10 yıl arasında evli olan bireylerin bağlanma düzeylerinin, 16 yıl ve üzeri evli olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karney ve Bradbury (1995), evliliğin zaman içerisinde değişen dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve çiftlerin yaşam olayları, stres kaynakları ve ilişki içerisindeki etkileşim örüntülerinin zamanla evlilik kalitesini olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Evliliklerin başlangıçta doyum ve mutluluk kaynağı olarak görülmesine rağmen süreç içerisinde hayal kırıklığı ve çatışma kaynağına dönüşebilmektedir. Evliliğin zaman içerisinde değişen dinamiği ve artan stres kaynakları (Karney ve Bradbury, 1995) yanında eşlerin partnerleri tarafından ilgi ve desteği yeterli düzeyde alıp almaması bağlanma yaralanmalarını ortaya çıkartmaktadır (Johnson ve ark., 2001). Lavner ve Bradbury (2010) evli çiftlerin evlilik doyumlarının zaman içerisinde azalma eğilimi gösterdiğini ve özellikle ilişki süresi ilerledikçe bazı çiftlerde belirgin düşüşlerin ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları ölçek toplam puanı doğum sırası değişkenine göre incelenmiştir. Mevcut araştırmada bağlanma, travma ve bağlanma yaralanmaları toplam puanlarının doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Alan yazında bağlanma yaralanmalarının doğum sırası değişkenine göre incelendiği doğrudan bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bununla beraber doğum sırasının bağlanma ve romantik ilişki değişkenleriyle ilişkisini ele alan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Yahşi ve Bayraktar (2016) doğum sırasının yetişkin bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemiş ve doğum sırasının bağlanma biçimi üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. McGuirk ve Pettijohn (2008) ise doğum sırasının romantik ilişki stilleri ve tutumları üzerinde güçlü bir belirleyici olmadığını ancak bazı karşılaştırmalarda küçük düzeyde rol oynayabileceğini ifade etmiştir. Bu

çalışmada doğum sırası ile romantik bağlanma açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmacılar doğum sırasının romantik ilişkilerde düşünce ve davranışları güçlü biçimde açıklamadığını ancak sınırlı düzeyde dikkate alınabilecek bir değişken olduğunu belirtmiştir. Doğum sırasının psikolojik ve ilişkisel sonuçlar üzerindeki etkisinin tutarlı ve doğrudan bir etki olmasından çok incelenen değişkenin niteliğine, aile içi rollerin nasıl deneyimlendiğine, kültürel bağlama ve ilişkisel süreçlere bağlı olarak değişebileceği söylenebilir. Bağlanma yaralanmaları, bireyin en güvendiği bağlanma figürü tarafından kritik bir kırılma veya kriz anında yalnız bırakılması, reddedilmesi ya da terk edilmesiyle karakterize olan derin bir ilişkisel travmadır (Johnson, 2005; Makinen ve Johnson, 2006). Yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerde yaşanan bağlanma yaralanmalarının, bireyin çocukluktaki yapısal rollerinden (ilk çocuk, ortanca çocuk, son çocuk, tek çocuk) ziyade partnerlerin kriz anındaki anlık duygusal erişilebilirliği ve duyarlılığı ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bir diğer deyişle aldatılma, ağır hastalık döneminde yalnız bırakılma veya ebeveynliğe geçiş gibi süreçlerde yaşanan bir ilişkisel travma (Ercan, 2025; Hoşgör, 2024), bireyin doğum sırasından bağımsız olarak her birey için benzer düzeyde yıkıcı ve yaralayıcı olabilmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada doğum sırasına göre bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaması evlilikte bağlanma yaralanmalarının doğum sırasındansa eşler arası güven, duygusal ulaşılabilirlik, destek, çatışma örüntüleri, karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar ve yetişkin bağlanma örüntüleri gibi daha yakın ilişkisel değişkenlerle açıklanabileceğini düşündürmektedir.

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları ölçek toplam puanı ebeveyn tutumları değişkenine göre incelenmiştir. Bağlanma puanları ebeveyn büyütme tarzına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma puanlarının, baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma puanlarının da ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Travma puanları ebeveyn büyütme tarzına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda baskıcı ebeveyn tutumuna sahip bireylerin travma puanlarının; mükemmeliyetçi, aşırı koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma yaralanmaları puanları ebeveyn büyütme tarzına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının, baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Mevcut çalışmada, baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeyi, mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu yetiştirilen bireylerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. İlgili alan yazında bağlanma yaralanmaları ve ebeveyn tutumu ilişkisinin incelendiği araştırmaya rastlanmamaktadır.

İnsanlar kendileri için en önemli kişilerden olumlu tepki alma yönünde kalıcı, biyolojik temelli bir duygusal ihtiyaç geliştirmiştir. Olumlu tepki ihtiyacı rahatlık, destek, bakım, ilgi, besleme ve benzerlerine yönelik duygusal bir istek, arzu ya da özlemi (bilinçli olarak fark edilsin ya da edilmesin) içerir. Yetişkinlikte bu ihtiyaç daha karmaşık ve farklılaşmış hâle gelir. Kişinin duygusal bir bağlanma bağına sahip olduğu kişilerden olumlu kabul görme isteğini (fark edilen ya da fark edilmeyen) kapsar. Bu ihtiyacı en iyi karşılayabilen kişiler bebekler ve çocuklar için tipik olarak ebeveynlerdir ancak ergenler ve yetişkinler için önemli diğerlerini ve ebeveyn olmayan bağlanma figürlerini de içerir (Rohner, 2004).

Ebeveyn bir çocuk için az ya da çok uzun süreli birincil bakım verme sorumluluğuna sahip olan herhangi bir kişidir (Rohner, 2005). Bu kişi anne, baba, büyükanne/büyükbaba, başka bir akraba ya da hatta akraba olmayan bir kişi olabilir. Önemli başkası, bir çocuk ya da yetişkinin görece uzun süreli duygusal bir bağa sahip olduğu, birey için benzersiz biçimde önemli olan ve başka hiç kimseyle değiştirilemeyen herhangi bir kişidir (Rohner, 2005). Bu anlamda ebeveynler genellikle önemli diğerlerdir ancak ebeveynler aynı zamanda önemli diğerlerin paylaşmadığı ek bir niteliğe de sahip olma eğilimindedir. Diğer bir deyişle çocukların duygusal güvenlik, rahatlık ve iyi oluş duygusu genellikle ebeveynleriyle olan ilişkinin niteliğine bağlıdır. Bu nedenle ebeveynler bağlanma kuramında bağlanma figürü olarak adlandırılan önemli diğerlerindendir (Ainsworth, 1989; Rohner, 2005). Ebeveynler çocuklar için benzersiz biçimde önemli olma eğilimindedir çünkü çocukların güvenlik duygusu ve diğer duygusal ve psikolojik durumları, ebeveyn(ler)iyle olan ilişkinin niteliğine bağlıdır. Bu nedenle ebeveynliğin sıcaklık boyutu zaman içinde çocukların psikolojik uyumunu şekillendirmede benzersiz bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir. Yetişkinlerin duygusal güvenlik ve iyi oluş duygusuna sahip olma düzeyi, büyük ölçüde yakın yetişkin

partnerlerle ya da diğer bağlanma figürleriyle olan ilişkilerin algılanan niteliğine bağlı olma eğilimindedir (Rohner, 2004).

Önemli diğerlerden ve bağlanma figürlerinden olumlu tepki alma yönündeki duygusal ihtiyacın güçlü bir güdüleyici olduğunu ve çocuklar bu ihtiyacı ebeveynleri tarafından yeterince karşılanmış olarak deneyimlemediklerinde (ya da yetişkinler bu ihtiyacı bağlanma figürleri tarafından karşılanmış olarak deneyimlemediklerinde) belirli biçimlerde duygusal ve davranışsal olarak tepki vermeye yatkın hâle geldikleri ileri sürülmektedir. Özellikle, reddedildiğini hisseden bireylerin kaygılı ve güvensiz olma olasılığı yüksektir. Bu duyguları yatıştırma ve ihtiyaçlarını karşılama girişimiyle, reddedildiğini hisseden kişiler çoğu zaman olumlu tepki alma girişimlerini artırırlar. Ancak bu yalnızca bir noktaya kadar sürer. Yani daha bağımlı hâle gelme eğilimindedirler (Rohner, 2005).

Reddedilme deneyimleyen çocukların ve yetişkinlerin giderek artan öfke, kırgınlık ve yoğun biçimde acı verici hâle gelebilecek diğer yıkıcı duygular hissetme olasılığı yüksektir. Sonuç olarak reddedilen birçok kişi kendilerini daha fazla reddedilmenin acısından koruma çabasıyla duygusal olarak kapanır. Yani duygusal olarak daha az tepki verir hâle gelirler. Bunu yaparken çoğu zaman sevgiyi ifade edebilme ya da başkalarından sevgi alabilme konusunda güçlük yaşarlar (Rohner, 2004).

Birçok reddedilmiş kişinin niyet edilmediği hâlde düşmanlık algılama ya da önemli diğerlerinin kasıtsız eylemlerinde kasıtlı red görme eğilimi vardır. Ayrıca reddedilmiş kişilerin deneyimleri, durumları ve ilişkileri çarpıtılmış zihinsel temsilleriyle tutarlı biçimlerde arama, yaratma, yorumlama ya da algılama olasılığı yüksektir. Ve çoğu zaman bu temsillerle tutarsız olan durumlardan kaçınma ya da bu durumları zihinsel olarak yeniden yorumlama eğilimindedirler. Bunun yanı sıra reddedilmiş çocuklar ve yetişkinler çoğu zaman kişisel ilişkilere ilişkin zihinsel imgeleri öngörülemez, güvenilmez ve belki de incitici olarak inşa ederler. Bu olumsuz zihinsel temsiller çoğu zaman yeni ilişkilere taşınır ve reddedilmiş bireyler bu ilişkilerde başkalarına duygusal olarak güvenmekte zorlanır ya da herhangi bir küçümseme veya duygusal güvenilmezlik belirtisine karşı aşırı tetikte ve aşırı duyarlı hâle gelebilirler (Rohner, 2004).

Dolayısıyla, ebeveyn kabul-red yaşantılarının çocukların ve yetişkinlerin psikolojik uyumu üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Algılanan reddin güvensizlik, duygusal tepkisellik, olumsuz benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerde güçlüklerle ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Bu çerçevede mevcut araştırmada ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylerin

bağlanma yaralanmaları puanlarının daha yüksek bulunması çocukluk döneminde algılanan reddedici/duygusal olarak yetersiz ebeveynlik deneyimlerinin yetişkinlikte eş ilişkisinde güven, destek ve duygusal ulaşılabilirlik beklentilerini zedeleyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Baskıcı ebeveyn tutumu algılayan bireylerin travma ve bağlanma yaralanmaları puanlarının demokratik, mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ailelerden gelenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu görülmektedir. Otoriter ve baskıcı aile yapılarında büyüyen çocuklar, duygusal destek arayışları sıklıkla cezalandırma veya soğuklukla karşılandığı için dünyayı temelde güvensiz, bağlanma figürlerini ise her an cezalandırmaya hazır ve ulaşılamaz figürler olarak içselleştirebilirler (Bowlby, 1988). İlgili alan yazındaki çalışmalar da çocukluktaki otoriter ebeveynlik deneyimlerinin, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma stratejilerini ve ilişkisel kaygıyı doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır (Bun ve ark., 1988). Bu ilişkisel güvensizlik zeminine sahip bireyler evlendiklerinde, evlilik içinde yaşanan kırılma anlarında partnerlerinin duygusal ulaşılamazlığı veya ihmali sıradan bir ilişkisel sorun olarak görmemektedir. Çocukluklarındaki reddedilme kalıplarının uyarılması sebebiyle bu durumu doğrudan yıkıcı bir 'ilişkisel travma' olarak algılamaktadırlar (Johnson, 2005).

Mevcut araştırmada mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre daha düşük bulunması bu bireylerin evlilik ilişkisinde daha az bağlanma yaralanması yaşadıkları şeklinde yorumlanabileceği gibi bağlanma ile ilişkili incinme ve ihtiyaçlarını bastırma eğilimleriyle de açıklanabilir. Mikulincer ve Shaver'a (2016) göre bağlanma figürüne yakınlık arayışının tehlikeli ya da izin verilmeyen bir davranış olarak algılandığı durumlarda bireyler bağlanma sistemini devre dışı bırakmaya yönelik ikincil stratejiler geliştirebilmektedir. Devre dışı bırakıcı stratejiler bağlanma ihtiyaçlarının inkâr edilmesini, yakınlık arayışının ketlenmesini ve reddedilme, ayrılık, kayıp ya da kırılganlıkla ilişkili düşünce ve duyguların bastırılmasını içermektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu aile ortamlarında yetişen bireylerin duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade etmek yerine kendine yeterli görünmeyi, incinmeyi bastırmayı ve yakın ilişkilerde mesafeyi korumayı öğrenmiş olmaları mümkündür. Dolayısıyla bu bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının daha düşük olması eş ilişkilerinde hiç incinme yaşamadıkları anlamına gelmeyebilir. Aksine bağlanma yaralanmasına ilişkin duygusal yaşantıları fark etme, kabul

etme ve ölçeklerde ifade etme konusunda daha ketlenmiş bir örüntüye sahip olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları ölçek toplam puanı eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmiştir. Mevcut araştırmada bağlanma, travma ve bağlanma yaralanmaları toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

İlgili alan yazını incelendiğinde bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalar görülmektedir (Coşkun, 2024; Aydın, 2024; Uğur, 2022; Çakan, 2023; Güner, 2022). İlgili alan yazındaki bulgular birlikte değerlendirildiğinde eğitim düzeyinin bağlanma yaralanmaları üzerinde doğrudan ve tutarlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bağlanma yaralanmalarının daha çok eşler arası güven, duygusal ulaşılabilirlik, destek algısı, çatışma çözme biçimleri ve ilişki içinde yaşanan incinme deneyimleriyle ilişkili olabileceği söylenebilir.

Buna karşılık alan yazında farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Zümbül'ün (2024) çalışmasında eğitim düzeyine göre bağlanma yaralanmaları puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Çalışmada ilköğretim mezunu bireylerin bağlanma yaralanmaları puan ortalamasının diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusundaki farklılık örneklem özelliklerinden, eğitim gruplarındaki katılımcı sayılarının dengesizliğinden ya da eğitim düzeyinin gelir, evlilik süresi, evlenme yaşı, sosyoekonomik koşullar ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi değişkenlerle birlikte etkili olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmaması bağlanma yaralanmalarının eğitim düzeyinden ziyade evlilik ilişkisinin duygusal niteliği ve eşler arasındaki bağlanma temelli etkileşimlerle açıklanabileceğini gösterebilir.

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma ve Travma puanları ile bağlanma yaralanmaları ölçek toplam puanı eşler arasındaki yaş farkı değişkenine göre incelenmiştir. Mevcut araştırmada bağlanma, travma ve bağlanma yaralanmaları toplam puanlarının eş ile aradaki yaş farkı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Alan yazında bağlanma yaralanmalarını eşler arası yaş farkı değişkeni açısından inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Uğur'un (2022) çalışmasında bağlanma yaralanmaları eşler arası yaş farkına göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır. Aralarında 11 yaş

ve üzeri fark olan bireylerin bağlanma yaralanmaları puanlarının 0-3 yaş ve 4-10 yaş farkı olan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak çalışmada 11 yaş ve üzeri yaş farkına sahip bireylerin örneklemde az sayıda yer aldığı ve bu durumun sonuçları etkileyebileceği belirtilmiştir.

## 5.2.Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve İlişki Doyum İndeksi Arasındaki İlişkilere Dair Tartışmalar

Bu bölümde yürütülen çalışmanın diğer iki amacı olan "Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" ve "Evli bireylerin bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmeleri, bağlanma yaralanmaları toplam ve alt boyut puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorularına yönelik yapılan analizlerin tartışmasına yer verilmektedir.

Bağlanma ve travma alt boyut puanları ile bağlanma yaralanmaları toplam puanının kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bağlanma alt boyut puanı ile güvenli bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken travma alt puanı ve bağlanma yaralanmaları toplam puanı ile güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bulgulara göre bireylerin kaygılı-kararsız veya kaçınan bağlanma puanları arttıkça bağlanma yaralanmaları düzeyleri de artmaktadır.

Kaygılı-kararsız bağlanma eğilimi gösteren bireylerin ilişkilerinde yoğun yakınlık ihtiyacı hissettikleri, terk edilme korkusu yaşadıkları ve partnerlerinin davranışlarını tehdit edici biçimde yorumlamaya daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Simpson ve Rholes, 2017). Bu bireylerin ilişkisel olumsuzlukları daha yoğun duygusal tepkilerle deneyimlemeleri bağlanma yaralanmalarını daha yüksek düzeyde yaşamalarına neden olabilmektedir. Kaygılı bağlanan bireyler partnerlerinin ulaşılabilirliğine dair kaygı taşımaktadırlar. İlişkisel tehdit ve reddedilme ipuçlarına karşı aşırı duyarlıdırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Dolayısıyla özellikle duygusal desteğe en çok ihtiyaç duyulan kriz, hastalık veya geçiş dönemlerinde (Johnson ve ark., 2001) eşin sergilediği ulaşılamazlık veya tepkisizlik kaygılı bireyler tarafından doğrudan ve derin bir "bağlanma yaralanması" olarak deneyimlenmektedir. Bireyin taşıdığı terk edilme korkusu yaşanan bu olumsuz spesifik olayı zihinsel olarak sürekli canlı tutmasına (ruminasyon) ve olayın travmatik etkisinin derinleşmesine yol açmaktadır.

Benzer biçimde kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmaları, ilişkisel destek aramaktan uzak durmaları ve stresli durumlarda geri çekilme eğilimi göstermeleri (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson ve Rholes, 2017) bağlanma yaralanmalarının çözümlenmesini güçleştirebilmektedir. Bu durum bağlanma yaralanmalarının sürdürülmesine ve derinleşmesine katkı sağlayabilmektedir. Evlilik gibi yoğun yakınlık gerektiren ilişkilerde bu bireyler kriz anlarında partnerlerinden destek istemekten kaçındıkları veya partnerlerinin desteğini güvenilmez buldukları için (Campbell ve Stanton, 2019) yaşanan yaralanmalar/incinmeler onarılamamaktadır. Johnson ve Whiffen'e (1999) göre bağlanma yaralanmaları çözümlenmediğinde ilişki bağını zedelemeye devam eden kronik bir odak haline gelir. Kaçınan bireylerin duygusal mesafeyi koruma ve çatışmadan kaçınma eğilimleri yaralanmanın Duygu Odaklı Terapi perspektifindeki onarıcı adımlarla (duyguların açıkça paylaşılması ve şefkatli yanıt üretilmesi) ele alınmasını engellemekte bu da yaralanmanın sürmesine zemin hazırlamaktadır.

Mevcut çalışmada bağlanma alt boyut puanı ile güvenli bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken travma alt boyutu ve toplam bağlanma yaralanması puanı ile güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişkinin saptanmamıştır. Güvenli bağlanmanın ilişkisel stresörlere karşı koruyucu bir tampon işlevi görmesi beklenmektedir (Mikulincer, 1998). Ancak Hollist ve Miller (2005) tarafından yürütülen çalışmada da benzer şekilde güvensiz bağlanma stillerinin evlilik kalitesiyle güçlü bir ilişkisi bulunurken güvenli bağlanmanın doğrudan yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Bu durum bağlanma yaralanmalarının doğasından kaynaklanıyor olabilir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre bağlanma yaralanması genel bir güven sorunundan ziyade bireyin en kırılgan olduğu anda partnerinin duygusal olarak erişilemez kalmasıyla ilişkili "özgül ve akut" bir olaydır (Johnson ve ark., 2001). Dolayısıyla birey temelde güvenli bir bağlanma örüntüsüne sahip olsa bile sadakatsizlik, ağır hastalık veya doğum süreci gibi kriz anlarında (Johnson, 1998) eşi tarafından yalnız bırakıldığında derin bir incinme ve ihanet duygusu yaşayabilir. Bu durum, güvenli bağlanmanın akut ve ağır ilişkisel travmaların oluşumunu tamamen engelleyemediğini ancak yaralanmanın Duygu Odaklı Terapi onarım aşamalarında (Johnson, 1996) daha hızlı çözümlenmesine katkı sunabileceğini düşündürmektedir.

Korelasyon analizinde hem kaygılı-kararsız hem de kaçınan bağlanma stillerinin bağlanma yaralanmalarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkiler sergilediği saptanmış olsa da tüm bağlanma stillerinin bir arada değerlendirildiği hiyerarşik regresyon modelinde yalnızca kaygılı-

kararsız bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları toplam puanını pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Korelasyon analizi ile hiyerarşik regresyon modeli arasında ortaya çıkan bu farklılaşma alan yazın ve kuramsal zemin açısından kritik bir öneme sahiptir. İki değişken arasındaki basit doğrusal ilişkinin yanında diğer tüm faktörler kontrol edildiğinde kaçınan bağlanmanın etkisinin kaybolması evlilikte yaşanan krizlerin birer "bağlanma yaralanması" olarak algılanmasında ve zihinsel olarak yapılandırılmasında kaygılı-kararsız bağlanma dinamiklerinin birincil ve baskın bir rol oynadığına işaret etmektedir. Kaçınan bağlanma yönelimi yüksek olan bireyler de şüphesiz kriz anlarında partnerlerini ulaşılmaz bulmakta ve incinmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2016). Kaçınan bağlanma eğilimine sahip bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmaları ve duygularını bastırma eğiliminde olmaları nedeniyle ilişkisel incinmeleri daha farklı biçimlerde deneyimledikleri ya da ifade ettikleri düşünülebilir.

Johnson ve arkadaşlarına (2001) göre bir bağlanma yaralanmasının oluşması ve sürmesi bireyin bu yarayı zihninde nasıl anlamlandırdığı ve afektif olarak nasıl işlediğiyle yakından ilgilidir. Kaygılı bireyler yaşadıkları acıyı sürekli uyarılmışlık içinde büyüterek dışa vururken kaçınan bireyler tam tersine yakın ilişkide mesafeyi korumayı ve acıyı regüle etmek için partnerden tamamen uzaklaşmayı seçerler. Candel ve Turliuc (2020) tarafından yapılan çalışmada, kaçınan bireylerin ilişkisel stres durumlarında yakınlık ihtiyaçlarını ve kırılganlıklarını kronik olarak bastırdıkları ortaya koyulmuştur. Bu doğrultuda, mevcut araştırmada kaçınan bağlanmanın yaralanmayı anlamlı şekilde yordamaması bu bireylerin evliliklerinde hiç incinme yaşamadıkları anlamına gelmemektedir. Aksine kaçınan bireylerin ilişkisel travmalara karşı geliştirdikleri "duygusal kapanma ve mesafe koyma" stratejilerinin (Mikulincer ve Shaver, 2016) yaşanan bağlanma yaralanmanın ketlenmesine ve ifade edilememesine neden olduğu düşünülebilir.

Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin partnerlerini daha ulaşılabilir ve destekleyici algıladıkları, ilişki içindeki sorunları daha açık iletişim ve duygusal paylaşım yoluyla çözebildikleri belirtilmektedir (Feeney ve Noller, 1990; Campbell ve Stanton, 2019). Bu nedenle güvenli bağlanmanın ilişkisel incinmelerin olumsuz etkilerini azaltıcı bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir. Kuramsal olarak güvenli bağlanmanın bireyleri ilişkisel stresörlere karşı koruyan ve evlilik kalitesini artıran bir tampon işlevi görmesi beklenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Güvenli bağlanan bireyler kendilerini

sevilmeye layık partnerlerini ise güvenilir ve ulaşılabilir olarak algılarlar (Bowlby, 1988). Bu doğrultuda, güvenli bağlanma arttıkça "bağlanma alt boyutu" puanının (ilişkide güvensizlik, eşe ulaşamama hissi) azalması kuramsal beklentilerle tamamen örtüşmektedir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireyler eşlerinin kendilerini temelde destekleyeceğine inandıkları için ilişkisel bağın kalitesine dair daha az şüphe duymaktadırlar.

Mevcut çalışmada bağlanma ve travma alt boyut puanları ile bağlanma yaralanmaları toplam puanının olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve yakınlık ifadesi ile anlamlı ilişkiler göstermediği bulgulanmıştır. Mevcut çalışmada modele ikinci adımda eklenen olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi alt boyutlarının bağlanma yaralanması toplam puanını anlamlı düzeyde yordamamakta ve açıklanan varyansa istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sunmamaktadır.

Geleneksel ve iletişim odaklı evlilik yaklaşımı modellerinde partnerlerin duygu ve düşüncelerini açıkça paylaşabilme becerilerinin ilişkisel krizleri çözmede ve hasarları onarmada birincil öneme sahip olduğu savunulmaktadır (Gottman ve ark., 1994). Ancak mevcut araştırmanın bulguları evlilik ilişkisinde bir kez "bağlanma yaralanması" oluştuktan sonra bireylerin genel olarak duygularını ifade etme düzeylerinin ya da becerilerinin bu yaralanmayı açıklamakta tek başına yeterli bir işlev görmediğini ortaya koymaktadır.

Johnson'a (1996, 1998) göre evlilikte bir bağlanma yaralanması yaşandığında çiftler arasında katı, yıkıcı ve talepkar-geri çekilen türde olumsuz etkileşim döngüleri (kilitlenmeler) yerleşir. Yaralanma yaşayan bireylerin genel olarak duygularını çok fazla ifade ediyor olması—bu ifadeler çoğunlukla partneri suçlama, protesto etme, öfke veya tam tersine duygusal olarak kapanıp mesafe koyma şeklinde yaşandığında—ilişkideki güvensizliği ve hasarı azaltmamakta aksine bu olumsuz döngüyü daha da besleyebilmektedir. Dolayısıyla duyguların sıradan bir şekilde dışa vurulması ya da genel duygu ifade etme eğilimi yaralanmanın yarattığı ilişkisel travmayı ortadan kaldırmaya yetmemektedir.

Johnson ve arkadaşlarına (2001) göre bir bağlanma yaralanmasının iyileşmesi bireyin sadece duygularını paylaşmasıyla değil, savunmacı protestolarının altındaki derin bağlanma korkularını, incinebilirliklerini ve karşılanmamış temel bağlanma ihtiyaçlarını (bağlanma figürünün ulaşılamazlığından duyulan acı, yalnızlık, güvende hissetme talebi) partnerine açıkça riske girerek sunabilmesiyle mümkündür. İyileşme ancak bu bağlanma ihtiyaçlarının

paylaşılması ve partnerin de bu ihtiyaca savunmaya geçmeden, sorumluluk alarak şefkatli ve yatıştırıcı bir "bağlanma yanıtı" (bonding response) vermesiyle gerçekleşir (Makinen ve Johnson, 2006).

Duyguları ifade etme, bireyin içsel yaşantılarını sözel ya da sözel olmayan yollarla dışa vurabilme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (King ve Emmons, 1991). İlgili literatürde duyguların açık biçimde ifade edilmesinin kişilerarası ilişkilerde yakınlık, anlaşılma ve duygusal paylaşımın gelişmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Rimé ve ark., 1998). Bununla birlikte bağlanma yaralanmaları yalnızca bireyin duygu ifade düzeyi ile değil partnerin duygusal erişilebilirliği, ilişkisel güven, bağlanma örüntüleri ve ilişki içindeki karşılıklı etkileşim süreçleriyle ilişkili karmaşık bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Bu nedenle bireyin duygularını ifade edebilmesi tek başına bağlanma yaralanmalarını azaltmada yeterli olmayabilir.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre bağlanma yaralanmaları çoğunlukla bireyin ihtiyaç duyduğu anda partnerinin duygusal olarak erişilemez ya da tepkisiz kalması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Johnson ve ark., 2001). Dolayısıyla bireyin duygularını ifade etmesi kadar partnerin bu duygulara nasıl yanıt verdiği ve ilişkinin güvenli bir bağlanma zemini sunup sunmadığı da önem taşımaktadır. Bu durum mevcut araştırmada duyguları ifade etmenin bağlanma yaralanmalarını anlamlı biçimde yordamamasını açıklayabilir.

Sonuç olarak genel duygu ifade etme alt boyutlarının bağlanma yaralanmasını anlamlı düzeyde yordamaması evlilikteki bağlanma yaralanmalarının iyileşmesi için sıradan bir iletişimsel paylaşımdan veya gelişigüzel bir duygu dışavurumundan ziyade Sue Johnson'ın modelinde öngörülen çiftlerin katılaşmış döngülerinden sıyrılarak karşılıklı olarak bağlanma odaklı bir onarım ve duygusal karşılık sürecine (Greenman ve Johnson, 2022) ihtiyaç duydukları yönündeki kuramsal argümanları güçlü bir biçimde desteklemektedir.

Mevcut çalışmanın ilk amacı olan "Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı, katılımcıların kendi doğum sıraları, katılımcıların büyürken algıladıkları ebeveyn tutumu, çalışma durumları, eğitim durumları, ilişki doyumları, eşleri ile aralarındaki yaş farkı) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaç kapsamında katılımcılara İlişki Doyum İndeksi uygulanmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda bireylerin ilişki doyumu düzeyleri ile bağlanma yaralanmaları toplam puanı, bağlanma alt boyutu ve travma alt boyutu puanları arasında

negatif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyulmuştur. Bireylerin evlilik yaşantılarında deneyimledikleri bağlanma yaralanmaları arttıkça ilişkiden aldıkları doyum düşmektedir. Bu sonuç alan yazında evlilik kalitesi, ilişkisel travmalar ve affetme süreçlerini inceleyen pek çok araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Çakan'ın (2023) yürüttüğü çalışmada ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu ve bağlanma yaralanmaları arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur. Benzer şekilde Uğur'un (2022) çalışmasında bağlanma yaralanmalarının hem kadınların hem erkeklerin evlilik doyumlarını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca Bayram'ın (2023) araştırmasında bağlanma yaralanmalarının evlilik uyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı, Mamatoğlu'nun (2023) çalışmasında ise bağlanma yaralanmalarının bağlanma alt boyutunun evlilik kalitesini negatif yönde etkilediği ortaya koyulmuştur. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde bağlanma yaralanmalarının romantik ilişkilerin niteliği üzerinde önemli etkisi olduğu düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapi perspektifinden bakıldığında ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasındaki bu güçlü negatif ilişki kuramsal olarak beklenen bir durumdur. Johnson'a (2012) göre bağlanma yaralanması sıradan bir çatışma ya da genel bir geçimsizlik hali değildir. Bireyin en kırılgan, en çok desteğe ihtiyaç duyduğu bir kriz anında (örneğin sadakatsizlik, kayıp, hastalık veya doğum süreci) bağlanma figürü olan eşin duygusal olarak ulaşılamaz, tepkisiz veya duyarsız kalmasıyla tetiklenen bir ilişkisel travmadır. Bu travmatik kırılma gerçekleştikten sonra ilişki bağındaki temel güven duygusu derinden sarsılır. Yaralanma yaşayan partner eşini artık "güvenli bir liman" olarak göremediği için sürekli bir tetikte olma ve ilişkisel güvensizlik yaşar. Eşin güvenilmez ve ulaşılamaz olarak algılanmasıyla bireyin evlilik yaşantısının bütününe dair algısı olumsuzlaşmakta ve ilişki doyumunu doğrudan etkilemektedir.

### 5.3.Sonuçlar

**1.** Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ve travma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadın katılımcıların travma alt boyutu ve bağlanma yaralanmaları toplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç toplumsal cinsiyet normlarının duyguların yaşanma ve dışa vurulma biçimleri üzerindeki etkileriyle ve kadınların ilişkisel incinmeleri daha derin deneyimleme eğilimleriyle açıklanabilir.

**2.** Çocuk sahibi olan bireylerin bağlanma yaralanmaları toplam, bağlanma ve travma alt boyut puanlarının çocuğu olmayan bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sayısına göre yapılan analizlerde ise çocuğu olmayanların 2 çocuğu olanlara kıyasla daha düşük bağlanma yaralanması puanına sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu ebeveynliğe geçişle birlikte artan ev içi sorumlulukların, stresin ve kriz anlarında partnerin duygusal olarak erişilemez algılanma riskinin artmasıyla ilişkilendirilebilir.

**3.** İlişki süresinin bağlanma yaralanmalarını kronikleştirici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Evlilik süresi 1-5 yıl olan bireylerin bağlanma yaralanması toplam puanı ile bağlanma ve travma alt boyut puanlarının 11 yıl ve üzeri evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuç evliliğin zaman içerisinde değişen dinamik yapısı, biriken stres kaynakları ve çözülmemiş yaralanma anlarının zamanla olumsuz etkileşim döngüsüne dönüşebileceğini gösterebilir.

**4.** Çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumlarının yetişkinlikteki evlilik ilişkisinde yaşanan bağlanma yaralanmalarıyla yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Çocukluğunu baskıcı ve ilgisiz ebeveyn tutumuyla hatırlayan bireylerin travma ve bağlanma yaralanmaları puanlarının demokratik, mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ailelerden gelenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocukluktaki yetiştirilme tarzlarının bireylerin evlilik hayatında yaşadıkları bağlanma yaralanmaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

**5.** Evli bireylerin ilişki doyum düzeyleri ile bağlanma yaralanmaları toplam puanı, bağlanma ve travma alt boyut puanları arasında negatif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bireylerin evlilik yaşantılarında deneyimledikleri bağlanma yaralanmaları arttıkça ilişkiden aldıkları doyum düşmektedir. Bu durum, bağlanma yaralanması yaşayan partnerin eşini artık "güvenli bir liman" olarak görememesi ve sarsılan temel güven duygusunun evlilik yaşantısından alınan doyumu düşürmesi ile ilişkili olabilir.

**6.** Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, hiyerarşik modelde tüm bağlanma stilleri ve duygu ifade boyutları bir arada değerlendirildiğinde yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları toplam ve alt boyut puanlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Güvenli ve kaçınan bağlanma stilleri ile genel duygu ifade etme (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yakınlık ifadesi) alt boyutlarının bağlanma yaralanmaları üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Evlilik ilişkisinde bağlanma yaralanması oluştuktan sonra, duyguların sıradan bir şekilde dışa

vurulması veya genel iletişimsel paylaşımlar ilişkisel travmayı ortadan kaldırmaya yetmeyebilir. İyileşme için genel duygu dışavurumundan ziyade bireyin savunmacı protestolarının altındaki derin bağlanma korkularını partnerine açabilmesi ve partnerin de buna şefkatli bir "bağlanma yanıtı" (bonding response) verebildiği Duygu Odaklı Terapi modelinde öngörülen özgül onarım süreçlerine ihtiyaç duyulduğu sonucuna ulaşılabilir.

## 5.4.Öneriler

### 5.4.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

**1.** Bu araştırma kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan evli bireylere dayanmaktadır. İleriki çalışmalarda, araştırmanın kapsamı genişletilerek klinik popülasyondaki çiftleri ya da farklı sosyoekonomik düzeylerden katılımcıları içeren daha geniş örneklemler seçilebilir.

**2.** Evlilik süresi, çocuk varlığı ve ebeveyn tutumlarının bağlanma yaralanmaları üzerindeki etkilerinin farklı örneklem gruplarında ve kültürel bağlamlarda derinlemesine incelenebilir.

**3.** Gelecek çalışmalarda nicel verilerin yanında nitel (görüşme, odak grup) veya karma desenler kullanılarak evlilikteki bağlanma yaralanmalarının oluşum ve onarım süreçleri ne şekilde deneyimlendiği derinlemesine ortaya koyulabilir/incelenebilir.

**4.** Araştırmada bireysel veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmalarda doğrudan "çift verisi" (dyadic data) toplanarak, Aktör-Partner Karşılıklı Etki Modeli gibi analizlerle eşlerin birbirlerinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki karşılıklı etkileri araştırılabilir.

**5.** Araştırmada duyguları ifade etme değişkeni ile bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, bağlanma yaralanmalarında yalnızca duyguların ifade edilmesinden ziyade partnerin duygusal olarak ulaşılabilir, duyarlı ve destekleyici olmasının daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. İleriki çalışmalarda bağlanma yaralanmaları ile partnerin duygusal ulaşılabilirliği, algılanan partner desteği, duygusal duyarlılık ve ilişki içi güven gibi değişkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir.

**6.** Araştırmada bireylerden elde edilen veriler kullanılmıştır. İlerleyen çalışmalarda çiftlerden eş zamanlı veri toplanarak partner etkileri ve karşılıklı ilişkisel süreçler değerlendirilebilir.

**7.** Bağlanma yaralanmaları ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkilerin farklı ilişki türlerinde de incelenmesi önerilmektedir. Bu kapsamda romantik ilişkisi olan ancak evli olmayan bireylerle yürütülecek çalışmalar literatüre katkı sağlayabilir.

**8.** Araştırmada algılanan ebeveyn tutumu, çocuk sayısı ve ilişki doyumu gibi değişkenlerin bağlanma yaralanmaları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Gelecek araştırmalarda aile yapısı, çocukluk yaşantıları ve ebeveynlik deneyimlerinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki etkileri daha ayrıntılı biçimde ele alınabilir.

### 5.4.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

**1.** Evlilik öncesi psikoeğitim programlarında bağlanma stilleri, sağlıklı iletişim, duygu ifade etme ve çatışma çözme becerilerine yönelik içeriklere daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

**2.** Aile danışmanlığı ve psikolojik danışma hizmetlerinde bireylerin çocukluk yaşantıları ve algılanan ebeveyn tutumlarının yetişkin romantik ilişkilerine etkileri ele alınabilir. Böylece bireylerin ilişkisel farkındalıklarının artırılması sağlanabilir.

**3.** Bağlanma yaralanmalarının ilişki doyumu ve duygusal yakınlık üzerindeki olumsuz etkileri dikkate alınarak çiftlere yönelik önleyici ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları planlanmalıdır.

**4.** Psikolojik danışmanlar ve çift terapistleri bağlanma yaralanmaları konusunda uzmanlaşmaya yönelik eğitim ve süpervizyon süreçlerine dahil edilerek bu alandaki uygulama yeterlikleri desteklenebilir.

**5.** Çift terapilerinde güvenin yeniden yapılandırılması, duygusal ihtiyaçların açık biçimde ifade edilmesi ve partnerlerin birbirlerinin duygusal deneyimlerini anlayabilmeleri üzerine odaklanan uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır.

## KAYNAKÇA


Abrahms-Spring, J. (1997). *After the affair: Healing the pain and rebuild ing trust when a partner has been unfaithful.* New York: HarperCollins.

Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development, 41*(1), 49–67. https://doi.org/10.2307/1127388

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange situation of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The origins of human social relations* (pp. 17–57). London:Academic Press.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, *44*(4), 709–716. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709

Akinyi, N. A., & Jeizan, N. F. (2025). Discovering the role of Emotionally Focused Therapy in gender-specific patterns of attachment trauma leading to emotional dysregulation in adult romantic relationships. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS), 9*(10), 1803–1815. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.910000152

Akyol, E. Y., & Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *16*(2), 139-156.

Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Tez No. 250105) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ambady, N., & Rosenthal, R. (1998). Non-verbal communication. *Encyclopedia of mental health, 2*, 775-783.

Atkinson, A., Dittrich, W. H., Gemmell, A. J., & Young, A. W. (2004). Emotion perception from dynamic and static body expressions in pointlight and full light displays. *Perception, 33*, 717–746. https://doi.org/10.1068/p5096

Atkinson, L. (1997). Attachment and psychopathology: From laboratory to clinic. In L. Atkinson & K. J. Zucker (Eds.), *Attachment and psychopathology* (pp. 3–16). New York: Guilford Press.

Aydın, N. (2024). *Bağlanma yaralanmalarının evlilik doyumunu yordamasında evlilikte suçu affetmenin aracı rolü* (Tez No. 889688) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme, örneklem büyüklüğü ve örneklem seçimi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(1), 231-246.

Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 273–282. https://doi.org/10.1177/0265407504041388

Banse, R., Scherer, K.R. (1996). Acoustic profiles in vocal emotion expression. *Journal of Personality and Social Psychology 70*, 614–636. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.614

Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current directions in psychological science*, *8*(1), 10-14. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00003

Barrett, L. F., Mesquita, B., & Gendron, M. (2011). Context in emotion perception. *Current Directions in Psychological Science, 20,* 286-290. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195376746.013.0034

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, *61*(2), 226. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Baucom, D., Shoham, V., Mueser, K., Daiuto, A., & Stickle, T. (1998). Empirically supported couple and family interventions for marital dis tress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 53–88. https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.53

Baştemur, Ş. (2018). Bilimde toplumsal cinsiyetin erken çocuklukta fen eğitimine etkisi. A. Parlak Rakap (Ed.), *Erken çocuklukta fen eğitimi* içinde. Eğiten Kitap.

Bayram, S.N. (2023). *Evli bireylerde bağlanma yaralanmalarının, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 909402) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Bergman, A. (1999). *Ours, yours, mine: Mutuality and the emergence of the separate self*. Jason Aronson.

Bergman, A., Blom, I., Polyak, D., & Mayers, L. (2015). Attachment and separation–individuation: Two ways of looking at the mother–infant relationship. *International Forum of Psychoanalysis, 24*(1), 16–21. https://doi.org/10.1080/0803706X.2014.893390

Berry, D. S., & Pennebaker, J. W. (1993). Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychotherapy and Psychosomatics, 59* (1), 11-19. https://doi.org/10.1159/000288640

Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child, 22*(1), 162–186. https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595

Bolton, E. E., Glenn, D. M., Orsillo, S. et al. (2003). The relationship between self disclosure and symptoms of posttraumatic stress disorder in peacekeepers deployed to Somalia. *Journal of Traumatic Stress, 16* (3), 203-210. https://doi.org/10.1023/A:1023754820991

Bonanno, G. A., Neria, Y., Mancini, A., Coifman, K. G., Litz, B., & Insel, B. (2007). Is there more to complicated grief than depression and posttraumatic stress disorder? A test of incremental validity. *Journal of Abnormal Psychology, 116* (2), 342–351. https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.2.342

Boone, R. T., & Buck, R. (2003). Emotional expressivity and trustworthiness: the role of nonverbal behavior in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior, 27*(3), 163-182. https://doi.org/10.1023/A:1025341931128

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life. *The International Journal of Psychoanalysis*, 25, 107. Retrieved from https://doi.org/10.1111/(ISSN)1745-8315

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation.* New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Routledge.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss.* New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1988a). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

Bowlby, J. (1988b). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Buck, R. (1984). *The communication of emotion.* New York: Guilford Press.

Bun, J. R., Louiselle, P. A., Misukanis, T. M., & Mueller, R. A. (1988). Effects of parental authoritarianism and authoritativeness on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *14*(2), 271-282. https://doi.org/10.1177/0146167288142006

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Campbell, L., & Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, *25*, 148-151. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004

Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2020). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor-partner interdependence models. *Personality and Individual Differences*, 157, 109825. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109825

Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of personality*, *78*(4), 1135-1162. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00645.x

Cassidy, J. & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications.* 3rd Edn. New York: Guilford.

Chapman, H. A., Kim, D. A., Susskind, J. M., & Anderson, A. K. (2009). In bad taste: Evidence for the oral origins of moral disgust. *Science, 323*, 1222-1226. https://doi.org/10.1126/science.1165565

Chung, C., & Pennebaker, J. (2007). The Psychological Functions of Function Words. In K. Fiedler (Ed.), Frontiers of social psychology. *Social communication* (pp. 343-359). New York, NY, US: Psychology Press.

Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 644–663. https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.4.644

Coşkun, C. (2024). *Evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, evlilikte öz yetkinlikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 856016) [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Cowen A. & Keltner D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114*(38). https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* Sage publications.

Çağlayan, Y. İ., & İpek, M. (2019). Çiftlerde bağlanma stilleri, evlilik ile evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, *5*(2), 161-180.

Çakan, E. (2023). *Evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 776664) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çeler, Ö. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının, duyguları ifade etme eğilimlerinin rolü*. (Tez No. 666041) [Yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: an 8-year prospective study. *Journal of personality and social psychology*, *96*(3), 601. https://doi.org/10.1037/a0013969

Dökmen, Z. Y. (2009). *Toplumsal cinsiyet: Sosyal psikolojik açıklamalar*. Remzi Kitabevi.

Dörtyol, K. (2023). *Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 818012) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Durmuş, E., & Manap, A. (2018). Çiftlerin, evliliklerinde incinmeye verdikleri tepkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal, 4*(26), 5722–5730. https://doi.org/10.26449/sssj.1036

Duvarbaşı, Ü. (2025). *Evlilikte bağlanma yaralanmalarının başkası merkezli dışsallık, duygusal ayrımlaşma ve şema başa çıkma biçimleri ile ilişkisi* (Tez No. 954108) [Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ekman, P. (1965). Differential communication of affect by head and body cues. *Journal of Personality and Social Psychology, 2,* 726–735. 7. https://doi.org/10.1037/h0022736

Ekman, P. (1971). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In *Nebraska symposium on motivation*. University of Nebraska Press.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, *6*(3-4), 169-200. https://doi.org/10.1080/02699939208411068

Ekman, P. (1999) Basic emotions. In T. Dalgleish and T. Power (Eds.) *The handbook of cognition and emotion.* Pp. 45-60. New York.: John Wiley & Sons.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York, NY: Times Books.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1967). Head and body cues in the judgment of emotion: A reformulation. *Perceptual and motor skills*, *24*(3), 711-724. https://doi.org/10.1177/003151256702400305

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, *17*(2), 124.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1972). Hand movements. *Journal of communication*, *22*(4), 353-374.

Ekman, P., & Rosenberg, E. L. (Eds.). (1997). *What the face reveals: Basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System* (FACS). Oxford University Press.

Erdoğan, M. (2023). *Evli bireylerde eşe yabancılaşma ve bağlanma yaralanmalarının incelenmesi* (Tez No. 795857) [Yüksek lisans tezi, Giresun Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi.* (Tez No. 356649) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ercan, E. (2025). *Ebeveyn çocuk ilişkisinin ebeveyn medeni durumu, bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanma düzeyine göre incelenmesi* (Tez No. 926295) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *Inonu University Journal of the Faculty of Education, 17* (3), 01- 21. https://doi.org/10.17679/iuefd.17323631

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: an attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(6), 972. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.972

Feeney, J. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships, 9* (1), 39. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00003

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, *58*(2), 281. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281

Fırat, İ. (2021). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün araştırılması*. (Tez No. 705625) [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2016). Social functions of emotion and emotion regulation. In M. Lewis, J. Haviland, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotion* (4th ed., pp. 456 – 469). New York, NY: Guilford.

Flannery, D. J. (1993) Affective expression and emotion in early adolescence: An introduction. *Journal of Early Adolescence, 13*(4), 356-360. https://doi.org/10.1177/0272431693013004001

Fónagy, I., & Magdics, K. (1963). Emotional patterns in intonation and music. *Sprachtypologie und Universalienforschung*, *16*, 293-326. https://doi.org/10.1524/stuf.1963.16.14.293

Ford, R. M. (2014). *The relationship between adult attachment style and stress coping skills to college graduation*. [Doctoral dissertation, Walden University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (2007). The laws ofemotion. *Mahwah, NJ: Laurence Erlbaum Associates*.

Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51-87). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of family psychology*, *21* (4), 572. https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson Education.

Girgin, B., & Şık, B. A. (2018). Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, *4*(2), 41-54.

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process, 37,* 425–449. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x

Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*(1), 5–22. https://doi.org/10.2307/353438

Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., & Helgeson, V. S. (2008). The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(3), 394–406. https://doi.org/10.1177/0146167207311281

Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, *54*(1), 4. https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.1.4

Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2022). Emotionally focused therapy: Distressing couples, traumatic echoes. *Family Process*, 61(1), 7-21. https://doi.org/10.1111/famp.12743

Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 170–191. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.170

Günay, Y. (2022). *Evlilikte bağlanma yaralanmalarının cinsel doyuma etkisinin incelenmesi.* (Tez No. 776821) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Güner, A.S. (2022). *Bağlanma yaralanmasında yalnızlık ve affetme kararı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tez No. 751550) [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Gürbüz, E. (2024). *Evli bireylerde ayrılma bireyleşme düzeyleri, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 881827) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Habbal, M. (2025). *Parentification, Romantic Relationships, and Emotional Expression Among Young Adults* [Doctoral dissertation, Adler University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Hazen, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, *52*(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, *5* (1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1

Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds), *Advances in personal relationships*: Vol. 5. Attachment processes in adulthood (pp. 151–177). London: Jessica Kingsley.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 336–354). New York: Guilford.

Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disc losure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Society for Personality and Social Psychology, 23* (10), 1236-1244. https://doi.org/10.1177/0146167203255228

Hollist, C. S., & Miller, R. B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, *54*(1), 46-57. https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2005.00005.x

Hoşgör, Z. (2025). *Doğum sonrası depresyonun bağlanma yaralanmaları ve öz-şefkat açısından incelenmesi* (Tez No. 928149) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Terzi İlhan, S. (2024). Kovid-19 Geçiren Evli Yetişkinlerin Bağlanma Yaralanmaları, Başa Çıkma Stilleri ve İlişki Doyumları. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, *28*(2).

Işık, B. (2024*). Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 845354) [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

İnkaya, T. (2023). *Romantik ilişkideki bireylerin bağlanma stillerinin duygu durumları ve birbirlerine bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi.* (Tez No. 813244) [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion cognition relations. *Psychological Review, 99*, 561–565. https://doi.org/10.1037/0033-295x.99.3.561

Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connections*. New York: Brunner/Mazel.

Johnson, S. M. (1998). Listening to the music: Emotion as a natural part of systems theory. *Journal of Systemic Therapies, 17*(2), 1–17. https://doi.org/10.1521/jsyt.1998.17.2.1

Johnson, S. M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds.* New York: Guilford Press.

Johnson, S. M. (2005). Attachment injury in couple therapy. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 211–228). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9780470713501.ch8

Johnson, S. M. (2012). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.

Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. S., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*, 67–79.

Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, *27* (2), 145-155. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x

Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *6* (4), 366. https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366

Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couple and family therapy.* New York: Guilford Press.

Johnson, S. M., & Williams-Keeler, L. (1998). Creating healing relation ships for couples dealing with trauma: The use of emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 24*, 25–40. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01061.x

Kachadourian, L., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: Association with attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 11*, 373–393. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x

Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 41-65. https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.41.22254

Kahn, J. H., Lamb, D. H., Champion, C. D., Eberle, J. A., & Schoen, K. A. (2002). Disclosing versus concealing distressing information: Linking self-reported tendencies to situational behaviour. *Journal of Research in Personality, 36*, 531 538. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00008-9

Kantarcı, D. (2009). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi. (Tez No. 262581) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kaya, E. (2025). *Aldatmaya yönelik niyet yordayıcıları: Evlilikte bağlanma yaralanmaları, evlilik uyumu ve bağlanma stilleri açısından inceleme.* (Tez No. 954661) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Keelan, J., Dion, K., & Dion, K. (1998). Attachment style and relationship satisfaction: Test of a self-disclosure explanation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue, 30* (1), 24. https://doi.org/10.1037/h0092527

Keleş, K. (2025). *Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 946834) [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kelly, A. E., & McKillop, K. J. (1996). Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin, 120*, 450-465. https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3. 450

Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion, 13*(5), 505-521. https://doi.org/10.1080/026999399379168

Keltner, D., Tracy, J., Sauter, D. A., Cordaro, D. T., & McNeil, G. (2016). Expression of emotion. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 467-482). New York, New York: Guilford Press.

Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology, 5*, 187–212. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.187

Kes, B. (2025). *Romantik ilişkisi olan bireylerdeki duygusal bağımlılığa bağlanma stilleri ve duyguları ifade etmenin etkisi*. (Tez No. 934390) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

King, I. A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of personality and Social Psychology, 74*(3), 753 762. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.753

King, I. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality, 5*, 131-150. https://doi.org/10.1002/per.2410050206

King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, *58*(5), 64-877. https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.864

Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 502–512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502

Kobak, R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 861. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.861

Kovalkova, T. O. (2019). Types of basic emotions and their effect on human behavior. In *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions 11th International Scientific Conference, Stuttgart, Germany* (pp. 224-235).

Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *19* (3), 779-792.

Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness

in interpersonal exchanges. *Journal of personality and social psychology*, *74* (5), 1238. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Lee, V., & Wagner, H. (2002). The effect of social presence on the facial and verbal expression of emotion and the interrelationships among emotion components. *Journal of Nonverbal Behavior*, *26* (1), 3-25. https://doi.org/10.1023/a:1014479919684

Lepore, S. J., Ragan, J. & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional proces ses of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 499-509. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.499

Levy, M., & Davis, K. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships, 5* (4), 439–471. https://doi.org/10.1177/0265407588054004

Levy, T. M., & Orlans, M. (1998). *Attachment, Trauma, and Healing: Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families*. Child Welfare League of America, c/o PMDS, 9050 Junction Drive, PO Box 2019, Annapolis Junction, MD 20701-2019.

Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A.S.R., & Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion, 14,* 661–688. https://doi.org/10.1080/026999300501176666

Mahler, M. S. (1963). Thoughts about development and individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child, 18*(1), 307–324.

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.

Maier, M. A., Bernier, A., Pekrun, R., Zimmermann, P., Strasser, K., & Grossmann, K. E. (2005). Attachment state of mind and perceptual processing of emotional stimuli. *Attachment & human development*, *7* (1), 67-81. https://doi.org/10.1080/14616730500039606

Main, M., & Hesse, E. (1990). Parent's unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status. In M. Greenberg & D. Cicchetti (Eds.), *Attachment in the pre-school years* (pp. 152–176). Chicago: University of Chicago Press.

Makas, S. (2019). *Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. (Tez No. 579088) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of consulting and clinical psychology*, *74* (6), 1055. https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.6.1055

Mamatoğlu, B. (2023). *Çiftlerin evlilik kalitesinin, bağlanma yaralanmaları ve stresle çift olarak baş etme değişkenleri açısından incelenmesi*. (Tez No. 791356) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Martin, A. M., Paetzold, R. L., & Rholes, W. S. (2010). Adult Attachment and Exploration: Linking Attachment Style to Motivation and Perceptions of Support in Adult Exploration. *Basic and Applied Social Psychology*, *32*(2), 196–205. https://doi.org/10.1080/01973531003738452

Matsuoka, N., Uji, M., Hiramura, H., Chen, Z., Shikai, N., Kishida, Y., & Kitamura, T. (2006). Adolescents' attachment style and early experiences: A gender difference. *Archives of women's mental health*, *9* (1), 23-29. https://doi.org/10.1007/s00737-005-0105-9

McGuirk, E. M., & Pettijohn, T. F., II. (2008). Birth order and romantic relationship styles and attitudes in college students. *North American Journal of Psychology, 10*(1), 37–52.

Merz, E. M., & Consedine, N. S. (2009). The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style. *Attachment & human development*, *11*(2), 203-221. https://doi.org/10.1080/14616730802625185

Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of personality and social psychology*, *73*(5), 1092. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1092

Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1209–1224. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209

Mikulincer, M. & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 321-331. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). The Guilford Press.

Millikin, J. W. (2000). *Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A process study* [Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

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

Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., et al. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders, 19*, 557-572. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.06.001

Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 544628) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Özdemir, Y. & Sağkal, A. S. (2021). İlişki Doyum İndeksi: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *19* (Armağan Sayısı), 273-286.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, *18*(4), 315-341. https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9

Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 26*(2), 82-95. https://doi.org/10.1037/h0080025

Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). Orlando, F.L.: Academic Press.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (2000). Attachment theory as an organizing framework: A view from different levels of analysis. *Review of General Psychology*, *4*(2), 107-110. https://doi.org/10.1037//1089-2680.4.2.107

Pistole, M. (1993). Attachment relationships: Self-disclosure and trust. *Journal of Mental Health Counseling, 15*(1), 94–106.

Planalp, S. (1996). Varieties of cues to emotion in naturally occurring situations. *Cognition & Emotion*, *10*(2), 137-154. https://doi.org/10.1080/026999396380303

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary analysis*. New York, NY: Harper & Row.

Riggs, S. A., & Han, G. (2009). Predictors of anxiety and depression in emerging adulthood. *Journal of adult development*, *16*(1), 39-52. https://doi.org/10.1007/s10804-009-9051-5

Rimé, B. (1995). Mental rumination, social sharing, and the recovery from emotional exposure. In J. W. Pennebaker (Eds.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 271- 291). Washington D.C.: American Psychological Association.

Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. *European review of social psychology*, *9*(1), 145-189. https://doi.org/10.1080/14792779843000072

Roether, C. L., Omlor, L., Christensen, A., & Giese, M. A. (2009). Critical features for the perception of emotion from gait. *Journal of Vision, 9*(6), 1-32. https://doi.org/10.1167/9.6.15

Rohner, R. P. (2004). The parental acceptance-rejection syndrome: Universal correlates of perceived parental rejection. *American Psychologist*, *59*(8), 830–840. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830

Rohner, R. P. (2005). Glossary of significant concepts in parental acceptance-rejection theory (PARTheory). *Retrieved May*, *20*, 2005.

Ryan, C. A. (2007). *The implications of childcare settings in the development of secure and insecure attachment styles* [Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47. https://doi.org/10.1080/146167300361309

Schröder, M. (2003). Experimental study of affect bursts. *Speech Communication, 40*(1-2), 99-116. https://doi.org/10.1016/S0167-6393(02)00078-X

Sels, L., Tran, A., Greenaway, K. H., Verhofstadt, L., & Kalokerinos, E. K. (2021). The social functions of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 39*, 41–45. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.

Sığırcı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. (Tez No. 270785) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 971-980. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994). Stress and secure base relation ships in adulthood. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships* (pp. 181 204). Philadelphia: Jessica Kingsley.

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current opinion in psychology*, *13*, 19-24. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006

Soğancı, D. (2017). Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi. (Tez No. 466100) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Stein, H., Koontz, A. D., Fonagy, P., Allen, J. G., Fultz, J., Brethour Jr, J. R., Allen, D. & Evans, R. B. (2002). Adult attachment: What are the underlying dimensions?. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, *75*(1), 77-91. https://doi.org/10.1348/147608302169562

Stepp, S. D., Morse, J. Q., Yaggi, K. E., Reynolds, S. K., Reed, L. I., & Pilkonis, P. A. (2008). The role of attachment styles and interpersonal problems in suicide-related behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *38* (5), 592-607. https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.5.592

Stiles, W. B., Schuster, P. L., & Harrigan, J. A. (1992). Disclosure and anxiety: A test of the fever model. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 980-988. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.980

Şahinbaş, B.B. (2017). Evli bireylerde bağlanma stillerinin aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar ile ilişkisinin incelenmesi. (Tez No. 718525) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri*. (Tez No. 535553) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Tez No. 208098) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Terzi İlhan, S., & Işık, Ş. (2021). A validity and reliability study on the development of marital attachment injuries scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11*(63), 543-566. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1051411

Thimm, C. & Lenelis, K. (1993). The power-emotion relationship in discourage sponta neous expression of emotions in asymmetric dialogue. *Journal of Language and Social Psychology, 12*(1/2), 81-102. https://doi.org/10.1177/0261927x93121006

Thompson, R. A. (2008). Attachment-related mental representations: Introduction to the special issue. *Attachment & Human Development*, *10*(4), 347-358. https://doi.org/10.1080/14616730802461334

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, *65*(3), 574-583. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x

Uğur, Z. (2022). *Evli çiftlerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları açısından incelenmesi*. (Tez No. 734954) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Winnicott, D. W. (1986). *Home is where we start from: Essays by a psychoanalyst*. W. W. Norton.

Winnicott, D. W. (2002). *The child, the family, and the outside world*. Perseus Publishing.

Walser, R. D., & Hayes, S. C. (1998). Acceptance and trauma survivors. In V. M. Follette, J. I. Ruzek, & F. R. Abueg (Eds.), *Cognitive behavior therapies for trauma* (pp. 256277). New York: Guilford.

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. https://doi.org/10.1080/14616730210154216

Weiss, R. (1982). Attachment in adult life. In C. Parkes & J. Stevenson-Hind (Eds.), *The place of attachment in human behavior.* New York, NY: Basic Books.

Weiss, R. S. (1975). *Marital separation*. New York: Basic Book.

Yahşi, G., & Bayraktar, S. (2016). Bağlanma kuramı çerçevesinde doğum sırasının bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 2*(1), 209–218.

Yıldırım, A. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, duygusal şemalar ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tez No. 819364) [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

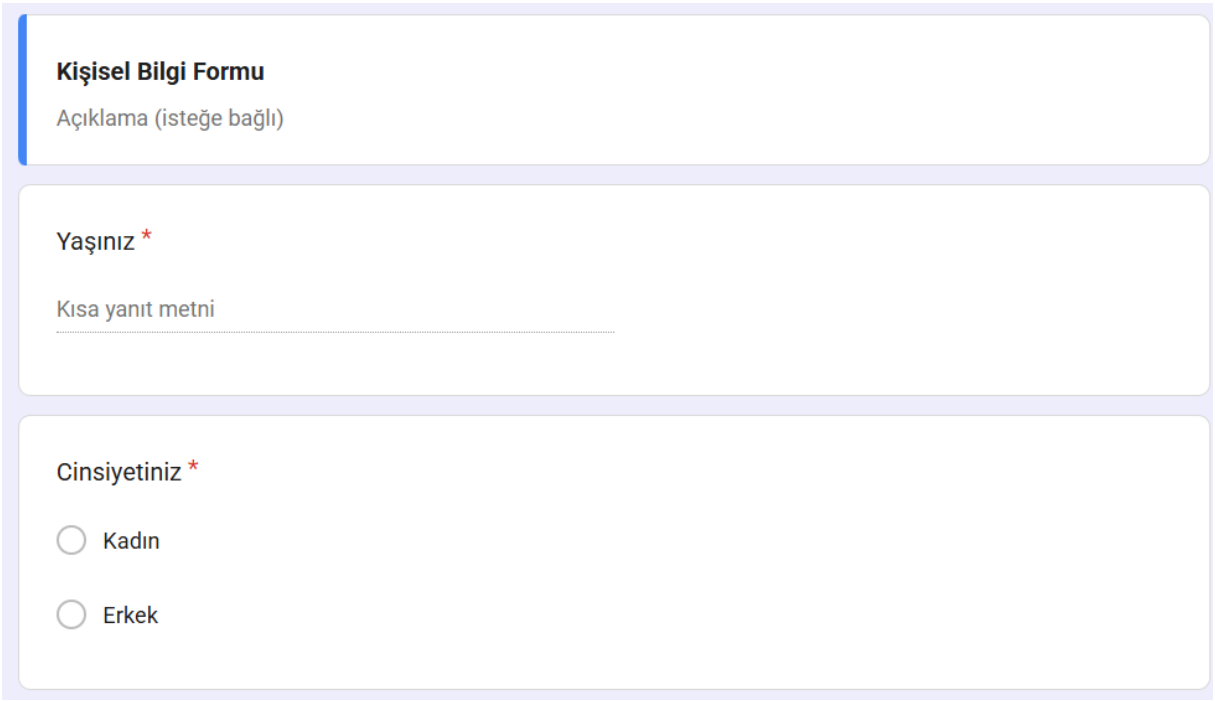
Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi*. (Tez No. 468462) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalize ones emotions? *Gedrag and Gezondheid, 27*, 42–47.

Zümbül, D. (2024). *Evli bireylerde bağlanma yaralanmaları affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 929416) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

# EKLER

## EK 1: Kişisel Bilgi Formu



Evlilik Süreniz *

- 1 Yıldan Az
- 1-5 Yıl
- 6-10 Yıl
- 11 Yıl Üzeri

Çocuğunuz var mı? *

- Evet
- Hayır

Eğer varsa kaç çocuğunuz var?

Kısa yanıt metni

Doğum sıranız nedir? (Kaçıncı çocuk olarak dünyaya geldiniz?) *

- İlk Çocuğum
- Ortanca Çocuğum
- Son Çocuğum
- Tek Çocuğum

Çocukluğunuzda ebeveynlerinizin sizi büyütme şeklini nasıl hatırlıyorsunuz? *

- Demokratik
- İlgisiz
- Baskıcı
- Aşırı Koruyucu
- Mükemmelliyetçi

Çalışıyor musunuz? *

- Tam zamanlı bir işte çalışıyorum.
- Yarı zamanlı bir işte çalışıyorum.
- Çalışmıyorum / Ev hanımıyım

Eğitim durumunuz nedir? *

- İlkokul / Ortaokul
- Lise
- Önlisans/ Lisans
- Lisansüstü

Eşiniz ile aranızda kaç yaş bulunmaktadır? *

- Aynı yaştayız.
- Ben eşimden 1-3 yaş büyüğüm.
- Ben eşimden 4-7 yaş büyüğüm.
- Ben eşimden 8-10 yaş büyüğüm.
- Ben eşimden 11 ve üzeri yaş büyüğüm.
- Eşim benden 1-3 yaş büyük.
- Eşim benden 4-7 yaş büyük.
- Eşim benden 8-10 yaş büyük.
- Eşim benden 11 ve üzeri yaş büyük.

## EK 2: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği Madde Örnekleri

### EBYÖ

**Yönerge:** Aşağıda sizin için uygun olan şekilde işaretlemeniz gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen sizin için uygun olan şekilde yanıtlayınız. Lütfen boş bırakmayınız.

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, **evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek** yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek, katılıp katılmama durumunuzu 1 – 5 arasında değerlendiriniz.
1 – Tamamen Katılmıyorum
2 – Katılmıyorum
3 – Kısmen Katılıyorum
4 – Katılıyorum
5 – Tamamen Katılıyorum

| | MADDELER | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kısmen Katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2.** | Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3.** | Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4.** | Bu olaydan sonra sağlığımın bozulduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5.** | Yaşadığımız bu olayı hatırlama ihtimalinden tedirgin oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Madde Örnekleri

### ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.
1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum** 4=**Katılıyorum** 5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Karar alırken kimseyi önemsemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK 4: Duyguları İfade Etme Ölçeği Madde Örnekleri

**(DİÖ)**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kesinlikle Katılmıyor | Katılmıyorum | Pek Katılmıyorum | Kararsızım | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.
4. Çok gülerim.
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.

## EK 5: İlişki Doyum İndeksi Madde Örnekleri

**İLİŞKİ DOYUM İNDEKSİ (İDİ)**

*Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen ŞU ANKİ partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz.*

**1. Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, ilişkinizde ne kadar mutlusunuz?**

○ Tamamen mutsuz ○ Oldukça mutsuz ○ Biraz mutsuz ○ Mutlu ○ Çok mutlu ○ Tamamen mutlu ○ Mükemmel

**2. Partnerimle, sıcak ve rahat bir ilişkim var.**

○ Hiç doğru değil ○ Çok az doğru ○ Biraz doğru ○ Çokça doğru ○ Neredeyse tamamen doğru ○ Tamamen doğru

## EK 6: Kullanılan Ölçeklerin İzinleri

**Sare Terzi** '@amasya.edu.tr> 10 Eyl 2024 Sal 09:50

Alıcı: ben

Merhabalar,
Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin uygun olmaması nedeniyle doktora tezim kapsamında revize çalışması yapılmıştır. Ölçeğin son hali Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'dir. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği ve ölçek geliştirme makalesini gönderiyorum.
İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN
Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

**Evren ERZEN** @ahievran.edu.tr> 24 Eyl 2024 Sal 13:39

Alıcı: ben

Merhabalar
Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.
İyi çalışmalar

Doç. Dr. Evren ERZEN

**Yanıt Adresi:** Yasar kuzucu @yahoo.com>

Hocam merhaba ölçek ve ölçekle ilgili bilgiler ektedir, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Yaşar Kuzucu, Prof. Dr.
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi,
Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı Başkanı,

**Yalçın Özdemir** .@adu.edu.tr> 2 Nis 2024 Sal 21:57
Alıcı: ben

Ufuk merhaba, İlişki Doyum İmdeksi'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek formunu ekte bulabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla.

## EK 7: Etik Kurul Onayı



**T.C.**

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**
**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI**

**Sayı:** 959337 **Tarih:** 24 Ocak 2025

**Araştırmacılar: Ufuk DUMAN**
**Onay Tarihi ve Onay Sayısı: 20.01.2025 /01-18**

**Sayın: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET**

**"Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Bağlanma Yaralanmaları Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Aracı Rolü"** isimli çalışmanız Üniversitemiz Eğitim Bilimler Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.