



T.C.  
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE BAĞLANMA  
STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ  
YORDAYICI ETKİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine ERGEN GÜRBÜZ

OSMANİYE / 2025

T.C.  
OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMİNE ERGEN GÜRBÜZ

**Danışman:** Prof. Dr. Müjdat AVCI

**Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

**Jüri Üyesi:** Prof. Dr. İsmail SANBERK

OSMANIYE / 2025

**Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne;**

“Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkileri” başlıklı çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Başkan:** Prof. Dr. Müjdat AVCI

(Danışman)

**Üye:** Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

**Üye:** Prof. Dr. İsmail SANBERK

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

.../.../2025.

Prof. Dr. Hasan DEMİR  
Enstitü Müdürü

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

**T.C.**  
**OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne**

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım; “Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkileri” başlıklı **Yüksek Lisans** Tez çalışmamda

Sunulan verilerin; gerekli izinleri alınmış ve denetimli laboratuvar koşullarında tarafımdan veya ilgili görevlilerce elde edildiğini ya da izin belgesine dayalı olarak ve kaynak göstermek suretiyle kullanıldığını

Kullanılan veriler üzerinde herhangi bir değişiklik veya eksiltme yapılmaksızın etik kurallara uygun olarak işlenip sunulduğunu

Maddi veya manevi destek sağlamış olan Kurum, Kuruluş ve kişilere destek türü de belirtilerek, varsa proje protokol numarası ile yoksa ismen Ön Söz/Teşekkür Bölümlerinde yer verildiğini

Yararlanılan kaynaklara Tez metni içinde atıf göstermek suretiyle değinildiğini ve bunların Kaynaklar Bölümüne eklendiğini

Tez çalışmamda, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ (ÜYZ) Kullanımına Dair Etik Rehberi çerçevesinde ÜYZ kullanıldığını

Teknik/Bilimsel Eser niteliği taşıyan Tezin özgün parçalarının bir başka ortamdan kopyalanarak alınmadığını ve bu parçaların bir başka Kurum/Kuruluş bünyesinde akademik amaç veya unvan almak amacıyla hiçbir suretle kullanılmadığını ve bir başkasının kullanmasına izin verilmediğini

Burada belirttiğim hususların aksinin tespit edilmesi halinde tüm yasal sorumluluğun şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

**İmza :**

**Tarih :** 27/ 06/ 2025

**Ad Soyad :** **Emine ERGEN GÜRBÜZ**

<i>(Lütfen tüm alanları doldurunuz.)</i>	
<b>Öğrenci No</b>	202221180008
<b>Ana Bilim/ Ana Sanat Dalı</b>	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
<b>Programı</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
<b>Enstitü Kayıt Tarihi</b>	5.09.2022

## ÖZET

# ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE BAĞLANMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİLERİ

EMİNE ERGEN GÜRBÜZ

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Yüksek Lisans — Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Müjdat Avcı

Mayıs 2025, 143 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile yetişkinlik döneminde geliştirdikleri bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür.

Araştırmanın evrenini 2023 yılı içerisinde Osmaniye ilinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. Kolayda ve ölçüt örnekleme yöntemleriyle belirlenen 402 gönüllü evli birey araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler, yüz yüze görüşmeler ve çevrim içi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Çocukluk Çağı Travma Ölçeği (ÇCTÖ-28), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) kullanılmıştır.

Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Analiz bulgularına göre, çocukluk çağı travmaları evlilik doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Bağlanma stilleri ise evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamış; ayrıca çocukluk travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici bir rol oynamamıştır.

Bununla birlikte, eğitim düzeyi, meslek, ekonomik durum ve evlenme biçimi gibi bazı demografik değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı; cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenlerin ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular, çocuklukta yaşanan travmaların yetişkinlikte kurulan romantik ilişkiler üzerinde kalıcı etkiler yarattığını; evlilik doyumunun yalnızca bireysel değil, aynı zamanda gelişimsel ve çevresel faktörlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular; bireylerin erken dönem yaşantılarını dikkate alan önleyici psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesine, evlilik ilişkilerini güçlendirmeye yönelik bağlanma temelli psikoeğitim çalışmalarının yaygınlaştırılmasına ve gelecekte yapılacak disiplinler arası araştırmalara yön vermeye katkı sağlayabilecek niteliktedir.

**Anahtar kelimeler:** Çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri, evlilik doyumu, yetişkin bağlanma, travmatik yaşantılar



**ABSTRACT****THE PREDICTIVE IMPACT OF CHILDHOOD TRAUMAS AND  
ATTACHMENT STYLES ON MARITAL SATISFACTION****EMİNE ERGEN GÜRBÜZ****Osmaniye Korkut Ata University, Institute of Graduate Studies  
Master's Thesis — Department of Family Counseling and Education****Supervisor: Prof. Dr. Müjdat Avcı****May 2025, 143 pages**

The aim of this study is to examine the predictive effects of childhood traumatic experiences and attachment styles developed in adulthood on marital satisfaction among married individuals. The research was conducted within the framework of a quantitative approach using the relational survey model.

The study population consists of married individuals residing in Osmaniye, Turkey, in 2023. The sample included 402 volunteer participants, selected through convenience and criterion sampling methods. Data were collected through face-to-face interviews and online questionnaires. The data collection tools employed in the study were the Childhood Trauma Questionnaire–Short Form (CTQ-28), the Relationship Scales Questionnaire (RSQ), and the Marital Life Scale (MLS).

In data analysis, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation, and hierarchical regression analysis were used. The findings revealed that childhood traumas significantly and negatively predicted marital satisfaction. Attachment styles, however, were not found to be significant predictors of marital satisfaction, nor did they function as mediators or moderators in the relationship between childhood traumas and marital satisfaction.

Furthermore, it was observed that certain demographic variables such as educational level, occupation, perceived economic status, and type of marriage had a significant effect on marital satisfaction, whereas variables such as gender, age, duration of marriage, and number of children did not show a significant effect.

The results indicate that childhood traumas have lasting effects on romantic relationships in adulthood, and that marital satisfaction is shaped not only by individual factors but also by developmental and contextual influences. In this regard, the findings contribute to the development of preventive psychological intervention programs that consider individuals' early life experiences, support the dissemination of attachment-based psychoeducational practices to enhance marital relationships, and offer guiding insights for future interdisciplinary research.

**Keywords:** Childhood trauma, attachment styles, marital satisfaction, adult attachment, traumatic experiences



## ÖN SÖZ

Bu araştırma, bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları travmatik yaşantılar ile yetişkinlikte geliştirdikleri bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan evlilik kurumunun, bireylerin erken dönem yaşantıları ve psikolojik bağlanma örüntüleri ile nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik bu çalışma hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan alana katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın tüm aşamalarında akademik rehberliği, yapıcı eleştirileri ve değerli katkıları ile sürecin her anında yanımda olan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Müjdat AVCI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve yüksek lisans süreçlerim boyunca bilgi ve deneyimiyle hem akademik hem de kişisel gelişimime olan katkıları için Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca Doç. Dr. Sezai DEMİR ve Dr. Öğr. Üyesi Canan BÜYÜKAŞIK ÇOLAK başta olmak üzere, akademik hayatımda emeği geçen tüm kıymetli hocalarıma içtenlikle teşekkür ederim. Bilgi ve deneyimleri, bu çalışmanın bilimsel niteliğini ve yönünü belirlemede yol gösterici olmuştur.

Bu dünya bir seferliğine benim olsa, seyyah olup yüreği acıyan tüm çocuklara yardım ederdim. Bu yolcunun hayali, bu tezle ilk adımını attı. Tükenmez sevgi ve umut eken canım anne ve babama, beni hem anne hem de bir eğitimci olmaya hazırlayan sevgili kardeşlerime, hayat yolculuğundaki en büyük destekçim olan eşime, nefesi nefesimde olan oğlum Kuzey'e ve kızım Güneş'e; ayrıca gönüllü olarak katılım sağlayan tüm bireylere sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Mayıs 2025

Emine ERGEN GÜRBÜZ

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ .....	ix
İÇİNDEKİLER .....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiv

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	7
1.3. Araştırmanın Önemi .....	10
1.4. Sayıtlar .....	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar .....	14

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik Doyumu .....	16
2.1.1. Evlilik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı.....	16
2.1.2. Eş Seçme .....	17
2.1.3. Evlilik Doyumu Kavramı .....	18
2.1.4. Evlilik Doyumu Risk Faktörleri .....	19
2.1.4.1. Toplumsal Faktörler.....	20
2.1.4.2. Ailesel Faktörler.....	22
2.1.4.3. Kişisel Faktörler.....	23
2.1.5. 2.1.5. Evlilik Doyumunun Etkileri .....	25
2.1.5.1. Psikolojik Etkiler.....	25
2.1.5.2. Biyolojik Etkiler.....	26
2.1.6. 2.1.6. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar .....	26
2.2. 2.2. Bağlanma Kuramı ve Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	29

2.2.1. Bağlanma Kavramı ve Tanımı.....	30
2.2.2. Bağlanma Kuramları.....	31
2.2.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	32
2.2.3. Çocuklukta Bağlanma Biçimleri .....	33
2.2.3.1. Güvenli Bağlanma.....	34
2.2.3.2. Kaçingan Bağlanma.....	35
2.2.3.3. Kaygılı Bağlanma.....	36
2.2.4. Yetişkinlikte Bağlanmanın Değerlendirilmesi .....	37
2.2.5. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	38
2.2.5.1. Güvenli Bağlanma.....	39
2.2.5.2. Saplantılı Bağlanma.....	39
2.2.5.3. Kayıtsız Bağlanma.....	40
2.2.5.4. Korkulu Bağlanma.....	42
2.2.6. Bağlanma İle İlgili Araştırmalar.....	43
2.3. Çocukluk Çağı Travmaları .....	44
2.3.1. Çocukluk Çağı Travmaları Kavramı .....	45
2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Tanımı.....	46
2.3.3. Çocukluk Çağı Travmaları Türleri .....	47
2.3.3.1. Fiziksel İstismar.....	49
2.3.3.2. Duygusal İstismar.....	50
2.3.3.3. Cinsel İstismar.....	51
2.3.3.4. Fiziksel İhmal.....	52
2.3.3.5. Duygusal İhmal.....	53
2.3.4. Çocukluk Çağı Travmaları Epidemiyolojisi.....	55
2.3.5. Çocukluk Çağı Travmaları Etiyolojisi.....	56
2.3.6. Çocukluk Çağı Travmaları ve Uzun Dönem Etkileri .....	58
2.4. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar.....	59
2.5. Yetişkin Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişisini İnceleyen Araştırmalar.....	64
2.6. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişisini İnceleyen Araştırmalar.....	68

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	72
3.2. Evren ve Örneklem.....	72
3.3. Veri Toplama Araçları.....	75
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	76
3.3.2. Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları Ölçeği (ÇÇTÖ-28).....	76
3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) .....	77
3.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği .....	78
3.4. Verilerin Toplanması.....	79
3.5. Verilerin Analizi.....	80

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

4.1. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Bulguları .....	81
4.2. Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması.....	83
4.2.1. Evlilik Doyumu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması.....	83
4.2.2. Evlilik Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması.....	84
4.2.3. Evlilik Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması.....	84
4.2.4. Evlilik Doyumu Puanlarının Eşin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması.....	85
4.2.5. Evlilik Doyumu Puanlarının Meslek Grubu Değişkenine Göre Farklılaşması.....	86
4.2.6. Evlilik Doyumu Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşması.....	87
4.2.7. Evlilik Doyumu Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşması.....	87
4.2.8. Evlilik Doyumu Puanlarının Sahip Olunan Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşması.....	88

4.2.9. Evlilik Doyumu Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşması.....	89
4.2.10. Evlilik Doyumu Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşması.....	90
4.3. Evlilik Doyumu ile Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkiler.....	90
4.3.1. Evlilik Doyumu ile Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki Korelasyonel İlişkiler.....	91
4.3.2. Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Doyumunu Yordayıcılığı.....	92

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....	96
5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre.....	97
5.1.2. Yaş Aralıklarına Göre.....	98
5.1.3. Eğitim Düzeyine Göre.....	99
5.1.4. Eşin Eğitim Düzeyine Göre.....	100
5.1.5. Meslek Gruplarına Göre.....	101
5.1.6. Algılanan Ekonomik Duruma Göre.....	102
5.1.7. Evlilik Süresine Göre.....	103
5.1.8. Sahip Olunan Çocuk Sayısına Göre.....	104
5.1.9. Doğum Sırasına Göre.....	105
5.1.10. Evlenme Biçimine Göre.....	106
5.2. Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Doyumunu Yordayıcılığının Tartışılması.....	107
5.2.1. Bağlanma Stillerinin Yordayıcı Rolü.....	108
5.2.2. Çocukluk Travmalarının Yordayıcı Rolü.....	109
5.4. Bağlanma Stillerinin Yordayıcı Rolünün Tartışılması.....	110

**BÖLÜM VI****SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuçlar.....	112
6.2. Öneriler.....	113
6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler .....	114
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	114
6.2.3. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler.....	116
KAYNAKÇA.....	117
EKLER.....	134
ÖZGEÇMİŞ .....	141

## TABLOLAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	73
Tablo 2. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Bağlanma Boyutları ve Çocukluk Çağı Travmalarına Ait Betimsel İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Değerleri.....	82
Tablo 3. Cinsiyete Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız T-Testi Sonuçları.....	83
Tablo 4. Yaş Aralıklarına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları .....	84
Tablo 5. Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	85
Tablo 6. Eşin Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	85
Tablo 7. Meslek Gruplarına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları .....	86
Tablo 8. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	87
Tablo 9. Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	88
Tablo 10. Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	88
Tablo 11. Doğum Sırasına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	89
Tablo 12. Evlenme Biçimlerine Göre Evlilik Doyumu İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	90
Tablo 13. Evlilik Doyumu ile Çocukluk Travmaları ve Bağlanma Boyutları Arasındaki Korelasyonel İlişkilere Ait Bulgular.....	91
Tablo 14. Bağımsız Değişkenlere Ait Multikolineerlik Değerleri.....	92

Tablo 15. Çocukluk Travmaları ve Bağlanma Boyutlarının Evlilik Doyumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	94
---	----



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem

Evlilik, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve toplumsal uyumunu etkileyen temel bir sosyal kurumdur. Evlilik doyumu, sadece bireyin ruh sağlığıyla sınırlı kalmayıp, aile içi ilişkilerin kalitesini ve dolaylı olarak toplumun refah düzeyini de şekillendirmektedir. Araştırmalar, evlilik doyumu yüksek bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarının daha güçlü olduğunu, sosyal destek algılarının yüksek, yaşam tatminlerinin ise daha olumlu olduğunu ortaya koymaktadır (Kim ve McKenry, 2002; Proulx ve ark., 2007).

Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisinden algıladığı genel tatmin düzeyini ifade eder ve bu doyum, çok sayıda psikososyal faktörün etkileşimiyle şekillenir. İletişim kalitesi, çatışmaların yönetimi, karşılıklı empati, duygusal destek ve anlayış düzeyi, evlilik doyumunun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Bradbury ve ark., 2000; Fincham ve Beach, 2010). Literatürde evlilik doyumunun yalnızca bireysel mutlulukla değil, aynı zamanda ilişki istikrar ve psikolojik iyi oluş düzeyiyle yakından bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Karney ve Bradbury, 2005). Bu nedenle evlilik doyumuna etki eden bireysel ve ilişki etkenlerin belirlenmesi, hem bireysel refahı artırmak hem de toplumsal düzeyde sağlıklı ilişki yapıları oluşturmak adına kritik öneme sahiptir.

Her ne kadar evlilik bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkiler yaratabilen bir kurum olsa da, tüm evlilik deneyimleri bu yönde sonuçlanmamaktadır. Evlilik ilişkilerinin niteliği; bireyin geçmiş yaşantıları, bağlanma biçimleri ve erken dönem deneyimleriyle şekillenen karmaşık bir yapıya sahiptir. Özellikle çocuklukta bakım verenlerle kurulan ilişkilerin, bireyin romantik ilişkilerdeki duygusal tepkileri, güven geliştirme kapasitesi ve çatışma çözme becerileri üzerinde kalıcı etkiler bıraktığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Davila ve ark., 2003; Sarı, 2012; Zayas ve ark., 2015).

Bu noktada, evlilik ilişkilerinin yalnızca mevcut etkileşim örüntüleriyle değil, bireylerin erken dönem yaşantılarıyla da yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle çocuklukta yaşanan duygusal ya da fiziksel ihmal, istismar, ebeveyn kaybı gibi travmatik deneyimler; bireyin romantik ilişkilerinde güven, bağlanma ve duygusal yakınlık kurma

becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür erken dönem travmaların, benlik algısı, duygusal düzenleme yetisi ve kişilerarası işlevsellik üzerinde kalıcı izler bıraktığı çok sayıda ampirik çalışmada ortaya konmuştur (Afifi ve ark., 2009; Anda ve ark., 2006; Cook ve ark., 2005).

Bu bağlamda, çocukluk çağı travmalarının bireylerin yetişkinlikteki romantik ilişkilerine, özellikle de evlilik doyumuna olan etkisinin anlaşılması, sağlıklı ilişki dinamiklerinin çözümlenmesinde kritik bir gereklilik haline gelmiştir. Nitelikli araştırmalar, erken dönem travmaların yetişkin bağlanma stillerinde güvensizlik ve kaçınanlık gibi örüntülere yol açabildiğini, bunun da duygusal yakınlık kurma, güven geliştirme ve ilişkiyi sürdürme süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Baumann ve ark., 2024; Tönbul ve Özdemir, 2024).

Çocukluk çağı travmaları, bireyin psikolojik gelişimi ile sosyal ve duygusal ilişkilerini derinden etkileyen yaşantılar arasında yer almaktadır. Duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ya da ihmal gibi olumsuz çocukluk deneyimleri, bireylerde güvensiz bağlanma biçimlerinin gelişmesine neden olmakta; bu bağlanma örüntüleri ise yetişkinlikte evlilik ilişkilerinde güven eksikliği, düşük ilişki doyumunu ve iletişim problemleriyle ilişkilendirilmektedir (Finzi-Dottan ve Gewirtz-Meydan, 2023; Mikulincer ve Shaver, 2017). Bu deneyimlerin yalnızca bireysel ruh sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda romantik ilişkiler ve evlilik yapılarının işlevselliği üzerinde de ciddi etkileri olduğu bildirilmektedir. Özellikle çocuklukta yaşanan cinsel istismar gibi ağır travmatik yaşantıların, evlilikte duygusal ve fiziksel yakınlık kurmayı zorlaştırdığı ve bu yolla evlilik doyumunu önemli ölçüde azalttığı çeşitli araştırma bulgularıyla desteklenmektedir (Kong ve ark., 2022; Shirkhani ve ark., 2023).

Çocukluk travmalarının bireyin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde güven geliştirme, duygusal bağlılık kurma ve etkili iletişim becerilerini olumsuz yönde etkilediği, güncel literatürde ampirik bulgularla desteklenmektedir. Araştırmalar, bu tür travmatik yaşantıların evlilikte düşük doyum, artan çatışma düzeyi ve ilişki bağlılığında azalma ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (Whisman, 2006; DiLillo ve ark., 2007). Bu bulgular, bireyin erken dönem yaşantılarının yetişkinlikteki evlilik ilişkilerinin niteliği üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymakta ve bu ilişkiyi anlamının önemine işaret etmektedir.

Bu bağlamda, bağlanma kuramı bireylerin ilişki örüntülerini anlamlandırmak ve açıklamak için temel bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bowlby (1969), çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkinin, bireyin yaşam boyu sürdüreceği sosyal ve duygusal

ilişkiler üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını öne sürmüştür. Bu erken ilişkiler, bireyin kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği içsel çalışma modelleri aracılığıyla yapılandırılır. Kurama önemli katkılarda bulunan Ainsworth ve arkadaşları (1978), bağlanma stillerini güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç temel kategoride sınıflandırarak bu kuramı daha da geliştirmiştir.

Ebeveyn figürleriyle kurulan erken dönem bağların, bireyin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerine olan yansımaları bağlanma kuramı çerçevesinde açıklanmaktadır. Bowlby'nin (1969) kuramsal temelini attığı ve Ainsworth'un (1978) gözlemsel katkılarla genişlettiği bu kuram, bireyin çocuklukta bakım verenle kurduğu ilişkinin, yetişkinlikte güvenli ya da güvensiz bağlanma stilleri geliştirmesiyle doğrudan ilişkili olduğunu savunur. Hazan ve Shaver'ın (1987), bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki duygusal yakınlık, güven düzeyi ve çatışma yönetimi üzerindeki etkilerini ortaya koyan çalışmaları bu yaklaşımın romantik ilişkiler alanına taşınmasında dönüm noktası olmuştur. Takip eden araştırmalar, güvenli bağlanmanın yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise ilişki memnuniyetini azalttığını göstermektedir (Heidari ve Kumar, 2021; Mohammadi ve ark., 2016; Özsoy, 2015).

Çocukluk travmaları ile güvensiz bağlanma stilleri birlikte ele alındığında, bu iki değişkenin evlilik doyumu üzerinde önemli birer yordayıcı olduğu ortaya çıkmaktadır. Tönbül ve Özdemir (2024), çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin, bağlanma yaralanmaları yoluyla evlilik doyumunu azalttığını belirtmiştir. Benzer biçimde Kim ve Park (2020), bireysel farklılaşma düzeyinin bu ilişkide aracılık edebileceğini ileri sürmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, çocuklukta edinilen olumsuz yaşantıların bireylerin bağlanma örüntülerini şekillendirmesi, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde duygusal istikrarsızlık ve düşük doyumla sonuçlanabilmektedir. Dolayısıyla, çocukluk travmalarının bağlanma stilleri aracılığıyla evlilik doyumuna etkisini açıklamak, ilişkisel işleyişin anlaşılmasında temel bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır (Du ve ark., 2022; Goud ve ark., 2022).

Bağlanma kuramı ile gelişimsel psikoloji arasında güçlü bir kuramsal ilişki bulunmaktadır. Her iki yaklaşım da bireyin duygusal ve sosyal gelişiminin temel yapıtaşlarının çocukluk döneminde atıldığını savunur. Erikson'un (1963) psikososyal gelişim kuramına göre, birey yaşam boyunca çeşitli gelişimsel görevlerle karşılaşmakta ve bu görevlerle başa çıkma biçimi, erken yaşantılarla yakından ilişkilidir. Bu çerçevede, çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin psikolojik sağlamlığını ve

bağlanma örüntülerini etkileyerek, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde uyumsuzluklara yol açabileceği öne sürülmektedir (Luthar, Cicchetti, ve Becker, 2000). Psikolojik sağlık; bireyin stres, travma ve olumsuz yaşam koşullarına rağmen işlevselliğini koruyabilme ve çevresine uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanır. Ancak araştırmalar, çocukluk travmaları ile güvensiz bağlanma biçimlerinin bu kapasiteyi zayıflattığını ve özellikle evlilik gibi yoğun duygusal bağlılık içeren ilişkilerde güven geliştirme, duygusal yakınlık kurma ve çatışma çözme becerilerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002; Rutter, 2012).

Çocukluk dönemi; bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişiminin temellerinin atıldığı, kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte yaşanan fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar, ihmal, ebeveyn kaybı ve şiddete tanıklık gibi travmatik deneyimlerin, bireyin benlik algısı, güven geliştirme kapasitesi ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde kalıcı izler bıraktığı birçok çalışmayla ortaya konmuştur (Felitti ve ark., 1998; Anda ve ark., 2006). Bu etkiler, bireyin yalnızca içsel dünyasını değil, aynı zamanda sosyal işlevselliğini ve kişilerarası ilişkilerini de derinden etkileyebilmektedir.

Özellikle duygusal ihmal ya da güvensiz ebeveyn ilişkileri yaşayan bireylerin, yetişkinlikte duygusal yakınlık kurmakta zorlandıkları; aşırı bağlılık, kaçınma veya reddedilme korkusu gibi uyumsuz ilişki örüntüleri geliştirdikleri gösterilmiştir (Collins ve Read, 1990; Rholes ve ark., 2006). Bu durum, romantik ilişkilerde güvenin tesis edilmesini ve sağlıklı iletişimin sürdürülebilmesini zorlaştırmaktadır. Nitekim araştırmalar, çocukluk çağı travmaları ile bağlanma problemleri ve evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Örneğin, Sandberg ve ark. (2010), çocuklukta istismar yaşamış bireylerin partnerine karşı daha düşük güven düzeyine sahip olduklarını ve evliliklerinden daha az tatmin duyduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Riggs (2010), travma geçmişine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde çatışma ve bağlanma kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Tüm bu bulgular, bireyin çocukluk dönemine dair yaşam öyküsünün, evlilik ilişkilerinin niteliğini anlamada kritik bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Bağlanma kuramı, bireylerin çocukluk döneminde bakım veren figürlerle kurdukları ilişkilerin, yaşam boyu sürdürülen sosyal ve romantik bağlara nasıl yansıdığını açıklayan temel psikolojik yaklaşımlardan biridir. Bowlby (1969), bireyin erken bağlanma deneyimlerinin, kendine ve başkalarına yönelik geliştirdiği içsel çalışma modelleri üzerinden ileriki ilişkilerini şekillendirdiğini öne sürmüştür. Ainsworth ve

arkadaşları (1978) ise bu kuramı geliştirerek bağlanma stillerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç temel kategoriye ayırmıştır.

Bu bağlanma biçimlerinin, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde farklı ilişki dinamikleri oluşturduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan bireyler duygusal yakınlık kurma, güven geliştirme ve destek verme- alma gibi işlevlerde daha uyumlu davranışlar sergilerken; kaygılı bağlanan bireyler terk edilme korkusu, aşırı onay arayışı ve yoğun bağıllık eğilimi gösterebilir. Kaçınan bağlanan bireyler ise duygusal yakınlıktan kaçınma, mesafe koyma ve aşırı bağımsızlık yönelimi sergileyebilir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson ve Rholes, 2012).

Bağlanma örüntüleri, özellikle evlilik gibi yüksek düzeyde bağıllık ve duygusal yatırım gerektiren ilişkilerde doyum düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde, iletişim sorunları, çatışma çözmede yetersizlik ve duygusal uzaklık gibi ilişki zorluklarının daha sık yaşandığı bildirilmiştir (Feeney, 1999; Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson ve Rholes, 2012). Bu durum, evlilik doyumunu azaltan önemli psikolojik ve etkileşimsel mekanizmalarla ilişkilidir.

Öte yandan, çocukluk çağında yaşanan travmalar ile bağlanma stilleri arasında güçlü bir etkileşim olduğu da gösterilmiştir. Araştırmalar, çocuklukta yaşanan istismar, ihmal ve güvensiz ebeveyn bağlarının bireyin güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini zayıflattığını ve bunun yetişkinlikte kaygılı ya da kaçınan bağlanma biçimlerine zemin hazırladığını ortaya koymaktadır (Aspelmeier ve ark., 2007; Riggs, 2010). Bu bağlamda bağlanma stili, hem çocukluk çağı travmalarının bir sonucu hem de evlilik doyumunun önemli bir belirleyicisi olarak çift yönlü bir rol oynamaktadır.

Evlilik doyumunu, bireyin evlilik ilişkisinden algıladığı genel tatmin düzeyini ifade eder ve eşler arası iletişim, duygusal yakınlık, problem çözme becerileri, karşılıklı anlayış ve destek gibi ilişki faktörleri tarafından şekillendirilir (Bradbury ve ark., 2000). Yüksek evlilik doyumunu bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklerken, düşük evlilik doyumunu stres, kaygı, depresyon ve çatışma sıklığında artış gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Whisman, 2007; Karney ve Bradbury, 2020). Bu nedenle evlilik doyumunu, yalnızca bireysel refah açısından değil, aynı zamanda aile yapısının sürdürülebilirliği ve toplumsal düzenin korunması bakımından da kritik bir göstergedir.

Evlilik ilişkilerinin niteliğini belirleyen önemli etkenlerden biri de bireyin geçmiş yaşam deneyimleridir. Özellikle çocuklukta yaşanan travmatik olayların, bireylerin duygusal düzenleme kapasitelerini, güven geliştirme becerilerini ve sağlıklı bağ kurma yetilerini olumsuz yönde etkilediği bulgulanmıştır (Felitti ve ark., 1998; Anda ve ark.,

2006). Bu travmatik yaşantılar, yetişkinlikte yakınlık kurmada güçlük, duyguları ifade etmede zorluk ve güven inşa etmede problemler doğurarak, evlilik ilişkilerinde doyum eksikliğine ve daha sık yaşanan çatışmalara yol açabilmektedir.

Aynı şekilde, bağlanma stillerinin de evlilik doyumunu üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Araştırmalar, güvenli bağlanma geliştirmiş bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde tatmin yaşadıklarını; kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin ise daha düşük ilişki doyumunu ve daha fazla ilişki sorun yaşadıklarını göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Feeney, 1999). Bu bağlamda, hem çocukluk çağı travmaları hem de bağlanma örüntüleri, evlilik doyumunun temel psikolojik belirleyicileri arasında yer almaktadır.

Çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve evlilik doyumunu; psikoloji, sosyal hizmet ve aile çalışmaları gibi çeşitli disiplinlerde ayrı ayrı sıklıkla incelenmiş önemli değişkenlerdir. Bu değişkenlerin her birinin bireysel ve ilişki işlevsellik üzerindeki etkileri literatürde kapsamlı biçimde ortaya konmuştur. Ancak bu üç yapının birlikte ele alındığı, özellikle neden-sonuç ilişkileri kurularak bütüncül bir model çerçevesinde değerlendirildiği çalışmalar sınırlıdır. Oysa bireyin çocukluk döneminde yaşadığı deneyimlerin, bu deneyimlerin şekillendirdiği bağlanma örüntülerinin ve yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerin niteliğinin bir arada değerlendirilmesi, evlilik doyumunu açıklamada önemli bir kuramsal temel sunmaktadır.

Türkiye bağlamında, çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sayısı görece azdır. Ancak bu alana yönelik akademik ilgi giderek artmaktadır. Son dönem araştırmalar, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin ve bu deneyimlerin şekillendirdiği bağlanma stiline, evlilik doyumunu üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Baykal ve Çınar, 2022; Donadio ve ark., 2021). Bu nedenle bu üç yapının birlikte değerlendirilmesi ve ilişkilerin istatistiksel olarak sınanması, hem kuramsal literatüre hem de uygulayıcıların ilişki temelli müdahalelerine katkı sunacaktır.

Özellikle bağlanma stillerinin, çocukluk travmaları ile evlilik doyumunu arasındaki olası yordayıcı rolü dikkat çekici bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca bazı bireylerin travmatik yaşantılara rağmen sağlıklı ilişkiler kurabildiği göz önüne alındığında; psikolojik dayanıklılık, travma sonrası gelişim veya eş desteği (dyadic coping) gibi değişkenler de bu ilişki yapının derinlemesine incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu çalışma, çocukluk travmaları, bağlanma stilleri ve evlilik doyumunu bir arada ele alarak literatüre kuramsal ve ampirik düzeyde katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Bu çerçevede, bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları travmatik deneyimlerin, geliştirdikleri bağlanma stilleri aracılığıyla evlilik doyumlarını nasıl etkilediği sorusu henüz alan yazında yeterince açıklığa kavuşmamıştır. Özellikle bağlanma örüntülerinin bu ilişkideki yordayıcı rolü, kuramsal olarak önemli bir potansiyele sahip olmakla birlikte, daha fazla ampirik destek gerektirmektedir.

Bu doğrultuda, bu çalışmanın temel araştırma problemi; çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu ne ölçüde yordadığını ortaya koymaktır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerin çocukluk çağı travma yaşantıları ile yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkisel yapıyı açıklamaktır. Bu kapsamda, çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile ihmallerin, bireylerin bağlanma örüntüleri aracılığıyla evlilik ilişkilerinde nasıl bir işlev gördüğü araştırılmaktadır.

Bowlby (1969) ve Ainsworth'un (1978) geliştirdiği bağlanma kuramı temelinde şekillenen bu çalışma, erken dönemde bakım verenle kurulan bağın, bireyin yaşam boyu sürecek sosyal ve romantik ilişkilerindeki temel ilişki stilini belirlediğini varsaymaktadır. Özellikle güvenli bağlanma geliştiren bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde tatmin yaşadıkları; kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ise ilişki doyumunu azalttığı literatürde sıklıkla rapor edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2017; Simpson ve Rholes, 2012). Bu çalışmada, bağlanma biçimlerinin evlilik doyumu ile nasıl ilişkilendiği ele alınmakta ve çocukluk çağı travmalarının bu ilişkiyi doğrudan ya da dolaylı olarak ne şekilde etkilediği açıklanmaya çalışılmaktadır.

Daha önce Türkiye'de yapılan araştırmalar, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin bireylerde depresyon, kaygı bozuklukları, düşük benlik saygısı ve ilişkisel uyumsuzluklara yol açtığını ortaya koymuştur (Baykal ve Çınar, 2022). Ancak bu etkilerin bağlanma örüntüleri aracılığıyla evlilik doyumuna nasıl yansıdığına yönelik çok boyutlu modellerin azlığı, bu çalışmayı hem kuramsal hem uygulamalı açıdan değerli kılmaktadır.

Araştırma, çocukluk travmaları – bağlanma stilleri – evlilik doyumu üçgenini bir arada inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemekte; özellikle bağlanma örüntülerinin bu ilişkide yordayıcı rolünü açıklığa kavuşturmaya yönelik bir

kuramsal katkı sunmaktadır. Bu yönüyle çalışma, gelişimsel psikoloji, aile terapisi ve evlilik danışmanlığı alanlarına da uygulamalı bir perspektif kazandırmayı amaçlamaktadır.

Bu araştırmada, evli bireylerin çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik olarak aşağıdaki alt problemler ve bu problemlere karşılık gelen hipotezler geliştirilmiştir:

Araştırma Sorusu 1: Evli bireylerin evlilik doyumu, çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alt Problem 1.a: Evli bireylerin evlilik doyumu, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1a:* Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.b: Evli bireylerin evlilik doyumu, yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1b:* Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.c: Evli bireylerin evlilik doyumu, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1c:* Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.d: Evli bireylerin evlilik doyumu, eşlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1d:* Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, eşlerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.e: Evli bireylerin evlilik doyumu, meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1e:* Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, meslek gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.f: Evli bireylerin evlilik doyumu, algılanan ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1f:* Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, algılanan ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.g: Evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1g*: Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.h: Evli bireylerin evlilik doyumu, sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1h*: Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, sahip oldukları çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.i: Evli bireylerin evlilik doyumu, doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1i*: Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alt Problem 1.j: Evli bireylerin evlilik doyumu, evlenme biçimine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

*H1j*: Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, evlenme biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırma Sorusu 2: Evli bireylerin evlilik doyumu ile çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki yapı nasıldır?

Alt Problem 2.a: Evli bireylerin evlilik doyumu ile çocukluk çağı travmaları, güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı, saplantılı, kayıtsız, korkulu) arasında anlamlı ilişkiler bulunmakta mıdır?

*H2a*: Evli bireylerin evlilik doyumu ile çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

*H2b*: Evli bireylerin evlilik doyumu ile güvenli bağlanma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

*H2c*: Evli bireylerin evlilik doyumu ile güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı, saplantılı, kayıtsız, korkulu) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Alt Problem 2.b: Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri, evli bireylerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

*H2d*: Çocukluk çağı travmaları, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır.

*H2e*: Bağlanma stilleri, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır.

*H2f*: Bağlanma stilleri, çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı/yordayıcı bir rol oynamaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylerin yaşamındaki en temel sosyal birlikteliklerden biridir. Sadece iki birey arasındaki duygusal bir bağ olmanın ötesinde, aile sisteminin temelini oluşturan ve toplumun sürdürülebilirliğini sağlayan önemli bir kurumdur. Evlilik ilişkilerinin niteliği, bireylerin hem psikolojik hem de sosyal işlevselliği açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Evlilik doyumu yüksek bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek, ruhsal ve fiziksel sağlıklarının ise daha güçlü olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur (Fincham ve Beach, 2010; Whisman, 2006). Bu nedenle, evlilik doyumunu etkileyen bireysel ve ilişkisel etkenlerin araştırılması, sadece bilimsel değil, toplumsal anlamda da kritik bir önem taşımaktadır.

Ancak evlilik doyumu, yalnızca ilişkinin mevcut dinamiklerinden değil, bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerinden de etkilenmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmaların bireyin gelişimsel süreci üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığı; duygusal, sosyal ve ilişkisel alanlarda çeşitli sorunlara zemin hazırladığı bilinmektedir. Travmatik yaşantıların bireyin öz-değerlendirmesini ve güven duygusunu olumsuz etkilediği, bu etkinin de yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde bağlanma biçimlerini şekillendirdiği çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (Du ve ark., 2022; Kim ve Park, 2020). Bireyin çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimlerinin, güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini zayıflattığı; bu durumun ise evlilik ilişkilerinde duygusal yakınlık kurma ve sağlıklı iletişim sürdürme becerilerini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Tönbul ve Özdemir, 2024; Shaver ve Mikulincer, 2017).

Bu bağlamda, çocukluk çağı travmalarının yalnızca bireysel psikolojik sağlık açısından değil, bireyin yaşam boyu kuracağı sosyal bağlar ve özellikle evlilik ilişkilerinin niteliği açısından da kritik bir öneme sahip olduğu açıktır. Türkiye bağlamında bu üçlü ilişkiyi (travma, bağlanma, evlilik doyumu) eş zamanlı olarak ele alan araştırmaların sınırlı oluşu, bu çalışmayı hem özgün hem de güncel kılmaktadır. Araştırmanın, psikolojik danışma, aile terapisi ve evlilik eğitimi gibi uygulamalı alanlarda yapılacak müdahaleler için önemli bir referans oluşturacağı öngörülmektedir. Araştırmanın bir diğer önemli katkısı, bağlanma kuramı ekseninde yetişkin romantik ilişkilerinde doyumu etkileyen psikolojik mekanizmaları açıklama

potansiyelidir. Bowlby'nin (1969) geliştirdiği bağlanma kuramı, bireyin erken yaşantılarının daha sonraki sosyal ve duygusal ilişkiler üzerindeki belirleyiciliğini vurgular. Bu kurama göre çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkiler, bireyin içsel çalışma modellerini oluşturarak, yetişkinlikteki bağlanma stillerini şekillendirir. Bağlanma stilleri ise romantik ilişkilerde yakınlık kurma, güven geliştirme ve duygusal dayanışma gibi temel ilişki fonksiyonlarını doğrudan etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde doyum yaşadığını; buna karşılık kaygılı ve kaçıngan bağlanma stillerine sahip bireylerin daha fazla çatışma, güvensizlik ve tatminsizlik yaşadıklarını ortaya koymuştur (Heidari ve Kumar, 2021; Goud ve ark., 2022). Bu nedenle, bağlanma biçimlerinin evlilik doyumunu üzerindeki etkilerini çocukluk travmaları ile birlikte ele almak, ilişkisel süreçlerin gelişimsel arka planını anlamak açısından önem arz etmektedir. Bu bütüncül bakış açısı, bireylerin geçmiş yaşantılarının bugünkü ilişkisel işlevselliklerini nasıl şekillendirdiğini açıklamakta ve psikolojik müdahale süreçleri açısından yol gösterici olmaktadır.

Ayrıca, araştırmanın verileri doğrultusunda aile danışmanlığı uygulamaları kapsamında, bireylerin erken dönem yaşantılarına dayalı bağlanma örüntülerinin fark edilmesiyle evlilik doyumunu artırmaya yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programları veya müdahale stratejileri geliştirilebilir. Bu, hem bireysel farkındalığın artmasına hem de ilişki içi etkileşimlerin daha sağlıklı biçimde yürütülmesine olanak tanyacaktır.

Araştırmanın literatüre özgün katkısı, travma – bağlanma – evlilik doyumunu ilişkisini bütünsel bir model çerçevesinde ele alarak, bu üç değişkenin birbirleriyle nasıl etkileşim kurduğunu ampirik olarak test etmesidir. Özellikle bağlanma stillerinin bu ilişkideki olası aracı/yordayıcı rolünün incelenmesi, mevcut teorik bilgilere yeni bir boyut kazandıracaktır. Türkiye'de bu alanda yapılan çalışmalar genellikle ya travmalara ya da bağlanma-evlilik doyumunu ilişkisine odaklanmakta; bu üç değişkeni aynı modelde bütünsel olarak ele alan araştırmalar ise oldukça sınırlı kalmaktadır (Baykal ve ınar, 2022).

Sonuç olarak, bu araştırma yalnızca kuramsal bilgi üretmekle kalmayacak; aynı zamanda aile danışmanlığı, çift terapisi ve psikolojik destek hizmetlerinde uygulamaya dönük önemli veriler sunacaktır. Özellikle travmatik geçmişe sahip bireylerin ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukların anlaşılması, daha etkili ve kişiselleştirilmış destek stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu yönüyle çalışma, gelişimsel

psikoloji, bağlanma kuramı ve ilişki dinamikleri literatürüne çok boyutlu bir katkı sunmaktadır.

#### 1.4. Sayılıtlar

Bu araştırma kapsamında elde edilen verilerin geçerliliği ve güvenilirliği açısından aşağıdaki temel sayılıtlar kabul edilmiştir:

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin, kendilerine sunulan veri toplama araçlarını (Sosyodemografik Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Evlilik Yaşam Ölçeği) dürüst, içten ve dikkatli biçimde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların, araştırmanın amacı doğrultusunda gerekli motivasyona ve farkındalığa sahip oldukları; kendilerini ifade etme konusunda yeterli düzeyde oldukları ve verdikleri yanıtların kendi gerçek duygu, düşünce ve yaşantılarını yansıttığı kabul edilmektedir.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, daha önce yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları doğrultusunda Türkçeye uygun biçimde uyarlanmış olduğu ve mevcut örneklem üzerinde de geçerli ve güvenilir sonuçlar sunduğu varsayılmaktadır.
4. Ölçeklerin, ölçmeyi amaçladığı kavramları (çocukluk travmaları, bağlanma stilleri, evlilik doyumu) geçerli şekilde temsil ettiği ve araştırmanın hedef kitlesi olan evli bireyler üzerinde işlevsel olduğu kabul edilmiştir.
5. Analizlerde kullanılan parametrik testlerin ön koşullarının (örneğin: normal dağılım, varyans homojenliği) sağlandığı; veri setinin parametrik istatistiksel analizlere uygun olduğu varsayılmıştır.
6. Araştırma sürecinde elde edilen sonuçların, yalnızca çalışmada kullanılan ölçme araçları ve belirli örneklem grubu kapsamında geçerli olduğu; daha geniş veya farklı örneklemelere doğrudan genellenemeyeceği kabul edilmektedir.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma belirli metodolojik ve uygulamaya dayalı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırma bulgularının yorumlanması ve genellenmesi, aşağıda sıralanan faktörlerle sınırlıdır:

1. **Örnekleme Sınırı:** Araştırmanın çalışma grubunu yalnızca 2023 yılında Osmaniye ilinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini yalnızca araştırmanın gerçekleştirildiği bölge ile sınırlandırmakta; farklı sosyo-kültürel çevrelerde yaşayan bireylerin evlilik doyumu, çocukluk travmaları ve bağlanma stilleri açısından benzer özellikler gösterip göstermeyeceği hakkında doğrudan bir yorum yapılmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, farklı bölgelerde ve kültürel yapılarda gerçekleştirilecek benzer araştırmaların sonuçları ile karşılaştırma yapılması önem arz etmektedir.
2. **Veri Toplama Yöntemi Sınırlılığı:** Araştırmada veriler hem yüz yüze görüşmeler yoluyla hem de çevrimiçi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum veri toplama sürecinde bazı teknik ve motivasyonel sınırlamalara yol açabilmektedir. Özellikle internet üzerinden ulaşılan bireylerin, soruları yeterince dikkatli şekilde yanıtlamamaları ya da ölçekleri yüzeysel doldurmaları, verilerin içsel geçerliliğini olumsuz etkileyebilecek potansiyel sınırlılıklar arasında yer almaktadır.
3. **Kendi Bildirimine Dayalı Ölçüm Sınırlılığı:** Çalışmada kullanılan tüm veri toplama araçları öz-bildirim esasına dayanmaktadır. Bu durum, katılımcıların yanıtlarında sübjektif değerlendirmelere, hatırlama hatalarına veya yanıt çarpıtmalarına neden olabilmektedir.
4. **Zaman Sınırlılığı (Kesitsel Tasarım):** Araştırma verileri tek bir zaman dilimi içerisinde toplanmıştır. Bu nedenle çalışmada elde edilen bulgular, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koymak yerine yalnızca korelasyonel düzeyde yorumlanabilir. Evlilik doyumu, bağlanma ve travmatik yaşantılar gibi psikososyal yapıların zaman içinde değişebileceği göz önüne alındığında, bu çalışmanın kesitsel yapısı önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.
5. **Sosyal İstenilirlilik Etkisi:** Araştırma kapsamında yer alan çocukluk çağı travmaları ve evlilik doyumu gibi kişisel ve hassas konular, katılımcıların sosyal olarak kabul gören yanıtlar verme eğiliminde olmalarına neden olabilir. Bu durum, özellikle çevrimiçi uygulamalarda, yanıtların doğruluğunu ve ölçümlerin geçerliliğini etkileme potansiyeline sahiptir.
6. **Değişken Kapsamı Sınırlılığı:** Araştırma yalnızca çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu değişkenlerini kapsamaktadır. Ancak evlilik doyumunu etkileyebilecek iletişim becerileri, mizah kullanımı, eş desteği, stres

düzeyi, kişilik özellikleri veya toplumsal normlar gibi başka psikolojik ve çevresel değişkenler araştırma dışında tutulmuştur.

## 1.6. Tanımlar

Bu başlık altında, araştırmanın temelini oluşturan kavramlar açıklanarak çalışmanın kuramsal çerçevesi netleştirilmiştir. Tanımlar, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve bağımlı/bağımsız değişkenlerle doğrudan ilişkilidir. Çalışmanın kapsamı doğrultusunda; çocukluk çağı travmaları, yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik doyumu kavramları kuramsal temelleriyle birlikte ele alınmış, bu yapıların araştırmadaki anlamları ve ölçüm biçimleri açıklanmıştır. Ayrıca, çalışmada istatistiksel olarak kullanılan yordayıcı değişken kavramına da yer verilmiş; değişkenler arası ilişkilerin analitik düzeyde nasıl ele alındığına dair bilgi sunulmuştur. Bu bağlamda aşağıda yer alan kavramsal tanımlar, araştırmanın teorik zeminini oluşturmakta ve sonraki bölümlerde yapılacak analizlere temel teşkil etmektedir.

**Çocukluk Çağı Travmaları (Childhood Trauma):** Çocukluk çağı travmaları, bireylerin 18 yaşından önce maruz kaldıkları fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile fiziksel ve duygusal ihmal gibi olumsuz yaşantıların bütünüdür. Ayrıca ebeveyn kaybı, boşanma, aile içi şiddet, göç, doğal afet, kaza gibi stres verici yaşam olayları da bu kapsamda değerlendirilmektedir (Herman, 1992; Taner ve Gökler, 2004). Bu tür travmatik yaşantıların bireyin benlik algısını, duygusal düzenleme becerilerini ve kişilerarası ilişkilerini uzun vadede olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Felitti ve ark., 1998; Anda ve ark., 2006). Araştırmada bu kavram, **Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (Childhood Trauma Questionnaire – CTQ)** temel alınarak ele alınmaktadır.

**Yetişkin Bağlanma Stilleri (Adult Attachment Styles):** Bağlanma stili, bireyin yakın ilişkilerde sergilediği duygu, düşünce ve davranış örüntülerini tanımlayan psikolojik bir yapıdır. Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramına göre, çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkiler, bireyin “içsel çalışma modeli” olarak adlandırılan zihinsel temsiller yoluyla yetişkinlikteki ilişkilerine yansımaktadır. Yetişkin bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı, kaçınan ve korkulu/saplantılı olmak üzere dört temel kategoride sınıflandırılmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Türkiye’de yapılan çalışmalar, bu stillerin romantik ilişkilerdeki güven, yakınlık ve bağımsızlık eğilimlerini anlamada işlevsel olduğunu göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999; Özsoy, 2015). Araştırmada bu kavram, **İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire – RSQ)** ile değerlendirilmektedir.

**Evlilik Doyumu (Marital Satisfaction):** Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisinden elde ettiği genel mutluluk, tatmin ve memnuniyet düzeyine ilişkin öznel değerlendirmesidir. Bu yapı; eşler arası iletişim kalitesi, duygusal yakınlık, karşılıklı anlayış, problem çözme becerileri, birlikte zaman geçirme ve cinsel uyum gibi faktörler tarafından belirlenmektedir (Spanier, 1976; Fincham ve Beach, 2010). Tezer (1996), evlilik doyumunu bireyin evliliğine yönelik genel memnuniyet düzeyi olarak tanımlamış; bu doyumun, bireyin psikolojik iyi oluşu ve evlilik ilişkisinin sürdürülebilirliği açısından önemli bir belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Araştırmada bu kavram, **Evlilik Yaşam Ölçeği (Marital Life Scale)** ile ölçülmüştür.

**Bağlanma Kuramı (Attachment Theory):** Bağlanma kuramı, bireyin yaşamının ilk yıllarında bakım verenlerle kurduğu ilişkilerin, güven geliştirme, duygusal düzenleme ve sosyal bağlar kurma süreçlerini etkileyen temel bir psikolojik model olduğunu savunur (Bowlby, 1969). Bu kuram, bireylerin yaşam boyu sürdürdükleri ilişkilerdeki tutumlarının, erken dönem bağlanma deneyimleriyle şekillendiğini öne sürmektedir.

**İçsel Çalışma Modelleri (Internal Working Models):** Bireyin kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği bilişsel-şematik yapılar olup, bağlanma deneyimlerinin bir sonucu olarak oluşurlar. Bu modeller, bireyin başkalarına güvenme, duygusal yakınlık kurma ve ilişki sürdürme biçimini belirler (Bretherton ve Munholland, 2008).

**Yordayıcı Değişken (Predictor Variable):** Yordayıcı değişken, istatistiksel açıdan bir başka değişkenin (genellikle bağımlı değişkenin) değerini tahmin etmeye veya açıklamaya yarayan bağımsız değişken türüdür. Regresyon analizlerinde, yordayıcı değişkenlerin etkisi altında bağımlı değişkenin ne ölçüde değiştiği test edilir. Bu çalışmada, çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri, evlilik doyumunun yordayıcıları olarak ele alınmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2019).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın temel değişkenleri olan çocukluk çağı travmaları, yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik doyumu kavramları, kuramsal yaklaşımlar ve alanyazındaki bulgular doğrultusunda sistematik biçimde ele alınmıştır. Her bir kavram, kendi gelişimsel ve psikolojik bağlamı içerisinde tanımlanmış; ardından bu değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaya yönelik teorik yaklaşımlar ve önceki araştırmalar sunulmuştur. Böylece, mevcut çalışmanın kuramsal temeli oluşturulmuş ve araştırmanın gerekçesi desteklenmiştir.

#### 2.1. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisinden elde ettiği genel memnuniyet düzeyini ifade eden, psikolojik ve ilişkisel yönleri olan çok boyutlu bir kavramdır. Duygusal yakınlık, iletişim kalitesi, bağlılık, çatışma yönetimi ve ortak yaşam hedefleri gibi unsurlar, evlilik doyumunun temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Bu bölümde, evlilik doyumu kavramı kuramsal çerçevede ele alınarak, literatürdeki tanımlar, açıklayıcı modeller ve doyumu etkileyen temel faktörler doğrultusunda incelenecektir.

##### 2.1.1. Evlilik Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Evlilik, tarih boyunca kültürler arasında farklı biçimlerde tanımlanmış; toplumsal, hukuksal ve duygusal yönleri bulunan bir birliktelik biçimi olarak varlığını sürdürmüştür. İnsanlık tarihinin en eski sosyal kurumlarından biri olan evlilik, başlangıçta daha çok ekonomik çıkarlar, toplumsal statü ve ailevi ittifaklar üzerine kuruluyken, zamanla bireysel mutluluk, duygusal bağlılık ve romantik aşk temelli bir yapıya evrilmiştir (Evans ve Zarate, 2004; Fisher, 2003).

Fisher (2003), evliliğin tarihsel süreçte ekonomik ve politik işlevlerle şekillendiğini, ancak modern toplumlarda romantik ilişkilere ve bireysel doyuma dayanan bir yapı haline geldiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Evans ve Zarate (2004), evliliğin geleneksel anlamının modern toplumlarda dönüşüme uğradığını ve bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı bir bağlamda yeniden tanımlandığını belirtmiştir.

Yıldırım'a (1993, akt. Şen, 2015) göre evlilik, bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurduğu bir birlikteliktir. Geleneksel toplumlarda evlilik, ailelerin ekonomik çıkarlarını koruyan işlevsel bir mekanizma olarak görülürken; modern toplumlarda kişisel özgürlük, karşılıklı anlayış ve duygusal tatmin temelinde şekillenen bir ilişki biçimi olarak değerlendirilmektedir.

Evliliğin tanımı ve işlevleri tarihsel süreçte değişim göstermiş olsa da, günümüzde hâlâ toplumsal düzenin korunmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Schmid (2017), evliliği bireyler arasındaki karşılıklı sevgi, sadakat ve bağlılık ilkelerine dayanan bir yapı olarak tanımlamış; bu yapının toplumsal dayanışmayı güçlendirdiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, Jacobson ve arkadaşlarının (1995, akt. Şen, 2015) çalışmalarında, evliliğin bireylerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılayan bir sistem olduğu ve toplumsal refahın artırılmasında önemli bir faktör olarak işlev gördüğü vurgulanmıştır.

Yılmaz (2005) ve Tutarel-Kışlak (1999, akt. Şen, 2015) da evlilik kurumunun hem bireysel hem de toplumsal düzeyde anlamlı işlevler üstlendiğini, özellikle evlilik doyumunun bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, evlilik sadece duygusal bir birliktelik değil; aynı zamanda bireyin sosyal kimliğini yapılandıran, aidiyet hissini pekiştiren ve psikolojik iyi oluşu destekleyen çok boyutlu bir kurum olarak değerlendirilmektedir.

Tarih boyunca farklı anlamlar taşıyan evlilik, geçmişte daha çok ekonomik ve politik birliktelikler ekseninde şekillenirken, günümüzde bireylerin duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılayan, karşılıklı güven ve sevgiye dayalı bir yapıya dönüşmüştür (Evans ve Zarate, 2004; Fisher, 2003). Bu dönüşüm, evliliğin sadece geleneksel sorumluluklara değil, aynı zamanda birey merkezli ilişki doyumuna dayalı yeni bir yapıya evrildiğini göstermektedir.

### **2.1.2. Eş Seçme**

Eş seçme, evlilik kavramının temel bileşenlerinden biri olup, bireylerin romantik ve sosyal bağlamda hayatlarını paylaşacakları partneri belirleme sürecini ifade eder. Tarihsel olarak bu süreç, toplumların kültürel, ekonomik ve sosyal yapıları tarafından şekillendirilmiş; ancak zamanla bireysel tercihler ve duygusal yakınlık ön plana çıkmaya başlamıştır. Geleneksel toplumlarda eş seçimi çoğunlukla aile büyükleri ya da topluluk tarafından belirlenirken, modern toplumlarda bu süreç bireyin inisiyatifine bırakılmış ve romantik ilişkiler temel belirleyici hâline gelmiştir (Evans ve Zarate, 2004).

Eş seçme süreci yalnızca bireysel istek ve duygularla sınırlı kalmaz; aynı zamanda toplumun normları, kültürel değerleri ve sosyal yapısıyla da doğrudan ilişkilidir. Günümüzde bireylerin eşlerini kendilerinin seçmesi norm hâline gelmiş olsa da, seçim süreci çoğu zaman aile onayı, sosyal statü, ekonomik uyum ve kültürel uygunluk gibi faktörlerden etkilenmeye devam etmektedir. Bu durum, modern eş seçiminin “bireysel özgürlük” ile “toplumsal uygunluk” arasında bir denge arayışı olduğunu göstermektedir (Evans ve Zarate, 2004).

Fisher (2003), eş seçiminin yalnızca sosyal ve kültürel değil, aynı zamanda evrimsel ve biyolojik temellere dayandığını öne sürmektedir. Evrimsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, bireylerin sağlıklı, doğurganlık potansiyeli yüksek ve genetik olarak uyumlu partnerlere yönelmeleri, türün devamlılığını sağlamak açısından kritik bir önem taşımaktadır. Bu tercihler, tarih boyunca eş seçimi kararlarını şekillendiren temel biyolojik güdülerden biri olarak görülmektedir.

Eş seçiminin psikolojik boyutu da bu süreçte önemli bir yer tutar. Corsini ve Wedding (2012), bireylerin kişilik özellikleri, değerleri ve yaşam tarzlarıyla uyumlu partnerleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Kişilerarası benzerlik, duygusal bağ kurma yetisi ve ortak hedeflere sahip olma, ilişkinin uzun vadeli başarısı açısından belirleyici faktörlerdendir. Benzer şekilde, Burns (2019), eş seçme sürecinin duygusal bağlanma stilleri, kişisel amaçlar ve sosyal uyum gibi psikososyal faktörlerden etkilendiğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, eş seçme süreci; biyolojik eğilimler, psikolojik uyum ve toplumsal normların birlikte şekillendirdiği çok katmanlı bir yapıdır. Modern toplumlarda bu süreç bireysel ve romantik tercihlere dayansa da, geçmişten günümüze uzanan kültürel kodlar ve sosyal yapılar, eş seçiminin altında yatan belirleyici etkenler olmaya devam etmektedir (Fisher, 2003; Evans ve Zarate, 2004).

### **2.1.3. Evlilik Doyumu Kavramı**

Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisinden algıladığı genel memnuniyet düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Bu doyum; eşlerin duygusal, sosyal, fiziksel ve cinsel ihtiyaçlarının karşılanma derecesine bağlı olarak şekillenir. Morris (2013), evlilik doyumunu, çiftlerin ilişkilerinde deneyimledikleri mutluluk, tatmin ve genel memnuniyet düzeyi olarak tanımlamış ve bu sürecin iletişim kalitesi, çatışma çözme becerileri ve duygusal bağ gibi etkenlerden beslendiğini belirtmiştir.

Evlilik doyumu, bireyin evlilikten beklentilerinin karşılanmasıyla doğru orantılıdır. Özellikle güven, sevgi, saygı ve duygusal destek gibi temel ilişkiyel ihtiyaçların karşılanması, doyum düzeyini artıran başlıca faktörler arasında yer almaktadır (Şen, 2015). Bunun yanında, eşlerin sağlıklı iletişim kurma biçimi, birlikte kaliteli zaman geçirme düzeyi, ortak yaşam hedefleri ve problem çözme yetenekleri de bu memnuniyeti doğrudan etkileyen diğer önemli bileşenlerdir.

Araştırmalar, evlilik doyumunun temel belirleyicileri arasında eşler arası duygusal uyumun, karşılıklı anlayış ve destek düzeyinin öne çıktığını göstermektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bir evlilikte doyumun yüksek olabilmesi için çiftlerin birbirlerine karşı sevgi ve güven duymaları, kendilerini değerli hissetmeleri ve ilişkinin karşılıklı olarak destekleyici bir yapıda sürdürülmesi önemlidir.

Cinsel tatmin, evlilik doyumunun belirleyici alt boyutlarından biridir. Çiftlerin cinsel yaşamlarındaki memnuniyet, evlilik ilişkilerindeki duygusal yakınlıkla doğrudan ilişkilidir ve bu bağlamda ilişkinin genel sağlığına katkı sağlar (Morris, 2013). Aynı şekilde, çiftlerin birlikte geçirdikleri zamanın niteliği de doyumunu etkileyen önemli bir unsurdur; anlamlı ve nitelikli paylaşımlar, ilişkiyel bağları kuvvetlendirmektedir.

Evlilik doyumu, yalnızca ilişkiyel değil, bireysel düzeyde de önemli sonuçlar doğurur. Doyum düzeyi yüksek olan bireylerde genel yaşam memnuniyeti, ruh sağlığı ve stresle başa çıkma becerilerinde artış gözlemlenmektedir (Şen, 2015). Buna karşın, düşük evlilik doyumu; çatışmaların artmasına, duygusal uzaklığa, mutsuzluğa ve uzun vadede ruhsal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir.

Sonuç olarak, evlilik doyumu; bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri mutluluk, bağlılık ve tatmin düzeyini yansıtan, duygusal, sosyal ve cinsel bileşenleri kapsayan kapsamlı bir olgudur. Evlilik doyumunun yüksek olması, sadece çift ilişkilerinin sürdürülebilirliği açısından değil, bireyin genel iyilik hâli açısından da kritik öneme sahiptir (Morris, 2013; Şen, 2015).

#### **2.1.4. Evlilik Doyumu Risk Faktörleri**

Evlilik doyumu, bireylerin evlilik ilişkiyelinden elde ettikleri memnuniyet düzeyini yansıtan karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır. Bu memnuniyet düzeyi; eşler arası iletişim, duygusal yakınlık, karşılıklı destek ve ortak yaşamın uyumu gibi çeşitli unsurlara bağlı olarak şekillenir. Ancak evlilik doyumu, bu olumlu süreçlerin yanı sıra, bazı bireysel, toplumsal ve yapısal risk faktörlerinden de olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Araştırmalar, evlilik ilişkilerinde doyumunu azaltan temel risk faktörlerini; toplumsal, ekonomik, psikolojik ve kültürel olmak üzere dört ana başlık altında sınıflandırmaktadır. Bu faktörler; çatışma düzeyinin artmasına, duygusal uzaklığın oluşmasına ve nihayetinde evlilik ilişkisinin zayıflamasına neden olabilmektedir. Evlilik doyumunu üzerine yapılan çalışmalar, bu risk alanlarını belirleyerek hem evlilik ilişkilerinin işleyişini daha iyi anlamaya hem de önleyici ya da onarıcı müdahaleler geliştirmeye katkı sunmaktadır.

Bu bağlamda aşağıda, evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilecek başlıca toplumsal risk faktörleri ele alınacaktır. Toplumsal yapı, ekonomik koşullar, sosyal destek sistemleri ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi etkenler, bireylerin ilişkisel deneyimlerini doğrudan ya da dolaylı biçimde şekillendirmektedir. Archuleta ve arkadaşları (2011), özellikle ekonomik baskılar ve sosyal izolasyonun evlilik memnuniyetini azalttığını ve bu durumun eşler arasındaki bağın zayıflamasına yol açtığını belirtmektedir.

#### **2.1.4.1. Toplumsal Faktörler**

Toplumsal faktörler, evlilik doyumunu etkileyen temel risk alanlarından biridir. Sosyoekonomik düzey, eğitim seviyesi, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal destek sistemleri, sosyal izolasyon ve kültürel normlar gibi unsurlar, bireylerin evlilik ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini doğrudan ya da dolaylı biçimde etkileyebilmektedir. Bu faktörler, evlilikte yaşanan stresi artırarak eşler arası çatışmalara, duygusal uzaklığa ve genel ilişki doyumunun azalmasına neden olabilir (Johnson ve Booth, 1990).

Özellikle ekonomik güçlükler, evlilik doyumunu doğrudan etkileyen başlıca toplumsal faktörlerden biridir. Gelir düzeyinin düşük olması, işsizlik ve ekonomik belirsizlik, evlilik ilişkilerinde ciddi gerilimlere yol açmaktadır. Conger ve arkadaşları (1990), ekonomik zorlukların özellikle düşük gelirli ailelerde stres düzeyini artırdığını ve bu stresin çiftler arasındaki duygusal bağı zayıflatarak evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ekonomik baskı altında olan çiftlerin, maddi sorunlar nedeniyle sık sık çatışma yaşadığı ve bu durumun ilişkide memnuniyetin azalmasına neden olduğu görülmektedir.

Ekonomik sorunlara ek olarak, sosyal destek eksikliği de evlilik doyumunu etkileyen önemli bir etmendir. Aile, arkadaş ve topluluk desteğinin yetersiz olduğu durumlarda bireyler, evlilik ilişkilerinde daha yalnız ve savunmasız hissedebilmektedir.

Archuleta ve arkadaşları (2011), sosyal destek sistemlerinin zayıf olduğu durumlarda çiftlerin daha fazla sorun yaşadıklarını ve ilişkisel memnuniyet düzeylerinin düştüğünü vurgulamıştır. Sosyal çevrelerinden yeterince destek alamayan çiftlerin, evlilikte yaşadıkları sorunlarla başa çıkmakta zorlandıkları ve uzun vadede duygusal kopukluklar yaşadıkları görülmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri de evlilik ilişkilerinde memnuniyetin azalmasına neden olabilen önemli bir faktördür. Toplumun kadın ve erkekten beklediği geleneksel roller, evlilikteki görev dağılımını belirlemekte ve zaman zaman eşitsizlik hissine yol açabilmektedir. Özellikle kadınların ev içinde daha fazla sorumluluk üstlenmeleri gerektiğine yönelik beklentiler, evlilik ilişkilerinde adaletsizlik duygusunu artırabilir. Johnson ve Booth (1990), bu tür cinsiyet temelli rol beklentilerinin, özellikle kadınlar açısından stres kaynağı olduğunu ve evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmiştir.

Sosyal izolasyon da evlilik ilişkilerinde önemli bir risk faktörüdür. Pflieger ve arkadaşları (2021), sosyal çevreden izole yaşayan bireylerin evliliklerinde daha fazla duygusal uzaklık yaşadıklarını ve iletişim kurmakta zorlandıklarını belirtmiştir. Sosyal etkileşimlerin sınırlı olması, çiftlerin birbirlerine olan bağlılıklarını zayıflatmakta ve evlilik doyumunun düşmesine yol açmaktadır.

Bunlara ek olarak, kültürel normlar ve toplumsal beklentiler de evlilik ilişkilerinde baskı oluşturabilmektedir. Toplumun evlilikten ne beklediği, bireylerin ilişkide nasıl davranması gerektiği üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir. Farklı kültürel geçmişe sahip bireylerin evlendiği durumlarda, kültürel normlar arasında yaşanan çatışmalar, evlilikte uyum sağlamayı zorlaştırabilir ve bu da doyum düzeyini azaltabilir.

Sonuç olarak, toplumsal faktörler evlilik doyumunu belirleyen önemli etkenlerdir. Ekonomik zorluklar, sosyal destek eksikliği, cinsiyet rolleri, sosyal izolasyon ve kültürel normlar gibi toplumsal unsurlar, çiftlerin birbirleriyle kurdukları duygusal bağı zayıflatmakta ve evlilikten alınan memnuniyeti azaltmaktadır (Archuleta ve ark., 2011; Johnson ve Booth, 1990; Conger ve ark., 1990). Bu faktörlerin anlaşılması, evlilik ilişkilerinde tatmini artırmaya yönelik psikososyal müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

### 2.1.4.2. Ailesel Faktörler

Ailesel faktörler, evlilik doyumunu etkileyen önemli değişken gruplarından biridir. Bireylerin evlilik ilişkilerinden elde ettikleri memnuniyet düzeyi; aile içi dinamikler, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve bireyin kendi ailesinde deneyimlediği ilişki örüntüleriyle doğrudan bağlantılıdır. Özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan bağ, bireyin yetişkinlikteki yakın ilişkilerine yön vermekte ve evlilikteki rol algısını, ilişki kurma biçimini ve çatışma çözme becerilerini şekillendirmektedir (Hendrix, 2014).

Aile yapısı, bireylerin evlilik ilişkilerine yaklaşımlarını etkileyen kritik bir unsurdur. Booth ve Edwards (1990), bireylerin kendi ebeveynleri arasındaki ilişkiyi model alarak kendi evlilik ilişkilerini yapılandırdıklarını belirtmiştir. Çocukluk döneminde duygusal mesafenin veya sürekli çatışmanın yaşandığı aile ortamlarında büyüyen bireyler, evliliklerinde benzer örüntüleri sürdürebilmekte ve bu durum evlilik doyumunun düşmesine neden olabilmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkiler de bireyin evlilikteki bağlanma tarzı ve duygusal etkileşim biçimi üzerinde belirleyici olabilir. Feng ve arkadaşları (1999), ebeveynlerin tutumlarının çocukların ilerideki evliliklerinde çatışma çözme becerileri ve duygusal yakınlık kurma kapasitelerini etkilediğini ortaya koymuştur. Destekleyici ve güvenli bir aile ortamında yetişen bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde doyum yaşadıkları; buna karşılık ebeveyn çatışmalarına tanık olan bireylerin evlilikte benzer zorluklarla karşılaştıkları görülmektedir.

Çocuklukta öğrenilen toplumsal cinsiyet rolleri de evlilikteki doyum düzeyini etkileyebilmektedir. Fishman ve Meyers (2000), bireylerin ailelerinden öğrendikleri geleneksel rol kalıplarının, evlilik ilişkilerinde görev ve sorumluluk paylaşımı konusunda dengesizlik yaratabileceğini ifade etmiştir. Kadınların yalnızca ev içi sorumlulukları, erkeklerin ise ekonomik yükümlülükleri üstlendiği aile modelleri, eşler arasında adalet ve karşılıklılık duygusunu zayıflatmakta; bu da evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir.

Evlilik ilişkilerinde bireyin kendi ebeveynleriyle olan mevcut ilişkisi de önemlidir. Hendrix (2014), ebeveynleriyle olumlu ilişkiler kuran bireylerin evliliklerinde daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini belirtmektedir. Ancak, ebeveynlerin evliliğe aşırı müdahil olması ya da çiftler arası sınırların net çizilmemesi, evlilik ilişkilerinde çatışma ve doyum düşüklüğüne neden olabilir. Geniş ailelerle yaşanan sürtüşmeler, çiftler arasında gerilim yaratarak duygusal uzaklık oluşturabilmektedir.

Ayrıca, ebeveynlerin boşanma geçmişi de bireyin evlilik ilişkisine yaklaşımını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Booth ve Edwards (1990), boşanmış ailelerde büyüyen bireylerin kendi evliliklerinde daha fazla güvensizlik ve istikrarsızlık yaşama eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu bireyler için boşanma daha olası ve doğal bir çözüm yolu olarak görülebilmekte, bu da ilişki tatminini ve bağlılığı azaltabilmektedir. Sonuç olarak, ailesel faktörler evlilik doyumu üzerinde derin ve çok yönlü bir etkiye sahiptir. Bireylerin çocukluk dönemindeki aile içi deneyimleri, yetişkinlikteki evlilik ilişkilerinin temelini oluşturur. Ebeveynler arasındaki ilişki örüntüleri, öğrenilen cinsiyet rolleri, ebeveynle kurulan duygusal bağ ve geniş aile ile olan ilişkiler, evlilik doyumunu şekillendiren başlıca ailesel değişkenlerdir (Hendrix, 2014; Feng ve ark., 1999; Booth ve Edwards, 1990; Fishman ve Meyers, 2000).

### 2.1.4.3. Kişisel Faktörler

Kişisel faktörler, evlilik doyumunu etkileyen başlıca değişkenlerden biridir. Bireyin kişilik özellikleri, duygusal yeterlilikleri, psikolojik sağlığı, değer sistemi ve yaşam tecrübeleri, evlilik ilişkisinde sergilediği tutumları, iletişim biçimini ve çatışma çözme stratejilerini doğrudan etkilemektedir. Bu bireysel özellikler, yalnızca bireyin kendisiyle olan ilişkisini değil, aynı zamanda partneriyle kurduğu duygusal ve davranışsal etkileşimi de şekillendirerek evlilik doyumunun düzeyini belirlemektedir.

Blum ve Mehrabian (2001), kişilik özelliklerinin evlilik ilişkilerindeki memnuniyeti önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir. Özellikle içedönüklük ve dışadönüklük gibi kişilik boyutlarının ilişkisel süreçlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Dışadönük bireyler, daha sosyal ve iletişime açık olmaları sayesinde partneriyle daha güçlü bağlar kurabilirken, içedönük bireylerin duygularını ifade etmede zorluk yaşamaları evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Dini inançlar ve manevi değerler de kişisel faktörler kapsamında değerlendirilmekte ve evlilik doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Saroglou ve arkadaşları (2010), güçlü dini inançlara sahip bireylerin, evliliklerinde daha yüksek bağlılık ve sabır gösterdiğini belirtmiştir. Ortak manevi değerleri paylaşan çiftlerin, ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıkları ve ortak hedefler doğrultusunda daha uyumlu bir birliktelik sürdürdükleri gözlemlenmiştir.

Psikolojik sağlık durumu da evlilik doyumunun önemli bir belirleyicisidir. Greeff ve Bruyne (2000), stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal problemlerin evlilik ilişkilerinde

memnuniyetsizliğe yol açabileceğini vurgulamıştır. Psikolojik zorlanma yaşayan bireyler, ilişki içi çatışmalara daha duyarlı hale gelmekte; bu da evlilik doyumunu düşürmektedir. Bu nedenle, bireyin ruh sağlığı durumu ve stresle başa çıkma becerileri, evlilikteki tatmin düzeyini doğrudan etkileyen faktörlerdendir.

Vincent (2012), duygusal zekânın evlilik doyumunu üzerindeki etkisini inceleyerek, bu yetinin çift ilişkilerinde sağlıklı iletişim ve duygusal yakınlık geliştirmede kritik bir rol oynadığını belirtmiştir. Duygusal zekâ, bireyin hem kendi duygularını hem de eşinin duygularını tanıma, yönetme ve empati kurma kapasitesini ifade eder. Bu beceriler, çatışmaların yapıcı biçimde ele alınmasını sağladığı için evlilik memnuniyetine doğrudan katkı sunmaktadır.

Kişisel değerler ve beklentiler de bireyin evlilikteki uyumunu belirleyen önemli bir unsurdur. Gaunt (2006), eşlerin benzer yaşam değerleri ve ortak beklentiler taşımasının ilişkideki tatmini artırdığını belirtmiştir. Buna karşılık, temel değerlerdeki farklılıklar, uzun vadede ilişkisel uyuşmazlıklara ve doyum kaybına yol açabilmektedir. Evlilikten ne beklediği ve bu beklentilerin karşılanma düzeyi, bireylerin ilişkiye yönelik genel tutumlarını belirlemektedir.

Yaş ve yaşam deneyimi gibi gelişimsel özellikler de kişisel faktörler kapsamında değerlendirilmelidir. Twenge ve arkadaşları (2003), daha genç yaşta evlenen bireylerin, duygusal olgunluklarının ve yaşam tecrübelerinin sınırlı olması nedeniyle evlilik doyumunu açısından daha fazla risk taşıdıklarını ortaya koymuştur. Daha ileri yaşta evlenen bireyler ise, genellikle daha sabırlı, anlayışlı ve esnek bir ilişki dinamiği geliştirebilmekte; bu da evlilikten alınan memnuniyeti artırmaktadır.

Sonuç olarak, bireysel ve psikolojik özellikler evlilik doyumunu üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Kişilik yapısı, duygusal zekâ, psikolojik esenlik, dini inançlar ve yaşam deneyimleri gibi faktörler, bireylerin evlilikte sergiledikleri tutum ve davranışları şekillendirmekte; bu da ilişkisel memnuniyeti doğrudan etkilemektedir. Bu faktörlerin olumlu düzeyde gelişmiş olduğu bireylerde evlilik doyumunu yüksek olurken; olumsuzluk taşıyan kişisel özellikler, evlilikte çatışma ve memnuniyetsizlik riskini artırabilmektedir (Blum ve Mehrabian, 2001; Saroglou ve ark., 2010; Greeff ve Bruyne, 2000; Vincent, 2012; Gaunt, 2006; Twenge ve ark., 2003).

### 2.1.5. Evlilik Doyumunun Etkileri

Evlilik doyumu, bireylerin evlilik ilişkilerindeki memnuniyet düzeyine bağlı olarak psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlık üzerinde önemli etkiler oluşturan çok boyutlu bir kavramdır. Yüksek evlilik doyumu, bireylerin ruh sağlığını güçlendiren, yaşam kalitesini artıran ve genel iyilik hâlini destekleyen bir unsur olarak öne çıkarken; düşük evlilik doyumu, stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz ruhsal belirtilerin yanı sıra fiziksel sağlık sorunlarıyla da ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda evlilik doyumu, yalnızca bir ilişki memnuniyeti göstergesi değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam işlevselliğini etkileyen temel bir değişkendir.

#### 2.1.5.1. Psikolojik Etkiler

Evlilik doyumu, bireyin ruh sağlığı üzerinde doğrudan ve güçlü etkiler oluşturan önemli bir değişkendir. Evlilik ilişkilerinde sağlanan duygusal destek, karşılıklı anlayış ve sağlıklı iletişim, bireylerin psikolojik iyilik hâlini olumlu yönde etkilerken; doyumun düşük olduğu ilişkilerde ise stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunların ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Yüksel (2013, Aktaran: Şen, 2015), evlilik doyumu yüksek bireylerin daha az psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ve genel olarak daha sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olduklarını belirtmiştir.

Carr ve arkadaşları (2014), evlilik doyumunun genel yaşam memnuniyetiyle yakından ilişkili olduğunu ve bireylerin evliliklerinde yaşadıkları tatminin psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir yansıması olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, yüksek evlilik doyumu bireylerin hayata karşı daha olumlu bir tutum geliştirmelerine, kendilerini daha mutlu ve güvende hissetmelerine olanak tanır. Buna karşın, evlilik ilişkilerinde yaşanan duygusal uzaklık, çatışmalar ve destek eksikliği, bireylerde özgüven kaybı, duygusal tükenmişlik ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlayabilir.

Kronmüller ve arkadaşları (2011), evlilik doyumunu bireyin ruhsal sağlığını destekleyen en güçlü sosyal bağlardan biri olarak tanımlamışlardır. Araştırmalar, doyumlu evlilik ilişkilerinin bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığını ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu tür ilişkilerde birey, duygusal olarak güvende hisseder ve yaşamın getirdiği zorluklara karşı daha dirençli olur. Dolayısıyla evlilik doyumu, yalnızca ilişki kalitesinin değil, aynı zamanda bireyin genel ruh sağlığının da önemli bir belirleyicisidir.

### 2.1.5.2. Biyolojik Etkiler

Evlilik doyumu, bireyin yalnızca psikolojik iyilik hâlini değil, aynı zamanda fiziksel sağlığını da önemli ölçüde etkileyen bir değişkendir. Yapılan araştırmalar, evlilikten duyulan tatminin biyolojik işlevler üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bookwala (2005), evlilik doyumu yüksek bireylerin daha düşük kan basıncına ve daha düşük kortizol (stres hormonu) düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir. Duygusal açıdan destekleyici ve tatmin edici bir evlilik ilişkisi, bireyin stres düzeyini düşürerek bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etki yaratmakta; bu da kalp sağlığını ve genel fizyolojik iyilik hâlini desteklemektedir.

Tatmin edici evlilik ilişkileri, bireylerin yalnız hissetmelerini engelleyerek sosyal izolasyonu azaltmakta ve stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmektedir. Evlilik doyumu, bireyin fizyolojik tepkilerini düzenleyen bir etki oluşturmakta ve hormonal dengenin korunmasına katkı sağlamaktadır. Trief (2006) ise evlilik doyumunun özellikle kronik hastalıklarla baş etme süreçlerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamıştır. Eşler arası destekleyici etkileşimler, başta diyabet ve kalp hastalıkları olmak üzere birçok kronik rahatsızlığın yönetiminde tedaviye uyumu kolaylaştırmakta ve hastaların yaşam kalitesini yükseltmektedir.

Evlilik ilişkilerinde sağlanan duygusal ve fiziksel destek, bireyin hastalıkla baş etme gücünü artırırken; düşük evlilik doyumu, kronik stres, uyku bozuklukları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi olumsuz sağlık sonuçlarına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, evlilik doyumu sadece bir ilişki kalitesi göstergesi değil, aynı zamanda bireyin genel biyolojik dayanıklılığının da güçlü bir belirleyicisidir.

Sonuç olarak, evlilik doyumu hem psikolojik hem de biyolojik sağlık üzerinde derin ve çok yönlü etkiler yaratmaktadır. Yüksek evlilik doyumu, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek hem ruhsal hem de bedensel sağlıklarını desteklerken; doyumun düşük olduğu ilişkiler, sağlık sorunlarının artmasına ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir (Bookwala, 2005; Trief, 2006).

### 2.1.6. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Evlilik doyumu, çiftlerin evlilik ilişkisinden elde ettikleri genel memnuniyet düzeyini ifade eden temel bir psikososyal değişkendir. Alanyazında evlilik doyumuna yönelik gerçekleştirilen çok sayıda çalışma, bu memnuniyet düzeyinin bireylerin ruh sağlığı, fiziksel sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, evlilik doyumunu etkileyen kişisel, ilişkisel ve çevresel faktörleri incelemekte ve evlilik ilişkilerinde tatmini artırmaya yönelik çeşitli psikoeğitsel ve danışmanlık uygulamalarına dayanak oluşturmaktadır.

Birni ve Eryılmaz (2022) tarafından yürütülen çalışmada, evlilik doyumunun bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, evliliklerinde yüksek düzeyde doyum yaşayan bireylerin daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olduklarını ve genel olarak daha mutlu bir yaşam sürdüklerini göstermiştir. Öz-şefkat, bireyin kendi hatalarına ve kusurlarına karşı yargılayıcı olmayan, anlayışlı ve nazik bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanmakta; bu beceri, hem bireyin ruhsal iyilik hâlini hem de evlilik ilişkisindeki memnuniyeti artırıcı bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Çalışmanın sonuçları, evlilik doyumunun sadece ilişkisel bir çıktıyı değil, aynı zamanda bireyin duygusal dayanıklılığı ve ruh sağlığını da güçlendiren koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Alkhlaifat ve Beirat (2023) tarafından Ürdün’de gerçekleştirilen bir araştırmada, evlilik doyumunun yaşa bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Çalışma sonuçlarına göre, özellikle 40 yaş ve üzerindeki bireyler evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet yaşamaktadır. Bu bulgu, evlilik doyumunun zamanla gelişebileceğini ve yaş ilerledikçe ilişkilerin daha sağlam, olgun ve tatmin edici bir hâl alabileceğini göstermektedir. Araştırmacılar, ileri yaş grubundaki bireylerin evliliklerinde daha fazla deneyim kazanmalarının, sorunlarla başa çıkmada daha başarılı olmalarına ve eşlerine karşı daha anlayışlı ve sabırlı bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığını vurgulamıştır. Bu durum, evlilikteki uyumu artırmakta ve evlilik doyumunun yaşla birlikte yükselmesine olanak tanımaktadır (Alkhlaifat ve Beirat, 2023).

Suminta ve Ghufon (2022) ise infertil bireylerle yürüttükleri araştırmada, evlilik doyumunun şükran duygusuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, kısırlık gibi zorlu yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalan çiftlerin, birbirlerine karşı geliştirdikleri minnettarlık duygusunun evlilik memnuniyetini artırdığını göstermektedir. Şükran duygusu, çiftler arasında olumlu bir iletişim ortamı

oluşturarak karşılıklı bağlılığı güçlendirmekte ve ilişkideki zorlukların daha yapıcı biçimde ele alınmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, araştırma sonuçları, olumlu duyguların ve takdirin, evlilik doyumu üzerinde koruyucu ve destekleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir (Suminta ve Ghufon, 2022).

Chauhan ve Sekher (2023) tarafından Hindistan'ın kırsal bölgelerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, evlilik doyumunu etkileyen demografik faktörler incelenmiştir. Araştırma bulguları, özellikle erken yaşta yapılan evliliklerin evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu durumun temel nedenleri arasında, düşük eğitim düzeyi ve yetersiz ekonomik kaynaklar yer almaktadır. Araştırmada, sosyoekonomik yetersizliklerin çiftlerin evlilikte karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma zorlaştırdığı, bunun da ilişkideki memnuniyet düzeyini düşürdüğü vurgulanmıştır. Bu bulgular, evlilik doyumunun yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyoekonomik bağlamda değerlendirildiğinde daha bütüncül biçimde anlaşılabilceğini göstermektedir.

Abiodun ve arkadaşları (2022) tarafından Nijerya'daki Hristiyan çiftlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, duygusal zekâ ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin evlilik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde doyum yaşadıklarını ortaya koymuştur. Duygusal zekâ, bireylerin hem kendi duygularını hem de eşlerinin duygularını anlama, düzenleme ve uygun biçimde tepki verme kapasitelerini kapsayan önemli bir psikososyal beceri olarak tanımlanmaktadır. Araştırma, yüksek duygusal zekânın çiftler arasındaki çatışma çözme becerilerini güçlendirdiğini ve bunun da evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir. Bu bulgu, evlilik ilişkilerinde karşılaşılan duygusal zorlukların, bireysel psikolojik kaynaklar yoluyla daha sağlıklı biçimde yönetilebileceğini ve evlilikten alınan memnuniyetin bu yolla desteklenebileceğini ortaya koymaktadır.

Arshad ve Imran (2023) tarafından yürütülen çalışmada, modern ilişkilerde giderek yaygınlaşan bir sorun olan *phubbing* davranışının evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. *Phubbing*, bireylerin eşleriyle birlikte oldukları anlarda cep telefonuna aşırı yönelmeleri ve yüz yüze iletişimi ihmal etmeleriyle tanımlanmaktadır. Araştırma, bu davranışın çiftler arasında duygusal uzaklaşmaya, güvensizliğe ve kıskançlık gibi negatif duyguların artışına neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, evlilik ilişkisindeki dikkat ve özenin azalmasına yol açarak evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın evlilik ilişkilerinde yeni

bir stres kaynağı haline geldiğini ve ilişki kalitesini tehdit ettiğini göstermektedir.

Etele ve arkadaşları (2023) ise evli öğretmenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, duygusal zekâ ve öz-yeterlilik inançlarının evlilik doyumu üzerindeki pozitif etkilerini incelemişlerdir. Duygusal zekâ, bireylerin hem kendi duygularını hem de eşlerinin duygularını anlama, düzenleme ve uygun tepkiler verme yeteneğini ifade ederken; öz-yeterlilik, bireyin kendi yetkinliklerine olan inancını yansıtmaktadır. Araştırma bulguları, bu iki kişisel kaynağın, çiftlerin evliliklerinde daha sağlıklı iletişim kurmalarına, çatışmaları yapıcı biçimde çözmelerine ve genel olarak ilişkilerinden daha yüksek doyum almalarına katkı sağladığını göstermektedir.

Çelik ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, proaktif kişilik özellikleri ve yaşam anlamı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, proaktif kişilik özelliklerine sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde tatmin yaşadıklarını göstermiştir. Proaktif bireylerin, evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlara daha yapıcı ve çözüm odaklı yaklaştıkları; bu tutumun da ilişki kalitesini artırdığı belirtilmiştir. Ayrıca bireylerin yaşamlarında anlam bulmaları, evliliklerine yönelik daha güçlü bir bağlılık ve duygusal derinlik geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu sonuçlar, psikososyal değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal çerçeveyi destekler niteliktedir.

Birak ve arkadaşları (2023), duygusal odaklı çift terapisine dayalı stratejilerin, evlilik memnuniyetini artırmada ve aile işlevselliğini iyileştirmede etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Duygusal odaklı terapi, çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını, ilişkilerde güven bağını güçlendirmelerini ve çatışmaları daha empatik bir yaklaşımla çözmelerini hedefleyen bir yaklaşımdır. Araştırmada, bu tür terapötik müdahalelerin uygulandığı çiftlerde evlilik doyumunun anlamlı şekilde arttığı ve ilişki işlevselliğinin güçlendiği belirtilmiştir. Özellikle bağ kurma gücünü yaşayan ve ilişkilerinde yüksek düzeyde çatışma yaşayan çiftlerde, bu yaklaşımın etkili sonuçlar verdiği vurgulanmıştır (Birak ve ark., 2023).

## **2.2. Bağlanma Kuramı ve Yetişkin Bağlanma Stilleri**

Bu başlıkta, bireylerin erken dönem yaşantılarına dayalı olarak geliştirdikleri bağlanma örüntülerinin kuramsal temelleri ve yetişkinlikteki romantik ilişkilerde nasıl yapılandığı ele alınacaktır.

### 2.2.1. Bağlanma Kavramı ve Tanımı

Bağlanma, bireyin yaşamının erken dönemlerinden itibaren yakın ilişkiler kurduğu kişilere karşı geliştirdiği duygusal bağlılık biçimini tanımlayan temel bir kavramdır. Bu bağ, bireyin güvenlik, korunma ve duygusal destek ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla belirli kişilere yönelme eğilimini içerir. Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından geliştirilmiş olup bireyin bakım verenle kurduğu ilişkinin hem gelişimsel süreci hem de yaşam boyu sosyal ilişkileri derinden etkilediğini savunur (Bowlby, 1988; Shorey ve Snyder, 2006).

Bağlanma yalnızca çocukluk döneminde değil, aynı zamanda yetişkinlikte kurulan romantik ilişkiler, arkadaşlıklar ve sosyal etkileşimler üzerinde de etkili bir faktördür. Bu bağlamda, erken dönem bakım deneyimlerinin niteliği, bireyin ilişkisel güven ve bağlanma biçimini belirleyici bir unsur olarak öne çıkar. Mikulincer ve Shaver (2007), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ve daha sağlıklı romantik ilişkiler kurabildiklerini belirtmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma, duygusal düzenleme süreçlerinde başarıyı artırmakta ve bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Karreman ve Vingerhoets, 2012).

Bağlanma stilleri, bireylerin çocuklukta deneyimledikleri bakım kalitesine göre şekillenir. Crittenden (1990) bağlanma stillerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçıngan olarak sınıflandırmaktadır. Hazan ve Shaver'ın (1987) yetişkin bağlanma üzerine geliştirdiği modele göre ise bireyler, çocuklukta edindikleri bağlanma örüntülerini romantik ilişkilerine taşımaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, ilişkilerinde güven ve bağlılık geliştirirken; kaygılı bağlanan bireylerde yoğun onay ihtiyacı, kaçıngan bağlanan bireylerde ise yakınlıktan kaçınma davranışları gözlenmektedir (Fraley ve Shaver, 2000).

Yetişkinlik döneminde bu bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerindeki güven, bağlılık ve iletişim kalitesini belirlemede kritik rol oynar. Simpson ve Rholes (2017), güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde daha yüksek doyum, daha az çatışma ve daha güçlü bağlılık deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık güvensiz bağlanma stilleri, ilişkilerde duygusal mesafe, kıskançlık, bağımlılık ve uyum sorunları ile ilişkilendirilmiştir (Hudson, Wekerle, ve Goldstein, 2020).

Sonuç olarak, bağlanma bireyin psikolojik esnekliğini, stresle başa çıkma becerisini ve ilişki kalitesini doğrudan etkileyen gelişimsel bir yapıdır. Güvenli bağlanma,

ruh sağlığını ve ilişki doyumunu desteklerken; güvensiz bağlanma biçimleri, depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi ruhsal zorluklara zemin hazırlayabilir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

### 2.2.2. Bağlanma Kuramları

Bağlanma kuramı, bireyin yaşamının erken dönemlerinde, özellikle bebeklik ve çocukluk çağında bakım verenle kurduğu duygusal ilişkinin, yaşam boyu sürecek psikolojik ve sosyal gelişim üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu savunur. Bu kuram, ilk olarak psikiyatrist John Bowlby tarafından geliştirilmiş ve çocukların hayatta kalma içgüdüsü doğrultusunda güvenlik sağlayacak bir fiğre yakınlık arayışında oldukları fikrine dayandırılmıştır (Bowlby, 1988). Bowlby, bağlanmayı yalnızca duygusal bir bağ değil, aynı zamanda evrimsel olarak hayatta kalmaya hizmet eden bir sistem olarak tanımlamıştır.

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, çocuklukta güvenli bağlanma geliştiren bireyler, ileriki yaşamlarında daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve stresle daha etkili başa çıkabilmektedirler. Bu bağ, çocuğun bakım vereninin tutarlı, duyarlı ve güven verici davranışları sayesinde gelişir. Öte yandan, bakım verenin tutarsız ya da ihmal edici tutumları, çocuğun güvensiz bağlanma stilini geliştirmesine neden olabilir. Bu durum, bireyin ileriki dönemlerde yakın ilişkiler kurarken zorluk yaşamasına, aşırı bağımlılık geliştirmesine ya da ilişkilerden kaçınmasına yol açabilir (Ainsworth ve ark., 1978; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma kuramı daha sonra Mary Ainsworth'un "Yabancı Durum Testi" ile genişletilmiş ve bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçıngan olarak sınıflandırılmıştır (Ainsworth ve ark., 1978). Bu sınıflandırma, bireylerin stres altındaki davranışlarına ve bakım verenle ilişkilerine dayalı olarak yapılmıştır. Daha sonraki çalışmalar ise bu kategorilere "korkulu bağlanma" gibi ek stiller de ekleyerek kuramı geliştirmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma kuramının yetişkinlik dneimine uyarlanmasıyla birlikte, bireylerin romantik ilişkilerdeki davranışlarının da erken dönem bağlanma örüntülerinden etkilendiği ortaya konmuştur. Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanma stillerinin çocuklukta öğrenilen içsel çalışma modellerine dayalı olduğunu belirtmişlerdir. Mikulincer ve Shaver (2016), bağlanma kuramının bireyin yalnızca ilişkilerdeki güven

düzeyini değil, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerini ve psikolojik esnekliğini de belirlediğini vurgulamışlardır.

Sonuç olarak, bağlanma kuramı, bireyin çocukluk dönemindeki bakım deneyimlerinin, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde nasıl bir tutum ve beklenti geliştireceğini anlamada güçlü bir kuramsal zemin sunmaktadır. Bu yönüyle bağlanma kuramı, evlilik doyumu gibi ilişkiyel değişkenlerin açıklanmasında sıklıkla başvurulan temel psikolojik kuramlardan biri olmuştur.

### 2.2.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

John Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken bireylerin özellikle yaşamlarının erken dönemlerinde bakım verenleriyle kurdukları duygusal bağların, gelişim süreçlerini ve yaşam boyu süren sosyal ilişkilerini derinden etkilediğini ileri sürmüştür. Bowlby'ye (1988) göre bağlanma, yalnızca duygusal bir yakınlık değil, aynı zamanda bireyin kendini güvende hissetmesini sağlayan evrimsel bir ihtiyaçtır. Bu bağlamda, bağlanma davranışları çocuğun hayatta kalma içgüdüsünün bir yansıması olarak değerlendirilir. Bebek, bakım verenine duygusal olarak bağlanarak güvenlik arayışı içinde olur; bu ilişki biçimi, bireyin ileriki yaşamındaki ilişki örüntülerinin temelini oluşturur.

Bowlby bağlanma sürecini dört aşamada açıklamıştır: **ön bağlanma dönemi, bağlanmanın gelişmesi, ayırt edici bağlanma ve karşılıklı ilişkilerin gelişimi** (Bowlby, 1988; Bretherton, 1992). Ön bağlanma döneminde (doğumdan yaklaşık 6 haftaya kadar), bebekler seçici olmaksızın bağlanma davranışları gösterirler. Bağlanmanın gelişmesi aşamasında (6 hafta–6 ay arası), bebekler belirli bireylere daha fazla yakınlık göstermeye başlar. Üçüncü aşama olan ayırt edici bağlanma döneminde (6 ay–2 yaş), çocuklar belirli bakım veren figürlerine karşı güçlü bağlar geliştirirler ve ayrılık durumunda yoğun kaygı yaşayabilirler. Son aşama olan karşılıklı ilişkilerin gelişimi ise (2 yaş ve sonrası), çocuğun bakım verenin davranışlarını ve duygularını anlamaya başlamasıyla birlikte daha karmaşık sosyal etkileşimlerin ortaya çıkmasıyla tanımlanır.

Bowlby, bağlanma stillerini temel olarak **güvenli** ve **güvensiz bağlanma** olarak sınıflandırmıştır. Güvenli bağlanma, çocuğun ihtiyaçlarının duyarlı ve tutarlı şekilde karşılandığı koşullarda gelişir. Güvensiz bağlanma ise, bakım verenin tutarsız, kayıtsız ya da ihmal edici davranışları sonucu ortaya çıkar (Ainsworth ve ark., 1978). Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, ileriki yaşantılarında daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurma

eğilimindeyken, güvensiz bağlanma biçimleri bireylerde kaygı, aşırı bağımlılık, sosyal geri çekilme ve ilişki sorunları ile ilişkilendirilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bowlby'nin kuramı, özellikle erken dönem yaşantıların psikolojik işleyiş üzerindeki etkilerini açıklamak açısından büyük katkı sunmuş ve bağlanma kuramına dayalı çok sayıda araştırmaya temel oluşturmuştur. Kuram, yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerini ve ilişkiyel doyum gibi değişkenleri anlamak açısından temel bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

### 2.2.3. Çocuklukta Bağlanma Biçimleri

Çocukluk dönemi, bireyin duygusal ve sosyal gelişiminde kritik bir evre olup, bu süreçte şekillenen bağlanma biçimleri bireyin yaşam boyu sürececek ilişkilerini etkileyen temel dinamiklerden biridir. Bağlanma biçimleri, çocuğun bakım verenleriyle kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak gelişmekte ve duygusal güvenliğin sağlanmasında hayati rol oynamaktadır (Küçük, 2020). Bowlby'nin bağlanma kuramına dayanarak Mary Ainsworth tarafından geliştirilen bağlanma sınıflandırmaları, çocukların erken dönem ilişkilerinde gözlemlenen farklı örüntüleri tanımlamaktadır. Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) çalışmalarına göre, çocuklukta bağlanma biçimleri üç temel kategoride ele alınır: güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma.

Güvenli bağlanma, bakım verenin tutarlı, duyarlı ve sevgi dolu bir yaklaşım sergilemesiyle gelişir. Bu bağlanma biçimine sahip çocuklar, bakım verene güven duyar, ayrılık anlarında kısa süreli kaygı yaşasalar da, yeniden birleşme durumunda hızla sakinleşerek güven duygularını sürdürürler. Güvenli bağlanma, ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı sosyal ilişkiler, yüksek benlik saygısı ve etkili stresle başa çıkma becerileriyle ilişkilendirilmiştir (Cassidy ve Shaver, 2016).

Kaygılı/kararsız bağlanma, genellikle bakım verenin tutarsız ve öngörülemez davranışları sonucunda ortaya çıkar. Bu çocuklar, bakım verenlerinin ilgisine sürekli ihtiyaç duyar, ayrılıklarda yoğun kaygı yaşar ve yeniden birleşme anında bile kolayca rahatlayamazlar. İleriki yaşlarda bu bireyler, duygusal bağımlılık, yoğun onay ihtiyacı ve güvensizlik gibi ilişki sorunları yaşayabilirler (Uluç ve Öktem, 2010).

Kaçınan bağlanma ise, bakım verenin soğuk, ilgisiz ya da reddedici tavırları sonucu gelişir. Bu çocuklar, duygusal yakınlıktan kaçınır, kendi kendilerine yetmeye çalışır ve bakım verene karşı mesafeli davranırlar. Yetişkinlikte ise duygusal yakınlıktan rahatsızlık

duyma, bağımsızlık ihtiyacında aşırılık ve duygusal mesafe gibi ilişki sorunları gözlemlenebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Küçük, 2020).

Çocuklukta gelişen bu bağlanma biçimleri, bireyin sosyal uyumu, romantik ilişkilerdeki tutumu ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Güvenli bağlanma bireylerde psikososyal açıdan daha sağlıklı ilişkiler kurulmasını desteklerken; kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri, ilişki çatışmaları, düşük özsaygı ve psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Cassidy ve ark., 2013).

### **2.2.3.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma, bağlanma kuramının en temel ve olumlu biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlanma tarzı, çocuğun bakım verenine yönelik geliştirdiği güven duygusuna dayalı olarak oluşur ve bireyin psikososyal gelişimi üzerinde uzun vadeli, yapıcı etkiler yaratır (Sümer, 2006). John Bowlby'nin bağlanma kuramına göre güvenli bağlanma, bireyin yaşam boyu sürdüreceği duygusal ve sosyal ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Bu bağlanma biçimi, özellikle bakım verenin tutarlı, duyarlı ve destekleyici davranışları sonucunda gelişir. Çocuk, ihtiyaç duyduğunda bakım verenin yanında olacağını ve kendisini güvende tutacağını bildiğinde, çevresine karşı daha sağlıklı ilişkiler geliştirme eğiliminde olur (Cassidy ve Shaver, 2016).

Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar, stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha başarılıdır. Bakım veren yanlarında olmasa dahi duygusal güvenliklerini sürdürebilir, bakım veren geri döndüğünde ise kolayca sakinleşebilirler. Bu erken deneyimler, bireyin ileriki yaşamında sosyal ilişkilerde güven geliştirme, duygusal düzenleme ve öz-denetim becerilerinin temellerini oluşturur (Groh ve ark., 2014). Yetişkinlik dönemine gelindiğinde, güvenli bağlanma geliştiren bireyler daha doyumlu, güvenilir ve yakın ilişkilere sahip olma eğilimindedirler. Romantik ilişkilerde duygusal yakınlık kurma, açık iletişim sürdürme ve ilişkiye karşılıklı olarak yatırım yapma konularında daha başarılıdır. Aynı zamanda, stres ve travmatik deneyimlerle baş etme kapasiteleri daha yüksektir ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri genellikle güçlüdür (Sümer, 2006).

Sümer (2006), güvenli bağlanmanın bireyin ruhsal sağlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler düşük kaygı düzeyine, yüksek özsaygıya ve sağlıklı bir benlik algısına sahiptirler. Bu bireyler, hem kendilerine hem de başkalarına duydukları güven sayesinde duygusal dengeli

koruyabilir, problem çözüme becerileri yüksek olur ve çatışmalarla yapıcı yollarla başa çıkabilirler.

### 2.2.3.2. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma, bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma, kendine yeterlilik geliştirme ve başkalarına güvenmekten çekinme eğiliminde olduğu bir bağlanma stildir. Bu bağlanma biçimi, genellikle çocukluk döneminde bakım verenlerin tutarsız, ilgisiz veya mesafeli tutumlarına karşı bir savunma mekanizması olarak gelişir. John Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, kaçınan bağlanma geliştiren bireyler, bakım verenlerinin duygusal ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması sonucu yakın ilişkilerde temkinli, mesafeli ve duygusal olarak kapalı davranma eğilimindedir (Sümer, 2006; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, bakım verenlerinden ayrıldıklarında belirgin bir kaygı yaşamazlar ve bakım veren geri döndüğünde duygusal bir yakınlık kurmaya istekli değildirler. Bu durum, çocukların duygusal ihtiyaçlarını dile getirmekten kaçınmaları ve bu ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair öğrenilmiş bir inanç geliştirmelerinden kaynaklanır (Ainsworth ve ark., 1978). Bu bağlamda, kaçınan bağlanma, bireyin duygusal olarak geri çekilmesine ve bağımsızlık yöneliminin aşırı bir şekilde gelişmesine yol açar.

Yetişkinlik döneminde ise kaçınan bağlanma, bireyin romantik ve sosyal ilişkilerde duygusal mesafe koyma, bağ kurmaktan kaçınma ve kendi duygularını bastırma eğilimleri ile karakterizedir. Bu bireyler, ilişkilerinde bağımsızlıklarını korumayı ön planda tutarken, partnerlerine karşı duygusal olarak erişilemez bir tutum sergileyebilirler. Bu durum, hem bağ kurmayı hem de ilişki doyumunu zorlaştırabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer, 2006).

Kaçınan bağlanma aynı zamanda bireyin ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygularını bastırma eğiliminde oldukları için stresli durumlarla baş etmede zorlanabilirler. Bu kişiler, duygusal problemlerle doğrudan yüzleşmek yerine kaçınma stratejilerini tercih ettikleri için, uzun vadede içsel sıkıntı, yalnızlık ve ilişki tatminsizliği yaşayabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2016).

### 2.2.3.3. Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma, bireyin bakım vereniyle kurduğu ilişkide yeterli güven duygusunu geliştirememesi sonucunda, ilişkilerde sürekli bir belirsizlik, terk edilme korkusu ve aşırı onay ihtiyacı yaşadığı bir bağlanma biçimidir. Bu bağlanma stiline gelişiminde, bakım verenin tutarsız, öngörülemeyen veya zaman zaman ihmalkâr tutumları belirleyici rol oynar (Gökmen, 2009). Kaygılı bağlanma geliştiren çocuklar, bakım verenlerinin fiziksel varlığına yoğun şekilde bağımlı hale gelirken, onların yokluğunda yoğun kaygı yaşar; ancak geri dönüşlerinde bile duygusal olarak yatışmakta zorlanırlar. Bu durum, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu ortaya çıkan güvensizlikle ilişkilidir.

Yetişkinlikte kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle romantik ilişkilerinde yoğun güven eksikliği, terk edilme korkusu ve duygusal bağımlılık sergilerler. Bu bireyler, partnerlerinden sürekli olarak ilgi ve onay bekler, reddedilme ihtimaline karşı aşırı hassasiyet geliştirirler. Gökmen (2009), bu bireylerin ilişkilerinde duygusal yakınlığa aşırı derecede ihtiyaç duyduklarını, bu nedenle kontrol edici ve bağımlı davranışlar sergileyebildiklerini ifade etmektedir.

Kaygılı bağlanmanın temel belirtileri arasında, duygusal dengesizlik, aşırı kıskançlık, yoğun onay arayışı ve ilişki içinde sürekli güvence beklentisi yer alır. Bu durum, ilişkilerde sık tekrarlayan çatışmalara, iletişim sorunlarına ve çiftler arasında duygusal mesafeye neden olabilir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, sıklıkla partnerlerinin ilgisini test eden davranışlar sergiler ve bu testler ilişkide güven duygusunu zedeleyebilir.

Ayrıca kaygılı bağlanma, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir. Anksiyete, depresyon, düşük benlik saygısı ve stresle başa çıkmada güçlük bu bağlanma stiline sık görülen sonuçları arasında yer alır. Bu bireyler, ilişkilerindeki belirsizlik ve duygusal dalgalanmalar nedeniyle yaşam doyumlarında da düşüş yaşayabilirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli ilişkiler kurma ve sürdürebilme kapasiteleri genellikle sınırlıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2007).

#### 2.2.4. Yetişkinlikte Bağlanmanın Değerlendirilmesi

Bağlanma stilleri, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenleri ile kurduğu ilişkiler sonucunda şekillenir; ancak bu stiller yalnızca çocuklukla sınırlı kalmayıp, yetişkinlikte de bireyin sosyal, romantik ve profesyonel ilişkilerini etkilemeye devam eder. Yetişkin bağlanma kuramı, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin, ileriki yaşamlarındaki duygusal ve kişilerarası işleyişlerini nasıl etkilediğini anlamaya odaklanır (Vardar, 2019).

Yetişkinlikte bağlanma biçimlerinin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan araçlar arasında **Yetişkin Bağlanma Ölçekleri (YBÖ)** ve **Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (YBG)** yer almaktadır. YBÖ, bireylerin romantik ilişkilerindeki bağlanma tarzlarını öz-bildirim yöntemiyle ölçmeyi amaçlar ve genellikle güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarını içerir (Küçük, 2020). YBG ise bireyin çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimlerine ilişkin derinlemesine nitel bilgi elde etmeyi amaçlayan yapılandırılmış bir görüşme tekniğidir.

Yetişkin bağlanma stilleri, özellikle romantik ilişkilerde belirgin şekilde gözlemlenir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlık kurma, karşılıklı destek verme ve sağlıklı iletişim geliştirme konusunda daha başarılıdır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Buna karşılık, **kaygılı bağlanma** stiline sahip yetişkinler, yoğun terk edilme korkusu yaşarlar, ilişki içinde sürekli onay ve güvence ararlar. **Kaçınan bağlanma** stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlık kurmaktan kaçınır, bağımsızlıklarını ön planda tutar ve partnerlerine karşı mesafeli davranabilirler.

Bu bağlamda, yetişkinlikte bağlanma biçimlerinin doğru şekilde değerlendirilmesi, bireyin ruhsal sağlığı, duygusal düzenleme becerileri ve ilişkisel işlevselliği açısından önemlidir. Küçük (2020), yetişkinlikteki bağlanma biçimlerinin bireyin stresle başa çıkma becerilerini ve sosyal ilişkilerdeki uyumunu doğrudan etkilediğini ifade etmektedir. Nitekim romantik ilişkilerde yaşanan güven problemleri, duygusal uzaklık veya aşırı bağımlılık gibi sorunlar, çoğunlukla erken dönem bağlanma örüntülerinin yansımalarıdır.

Yetişkin bağlanma tarzları yalnızca bireysel ve romantik ilişkileri değil, aynı zamanda mesleki ve sosyal alanlardaki davranış kalıplarını da etkileyebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, iş ortamlarında daha uyumlu, iş birliğine açık ve stresle daha etkili başa çıkan bireyler olarak tanımlanırken; güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler sosyal çekilme, güvensizlik ve düşük iş tatmini gibi durumlar yaşayabilirler

(Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu bağlamda, bağlanma biçimleri bireyin genel yaşam kalitesi üzerinde önemli ve çok yönlü bir etki oluşturur.

### 2.2.5. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeli, bağlanma stillerini daha ayrıntılı ve yapısal biçimde ele alan bir yaklaşımdır. Bu model, bireylerin **kendilik algıları** ile **başkalarına yönelik algılarını** temel alarak dört temel bağlanma stilini tanımlar: **güvenli bağlanma**, **kaygılı bağlanma**, **kaçıngan-bağımsız bağlanma** ve **korkulu-kaçıngan bağlanma** (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bartholomew, Bowlby'nin kuramsal temelinden yola çıkarak, bireyin hem kendine hem de diğerlerine yönelik tutumlarının bağlanma biçimlerini şekillendirdiğini ileri sürmüştür.

**Güvenli bağlanma**, hem kendilik algısı hem de başkalarıyla ilgili algısı olumlu olan bireylerde görülür. Bu kişiler, hem yakınlık kurabilir hem de bağımsızlıklarını sürdürebilirler. Kendilerine ve başkalarına güven duyar, ilişkilerinde açıklık ve duygusal destek sunma eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990).

**Kaygılı bağlanma**, bireyin kendini yetersiz görmesi ve başkalarını olumlu algılamasıyla ilişkilidir. Bu stil, yüksek düzeyde onay arayışı, reddedilme korkusu ve duygusal bağımlılıkla karakterizedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bireyler, ilişkilerinde sürekli güvence arar, partnerlerinin ilgisini kaybetme korkusuyla yoğun kaygı yaşarlar.

**Kaçıngan-bağımsız bağlanma** stilinde ise birey kendini yeterli görürken, başkalarını güvenilmez ve erişilmez olarak algılar. Bu kişiler, yakın ilişkilerden kaçınır, kendi başlarına yetme eğilimindedirler. Duygusal yakınlığı tehdit olarak algılayabilir ve bağımsızlığı ön planda tutarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

**Korkulu-kaçıngan bağlanma** ise bireyin hem kendilik algısının hem de başkalarına yönelik algısının olumsuz olduğu durumları tanımlar. Bu bireyler, hem yakınlık arzusunu hem de reddedilme ve incinme korkusunu aynı anda yaşarlar. İlişkilerde hem bağlanma hem de kaçınma eğilimleri sergileyebilirler, bu da çelişkili ilişki davranışlarına yol açar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu model, bireylerin romantik ilişkilerdeki davranışlarını, güven düzeylerini ve duygusal düzenleme becerilerini anlamak için oldukça işlevseldir. Özellikle evlilik

doyumunu, ilişki tatmini ve duygusal istikrar gibi değişkenlerin anlaşılmasında, Bartholomew'in dördü bağlanma modeli önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

### 2.2.5.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, Bartholomew'in (1991) dördü bağlanma modelinde hem **kendilik algısının** hem de **başkalarına yönelik algının olumlu** olduğu bağlanma stildir. Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, hem kendilerine hem de başkalarına güven duyabilirler ve bu güven ilişkilerinde sağlıklı, dengeli bir yapı oluşturmalarına olanak tanır. Bu bireyler, duygusal yakınlık kurma kapasitesine sahip oldukları kadar, gerektiğinde bağımsızlıklarını koruma becerisine de sahiptirler (Solmuş, 2003). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal, romantik ve profesyonel ilişkilerde daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurdukları görülmektedir.

Güvenli bağlanma, bireyin hem **özgüven** hem de **ilişkisel işlevsellik** açısından güçlü özellikler geliştirmesini sağlar. Çelebi (2019), güvenli bağlanma stiline bireylerde daha yüksek özgüven, olumlu benlik algısı ve etkili iletişim becerileri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bireyler, stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabilir ve duygusal regülasyon süreçlerinde daha dengeli tepkiler verebilirler. Ayrıca, güvenli bağlanmaya sahip bireyler, başkalarına aşırı bağımlı olmadan güçlü sosyal destek ağları oluşturabilirler.

Bu bağlanma biçiminin gelişiminde, çocukluk döneminde bakım verenin **tutarlı, duyarlı** ve **sevgi dolu** olması önemli bir rol oynar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma, bireyin sadece ruhsal iyilik hali üzerinde değil, aynı zamanda genel yaşam doyumunu, sosyal uyum ve psikolojik esneklik gibi göstergeler üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu özellikleriyle güvenli bağlanma, bireyin hem bireysel hem de ilişkisel işlevselliğini güçlendiren koruyucu bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

### 2.2.5.2. Saplantılı Bağlanma

**Saplantılı bağlanma**, Bartholomew'in dördü bağlanma modeli içerisinde, **kaygılı bağlanma** biçimine karşılık gelen bir stildir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik ise aşırı olumlu bir algıya sahiptirler. Kendi benliklerini yetersiz, değersiz ya da sevilmeye layık olmayan bir konumda

görürken, başkalarını ilişki içinde güvenli bir sığınak olarak değerlendirme eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu durum, bireylerin başkalarına karşı yoğun bir onay ve güvence arayışı içine girmelerine, ilişkilerde aşırı bağımlılık geliştirmelerine neden olur.

Saplantılı bağlanma genellikle çocukluk döneminde **tutarsız ya da aşırı koruyucu ebeveyn tutumları** sonucu gelişir. Bu bağlanma biçimine sahip çocuklar, bakım verenlerinin ilgisini sürekli kazanmaya çalışırken, tutarsızlık nedeniyle güvenli bir bağ kuramazlar. Bu da ilerleyen yaşlarda bireyin ilişkilerinde kaygı, bağımlılık ve güvensizlik yaşamasına zemin hazırlar (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bu stilin temel özelliklerinden biri, ilişkilerde aşırı duygusal yatırım ve sürekli terk edilme korkusudur. Saplantılı bağlanma geliştiren bireyler, ilişkilerinde karşı tarafın duygusal ilgisini kaybetmekten yoğun şekilde korkarlar. Bu durum, ilişkilerde kıskançlık, kontrol etme davranışları ve sürekli yakınlık ihtiyacı gibi olumsuz dinamiklere yol açabilir. Partnerlerinden gelen küçük bir geri çekilme ya da ilgisizlik bile bireyde ciddi kaygı yaratır ve ilişki içinde dengesizlik doğurur (Collins ve Feeney, 2000).

Saplantılı bağlanma sadece romantik ilişkilerde değil, aynı zamanda bireyin sosyal ve profesyonel hayatında da etkisini sürdürebilir. Bu bireyler sıklıkla **dış onaya bağımlı**, özsaygısı düşük ve eleştiriye karşı hassas olurlar. Bu eğilimler, iş yaşamında düşük stres toleransı, artan tükenmişlik riski ve ilişkisel problemlerle kendini gösterebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Çelebi, 2019).

Sonuç olarak, saplantılı bağlanma bireyin **duygusal düzenleme becerilerini zayıflatan, ilişkisel işlevselliği bozan ve psikolojik sağlamlığı tehdit eden** bir bağlanma biçimidir. Bu bireylerde sürekli ilgi ve onay arayışı, terk edilme korkusu, aşırı bağlanma ve bağımlılık davranışları ön plandadır. Bu durum hem bireyin içsel huzurunu hem de ilişki dinamiklerini olumsuz etkileyebilir.

### 2.2.5.3. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma, Bartholomew'in dörtlü bağlanma modelinde "kaçıngan-bağımsız bağlanma" olarak adlandırılan stil ile örtüşmektedir. Bu bağlanma biçiminde birey, kendine yönelik olumlu ancak başkalarına yönelik olumsuz bir algıya sahiptir. Kayıtsız bağlanmaya sahip bireyler, bağımsızlıklarına yüksek derecede önem verirken, başkalarıyla duygusal yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Başkalarına güven duymakta

zorlandıkları için ilişkilerinde mesafeli bir tutum sergilerler ve genellikle kendi kendilerine yetmeyi tercih ederler (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu bağlanma stiline kökeni çoğunlukla çocukluk döneminde, bakım verenlerin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarsız ya da ihmal edici tutumlarına dayanmaktadır. Bu koşullarda büyüyen çocuklar, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığını deneyimlediklerinde duygusal mesafe koyarak kendilerini korumaya yönelirler. Sonuç olarak, yakın ilişkilerde yüzeysel kalma eğilimleri artar ve içsel olarak yalnızlık hissi gelişebilir (Yazgan, 2019).

Yetişkinlik döneminde, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler duygusal taleplerden rahatsızlık duyabilir, ilişkilerde derinlikten kaçınabilirler. Romantik ilişkilerde bu kişiler çoğunlukla kendi alanlarını korumak ister ve partnerlerine karşı ilgisiz ya da uzak bir duruş sergileyebilirler. İlişkilerde bağımlılık geliştirmekten kaçındıkları için duygusal bağları sınırlı düzeyde tutarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu bağlanma biçimi, bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir. Duygusal ihtiyaçların bastırılması, duygusal paylaşım eksikliği ve sürekli yalnız kalma eğilimi zamanla depresyon, anksiyete ve içsel çatışmaların gelişmesine zemin hazırlayabilir. Ayrıca, sosyal destekten uzak kalma eğilimi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini sınırlayarak daha kırılgan hale gelmelerine neden olabilir (Sümer ve Güngör, 1999).

Kayıtsız bağlanmanın etkileri yalnızca özel ilişkilerle sınırlı değildir; profesyonel ve sosyal ortamlarda da kendini gösterebilir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, iş hayatında daha bağımsız çalışmayı tercih eder, ekip çalışmalarında duygusal katılım göstermekten kaçınabilir ve güven temelli ilişkiler kurmakta zorluk yaşayabilirler. Sosyal ilişkilerde ise yüzeysel bağlar kurma eğilimleri, kalıcı ve derin dostlukların gelişmesini engelleyebilir (Yazgan, 2019).

Sonuç olarak, kayıtsız bağlanma bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınma, mesafeli davranma ve aşırı bağımsızlık arayışı ile tanımlanır. Bu bağlanma biçimi, bireylerin yalnızlık ve duygusal izolasyon yaşama riskini artırmakta; ilişkilerinde güven, yakınlık ve bağlılık gibi temel unsurların gelişmesini zorlaştırmaktadır.

#### 2.2.5.4. Korkulu Bağlanma

**Korkulu bağlanma**, Bartholomew'in (1991) dörtlü bağlanma modelinde hem kendilik algısı hem de başkalarına yönelik algısı olumsuz olan bireylerde görülen bağlanma stilidir. Bu bağlanma biçiminde bireyler, hem yakın ilişkiler kurma arzusu taşıırken hem de bu ilişkilerde reddedilme ya da incinme korkusu nedeniyle duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini değersiz ve sevilmeye layık görmezken, başkalarına da güven duymazlar (Bozkurt, 2014).

Bu çelişkili yapı, bireyin ilişkilerinde kararsız, tutarsız ve çoğu zaman mesafeli davranmasına neden olur. Yakınlık arayışı ile uzak durma eğilimi arasındaki bu içsel çatışma, bireyin hem romantik hem sosyal ilişkilerinde istikrarsızlık yaşamasına yol açar. Korkulu bağlanma, sıklıkla çocuklukta yaşanan ihmal, istismar ya da bakım verenin tutarsız davranışlarının sonucunda gelişmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu bağlanma stiline karakteristik özelliği, bireyin duygusal yakınlığa hem ihtiyaç duyması hem de bu yakınlığın doğurabileceği olası zararlardan kaçınmasıdır. Korkulu bağlanma geliştiren bireyler, ilişki içinde olsalar dahi kendilerini güvende hissetmezler; bu da ilişkilerde kalıcı bağların kurulmasını zorlaştırır. Yakınlık kurduklarında bile, bu yakınlık onları tetikleyen bir unsur haline gelebilir (Bozkurt, 2014).

Korkulu bağlanmanın etkileri yalnızca romantik ilişkilerle sınırlı değildir; bireyler arkadaşlık ilişkileri ya da profesyonel bağlamlarda da benzer şekilde güven sorunu yaşayabilirler. İlişkilerde sürekli reddedilme korkusu yaşayan bu bireyler, duygusal izolasyona yönelebilir ve sosyal çevrelerinden uzaklaşabilirler. Bu da yalnızlık, düşük özsaygı ve psikolojik zorluklar gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir (Bozkurt, 2014).

Romantik ilişkilerde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler sıklıkla derin bağlar kurmakta zorlanır. Partnerlerine yakınlık kurmak isteseler de, bu bağların olası kaybı veya reddedilme ihtimali onlarda yoğun bir kaygıya neden olur. Bu durum, ilişkilerde güvensizlik, duygusal mesafe ve tatminsizlikle sonuçlanabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, korkulu bağlanma, bireylerde yüksek düzeyde anksiyete, depresyon ve stres semptomlarına neden olabilir. İlişkilerde sürekli güvensizlik hissi yaşayan bireylerde, duygusal dengesizlikler ve içsel çatışmalar yaygındır. Bu durum, hem bireysel psikolojik iyi oluşu hem de ilişki kalitesini olumsuz etkiler (Bozkurt, 2014).

## 2.2.6. Bağlanma ile İlgili Araştırmalar

Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin çocukluk döneminde bakım verenleri ile kurdukları ilişkilerin, yetişkinlik dönemindeki sosyal ve duygusal işleyişe nasıl yansıdığını ortaya koyan önemli bir psikososyal kavramdır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, özellikle güvenli bağlanma stiline bireyin ruh sağlığı, sosyal ilişkileri ve yaşam doyumunu açısından koruyucu bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Ludwikowska-Őwieboda (2022), yetişkin bağlanma stillerinin psikososyal sağlık üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha sağlıklı bir ruhsal yapıya, güçlü duygusal düzenleme becerilerine ve etkili başa çıkma stratejilerine sahip olduklarını belirtmiştir. Buna karşın, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin daha yoğun görüldüğü ifade edilmiştir. Bu bulgular, bağlanma stiline bireylerin ilişkisel işlevleri ve genel yaşam doyumunu üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca araştırmada, psikolojik destek ve terapötik müdahalelerin güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde olumlu değişimlere yol açabileceği vurgulanmaktadır.

Morales-Vives ve arkadaşları (2021), yetişkin bağlanma stillerinin sosyal ve duygusal uyum üzerindeki etkilerini Faktör Karışım Analizi yöntemiyle incelemiş ve bağlanma stillerinin hem tipolojik hem de boyutsal değerlendirilmesinin daha kapsamlı sonuçlar sunduğunu belirtmişlerdir. Bu alışma, bireylerin bağlanma özelliklerinin romantik ilişkilerdeki uyum üzerinde önemli rol oynayabileceğine dair güçlü kanıtlar sunmakta ve bağlanma-temelli değerlendirmelerin çok boyutlu yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bonache ve arkadaşları (2016), güvensiz bağlanma stillerinin özellikle yakın ilişkilerde partner şiddetiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada, anksiyete ve kaçıngan bağlanma stillerinin yıkıcı çatışma çözme stratejilerine yol açtığı ve bu durumun ilişkilerde memnuniyetin düşmesine neden olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, güvensiz bağlanma stillerinin evlilik doyumunu üzerinde dolaylı fakat güçlü bir etkisinin olabileceğini göstermektedir.

Hltge ve arkadaşları (2022), çocukluk döneminde yaşanan kötü muamelenin yetişkinlikteki bağlanma stilleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal istismar ile anksiyöz bağlanma, duygusal ihmal ile ise kaçıngan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca zgven ve sosyal

destek gibi psikolojik kaynakların, bu olumsuz deneyimlerin etkilerini hafifletmede aracı rol oynadığı görülmüştür. Bu çalışma, çocukluk travmalarının bağlanma örüntüleri üzerindeki uzun vadeli etkilerini ortaya koyarak, bağlanmanın bireyin psikososyal gelişimi üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin psikososyal gelişimi, duygusal düzenleme becerileri ve ilişkisel işleyişleri üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Ang ve Sin (2021), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha güçlü duygusal düzenleme kapasitelerine sahip olduğunu ve bu becerinin, ebeveynlerin erken dönemde gösterdiği duygusal destekle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Ferraro ve Taylor (2021), güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde duygusal düzenleme zorluklarının ve alexithymia eğilimlerinin daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, bağlanma stillerinin bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlamlandırma süreçlerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Ludwikowska-Świeboda (2022) ve Morales-Vives ve arkadaşları (2021), güvenli bağlanmanın yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler açısından koruyucu bir rol oynadığını, buna karşılık güvensiz bağlanmanın depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Hölzge ve arkadaşları (2022), çocuklukta yaşanan istismar ve ihmalin yetişkinlikte güvensiz bağlanma geliştirme riskini artırdığını vurgularken, Bonache ve arkadaşları (2016), güvensiz bağlanmanın yakın partner şiddetiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, Musetti ve arkadaşları (2020), bu bağlanma stillerinin iş yaşamında duygusal tükenmişliğe yol açabildiğini; Santoro ve arkadaşları (2022) ise sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma örüntüleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Tüm bu bulgular, bağlanma stillerinin bireyin yalnızca içsel ve kişilerarası dünyasını değil, aynı zamanda evlilik gibi uzun süreli ilişkilerdeki doyum düzeyini de etkileyen çok yönlü bir psikososyal değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

### **2.3. Çocukluk Çağı Travmaları**

Çocukluk çağı travmaları, bireyin 0–18 yaş aralığında maruz kaldığı fiziksel, duygusal veya cinsel istismar, ihmalkârlık, ebeveyn kaybı, aile içi şiddet gibi olumsuz yaşam olaylarını kapsamaktadır (Felitti ve ark., 1998). Bu tür travmatik deneyimler, bireyin beyin gelişimi, duygusal düzenleme kapasitesi ve kişilerarası ilişkileri üzerinde uzun süreli etkiler yaratabilir. Özellikle gelişimin kritik evrelerinde yaşanan travmalar, bireyin benlik algısını, bağlanma stillerini ve başkalarıyla güven temelli ilişkiler kurma

becerisini zedeleyebilir (Van der Kolk, 2014). Araştırmalar, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik döneminde depresyon, kaygı, düşük evlilik doyumu ve güvensiz bağlanma gibi psikososyal sorunlarla ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Crouch ve ark., 2019). Bu nedenle, çocuklukta yaşanan travmaların bireyin gelişimsel süreci ve yetişkinlikteki işlevselliği üzerindeki etkileri çok boyutlu olarak ele alınmalıdır.

### 2.3.1. Çocukluk Çağı Travmaları Kavramı

Çocukluk çağı travmaları, bireyin gelişimsel döneminde maruz kaldığı ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden olumsuz yaşantıların tümünü ifade eder. Bu travmatik deneyimler; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar, ihmal, aile içi şiddet, ebeveyn kaybı gibi olayları kapsamakta ve çocuğun güvenlik, aidiyet ve sevgi ihtiyaçlarını zedelemektedir (Özen, 2019). Travmalar, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminde kalıcı etkiler bırakabilmekte ve yetişkinlik dönemine dek süren sorunlara yol açabilmektedir (Carr ve ark., 2013; Abukan, 2020).

Bu tür deneyimlerin çocukların beyin gelişimi üzerinde doğrudan etkili olduğu gösterilmiştir. Özellikle hipokampus ve amigdala gibi duygusal düzenlemeden sorumlu beyin bölgelerinde, travmaya bağlı kalıcı değişiklikler meydana gelebilmektedir (Carr ve ark., 2013). Bu değişimler, bireyin duygularını tanıma, düzenleme ve stresle başa çıkma kapasitesini zayıflatmakta; depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik sorunlara zemin hazırlamaktadır (Abukan, 2020).

Travmalar yalnızca nörobiyolojik düzeyde değil, aynı zamanda bireyin bağlanma örüntülerini de şekillendirmektedir. Güvenli bağlanma geliştirme sürecinin kesintiye uğraması, bireyde kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerinin gelişmesine neden olabilmektedir. Bu bağlanma stilleri, bireyin yetişkinlik dönemindeki romantik ve sosyal ilişkilerde sağlıksız etkileşim örüntüleri sergilemesine yol açabilir (Fratto, 2016; Oflaz, 2015).

Çocukluk çağı travmalarının sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri de dikkat çekicidir. Cinsel istismara maruz kalan bireylerde, yetişkinlikte güven duygusunun zayıfladığı ve fiziksel/duygusal yakınlıktan kaçınma davranışlarının görüldüğu belirtilmiştir (Tao, He ve Xu, 2021). Bu bireylerde cinsel işlev bozuklukları, ilişki kaygısı ve bağlanma sorunları yaygın olarak gözlemlenmektedir (Taşkaynatan ve Erol, 2019). Travmalar aynı zamanda bireyin benlik saygısını ve öz-değer algısını da olumsuz etkilemektedir. Özellikle duygusal istismar ya da ihmal yaşayan bireylerde, kendilik

algısında yetersizlik, suçluluk ve değersizlik duyguları gelişebilir (Özgen, 2017). Bu durum, bireyin hem içsel dünyasında hem de ilişkilerinde ciddi güven ve aidiyet problemleri yaşamasına neden olur.

Çocukluk çağı travmalarının etkileri sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal boyutta da değerlendirilmelidir. Travma yaşamış bireylerin yetişkinlikte ruhsal sorunlar yaşama ve sosyal işlevsellikte zorlanma olasılığı daha yüksektir. Bu da sağlık sistemine, ekonomik üretkenliğe ve toplumsal ilişkiler ağına dolaylı zararlar verebilmektedir (Abukan, 2020). Travmaların kuşaklar arası aktarımı da göz önünde bulundurulduğunda, bu sorunların önlenmesi ve erken müdahale programlarının yaygınlaştırılması kritik önem taşımaktadır.

### 2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Tanımı

Çocukluk çağı travmaları, bireyin erken gelişim dönemlerinde maruz kaldığı; fiziksel, duygusal veya cinsel istismar, ihmal, aile içi şiddet gibi psikolojik bütünlüğü tehdit eden olumsuz yaşantıların genel adıdır. Bu tür travmatik olaylar, çocuğun güven, aidiyet ve sevgi ihtiyaçlarını zedeleyerek hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemlerinde ciddi ruhsal ve sosyal sorunlara neden olabilir (Özen, 2019). Travmanın etkisi, olayın türüne, süresine, şiddetine ve çocuğun kişisel özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Özellikle ihmal ve istismar gibi deneyimler, bireyde uzun vadeli psikolojik izler bırakmaktadır (Taşkaynatan ve Erol, 2019).

Genel olarak çocukluk çağı travmaları üç temel kategoriye ayrılmaktadır: fiziksel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar. Fiziksel istismar, çocuğun bedenine zarar veren şiddet eylemlerini kapsarken; duygusal istismar, aşağılayıcı, reddedici veya ihmal edici davranışlarla çocuğun psikolojik bütünlüğüne zarar veren yaklaşımları içerir (Tao, He ve Xu, 2021). Cinsel istismar ise çocuğun cinsel davranışlara zorlanması veya bu tür içeriklere maruz bırakılmasıyla tanımlanır (Özgen, 2017). Bu travmaların birey üzerindeki etkileri arasında depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik durumlar yer almaktadır (Carr ve ark., 2013).

Nörobilimsel araştırmalar, tekrarlayan çocukluk travmalarının beynin gelişimini olumsuz etkilediğini ve stresle başa çıkma kapasitesini azalttığını göstermektedir. Özellikle hipokampus, amigdala ve prefrontal kortekste meydana gelen yapısal ve işlevsel değişiklikler, bireyin duygusal düzenleme ve stres yönetim becerilerini

zayıflatmaktadır (Abukan, 2020). Bu bireyler, yetişkinlikte yoğun duygusal hassasiyet ve ilişkisel sorunlar yaşayabilmektedir (Fratto, 2016).

Çocuklukta yaşanan travmalar bireyin bağlanma stilini de şekillendirmektedir. Güvenli bağlanma geliştirme şansı bulamayan bireyler, yetişkinlikte genellikle güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı veya kaçınan) sergilemekte, bu da sağlıklı yakın ilişkiler kurmalarını zorlaştırmaktadır (Oflaz, 2015; Abukan, 2020). Bu durum, travmanın yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda ilişkisel işlevsellikte de kalıcı hasarlara yol açtığını göstermektedir.

Sosyal bağlamda, çocuklukta travma yaşamış bireylerin yetişkinlikte sosyal izolasyon, ilişki kurma zorluğu ve güvensizlik gibi davranış örüntüleri geliştirdiği sıklıkla gözlemlenmektedir (Stuewig ve McCloskey, 2005). Romantik ilişkilerde güven eksikliği, cinsel işlev bozuklukları ve duygusal uzaklık da bu travmatik geçmişin sonuçları arasında yer almaktadır (Luterek, Orsillo ve Marx, 2005; Mullen ve ark., 1993).

Travmanın etkileri yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda akademik ve mesleki yaşamda da kendini gösterebilir. Özellikle istismar veya ihmal yaşamış bireylerde, dikkat eksikliği, düşük akademik başarı ve sosyal uyum problemleri sık görülmektedir (Colman ve Widom, 2004; Demirer, 2015). Bu sorunlar ilerleyen yaşlarda mesleki başarıyı ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Son olarak, çocukluk çağı travmaları bireyin benlik saygısını da zedelemektedir. Travma yaşamış bireyler, sıklıkla değersizlik, yetersizlik ve özgüven eksikliği hissetmekte; bu da onların sosyal ve duygusal yaşamlarını olumsuz etkilemektedir (Üstüner, 2022). Özellikle duygusal ihmal ve istismara maruz kalan bireylerde olumsuz benlik algısı daha yaygın olarak gözlemlenmektedir.

### 2.3.3. Çocukluk Çağı Travmaları Türleri

Çocukluk çağı travmaları, bireyin gelişim süreci boyunca karşılaştığı ve psikolojik, duygusal, sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen deneyimlerin bütünüdür. Bu travmalar genel olarak dört ana başlık altında incelenmektedir: fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal. Her bir travma türü, bireyin kişilik gelişiminde kalıcı izler bırakarak ruhsal bozukluklara, güven sorunlarına ve ilişkisel işlevsizliklere zemin hazırlayabilir (Acehan ve ark., 2013).

**Fiziksel istismar**, çocuğun bedensel bütünlüğünü tehdit eden ve çoğu zaman şiddet içeren eylemleri kapsamaktadır. Bu tür istismara maruz kalan çocuklar, tokatlama,

itme, yakma, vurma gibi fiziksel şiddet davranışlarına maruz kalmakta ve bu durum sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da yıkıcı sonuçlar doğurmaktadır. Fiziksel istismar, bireyin güven duygusunu zedeleyerek, ilerleyen yaşam dönemlerinde anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak Öztürk, 2018).

**Duygusal istismar**, çocuğun sürekli olarak eleştirildiği, küçük düşürüldüğü, reddedildiği ya da duygusal ihtiyaçlarının yok sayıldığı durumları ifade eder. Bu tür istismarın en belirgin sonuçları arasında düşük benlik saygısı, özgüven eksikliği, sosyal geri çekilme ve depresyon yer alır. Duygusal istismar sıklıkla göz ardı edilmesine rağmen, bireyin kendilik algısı ve sosyal ilişkilerinde uzun süreli hasarlara yol açabilir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018). Bu bireyler, yetişkinlikte ilişkilerinde güvensizlik, aşırı onay arama ve duygusal dengesizlik gibi sorunlar yaşayabilmektedir.

**Cinsel istismar**, çocuğun cinsel içerikli davranışlara maruz bırakılmasıdır. Bu tür travmatik yaşantılar, bireyin psikoseksüel gelişimini derinden etkileyerek, cinsel işlev bozuklukları, yakın ilişkilerde duygusal kopukluk ve ilişki kurmada güçlük gibi sorunlara yol açmaktadır (Özgentürk, 2014). Cinsel istismarın etkileri çoğunlukla bastırılmakta, ancak yetişkinlik döneminde ortaya çıkan ruhsal ve ilişkisel sorunlarla kendini göstermektedir.

**İhmal**, çocuğun temel fiziksel, duygusal ve eğitsel ihtiyaçlarının karşılanmaması durumudur. Fiziksel ihmal, beslenme, barınma, sağlık hizmeti gibi temel ihtiyaçların eksikliğini içerirken; duygusal ihmal, sevgi, ilgi ve destek gibi duygusal gereksinimlerin karşılanmaması anlamına gelir. İhmal edilen çocuklarda, gelişimsel gerilikler, özgüven eksikliği ve bağlanma sorunları gözlemlenmektedir (Dereboy ve ark., 2018). Bu çocuklar, genellikle güvensiz bağlanma stilleri geliştirmekte ve ilişkilerinde duygusal mesafe ya da bağımlılık örüntüleri sergilemektedir.

Bu travma türleri, bireyin yaşamının ileri dönemlerinde psikolojik sağlığını, benlik algısını ve ilişkisel işlevselliğini olumsuz etkileyerek evlilik doyumu gibi önemli yaşam alanlarını da tehdit eder hale gelmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018). Dolayısıyla, çocukluk döneminde yaşanan travmaların erken fark edilip müdahale edilmesi, bireyin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

### 2.3.3.1. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, çocukluk çağında karşılaşılan en yaygın travma türlerinden biridir ve çocuğun bedenine zarar verme amacı taşıyan ya da zarar veren herhangi bir fiziksel müdahaleyi kapsamaktadır. Tokat atma, itme, tekmeleme, yakma gibi eylemler fiziksel istismar kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tür şiddet, çocuğun yalnızca bedensel bütünlüğünü tehdit etmekle kalmaz; aynı zamanda psikolojik gelişimi üzerinde de derin ve kalıcı etkiler yaratır (Doğan ve Çetin, 2008).

Fiziksel istismara uğrayan çocuklar, yaşadıkları travmatik deneyimler nedeniyle kendilerini güvende hissetmekte zorlanırlar. Bu durum, bireyin temel güvenlik algısını zedeleyerek, ilerleyen yaşlarda anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve düşük benlik saygısı gibi psikopatolojik sorunlara zemin hazırlar (Yumuşakkaya, 2022). Fiziksel istismar, sıklıkla ebeveynlerin veya bakım verenlerin disiplin sağlama ya da kontrol etme amacıyla kullandıkları aşırı güç gösterileri biçiminde de ortaya çıkabilir (Şenkal, 2013).

Araştırmalar, çocuklukta yaşanan fiziksel istismarın bireylerin beyin gelişimi üzerinde de olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Stres hormonlarının (kortizol gibi) yüksek seviyelerde ve sürekli salınımı, beynin stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme işlevlerinden sorumlu olan bölgelerinde (hipokampus, amigdala) yapısal ve işlevsel bozulmalara yol açmaktadır (Uğurlu, 2017). Bu durum, çocuğun hem duygusal hem de sosyal açıdan uyum sağlamasını güçleştirmekte, özellikle ileriki yaşamında güvenli bağlanma kurmasını engelleyebilmektedir.

Fiziksel istismarın etkileri yalnızca bireyin iç dünyasıyla sınırlı kalmaz. Bu çocuklar genellikle akran ilişkilerinde zorluk yaşamakta, sosyal ortamlarda çekingen, kaygılı ve güvensiz davranışlar sergilemektedir. Ayrıca, okul başarısında düşüş, dikkat eksikliği ve öğrenme problemleri gibi akademik sorunlar da sıklıkla gözlemlenmektedir (Yumuşakkaya, 2022).

Sonuç olarak, fiziksel istismar hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde bireyin ruh sağlığını ve sosyal işlevselliğini tehdit eden ciddi bir travma türüdür. Bu tür bir travmanın erken dönemde fark edilip önlenmesi, bireyin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi ve güvenli ilişkiler kurabilmesi açısından hayati öneme sahiptir (Doğan ve Çetin, 2008).

### 2.3.3.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, çocukluk çağında maruz kalınan en yaygın ancak en az fark edilen travma türlerinden biridir. Fiziksel ya da cinsel istismardan farklı olarak, genellikle dışarıdan gözlemlenebilecek izler bırakmamakla birlikte, çocuğun ruhsal, bilişsel ve sosyal gelişimi üzerinde derin ve uzun süreli etkiler yaratır. Duygusal istismar; çocuğun sürekli olarak küçümsenmesi, reddedilmesi, aşağılanması, tehdit edilmesi ya da duygusal ihtiyaçlarının sistematik biçimde karşılanmaması şeklinde tanımlanır (Şenkal ve Işıklı, 2015).

Bu tür bir istismara maruz kalan çocuklar, genellikle sevgi, ilgi ve duygusal destekten yoksun büyürler. Bu da çocukta değersizlik, yalnızlık ve dışlanmışlık hislerinin gelişmesine neden olur. Zamanla bu duygular, bireyin benlik algısını olumsuz etkileyerek özgüven kaybına, duygusal düzensizliğe ve ruhsal sorunlara yol açar (Heim, Mayberg, Mletzko, Nemeroff ve Pruessner, 2013). Araştırmalar, duygusal istismarın depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Honor, 2012).

Nörobiyolojik bulgular da duygusal istismarın etkilerini desteklemektedir. Özellikle çocukluk çağında bu tür bir travma yaşayan bireylerin beyinde, stresle ilişkili hipokampus ve amigdala bölgelerinde yapısal değişiklikler saptanmıştır. Bu değişiklikler, bireyin stresli durumlara karşı aşırı tepki vermesine, duygusal düzenleme becerilerinin bozulmasına ve ilerleyen yaşamlarında psikiyatrik bozukluklara yatkınlık göstermelerine neden olmaktadır (Wang ve ark., 2016).

Sosyal açıdan değerlendirildiğinde, duygusal istismara uğrayan çocuklar genellikle akran ilişkilerinde uyum sağlamakta zorlanırlar. Bu bireylerde sosyal çekilme, güvensizlik, kaygı ve duygusal yakınlık kurmada güçlük gibi problemler sıklıkla görülür. Elde edilen bulgular, bu çocukların ileriki yaşamlarında sağlıklı ilişki kurmakta zorlandıklarını ve güvenli bağlanma geliştirme ihtimallerinin azaldığını göstermektedir (Brodski ve Hutz, 2012).

Duygusal istismar aynı zamanda bireyin kendilik algısı üzerinde yıkıcı etkilere yol açmaktadır. Sürekli aşağılanan ve değersiz hissettirilen çocuklar, yetersizlik duygularını geliştirerek, mükemmeliyetçilik, onay arayışı veya risk almaktan kaçınma gibi davranış örüntüleri sergileyebilirler (Soenke, Hahn, Tull ve Gratz, 2010). Bu durum bireyin hem akademik hem sosyal hem de mesleki yaşantısını olumsuz etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, duygusal istismar; bireyin benlik saygısını, sosyal ilişkilerini, ruh sağlığını ve güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini derinden etkileyen bir travma türüdür. Bu etkiler çoğu zaman yaşam boyu devam etmekte ve bireyin genel yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürmektedir (Brodski ve Hutz, 2012).

### 2.3.3.3. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, çocukluk çağı travmaları arasında en ağır sonuçlara yol açan ve bireyin ruhsal, duygusal ve fiziksel gelişimini derinden etkileyen travmatik bir yaşantıdır. Cinsel istismar; çocuğun cinsel içerikli davranışlara maruz bırakılması, rıza dışı cinsel eylemlere zorlanması ya da çocuğun gelişimsel olarak anlamlandıramayacağı cinsel temaslara dahil edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Karal ve Atak, 2022). Bu tür bir istismar, hem bedensel hem de psikolojik bütünlüğü zedeleyerek bireyin yaşam boyu sürebilecek ciddi ruhsal sorunlar yaşamasına neden olur.

Cinsel istismar, genellikle gizli kalma eğilimindedir. Mağdur çocuklar çoğu zaman durumu açıklamaktan çekinmekte, utanç, korku ya da suçluluk duyguları nedeniyle istismarı gizlemektedir (Muşdal Çelebi ve Polat, 2019). Bu nedenle, istismar çoğunlukla geç fark edilmekte ve mağdurun üzerinde kalıcı travmatik izler bırakmaktadır. Araştırmalar, cinsel istismara maruz kalan bireylerde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), kaygı bozuklukları, sosyal çekilme ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunların yaygın olduğunu göstermektedir (Ballı, 2010).

Bu tür istismar, bireyin cinsel kimlik gelişimi üzerinde de önemli etkiler bırakmaktadır. Cinsel istismara uğrayan çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde cinsel işlev bozuklukları, cinsel isteksizlik, cinsellikten kaçınma ya da tam tersi aşırı cinsel davranışlar gibi sorunlar yaşayabilmektedir (Karal ve Atak, 2022). Ayrıca, bu bireylerde duygusal yakınlık kurma ve güven inşa etme süreçlerinde zorluklar görülmekte, bu durum romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma stillerinin gelişimine katkı sağlamaktadır.

Cinsel istismarın sosyal sonuçları da oldukça kapsamlıdır. Mağdur bireyler, toplumsal damgalanma ve dışlanma korkusu nedeniyle sosyal ilişkilerde izole bir yaşam sürebilmekte; akran ilişkilerinde güvensizlik, özgüven eksikliği ve sosyal anksiyete gibi sorunlar yaşayabilmektedir (Yüksel ve Saner, 2016). Bu sosyal zorluklar, bireyin ilerleyen yaşamında sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemekte ve evlilik doyumunu da olumsuz etkilemektedir.

Cinsel istismarın psikolojik etkileri arasında, sürekli bir tehdit algısı, duygusal dengesizlik, güven sorunları ve travma döngüsünün tekrar etmesi yer almaktadır. Bu durum, bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürmekte ve topluma uyum sağlama becerilerini zayıflatmaktadır (Yüksel ve Saner, 2016). İstismara uğrayan bireyler, yetişkinlik dönemlerinde yüksek riskli ruh sağlığı sorunlarıyla karşılaşabilmektedir.

Bu nedenle, cinsel istismarın erken yaşta tespit edilmesi ve profesyonel müdahaleyle mağdura psikososyal destek sunulması büyük önem taşımaktadır. Güvenli psikolojik destek alanları oluşturmak ve mağdurların damgalanmadan yardım alabilmelerine olanak tanımak, travmanın etkilerini azaltmada kritik bir adımdır.

#### **2.3.3.4. Fiziksel İhmal**

Fiziksel ihmal, çocukluk çağında sık karşılaşılan ancak çoğu zaman fark edilmesi zor olan bir travma türüdür. Bu ihmal biçimi, çocuğun temel fiziksel ihtiyaçlarının — beslenme, barınma, sağlık hizmeti, hijyen ve güvenlik gibi— sistematik olarak karşılanmaması durumunu ifade eder (Arslan, 2022). Fiziksel ihmal, çocuğun sağlıklı gelişimi için gereken temel gereksinimlerin karşılanmaması nedeniyle hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde kalıcı ve olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Erken dönemde yaşanan bakım eksiklikleri, çocuğun bağışıklık sistemi, fiziksel gelişimi ve genel sağlığı üzerinde ciddi bozulmalara yol açabilmektedir. Yetersiz beslenme, tıbbi müdahaleye erişimin engellenmesi ve güvenli yaşam koşullarının sağlanmaması, çocuğun yaşamını tehdit eden sonuçlar doğurabilir (Grummitt ve ark., 2021). Bununla birlikte, fiziksel ihmalin etkileri sadece somatik düzeyde değil; aynı zamanda çocuğun duygusal gelişiminde, öz-değer algısında ve bağlanma örüntülerinde de belirgin şekilde gözlemlenmektedir.

Fiziksel olarak ihmal edilen çocuklar, çoğu zaman kendilerini değersiz ve önemsiz hissetmekte, bu da özgüven eksikliği, sosyal izolasyon ve akademik başarısızlık gibi sorunlara neden olmaktadır (Viola ve ark., 2013). Bu çocuklar, sosyal ilişkilerde yeterli güveni geliştirememekte ve çoğu zaman duygusal olarak içe kapanık bir yapı sergilemektedirler (Uğurlu, 2017). Ebeveynlerinden yeterli ilgi ve destek alamayan çocukların kendilik algıları zayıflamakta, bu da yaşam boyu sürebilecek ruhsal bozuklukların temelini oluşturmaktadır.

Fiziksel ihmalin psikolojik etkileri de oldukça belirgindir. İhmal edilen çocuklar, çevrelerine karşı güvensizlik geliştirir; duygusal bağ kurma konusunda zorluk yaşar ve stresle başa çıkma becerileri yeterince gelişemez. Bu çocuklarda sıklıkla depresyon, anksiyete, benlik saygısı sorunları ve hatta kendine zarar verme davranışları gözlemlenmektedir (Usta, 2022). Duygusal gelişimde yaşanan bu aksaklıklar, bağlanma sistemini olumsuz etkileyerek bireyin romantik ilişkilerinde güvenli bağ kurmasını zorlaştırabilir.

Araştırmalar, fiziksel ihmalin bilişsel gelişim üzerinde de önemli etkiler yarattığını göstermektedir. İhmal edilen çocuklar, akademik performansta düşüş, dikkat eksikliği ve öğrenme güçlüğü gibi problemlerle karşılaşmaktadır (Sedlak ve ark., 2010). Bu tür bilişsel gecikmeler, bireyin eğitim ve mesleki yaşamını olumsuz etkileyerek uzun vadeli sosyoekonomik dezavantajlara yol açabilmektedir.

Fiziksel ihmalin etkileri yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Bu çocuklar, ilerleyen yıllarda ruhsal hastalıklar ve kronik sağlık sorunları nedeniyle sağlık sistemine daha fazla yük getirmekte; aynı zamanda toplumsal bağlara katılımında zorluk yaşayarak sosyal uyumu olumsuz yönde etkilemektedir (Wen ve ark., 2019). Fiziksel ihmalin yaygınlığı, toplumun gelecekteki ruhsal ve sosyal sağlığını doğrudan etkileyen bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, fiziksel ihmal, çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi açısından kritik öneme sahip temel ihtiyaçlarının ihmal edilmesiyle ortaya çıkan, uzun vadeli psikolojik, fiziksel ve sosyal zararlarla ilişkilendirilen ciddi bir travma türüdür. Bu durum, bireyin yaşam boyu sürecek bağlanma sorunları, düşük evlilik doyumu ve sosyal uyumsuzluk gibi sonuçlarla karşılaşmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, fiziksel ihmalin erken dönemde fark edilerek müdahale edilmesi, çocuğun ruhsal sağlığını korumada ve ileride sağlıklı ilişkiler kurabilmesinde hayati bir rol oynamaktadır (Usta, 2022).

### **2.3.3.5. Duygusal İhmal**

Duygusal ihmal, çocukluk çağında sıkça karşılaşılan ancak fiziksel iz bırakmadığı için genellikle göz ardı edilen bir travma türüdür. Bu durum, çocuğun sevgi, ilgi, anlayış ve duygusal destek gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının sistematik şekilde karşılanmaması olarak tanımlanır (Yumuşakkaya, 2022). Bakım verenlerin çocukla yeterli duygusal etkileşimde bulunmaması, onun psikososyal gelişiminde ciddi bozulmalara yol

açabilmektedir. Duygusal ihmal, bireyin güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini azaltarak, yetişkinlikte duygusal yakınlıktan kaçınma, güvensizlik ve ilişkisel dengesizlik gibi sorunlara zemin hazırlamaktadır.

Bu travmatik yaşantının en belirgin sonuçlarından biri, çocuğun benlik algısında bozulma ve özgüven eksikliğidir. Yetersiz ilgi ve onay gören çocuklar, genellikle kendilerini değersiz, yetersiz ve sevilmeye layık olmayan bireyler olarak algırlar. Bu durum, bireyin sosyal ilişkilerinde çekingenlik, içe kapanma ve onay arayışı gibi davranış örüntüleri geliştirmesine neden olabilir (Friedman ve Billick, 2014). Duygusal olarak ihmal edilen çocuklarda depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi ruhsal bozukluklara sıkça rastlanmaktadır.

Duygusal ihmal, bireyin sadece psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda biyolojik stres düzenleme sistemini de etkilemektedir. Araştırmalar, bu tür ihmalin beyindeki stresle ilişkili bölgelerde yapısal değişimlere yol açtığını ve hipokampus ile amigdala gibi bölgelerin işlevlerinde bozulmalara neden olduğunu göstermektedir (Usta, 2022). Bu değişiklikler, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini zayıflatmakta ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikiyatrik durumların gelişme riskini artırmaktadır.

Duygusal ihmalin bilişsel gelişim üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Bu çocuklar, öğrenme güçlükleri, dikkat eksikliği ve akademik motivasyonda düşüş gibi sorunlarla karşılaşmaktadır (Tıraşçı ve Gören, 2007). Eğitim ortamlarında yeterli destek bulamayan bu bireyler, zamanla okula yabancılaşma, düşük başarı ve okul terk oranlarında artış ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum, mesleki yaşamda da düşük performans ve sosyal statü kayıplarıyla ilişkilendirilmektedir.

Sosyal ilişkiler açısından da duygusal ihmalin ciddi sonuçları vardır. Bu bireyler, çoğu zaman sosyal ortamlarda güvensizlik ve yalnızlık hissi yaşar; akran ilişkilerinde ise duygusal bağ kurmakta zorlanabilirler (Wright, Crawford, ve Del Castillo, 2009). Bu durum, sosyal destek sistemlerinden yoksun kalmalarına, sosyal izolasyon yaşamalarına ve yaşam doyumunun düşmesine yol açmaktadır.

Duygusal ihmalin nesiller arası etkileri de göz ardı edilmemelidir. Duygusal olarak ihmal edilen bireyler, ileride kendi çocuklarına yeterli duygusal destek sağlamada yetersiz kalabilir ve böylece ihmal, kuşaklar boyunca aktarılabilen bir döngü haline alabilir (Yumuşakkaya, 2022). Bu durum, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde psikososyal sağlığı tehdit eden bir olguya dönüşmektedir.

### 2.3.4. Çocukluk Çağı Travmaları Epidemiyolojisi

Çocukluk çağı travmaları, dünya genelinde yaygın görülen ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür travmalar, bireyin yaşam boyu karşılaşılabileceği fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunların temelini oluşturmakta; hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Usta, 2022). Travmaların türü, şiddeti ve yaygınlığı; kültürel normlar, sosyoekonomik koşullar ve coğrafi farklılıklar doğrultusunda değişiklik gösterse de, yapılan araştırmalar çocukluk çağı travmalarının küresel ölçekte yüksek prevalansa sahip olduğunu göstermektedir.

Jacobi ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü epidemiyolojik çalışmaya göre, dünya genelinde çocukların yaklaşık %10 ila %20'si fiziksel istismara, %5 ila %10'u ise cinsel istismara maruz kalmaktadır. Kessler ve arkadaşları (2010) ise çocukluk döneminde yaşanan travmaların, bireyin yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığı sorunlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Özellikle depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikiyatrik rahatsızlıkların, çocukluk travmalarına maruz kalmış bireylerde daha yaygın görüldüğü tespit edilmiştir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Sofuoğlu ve arkadaşları (2014), Türkiye'deki çocukların yaklaşık %25'inin fiziksel, %15'inin ise duygusal istismara maruz kaldığını belirtmiştir. Cinsel istismarın ise toplumda sıklıkla gizlendiği ve bu nedenle raporlanan vakaların gerçek durumu yansıtmadığı vurgulanmıştır. Aktepe (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada da, Türkiye'de çocuk istismarının yaygınlığına dikkat çekilmiş ve bu durumun çocukların psikososyal gelişimleri üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanmıştır.

Stoltenborgh ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz, dünya genelinde yürütülen 244 araştırmanın verilerini inceleyerek; çocukların %18'inin fiziksel, %12'sinin cinsel ve %16'sının duygusal istismara maruz kaldığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının yalnızca bireysel değil, küresel ölçekte bir sağlık krizi olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Türkiye özelinde yapılan çalışmalardan biri olan Mayda'nın (2020) araştırması, çocukluk travmalarının bireysel ve toplumsal düzeyde uzun vadeli etkilerini ele almış ve bu travmaların özellikle ruh sağlığı üzerinde yıkıcı sonuçlar doğurduğunu vurgulamıştır. Travmatik yaşantıların bireyin stresle başa çıkma kapasitesini zayıflattığı, dolayısıyla yaşam kalitesini ve toplumsal uyumunu azalttığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, Kurt ve

arkadaşları (2017), çocukluk döneminde travma yaşayan bireylerde yaşam boyu depresyon, anksiyete ve madde bağımlılığı gibi risklerin arttığını saptamışlardır.

Cinsel istismar, bu travmalar arasında özellikle dikkat çekici sonuçlara sahiptir. Mennen ve arkadaşları (2010), cinsel istismara uğrayan bireylerin yetişkinlikte cinsel işlev bozuklukları, depresyon ve kaygı sorunlarıyla daha sık karşılaştıklarını belirtmiştir. Wekerle ve arkadaşları (2009) ise, cinsel istismarın toplumda yeterince raporlanmayan bir sorun olduğunu ve gerçek yaygınlık oranlarının çok daha yüksek olabileceğini ifade etmişlerdir.

Son olarak, Güler ve arkadaşları (2002), çocukluk çağı travmalarının önlenmesinin ve bu konuda toplumsal farkındalığın artırılmasının, gelecekteki ruh sağlığı sorunlarının azaltılmasında kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Mutlu (2015) de bu görüşü destekleyerek, çocukluk travmalarına yönelik erken müdahale ve koruyucu hizmetlerin, toplumun genel refahı açısından hayati önem taşıdığını ifade etmektedir.

### 2.3.5. Çocukluk Çağı Travmaları Etiyolojisi

Çocukluk çağı travmalarının etiyolojisi, bu travmaların nasıl ve neden ortaya çıktığını anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Travmatik yaşantıların oluşum süreci, biyolojik, psikolojik, çevresel ve sosyokültürel etmenlerin karmaşık etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu çok yönlü yapı, travmaların yalnızca bireysel deneyimlerle sınırlı olmadığını; aynı zamanda ailevi ve toplumsal koşullarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Usta, 2022). Bu nedenle, çocukluk çağı travmalarını anlamak için çok faktörlü bir perspektif benimsemek gerekmektedir.

**Biyolojik etmenler**, travmaların oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Çocukların genetik yatkınlıkları, sinir sistemi gelişimi ve beyin yapıları, travmaya karşı verdikleri tepkileri ve bu deneyimlerin kalıcılığını etkileyebilmektedir. Özellikle hipokampus, amigdala ve prefrontal korteks gibi bölgelerde, travmatik olaylara bağlı olarak yapısal ve işlevsel değişiklikler meydana gelebilmektedir (Güner, Güner ve Şahan, 2010). Bu beyin bölgeleri, hafıza, duygusal düzenleme ve stres tepkisiyle ilişkili olduğu için, travma sonrası davranışsal ve duygusal bozuklukların ortaya çıkmasında belirleyici rol oynayabilir (Ertürk, 2014).

**Psikososyal faktörler** ise çocuğun doğrudan sosyal çevresiyle ilgilidir. Aile içi şiddet, ebeveynlerin ihmalkâr veya istismarcı tutumları, duygusal yoksunluk gibi durumlar çocukluk çağı travmalarının en yaygın kaynakları arasında yer almaktadır

(Usta, 2022). Özellikle ebeveynin kendi travmatik geçmişe sahip olması, bu travmatik örüntülerin kuşaklar arası aktarımına zemin hazırlayabilmektedir (Çakmak, Hızlı Sayar, Ünübol, Bulut ve Özten, 2018). Bu durum, travmaların yalnızca bir kuşağa değil, birden fazla kuşağa yayılan kalıcı etkiler doğurabileceğini göstermektedir.

**Sosyoekonomik faktörler** de çocukluk çağı travmalarının oluşumunu doğrudan etkilemektedir. Yoksulluk, işsizlik, düşük eğitim düzeyi, sosyal izolasyon ve aile içi kaynakların yetersizliği, çocuğun istismar ya da ihmal edilme riskini artıran başlıca faktörlerdir (Lanius, Bluhm ve Frewen, 2011). Bu faktörler yalnızca çocuğun doğrudan ihtiyaçlarının karşılanmasını engellemekle kalmaz, aynı zamanda aile dinamiklerinde stres ve çatışma düzeyini artırarak dolaylı travmatik etkiler yaratabilir.

**Çevresel ve toplumsal etmenler** de çocuğun maruz kalabileceği travmaları şekillendirebilmektedir. Suç oranlarının yüksek olduğu bölgelerde yaşamak, akran zorbalığına uğramak, okulda ya da mahallede güvenliğin yetersiz olması gibi unsurlar, çocuğun dış çevresinden gelen risklere açık hale gelmesine neden olur (Alpaslan, 2014). Bu durum, çocukların yalnızca aile içinde değil, sosyal çevrelerinde de travmatik deneyimlerle karşılaşabileceklerini göstermektedir.

**Kültürel faktörler**, travmaların tanımlanma ve algılanma biçimini etkilemektedir. Bazı kültürel normlar, çocuklara yönelik fiziksel cezaları ya da duygusal ihmal davranışlarını normalleştirebilmekte ve bu tür davranışların görünür olmasını engelleyebilmektedir. Özellikle cinsel istismar gibi travmalar, toplumsal baskı ve utanç duygusu nedeniyle gizli kalabilmekte ve bu durum, mağdurun yardım almasını zorlaştırmaktadır (Usta, 2022). Bu nedenle, kültürel kodların travmanın tanınması ve müdahalesi üzerinde doğrudan etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, çocukluk çağı travmalarının etiyojisi çok katmanlı bir yapı arz etmekte ve bireysel, ailesel, çevresel ve toplumsal faktörlerin bütüncül bir şekilde değerlendirilmesini gerektirmektedir. Travmaların yalnızca bireysel zayıflıkların değil, aynı zamanda sistemik sorunların bir sonucu olduğunu kabul etmek, etkili koruyucu ve önleyici müdahaleler geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır (Güner ve ark., 2010). Bu kapsamda, çocukluk çağı travmalarının erken fark edilmesi, risk faktörlerinin azaltılması ve toplum genelinde farkındalık oluşturulması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı bir gelişim sürecini destekleyecektir.

### 2.3.6. Çocukluk Çağı Travmaları ve Uzun Dönem Etkileri

Çocukluk çağı travmaları, yalnızca bireyin gelişim sürecindeki psikososyal işleyişini değil, aynı zamanda yetişkinlik döneminde karşılaşılabileceği psikolojik, fiziksel ve sosyal problemleri de derinlemesine etkileyen deneyimlerdir. Bu travmalar, bireyin ruh sağlığı üzerinde uzun vadeli ve kalıcı sonuçlar doğurmakta; yaşam boyu süren uyum güçlüklerine ve işlev kayıplarına yol açabilmektedir (Özkan, 2020). İhmal, istismar ve erken yaşta kayıp gibi travmatik yaşantılar, bireyin duygusal istikrarını zedeleyerek hem içsel kaynaklarını hem de kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkiler.

Yapılan çok sayıda araştırma, çocukluk çağı travmaları ile psikiyatrik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi doğrulamaktadır. Bu travmalara maruz kalan bireylerde, yetişkinlik döneminde depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve madde bağımlılığı riskinin arttığı saptanmıştır (Dumlu ve Cimilli, 2003). Larkin ve Park (2012) da çocuklukta istismara uğrayan bireylerin, yaşamlarının ileri evrelerinde ilişkisel problemler ve psikolojik rahatsızlıklarla daha sık karşılaştıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin yalnızca geçici değil, süreğen etkiler yarattığını göstermektedir.

Travmaların yalnızca psikolojik değil, biyolojik ve nörolojik sonuçları da mevcuttur. Lu ve arkadaşları (2008), travmaya maruz kalan çocukların beyinsel işleyişlerinde, özellikle stres tepkilerini yöneten bölgelerde, yapısal ve işlevsel değişiklikler tespit etmiştir. Bu bireylerde, hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) aksı daha fazla kortizol üretmekte; bu da bireyin ilerleyen yaşamında duygusal regülasyon güçlüklerine ve psikopatolojilere zemin hazırlamaktadır.

Travmalar aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerinde kalıcı bozulmalara neden olabilir. Nurius ve arkadaşları (2015), çocuklukta travma yaşamış bireylerin daha düşük düzeyde sosyal destek ağına sahip olduklarını ve güvenli ilişkiler kurmakta zorlandıklarını saptamıştır. Sosyal izolasyon, yalnızlık ve kişilerarası güvensizlik, travmanın kişilerarası boyutunu göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Çocukluk çağı travmalarının fiziksel sağlık üzerindeki uzun dönemli etkileri de göz ardı edilemez. Rose ve arkadaşları (2014), bu bireylerde kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite gibi kronik hastalıkların görülme olasılığının arttığını bildirmiştir. Travmanın vücut üzerindeki bu sistemik etkileri, psikofizyolojik bir bütünlük içinde ele alınmalıdır.

Türkiye’de yapılan araştırmalar da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Kurtuldu (2019), çocukluk döneminde cinsel istismara uğrayan bireylerin erişkinlikte düşük özgüven, sosyal kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini belirtmiştir. Muşdal ve Polat (2019) ise çocukluk travmalarının nesiller arası aktarımına dikkat çekerek, bu bireylerin ebeveynlik işlevlerinde zorlandığını ve sağlıksız bağlanma örüntülerinin tekrarlandığını göstermiştir.

Zerenolu (2011) çocukluk travmalarının bilişsel ve akademik performans üzerindeki etkilerini incelemiş; bu bireylerin dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği ve öğrenme güçlüğü yaşadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, travmanın yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda bilişsel düzeyde de işlev kayıplarına neden olabileceğini göstermektedir.

Son olarak, Herman (2019), çocukluk çağı travmalarının tedavi edilmediği takdirde kalıcı psikopatolojilere yol açabileceğini belirtmiştir. Herman, erken müdahale ve psikolojik destek uygulamalarının, travmanın birey üzerindeki yıkıcı etkilerini hafifletmede kilit bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

#### **2.4. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar**

Çocukluk çağı travmatik yaşantıları (örneğin, istismar, ihmal ve aile içi şiddet) bireylerin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini derinden etkileyen önemli bir faktördür. Evlilik doyumu da bu travmaların yetişkinlikteki yansımalarından biri olarak karşımıza çıkar. Yapılan pek çok araştırma, çocukluk dönemi travmalarının bireylerin evlilik ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ve bu travmatik yaşantıların evlilik memnuniyetini düşürdüğünü göstermektedir. Aşağıda bu konuyu inceleyen güncel araştırmalardan bazıları yer almaktadır:

Tönbül ve Özdemir (2024), Türkiye’deki evli bireyler ile yürüttükleri araştırmada, çocukluk dönemi travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisini bağlanma yaralanmaları bağlamında incelemişlerdir. Çalışmada, katılımcıların çocuklukta yaşadıkları istismar, ihmal ve benzeri travmatik deneyimlerin, yetişkinlik döneminde kurdukları romantik ilişkilerde bağlanma zorluklarına neden olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, bu travmaların bireylerde bağlanma yaralanmaları oluşturduğu, bunun da eşe karşı güven duymakta zorlanma, duygusal yakınlık kurmada güçlük ve ilişkide duygusal kopukluk gibi sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir. Elde edilen veriler,

bağlanma yaralanmalarının, çocukluk travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracılık ettiği yönündedir. Çalışma kapsamında, bu etkileşimin hem kadın hem erkek katılımcılar için benzer şekilde geçerli olduğu da belirtilmiştir.

Finzi-Dottan ve Gewirtz-Meydan (2023), çocuklukta yaşanan duygusal ve fiziksel istismar ile yetişkinlikteki evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, çocukluk döneminde istismara maruz kalan bireylerin evlilik ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadığı ve evlilik memnuniyetinin belirgin şekilde azaldığı belirlenmiştir. Özellikle duygusal istismar ve ihmalin, bireylerin eşleriyle daha mesafeli ve soğuk ilişkiler kurmasına neden olduğu, bunun da evlilik doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Çalışma kapsamında, çiftler arasındaki mahremiyet düzeyinin, çocukluk travmalarının evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini kısmen dengeleyebileceği de ortaya konmuştur. Mahremiyetin yüksek olduğu ilişkilerde travmatik geçmişin etkisinin daha az hissedildiği belirtilmiştir.

Shirkhani ve arkadaşları (2023), İranlı evli kadınlarla yürüttükleri araştırmada, çocuklukta yaşanan cinsel istismarın evlilik doyumu ve cinsel işlevsellik üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, cinsel istismar yaşamış bireylerin yetişkinlikte eşleriyle olan ilişkilerinde duygusal bağ kurmakta güçlük çektikleri, eşlerine güvenmekte zorlandıkları ve bu durumun evlilik doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, bu bireylerde cinsel işlev bozukluklarının daha sık görüldüğü ve bu durumun hem fiziksel hem de duygusal düzeyde ilişki memnuniyetini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Çalışmada, çocuklukta yaşanan cinsel travmaların evlilik ilişkisindeki mahremiyeti ve yakınlığı zedelediği, bunun da evlilikte genel memnuniyeti azalttığı ifade edilmiştir.

Baumann ve arkadaşları (2024), çocukluk döneminde yaşanan birikimli travmaların evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada, duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile diğer olumsuz çocukluk deneyimlerinin bir araya gelerek bireylerin yetişkinlik dönemindeki evlilik memnuniyetini azalttığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, bağlanma stillerinin bu ilişki üzerinde düzenleyici bir rol oynadığı saptanmıştır. Özellikle düşük düzeyde bağlanma kaçınmasına sahip bireylerin, çocukluk travmalarının evlilik ilişkilerine olan olumsuz etkilerini daha az yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin bağlanma tarzlarının travmatik geçmişin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini hafifletebildiğini göstermektedir. Elde edilen veriler, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin yetişkinlikte evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ve bağlanma stillerinin bu süreçte önemli bir değişken olarak yer aldığını ortaya koymuştur.

Kong ve arkadaşları (2022), çocukluk döneminde yaşanan cinsel istismar ve diğer olumsuz çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikte evlilik doyumu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre, cinsel istismar geçmişi olan bireylerin evliliklerinde daha düşük düzeyde memnuniyet yaşadıkları belirlenmiştir. Bu etkinin, özellikle partner şiddetine maruz kalan bireylerde daha belirgin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, cinsel istismar öyküsü bulunan bireylerin duygusal bağ kurmakta zorlandıkları, bu durumun evlilik ilişkisinde cinsel ve duygusal tatmin eksikliğine yol açtığı ifade edilmiştir. Ayrıca, çocukluk travmalarının bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyini azalttığı ve bu durumun evlilik ilişkilerinde daha fazla çatışma ve memnuniyetsizlik yaratabileceği vurgulanmıştır. Araştırma, cinsel istismar gibi ağır travmatik yaşantıların, evlilik ilişkilerinde çok boyutlu olumsuz sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir.

Lorenzo ve arkadaşları (2024), olumsuz çocukluk deneyimlerinin (Adverse Childhood Experiences – ACEs) evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada, ACE kapsamında değerlendirilen duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile ihmal gibi travmatik yaşantıların, bireylerin evlilik ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini etkilediği belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, ACE puanları yüksek olan bireylerde evlilik doyumu daha düşük düzeyde seyretmektedir. Elde edilen istatistiksel analiz sonuçları, çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumundaki değişimin %2.17'sini açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, bu bireylerde güvensizlik, duygusal bağlanma güçlüğü ve iletişim problemleri gibi ilişki içi sorunların daha sık görüldüğü belirtilmiştir. Çalışma, ACE'lerin evlilik ilişkilerinde duygusal yakınlık kurma kapasitesini zayıflatabildiğini ve bu durumun evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Trevino ve arkadaşları (2023), çocukluk döneminde cinsel travmalar yaşamış bireylerin yetişkinlikteki evlilik ilişkilerindeki cinsel tatmin düzeylerini ve boşanma oranlarını incelemişlerdir. Araştırmada, çocuklukta cinsel istismara maruz kalan bireylerin yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerde duygusal ve fiziksel yakınlık kurmakta zorlandıkları ve bu zorlukların evlilik ilişkilerinde memnuniyetsizlikle sonuçlandığı belirlenmiştir. Cinsel travmaların, bireylerin eşleriyle sağlıklı cinsel ilişkiler kurmalarını engellediği ve bu durumun evlilik doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, bu bireylerde boşanma oranlarının daha yüksek olduğu ve evlilik ilişkilerinde cinsel tatminsizlik düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, çocukluk

döneminde yaşanan cinsel travmaların yetişkinlikteki evlilik ilişkilerinde çok boyutlu zorluklara neden olabileceğini göstermektedir.

Gobout ve arkadaşları (2020), birikimli çocukluk travmalarının yetişkinlikteki evlilik ilişkilerinde memnuniyetsizlik ve çatışma ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada, çocuklukta birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin, evlilik ilişkilerinde daha düşük düzeyde doyum yaşadıkları ve daha fazla ilişki çatışması bildirdikleri tespit edilmiştir. Çalışmada, farkındalık pratiği (mindfulness) değişkeni aracı değişken olarak ele alınmış ve bireylerin bu beceriyi geliştirmesinin travmaların evlilik ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebileceği bulunmuştur. Farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal tepkilerini daha iyi yönetebildikleri, bu durumun ise evlilik doyumunu artırdığı gözlemlenmiştir. Araştırma, birikimli travmaların çift ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini etkileyebileceğini ve farkındalık becerilerinin bu ilişkide dengeleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur.

Kang ve Choi (2022), olumsuz çocukluk deneyimlerinin (ACEs) evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini ve bu etkide işlevsiz iletişim kalıplarının aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya göre, çocukluk döneminde istismar, ihmal ve diğer ACE türlerine maruz kalan bireyler, yetişkinlikte evlilik ilişkilerinde daha düşük düzeyde memnuniyet bildirmişlerdir. Bu bireylerde sağlıklı iletişim örüntülerinin daha yaygın olduğu ve bu durumun çiftler arasında çatışmaları artırarak evlilik doyumunu azalttığı belirlenmiştir. İşlevsiz iletişim kalıpları, çocukluk travmaları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi tamamen mediatör olarak açıklamıştır. Araştırmada ayrıca, iletişim becerilerinin geliştirilmesinin, travmaların evlilik üzerindeki etkilerini hafifletmede etkili olabileceği öne sürülmüştür.

Kim ve Park (2020), çocukluk döneminde yaşanan travmaların evlilik doyumunu üzerindeki etkisini ve bu ilişkide bireysel farklılaşmanın aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmada, çocuklukta travma yaşamış bireylerin, yetişkinlikte bireysel farklılaşma becerilerinde zorluk yaşadıkları; bu durumun da evlilik ilişkilerinde duygusal bağımsızlık ve kendini ifade etme güçlüklerine yol açtığı belirlenmiştir. Bu eksiklikler, çiftler arasında daha fazla çatışmaya neden olmakta ve evlilik doyumunu azaltmaktadır. Çalışmada ayrıca, eş desteği değişkeni düzenleyici olarak ele alınmış ve güçlü eş desteği alan bireylerin, çocuklukta yaşadıkları travmaların evlilik üzerindeki olumsuz etkilerini daha az yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma, hem bireysel içsel süreçlerin hem de eş desteğinin, travma geçmişi olan bireylerin evlilik doyumunu düzeylerinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur.

Baykal ve Çınar (2022), çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin yetişkinlikteki evlilik ilişkileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada, erken yaşlarda travma yaşamış bireylerin, evliliklerinde daha fazla duygusal kopukluk, güven sorunları ve iletişim problemleri yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bireylerin, evlilik ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşama eğiliminde oldukları ve bu çatışmaların evlilik memnuniyetini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, çocukluk travmalarının duygusal bağ kurma ve çatışma çözme becerilerini zayıflattığı ve bunun evlilik ilişkilerinde anlaşmazlıkların artmasına neden olduğu ifade edilmiştir. Araştırma, travmatik geçmişe sahip bireylerde evlilik doyumunun genel olarak daha düşük olduğunu göstermiştir.

Pflieger ve arkadaşları (2021), ABD'deki askeri çiftler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, çocukluk çağı travmalarının evlilik istikrarı ve doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada, çocukluk döneminde fiziksel, duygusal veya cinsel travma yaşamış bireylerin evliliklerinde daha fazla istikrarsızlık ve memnuniyetsizlik yaşadıkları belirlenmiştir. Bu bireylerde duygusal bağlanma sorunlarının daha yaygın olduğu ve bu durumun evlilik ilişkilerinde duygusal mesafe ve çatışma yaratabileceği saptanmıştır. Ayrıca, askeri yaşamın getirdiği ek stres faktörleriyle birleşen bu travmatik geçmişin, evlilik istikrarını daha da zorlaştırdığı vurgulanmıştır. Araştırma, travma öyküsüne sahip bireylerin evlilik ilişkilerinde daha kırılabilir bir yapıya sahip olabileceğini ortaya koymuştur.

Bu başlıkta incelenen araştırmalar, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yetişkinlikteki evlilik ilişkileri üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Duygusal, fiziksel ve cinsel istismar gibi olumsuz çocukluk deneyimlerinin, evlilik ilişkilerinde duygusal yakınlık kurma, güven geliştirme, iletişim becerileri ve cinsel tatmin gibi alanlarda zorluklara neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, evlilik doyumunun azalmasına neden olan bu etkilerin bireysel farklılaşma, bağlanma stilleri, iletişim örüntüleri, psikolojik dayanıklılık ve eş desteği gibi değişkenler aracılığıyla şekillenebildiği görülmektedir. Bazı çalışmalarda ise farkındalık düzeyi ve destekleyici eş ilişkileri gibi koruyucu faktörlerin, travmaların evlilik ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebildiği bulgulanmıştır. Genel olarak, çocuklukta yaşanan travmaların bireyin psikososyal gelişimini etkileyerek evlilik ilişkilerinde memnuniyet düzeyini düşürdüğü yönünde tutarlı bulgular elde edilmiştir.

## 2.5. Yetişkin Bağlanma Stillерinin Evlilik Doyumu ile İlişisini İnceleyen Araştırmalar

Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerinde nasıl davrandıklarını ve evliliklerinden aldıkları tatmin seviyesini derinden etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Bağlanma stilleri genellikle üç ana gruba ayrılır: güvenli, kaygılı (ambivalan), ve kaçınan bağlanma stilleri. Çeşitli araştırmalar, bu bağlanma stillerinin evlilik memnuniyetini nasıl etkilediğini incelemiştir. Aşağıda, bu alanda yapılan güncel araştırmalardan bazıları yer almaktadır.

Heidari ve Kumar (2021), uzun süreli evliliklerde yetişkin bağlanma stillerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, en az 20 yıldır evli olan bireyler örneklem olarak alınmış ve güvenli, kayıtsız, kaygılı ve korkulu bağlanma stillerine göre evlilik doyumu düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireyler, evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet bildirmişlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerleriyle sağlıklı ve istikrarlı ilişkiler kurdukları; kayıtsız bağlanan bireylerin ise duygusal bağımsızlıkları sayesinde evlilikte daha az çatışma yaşadıkları ifade edilmiştir. Buna karşılık, kaygılı ve korkulu bağlanma stillerine sahip bireylerde güvensizlik, yoğun duygusal ihtiyaçlar ve ilişkisel gerginliklerin daha fazla olduğu ve bunun evlilik memnuniyetini olumsuz etkilediği saptanmıştır. Çalışma, bağlanma stillerinin uzun vadeli evlilik ilişkilerinde memnuniyet düzeyini anlamada önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur.

Shafique ve arkadaşları (2022), evli kadınlar ile gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin bağlanma stillerinin evlilik doyumu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip kadınların evliliklerinden daha yüksek düzeyde tatmin sağladıkları ve bu durumun genel yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Güvenli bağlanma, bireylerin partnerleriyle açık iletişim kurmalarını, duygusal ihtiyaçlarını uygun yollarla ifade etmelerini ve ilişkilerinde güven ortamı oluşturmalarını kolaylaştırmaktadır. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanmanın evlilik memnuniyeti ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Çalışmada ayrıca, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilik ilişkilerinde çatışma düzeyinin azaldığı ve bu durumun çiftlerin genel yaşam memnuniyetine katkı sunduğu belirtilmiştir.

Çelebi (2018), yetişkin bağlanma stillerinin evlilik ilişkileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet yaşadıkları; buna karşın, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerde evlilik memnuniyetinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerlerine güven duydukları ve duygusal olarak istikrarlı bir ilişki kurabildikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise ilişkilerinde sürekli bir güvensizlik ve terk edilme korkusu yaşadıkları, bu durumun da çatışma ve huzursuzluk düzeyini artırdığı saptanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimleri nedeniyle evliliklerinde mesafeli bir tutum sergiledikleri ve bu durumun evlilik memnuniyetini olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

Mohammadi ve arkadaşları (2016), yetişkin bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde tatmin yaşadıklarını göstermektedir. Buna karşılık, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerinin sadakati ve sevgisi konusunda sürekli olarak endişe duydukları ve bu durumun evlilik ilişkilerinde stres yarattığı tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçındıkları ve partnerleriyle sağlıklı bağlar kurmakta zorlandıkları gözlemlenmiştir. Bu bağlanma örüntülerinin, evlilikte yaşanan memnuniyet düzeyini doğrudan etkilediği, güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu artırdığı; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise bu doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mardani ve arkadaşları (2021), yetişkin bağlanma stillerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini ve bu ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerleriyle daha açık ve sağlıklı bir iletişim kurdukları, bu durumun da evlilik ilişkilerindeki tatmini artırdığı belirlenmiştir. Çalışmada, Gottman'ın iletişim becerileri modeli temel alınarak, güvenli bağlanma ile etkili iletişim becerileri arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanmanın yalnızca duygusal yakınlık kurmayı kolaylaştırmakla kalmadığı, aynı zamanda çatışma çözme süreçlerinde de etkili olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet yaşadıklarını ve bu ilişkinin sağlıklı iletişim becerileri ile desteklendiğini ortaya koymuştur.

Bashirgonbadi ve arkadaşları (2021), yetişkin bağlanma stillerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini ve bu ilişkide üçgenlemenin aracılık rolünü

incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, evlilik ilişkilerinde daha düşük düzeyde memnuniyet bildirmişlerdir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine karşı sürekli güvensizlik hissettikleri, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçındıkları belirlenmiştir. Bu durumların evlilik ilişkilerinde tatminsizlik, uzaklık ve iletişim sorunlarına neden olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ise evliliklerinde daha sağlıklı bağlar kurabildikleri ve bu durumun evlilik memnuniyetini artırdığı ortaya konmuştur. Çalışmada ayrıca, üçgenleme kavramının (ilişkiye üçüncü bir kişinin dâhil olması) evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisinde, bağlanma stiline belirleyici bir rol oynadığı belirtilmiştir.

Goud ve arkadaşları (2022), yetişkin bağlanma stillerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek memnuniyet yaşadıklarını, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin ise daha düşük evlilik doyumu bildirdiklerini göstermiştir. Güvenli bağlanmanın, bireylerin partnerleriyle daha açık ve sağlıklı iletişim kurmalarını, duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini ve ilişkilerinde karşılıklı güven oluşturmalarını kolaylaştırdığı belirtilmiştir. Buna karşılık, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde bağımlılık ve güvensizlik duyguları; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise duygusal mesafe ve içe kapanıklık eğilimleri gözlemlenmiştir. Bu bağlanma örüntülerinin evlilik memnuniyeti üzerinde belirgin etkiler yarattığı belirlenmiştir.

Kumari (2021), yetişkin bağlanma stilleri ile evlilik memnuniyeti arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide duygusal istikrarın rolünü incelemiştir. Çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet yaşadıkları ve bu durumun duygusal istikrarla doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurduklarını, bağımlılık geliştirdiklerini ve zorluklarla daha iyi başa çıktıklarını göstermektedir. Buna karşın, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerinin duygularına aşırı bağımlı oldukları ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal mesafeyi koruma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bu bağlanma biçimlerinin evlilikte yaşanan doyumu doğrudan etkilediği tespit edilmiştir.

Dokanehee Fard ve arkadaşları (2020), güvenli bağlanma stiline evlilik memnuniyeti ve mutluluk üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik ilişkilerinden daha fazla tatmin aldıklarını ve

daha yüksek düzeyde mutluluk yaşadıklarını göstermektedir. Çalışmada, güvenli bağlanma stiline, bireylerin partnerleriyle açık iletişim kurmalarını ve karşılıklı duygusal destek oluşturmalarını sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin evlilikte karşılaşılan sorunları daha yapıcı yollarla çözmeye eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bu özelliklerin, evlilik ilişkilerinin genel kalitesini ve doyum düzeyini artırdığı vurgulanmıştır.

Akbari ve arkadaşları (2024), güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinden daha yüksek düzeyde tatmin ve mutluluk yaşadıkları bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde sürekli güvensizlik ve bağımlılık duyguları yaşadıkları; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçındıkları ve bu nedenle partnerleriyle mesafeli ilişkiler kurdukları belirlenmiştir. Bu bağlanma örüntülerinin, evlilik ilişkilerinde karşılaşılan sorunları artırdığı ve evlilik memnuniyetini azalttığı ortaya konmuştur. Çalışma, bağlanma stiline evlilik ilişkilerinin kalitesini anlamada önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur.

Bu başlıkta ele alınan araştırmalar, yetişkin bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerinde önemli ve belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerleriyle daha sağlıklı iletişim kurabildikleri, duygusal yakınlık geliştirebildikleri ve ilişkilerinde karşılıklı güven ortamı oluşturabildikleri bulunmuştur. Bu özellikler, evlilik memnuniyetinin artmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde partnerin sevgisine ve bağlılığına yönelik sürekli bir endişe yaşandığı; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminin baskın olduğu belirlenmiştir. Bu bağlanma örüntülerinin, evlilikte tatminsizlik, güvensizlik ve duygusal kopukluk gibi sorunlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda, iletişim becerileri, üçgenleme ya da duygusal istikrar gibi etkenlerin, bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini şekillendirebildiği de ortaya konmuştur. Genel olarak, güvenli bağlanmanın evlilik ilişkilerinde olumlu işlevler gördüğü ve bağlanma stiline evlilik doyumu açısından açıklayıcı bir değişken olduğu yönünde bulgular tutarlılık göstermektedir.

## 2.6. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisini İnceleyen Araştırmalar

Çocukluk çağı travmaları, bireylerin yetişkinlikte geliştirdiği bağlanma stillerini ve evlilik memnuniyetini önemli ölçüde etkileyen psikolojik bir faktördür. Aşağıdaki araştırmalar, çocukluk travmalarının yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemektedir:

Tönbül ve Özdemir (2024), Türkiye’deki evli bireyler ile gerçekleştirdikleri araştırmada, çocukluk dönemi travmalarının evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini bağlanma yaralanmaları aracılığıyla incelemiştir. Çalışmada, çocuklukta yaşanan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar gibi travmatik yaşantıların, bireylerde güvensiz bağlanma örüntülerine yol açtığı ve bu durumun evlilik ilişkilerinde bağlanma sorunlarına neden olduğu belirlenmiştir. Araştırmada “bağlanma yaralanmaları” kavramı, çocukluk döneminde gelişen güvensiz bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikte romantik ilişkilere taşınması olarak tanımlanmış ve bu yaralanmaların evlilik ilişkilerinde duygusal mesafe, güven eksikliği ve iletişim problemleriyle ilişkilendirildiği saptanmıştır. Çalışmanın bulguları, çocukluk travmaları ile evlilik memnuniyeti arasındaki olumsuz ilişkinin, bağlanma yaralanmaları tarafından mediatör olarak etkilenebileceğini ortaya koymuştur.

Baumann ve arkadaşları (2024), birikimli çocukluk travmalarının evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini ve bu ilişkide bağlanma stillerinin düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmada, çocuklukta tekrarlayan duygusal, fiziksel ve cinsel istismara maruz kalan bireylerin, yetişkinlikte evliliklerinde daha düşük düzeyde memnuniyet yaşadıkları belirlenmiştir. Çalışma, bu etkinin bireyin bağlanma stili tarafından şekillendiğini göstermiştir. Güvensiz bağlanma stillerine (kaygılı, kaçınan) sahip bireylerde travmatik çocukluk deneyimlerinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu; buna karşın, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bu etkilerden daha az etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca, bağlanma kaçınmasının düşük olduğu bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde tatmin yaşadıkları ve çocukluk travmalarının olumsuz etkilerini daha iyi yönetebildikleri ortaya konmuştur. Çalışmanın sonuçları, güvenli bağlanma stiline evlilik ilişkilerinde düzenleyici ve dengeleyici bir rol oynayabildiğini göstermektedir.

Kim ve Park (2020), çocukluk dönemi travmalarının evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini bireysel farklılaşma ve eş desteği aracılığıyla incelemiştir. Araştırmada, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin bireylerin yetişkinlikte

duygusal ve psikolojik sınırlarını koruma becerilerini zayıflattığı ve bu durumun evlilik ilişkilerinde kendini ifade etme, duygusal ayrışma ve bağımsızlık gibi bağlanma süreçlerine zarar verdiği bulunmuştur. Bireysel farklılaşma, bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını tanıma ve partnerinden sağlıklı biçimde ayrışabilme kapasitesini ifade etmektedir. Çalışma bulgularına göre, düşük düzeyde bireysel farklılaşma, çocukluk travmaları ile evlilik doyumu arasındaki olumsuz ilişkiyi kısmen açıklamaktadır. Ayrıca, eş desteği değişkeni düzenleyici olarak ele alınmış ve partnerden alınan duygusal destek düzeyi arttıkça, çocukluk travmalarının evlilik memnuniyeti üzerindeki olumsuz etkilerinin azaldığı tespit edilmiştir. Çalışma, çocukluk döneminde yaşanan travmaların evlilik ilişkilerinde güven, iletişim ve bağlanma dinamikleri üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur.

Goud ve arkadaşları (2022), çocukluk travmalarının yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, çocuklukta yaşanan duygusal ve fiziksel istismar gibi olumsuz deneyimler, bireylerde güvensiz bağlanma örüntülerinin gelişmesine neden olmakta; bu bağlanma tarzları da evlilik ilişkilerinde memnuniyet düzeyini düşürmektedir. Güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerinde yoğun kaygı, güvensizlik ve duygusal dengesizlik yaşamasına yol açmakta ve bu durum evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Öte yandan, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, çocukluk travmalarına rağmen evliliklerinde daha sağlıklı ilişkiler kurabildikleri ve yüksek düzeyde memnuniyet yaşadıkları tespit edilmiştir. Araştırmada, güvenli bağlanmanın evlilik ilişkilerinde koruyucu bir faktör olduğu ve çocukluk travmalarının etkilerini hafifletebileceği ifade edilmiştir.

Donadio ve arkadaşları (2021), çocukluk travmalarının yetişkinlikteki bağlanma stilleri ve evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini, özellikle siyah ve Latin kökenli erkekler örneğinde incelemişlerdir. Araştırmada, çocuklukta yaşanan travmatik olayların, yetişkinlikte güvensiz bağlanma tarzlarının gelişimine katkıda bulunduğu ve bu bağlanma stillerinin evlilik ilişkilerinde güven, bağlılık ve iletişim problemlerine yol açtığı belirlenmiştir. Güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin, evliliklerinde duygusal mesafe, güvensizlik ve çatışma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular, çocukluk döneminde yaşanan travmaların yalnızca bireyin duygusal sağlığını değil, aynı zamanda evlilik ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini de olumsuz etkilediğini göstermektedir. Çalışma, bağlanma stillerinin çocukluk travmalarının evlilik üzerindeki etkisini şekillendiren önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur.

Shaver ve Mikulincer (2017), çocukluk travmalarının yetişkinlikteki bağlanma stillerini ve bu stillerin evlilik ilişkileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların bağlanma yaralanmaları ile sonuçlandığını ve bu yaralanmaların bireylerde güvensiz bağlanma stillerinin gelişimine neden olduğunu ortaya koymuştur. Güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin evlilik ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıkları, duygusal olarak partnerlerinden uzaklaştıkları ve güven tesis etmekte zorlandıkları belirlenmiştir. Çalışmada, bu bağlanma sorunlarının çocuklukta yaşanan istismar ve ihmal gibi deneyimlerle ilişkili olduğu; dolayısıyla evlilik doyumunun da bu erken dönem travmatik yaşantılardan etkilendiği vurgulanmıştır. Bağlanma yaralanmaları, bireylerin romantik ilişkilerde sürekli kaygı, güvensizlik ve duygusal kapanma yaşamalarına yol açmakta, bu da evlilik ilişkilerinin kalitesini düşürmektedir.

Crittenden ve Landini (2016), bağlanma teorisi temelinde yürüttükleri araştırmalarında, çocukluk travmalarının bireylerin yetişkinlikteki bağlanma stillerini ve evlilik ilişkilerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin güvensiz bağlanma stillerinin gelişimine neden olduğunu ve bu bağlanma tarzlarının evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, partnerlerine karşı güvensizlik duygusu geliştirdikleri, duygusal yakınlık kurmakta zorlandıkları ya da ilişkilerinde aşırı bağımlılık sergiledikleri belirtilmiştir. Bu durumların evlilik ilişkilerinde duygusal uzaklık, çatışma ve memnuniyetsizlik yarattığı vurgulanmıştır. Crittenden ve Landini, bağlanma kuramı çerçevesinde çocukluk travmalarının evlilikteki duygusal işleyiş üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığını ve güvenli bağlanmanın bu olumsuzluklara karşı koruyucu rol oynayabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu bölümde yer alan araştırmalar, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yetişkinlikteki bağlanma stilleri aracılığıyla evlilik doyumunu anlamada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Çocuklukta yaşanan duygusal, fiziksel veya cinsel istismar ile ihmal gibi travmatik deneyimlerin, bireylerde sıklıkla güvensiz bağlanma stillerinin gelişimine yol açtığı; bu bağlanma biçimlerinin ise evlilik ilişkilerinde güven eksikliği, duygusal uzaklık, iletişim problemleri ve düşük memnuniyet düzeyleriyle ilişkilendirildiği görülmüştür. Güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan) stillerine sahip bireylerin partnerleriyle kurdukları ilişkilerde daha fazla çatışma yaşadıkları ve bağ kurmakta zorlandıkları saptanmıştır. Öte yandan, güvenli bağlanma stili travmatik geçmişe rağmen evlilik doyumunu koruyabilen koruyucu bir faktör olarak öne

çıkılmaktadır. Bazı çalışmalarda bireysel farklılaşma, eş desteği, bağlanma yaralanmaları ya da iletişim becerileri gibi aracı değişkenler de analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, çocukluk travmalarının etkilerinin yalnızca bireysel psikolojik işleyişle sınırlı kalmayıp, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin niteliğini ve evlilik doyumunu da önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiz edilmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, evli bireylerin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve yetişkinlik döneminde geliştirdikleri bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yapılandırılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi, bu ilişkilerin yönünü ve gücünü ortaya koymayı amaçlayan nicel araştırma desenleri arasında yer almaktadır.

Araştırma modelinde, çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri bağımsız değişkenler; evlilik doyumu ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda model, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak incelenmesini ve bu ilişkilerin evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin açıklanmasını hedeflemektedir.

Verilerin analizinde, araştırma sorularının niteliğine uygun olarak çeşitli istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Bu kapsamda; gruplar arası farkları belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi, ve değişkenlerin yordayıcı gücünü değerlendirmek üzere hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz teknikleri, yalnızca değişkenler arasındaki genel ilişkileri ortaya koymakla kalmayıp, aynı zamanda çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna olan özgül katkıları da belirlemeye yöneliktir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2023 yılı içerisinde Osmaniye İlinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. Ancak tüm evrene ulaşmak pratik olarak mümkün olmadığından, araştırma belirli bir örneklem grubu ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın

örneklemine, 2023 yılı içinde Osmaniye İlinde yaşayan ve “evli” olma ölçütünü karşılayan toplam 402 gönüllü birey oluşturmuştur.

Örneklem seçiminde, öncelikle katılımcıların evli olmaları temel ölçüt olarak alınmıştır. Bu ölçütü karşılayan bireyler arasından, araştırmacının erişim sağlayabildiği katılımcılar olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda (uygun) örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Ayrıca, örnekleme sürecinde ölçüt örnekleme yaklaşımı da gözetilmiş ve yalnızca belirlenen koşulları karşılayan bireyler dahil edilmiştir. Bu nedenle, örneklem grubunun amaçlı ve uygun örnekleme tekniklerinin bir arada kullanılmasıyla oluşturulduğu söylenebilir.

Veriler, hem yüz yüze görüşmeler yoluyla hem de çevrim içi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi demografik çeşitlilikleri, araştırmanın bağımsız ve bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkilerin analizine zengin bir zemin sunmuştur. Örnekleme grubuna ilişkin ayrıntılı demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Değişkenler	N	(%)	
Cinsiyet	Erkek	246	61.2
	Kadın	156	38.8
Yaş	20 ve altı	48	11.94
	21 - 30	122	30.34
	31 – 40	142	35.32
	41 ve üstü	90	22.40
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	27	6.7
	Lise	81	20.1
	Ön lisans	36	9.0
	Lisans	191	47.5
	Lisansüstü	67	16.7
Eş Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	30	7.5
	Lise	97	24.1
	Ön lisans	47	11.7
	Lisans	179	44.5
	Lisansüstü	49	12.2

Meslek	Kamu	185	46.0
	Özel Sektör	72	17.9
	Serbest	49	12.2
	Çalışmıyorum	96	23.9
Ekonomik Durum	Kötü	24	6.0
	Orta	213	53.0
	İyi	165	41.0
Evlilik Süresi	0-5	177	44.0
	6-15	144	35.8
	16 ve üzeri	81	20.1
Çocuk Sayısı	Yok	126	31.3
	1	94	23.4
	2	128	31.8
	3 ve üzeri	54	13.4
Doğum sırası	1	132	32.8
	2	106	26.4
	3	76	18.9
	4 ve üzeri	88	21.9
Evllenme Şekli	Anlaşarak	299	74.4
	Kaçarak/Diğer	47	11.7
	Görücü	56	13.9
TOPLAM		402	100

*Not.* n = katılımcı sayısı; % = yüzde değeri.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyet dağılımının %61.2'sinin erkek (n = 246) ve %38.8'inin kadın (n = 156) bireylerden oluştuğu görülmektedir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %11.9'u 20 yaş ve altı, %30.3'ü 21–30 yaş aralığında, %35.3'ü 31–40 yaş aralığında ve %22.4'ü 41 yaş ve üzerindedir.

Eğitim düzeyi bakımından katılımcıların %47.5'i lisans, %16.7'si lisansüstü, %20.1'i lise, %9'u ön lisans ve %6.7'si ortaokul ve altı düzeydedir. Katılımcıların eşlerinin eğitim durumları da benzer bir dağılım göstermekte olup; %44.5'i lisans,

%12.2'si lisansüstü, %24.1'i lise, %11.7'si ön lisans ve %7.5'i ortaokul ve altı eğitim düzeyindedir.

Mesleki dağılıma bakıldığında, katılımcıların %46'sı kamu sektöründe, %17.9'u özel sektörde, %12.2'si serbest meslek grubunda çalışmakta; %23.9'u ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Katılımcıların algıladıkları ekonomik duruma ilişkin değerlendirmeleri ise %53'ünün ekonomik durumunu "orta", %41'inin "iyi" ve %6'sının "kötü" olarak tanımladığını göstermektedir.

Evlilik süresi açısından, katılımcıların %44'ü 0–5 yıl, %35.8'i 6–15 yıl ve %20.1'i 16 yıl ve üzeri süredir evlidir. Çocuk sayısına göre dağılımda %31.3'ü çocuksuz, %23.4'ü bir çocuklu, %31.8'i iki çocuklu ve %13.4'ü üç veya daha fazla çocuk sahibidir. Doğum sırasına göre ise %32.8'i ilk çocuk, %26.4'ü ikinci çocuk, %18.9'u üçüncü çocuk ve %21.9'u dördüncü veya daha sonraki sıralarda doğmuş bireylerden oluşmaktadır.

Evlilik şekli bakımından değerlendirildiğinde, katılımcıların %74.4'ü eşleriyle anlaşarak evlendiklerini belirtirken, %13.9'u görücü usulüyle, %11.7'si ise kaçarak veya diğer yollarla evlendiklerini ifade etmiştir. Bu demografik çeşitlilik, araştırma bulgularının farklı sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirilmesine olanak sağlamış ve örneklemin temsil gücünü artırarak analizlerin geçerliliğini desteklemiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, bireylerin çocukluk çağı travmaları, yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla çeşitli psikometrik veri toplama araçları kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek üzere, araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu da uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları Ölçeği (ÇÇTÖ-28), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ) olarak sıralanabilir. Bu ölçme araçları, daha önce yapılmış geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarıyla psikometrik özellikleri kanıtlanmış, ayrıca Türkçeye uyarlanmış ölçeklerdir. Araştırmada bu araçların kullanılması, bireylerin geçmiş yaşantıları, ilişkisel bağlanma örüntüleri ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki yapısal ilişkilerin istatistiksel olarak ortaya konmasını hedeflemektedir.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada yer alan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formun içeriği, ilgili alan yazın taranarak yapılandırılmış olup, araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların kişisel, ailesel ve evlilikle ilgili temel sosyodemografik niteliklerine ilişkin bilgi toplamayı hedeflemektedir.

Formda yer alan değişkenler; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, meslek, algılanan ekonomik durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, doğum sırası ve evlenme şekli olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler, çoktan seçmeli sorular biçiminde yapılandırılmış ve katılımcılardan, kendilerine uygun seçenekleri işaretlemeleri istenmiştir.

Sosyodemografik Bilgi Formu'ndan elde edilen veriler, örneklem grubunun dağılımını ayrıntılı biçimde tanımlamak ve bağımsız değişkenler bağlamında evlilik doyumu, çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri ile olası ilişkileri analiz etmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formdan elde edilen bulgular, örneklemin heterojen yapısını ortaya koymuş ve değişkenler arası karşılaştırmalara uygun bir zemin oluşturmuştur.

### 3.3.2. Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları Ölçeği (ÇÇTÖ-28)

Çocukluk Çağı Travma Ölçeği – Kısa Form (Childhood Trauma Questionnaire – Short Form), Bernstein ve arkadaşları tarafından 1994 yılında geliştirilmiş olup, bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldıkları travmatik yaşantıları geriye dönük olarak değerlendirmeyi amaçlayan bir öz-bildirim ölçeğidir. Bu ölçek, duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal olmak üzere beş farklı travma türünü ölçmektedir. Her bir travma türü beş madde ile temsil edilmekte olup, ölçek toplamda 28 maddeden oluşmaktadır. Duygusal istismar, 3, 8, 14, 18 ve 25 numaralı maddelerle; fiziksel istismar, 9, 11, 12, 15 ve 17 numaralı maddelerle; cinsel istismar, 20, 21, 23, 24 ve 27 numaralı maddelerle; duygusal ihmal, 5, 7, 13, 19 ve 28 numaralı maddelerle; fiziksel ihmal ise 1, 2, 4, 6 ve 26 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir. Ölçek, beşli Likert tipi derecelendirme sistemiyle yapılandırılmıştır. Katılımcılar, her bir maddeye 1 (hiç doğru değil) ile 5 (tamamen doğru) arasında puan vererek yanıt vermektedir. Ölçekte yer alan bazı olumlu ifadeler ters puanlanmaktadır. Bu kapsamda, 2, 5, 7, 13, 19, 26 ve 28 numaralı maddelerde verilen puanlar ters çevrilerek

değerlendirilmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puan 5 ile 25 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanı ise 25 ile 125 arasında bir değer alabilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin çocukluk döneminde daha fazla travmatik yaşantıya maruz kaldığını göstermektedir.

Ölçekte ayrıca, bireylerin travmaları inkâr etme eğilimlerini ölçmeye yönelik üç maddelik bir minimizasyon alt boyutu da yer almaktadır. Bu alt boyut, 10, 16 ve 22 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Bu ifadeler ters çevrilmeden değerlendirilmekte ve yalnızca “5” (tamamen doğru) seçeneği işaretlendiğinde dikkate alınarak her biri 1 puan üzerinden hesaplanmaktadır. Böylece minimizasyon puanı 0 ile 3 arasında değişmekte ve bireyin yaşadığı travmaları inkâr etme eğilimine ilişkin dolaylı bir gösterge sunmaktadır. Bu alt boyut, toplam puan hesaplamasına dahil edilmemektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması ve geçerlilik-güvenirlilik analizleri, 2012 yılında Şar ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93, Guttman yarım test katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca belirli alt boyutlara ilişkin anlamlılık eşikleri tanımlanmıştır. Cinsel istismar ve fiziksel istismar alt boyutları için 6 ve üzeri; fiziksel ihmal ve duygusal istismar için 8 ve üzeri; duygusal ihmal için ise 13 ve üzeri puanlar anlamlı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin toplam puanında ise 35 ve üzeri değerler, bireyin belirgin düzeyde çocukluk çağı travmasına maruz kaldığına işaret etmektedir (Aydemir ve Köroğlu, 2007).

### 3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA; Relationship Scales Questionnaire – RSQ), Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş ve Sümer ile Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, bireylerin yetişkinlik döneminde sergiledikleri bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış olup, yetişkin bağlanma kuramı temelinde yapılandırılmıştır. Anket, bireylerin romantik ve yakın ilişkilerdeki duygusal tepkilerini ve bağ kurma eğilimlerini nesnel biçimde ölçmeyi hedeflemektedir.

İlişki Ölçekleri Anketi toplam 30 maddeden oluşmakta olup, her bir madde yedi basamaklı Likert tipi bir derecelendirme ölçeği ile puanlanmaktadır. Katılımcılar, her ifadeyi “1 = Beni hiç tanımlamıyor” ile “7 = Tamamen beni tanımlıyor” arasında derecelendirerek yanıtlamaktadır. Ölçek, dört temel bağlanma stiline ilişkin alt boyutlar içermektedir: güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız

bağlanma. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer madde ile; korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ise dörder madde ile değerlendirilmektedir.

Alt ölçeklerden alınabilecek ortalama puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Ancak ham puanlar dikkate alındığında, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutlarında yer alan her biri beş maddeden oluşan alt ölçekler için alınabilecek toplam puanlar 5 ile 35 arasında; korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma alt boyutlarında yer alan dörder maddelik alt ölçekler için ise puanlar 4 ile 28 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin söz konusu bağlanma stilini daha baskın biçimde sergilediğini; düşük puanlar ise bu bağlanma örüntüsünün bireyin ilişkilerinde daha az belirleyici olduğunu göstermektedir. Elde edilen puanlar, katılımcıların bağlanma eğilimlerini belirlemek amacıyla değerlendirilmekte ve her birey, en yüksek puan aldığı bağlanma stiline göre sınıflandırılmaktadır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin Türkçeye uyarlanmasına yönelik geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yürütülen faktör analizinde, öz değeri 1'in üzerinde olan iki faktör elde edilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .41 ile .71 arasında değişirken, test-tekrar test güvenilirliği .54 ile .78 arasında bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayılarının .27 ile .61 arasında değiştiği belirlenmiştir. Türkiye ve Amerika örneklemeleri ile yapılan karşılaştırmalı analizler sonucunda, ölçeğin Türkiye örneğinde de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ)

Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Tezer (1986) tarafından geliştirilmiş olup, evli bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, bireyin evlilik ilişkisine yönelik genel tatminini belirlemeye yönelik psikometrik bir araçtır. Özellikle evlilik ilişkisindeki mutluluk, uyum ve genel memnuniyet düzeylerini ölçme amacına hizmet etmektedir.

Toplam 10 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi ile yapılandırılmıştır. Katılımcılar her maddeyi "1 = Kesinlikle Katılmıyorum" ile "5 = Kesinlikle Katılıyorum" arasında derecelendirerek yanıtlamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Bu doğrultuda, yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise doyum düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile .85 olarak belirlenmiştir. İç tutarlılığa ilişkin Cronbach alfa katsayısı, ölçeğin uygulandığı iki farklı grupta sırasıyla .91 ve .89 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliliği, grup karşılaştırması yöntemiyle test edilmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca ölçeğin sosyal beğenirlikten etkilenip etkilenmediğini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, elde edilen .21 düzeyindeki korelasyon katsayısının anlamlı bulunmaması, ölçeğin geçerliği açısından olumlu bir gösterge olarak değerlendirilmiştir (Tezer, 1992; 1996).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında, etik kurul izni 23.01.2024 tarihli ve 2024/1/5 sayılı kararla, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır. Veri toplama süreci, Eylül 2023 ile Aralık 2023 tarihleri arasında yürütülmüştür. Veriler hem yüz yüze görüşmeler hem de çevrim içi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Bu iki yöntem birlikte kullanılarak, katılımcılara daha esnek bir katılım olanağı sunulmuş ve örnekleme erişim kolaylaştırılmıştır.

Araştırmanın hedef kitesini, Osmaniye İlinde yaşayan ve evli olma ölçütünü karşılayan bireyler oluşturmuştur. Katılım, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesinde, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış; gizlilik ilkelerine dikkat edilerek etik kurallar doğrultusunda onamları alınmıştır.

Veri toplama süreci, katılımcıların öncelikle Sosyodemografik Bilgi Formu'nu doldurmalarıyla başlamış; ardından sırasıyla Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Evlilik Yaşam Ölçeği uygulanmıştır. Yüz yüze görüşmeler, Osmaniye'deki çeşitli kamu kurumları, özel sektör kuruluşları ve sosyal yaşam alanlarında gerçekleştirilmiştir. Çevrim içi veri toplama ise Google Formlar aracılığıyla yürütülmüştür. Bu yöntem erişim kolaylığı sağlamış olmakla birlikte, bazı katılımcılarda motivasyon eksikliği veya teknik erişim zorlukları gibi sınırlılıklar da gözlemlenmiştir.

Tüm bu sınırlılıklara rağmen, toplam 402 katılımcıdan veri toplanarak anlamlı ve yeterli büyüklükte bir örnekleme ulaşılmıştır. Araştırmanın bilimsel geçerliliğini sağlamak amacıyla, tüm veri toplama adımları planlı, dikkatli ve etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen veriler, SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk aşamada, araştırma grubuna ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış; değişkenlerin frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları kullanılmış ve normallik varsayımı test edilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik doyumunun çeşitli demografik değişkenler açasından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre farklılıkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi, çocuk sayısı, doğum sırası, bireylerin ve eşlerinin eğitim düzeyi, meslek, algılanan ekonomik durum, evlilik süresi, evlenme biçimi ve yaş gruplarına göre farklılıkları belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre anlamlı farklılık tespit edilen değişkenlerde, bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Araştırmada bağımlı değişken olan evlilik doyumunu ile bağımsız değişkenler olan bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma) ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca araştırmanın temel problemine yönelik olarak, bağlanma boyutları ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizine geçmeden önce, modelde yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multikolineerlik) sorunu olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Tolerance (Tolerans Değeri), VIF (Variance Inflation Factor – Varyans Őiřirme Faktörü) ve Condition Index (Durum İndeksi) değerleri incelenmiştir. Bu değerlendirmelerin ardından, hiyerarşik regresyon modeli oluşturulmuş; bağımsız değişkenlerin evlilik doyumuna katkısı, her bir değişken grubunun modele sırasıyla eklenmesiyle adım adım test edilmiştir. Böylece, değişkenlerin yordayıcı güçleri karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, evli bireylerin evlilik doyumu, bağlanma boyutları (güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma) ve çocukluk çağı travmaları değişkenlerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk aşamada, bu değişkenlere ilişkin puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri ile normallik dağılımı açısından çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri, Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayıları ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın birinci hipotez grubu kapsamında, evlilik doyumu düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, ekonomik durum vb.) açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

İkinci hipotez grubu çerçevesinde ise, evlilik doyumu ile çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi kullanılarak ortaya konmuştur. Son olarak, çocukluk çağı travmaları ve bağlanma boyutlarının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

#### 4.1. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Bulguları

Araştırmada kullanılan Evlilik Yaşam Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi'nin (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma alt boyutları) ve Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları Ölçeği'nden elde edilen verilere ilişkin minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalamalar, standart sapmalar, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's  $\alpha$ ) Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Evlü Bireylerin Evlilik Doyumu, Bağlanma Boyutları ve Çocukluk Çağı Travmalarına Ait Betimsel İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Değerleri*

Ölçek / Alt Ölçek	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
Evlilik Doyumu	402	1	50	37.93	9.21	-0.81	0.17	0.89
Güvenli Bağlanma	402	5	34	18.73	5.7	-0.14	-0.18	0.59
Korkulu Bağlanma	402	4	28	15.52	4.32	-0.0	0.13	0.65
Kayıtsız Bağlanma	402	5	35	21.5	5.97	0.06	-0.21	0.62
Saplantılı Bağlanma	402	4	28	15.28	3.59	0.11	0.57	0.68
Çocukluk Travmaları	402	34	118	51.16	15.0	1.57	2.0	0.82

*Not.* Min. = Minimum; Maks. = Maksimum;  $\bar{X}$  = Aritmetik ortalama; Ss = Standart sapma;  $\alpha$  = Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı.

Tablo 2 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının ortalaması ( $\bar{X}$  = 37.93) olup, puanlar 1 ile 50 arasında değişmektedir. Bağımsız değişkenlerden güvenli bağlanma boyutuna ilişkin ortalama puan 18.73 (min = 5, max = 34); korkulu bağlanma 15.52 (min = 4, max = 28); kayıtsız bağlanma 21.50 (min = 5, max = 35); saplantılı bağlanma ise 15.28 (min = 4, max = 28) olarak hesaplanmıştır. Çocukluk çağı travmaları değişkenine ilişkin ortalama 51.16 olup, puanlar 34 ile 118 arasında değişmektedir.

Araştırmada yer alan tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında kalmaktadır. Bu, normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2019) göre bu aralık, özellikle psikoloji araştırmalarında normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır. Bu bağlamda, verilerin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir.

Ayrıca, ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, Evlilik Doyumu Ölçeği için Cronbach's  $\alpha$  değeri .89 ile oldukça yüksek düzeydedir. Bağlanma alt boyutları için güvenilirlik katsayıları .59 ile .68 arasında değişmekte; Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği için ise .82 olarak bulunmuştur. Bu değerler, kullanılan ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Taber, 2018).

Sonuç olarak, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve ölçme araçlarının yeterli düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, analizlerde parametrik testlerin (bağımsız örneklem *t*-testi ve ANOVA) kullanılması uygun görülmüştür.

#### 4.2. Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması

Bu başlıkta, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Analizler, araştırmanın birinci hipotez grubu kapsamında gerçekleştirilmiştir. Her bir demografik değişken için uygun istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Cinsiyet gibi ikili gruplardan oluşan değişkenlerde bağımsız örneklem *t*-testi; yaş grubu, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, meslek, algılanan ekonomik durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, doğum sırası ve evlenme biçimi gibi çok kategorili değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan bu analizlerle, söz konusu demografik değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgular, hipotezler doğrultusunda tablolar eşliğinde sunulmuş ve analiz edilmiştir.

##### 4.2.1. Evlilik Doyumu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlıkta, evli bireylerin **cinsiyet değişkenine** göre evlilik doyumu düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, **bağımsız örneklem t-testi** uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmaktadır.

**Tablo 3**

*Cinsiyete Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları*

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Evlilik Doyumu	Kadın	246	38.05	8.96	0.334	.740
	Erkek	156	37.73	9.63		

*Not.*  $p < .05$ \* anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, kadın ( $\bar{X} = 38.05$ ,  $Ss = 8.96$ ) ve erkek ( $\bar{X} = 37.73$ ,  $Ss = 9.63$ ) katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir fark bulunmamaktadır,  $t(400) = 0.33$ ,  $p = .740 > .05$ . Elde edilen bu sonuç, kadın ve erkeklerin evlilik doyumu düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgu doğrultusunda, H1a hipotezi desteklenmemiştir.

#### 4.2.2. Evlilik Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlıkta, evli bireylerin yaş aralıklarına göre evlilik doyumu düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, gruplar arası farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4**

*Yaş Aralıklarına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Yaş Aralığı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
20 ve altı	48	37.00	8.34			
21–30	122	39.40	8.69	1.92	.13	—
31–40	142	37.88	10.13			
41 ve üstü	90	36.51	8.69			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, evli bireylerin yaş aralıklarına göre evlilik doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ( $F = 1.92$ ,  $p = .13 > .05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde, yaş grupları arasında küçük farklılıklar olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre de gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu doğrultuda, yaş değişkenine göre evlilik doyumunda anlamlı bir farklılık olmadığı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda, H1b hipotezi desteklenmemiştir.

#### 4.2.3. Evlilik Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlıkta, evli bireylerin eğitim düzeyine göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Gruplar arasındaki farkları değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5***Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Ortaokul ve altı	27	32.96	8.86			
Lise	81	37.30	8.87			Ortaokul ve altı <
Ön lisans	36	39.83	7.64	2.80	.03*	Lise = Ön lisans =
Lisans	191	38.65	8.87			Lisans = Lisansüstü
Lisansüstü	67	37.63	10.88			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanları arasında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ( $F = 2.80$ ,  $p = .03 < .05$ ). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “ortaokul ve altı” düzeyindeki katılımcılar, diğer eğitim düzeylerine sahip bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük evlilik doyumu puanlarına sahiptir. Ancak diğer eğitim grupları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda, H1c hipotezi desteklenmiştir.

#### 4.2.4. Evlilik Doyumu Puanlarının Eşin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlıkta, evli bireylerin eşlerinin eğitim düzeyine göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, gruplar arası farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 6’da sunulmaktadır.

**Tablo 6***Eşin Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Ortaokul ve altı	30	32.70	8.14			
Lise	97	37.01	8.66			Ortaokul = Lise <
Ön lisans	47	39.10	7.90	3.48	.00*	Ön lisans = Lisans <
Lisans	179	38.70	10.13			Lisansüstü
Lisansüstü	49	40.19	7.39			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının, eşlerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F = 3.48, p = .00 < .05$ ). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, eşleri ortaokul ve altı ya da lise mezunu olan bireylerin evlilik doyumu puanları, diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Buna karşın, eşleri ön lisans ve lisans mezunu olan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. En yüksek evlilik doyumu ortalaması ise, eşleri lisansüstü mezunu olan bireylerde gözlemlenmiştir ( $\bar{X} = 40.19$ ). Bu bulgular doğrultusunda, H1d hipotezi desteklenmiştir.

#### 4.2.5. Evlilik Doyumu Puanlarının Meslek Grubu Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlık altında, evli bireylerin meslek gruplarına göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, gruplar arası farkları belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmaktadır.

**Tablo 7**

*Meslek Gruplarına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Kamu	185	37.97	9.64	2.86	.03*	Serbest < Kamu = Çalışmayan < Özel Sektör
Özel Sektör	72	40.36	8.10			
Serbest	49	35.75	9.16			
Çalışmıyor	96	37.12	8.91			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının meslek gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F = 2.86, p = .03 < .05$ ). Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, serbest meslek grubundaki bireylerin evlilik doyumu ortalaması ( $\bar{X} = 35.75$ ) anlamlı düzeyde en düşük değeri göstermektedir. Kamu sektöründe çalışan bireyler ( $\bar{X} = 37.97$ ) ile çalışmayan bireyler ( $\bar{X} = 37.12$ ) benzer düzeyde evlilik doyumu bildirmiştir. Özel sektör çalışanları ise ( $\bar{X} = 40.36$ ) diğer tüm gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek evlilik doyumu puanlarına sahiptir. Bu bulgular doğrultusunda, H1e hipotezi desteklenmiştir.

#### 4.2.6. Evlilik Doyumu Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlık altında, evli bireylerin algıladıkları ekonomik durum düzeylerine göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, gruplar arası karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz bulguları Tablo 8’de sunulmaktadır.

**Tablo 8**

*Algılanan Ekonomik Duruma Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Algılanan Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Kötü	24	33.79	9.05			
Orta	213	37.20	9.42	5.48	.00*	Kötü = Orta < İyi
İyi	165	39.46	8.71			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının, algılanan ekonomik durum düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F = 5.48$ ,  $p = .00 < .05$ ). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, ekonomik durumunu “iyi” olarak algılayan bireylerin evlilik doyumu puanları, ekonomik durumunu “orta” ve “kötü” olarak algılayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ancak “kötü” ve “orta” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, H1f hipotezi desteklenmiştir.

#### 4.2.7. Evlilik Doyumu Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlık altında, evli bireylerin evlilik süresi değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da sunulmaktadır.

**Tablo 9***Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
0–5 yıl	177	38.59	9.00			
6–15 yıl	144	37.90	9.73	1.41	.24	—
16 yıl ve üzeri	81	36.51	8.67			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının evlilik süresi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $F = 1.41, p = .24 > .05$ ). Bu sonuç, bireylerin evlilikte geçirdikleri süreye göre evlilik doyumu düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığından Tukey HSD testi uygulanmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda, H1g hipotezi desteklenmemiştir.

#### 4.2.8. Evlilik Doyumu Puanlarının Sahip Olunan Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlık altında, evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısına göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Gruplar arası farkları test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

**Tablo 10***Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Yok	126	38.92	9.17			
1	94	37.81	9.19	1.56	.19	—
2	128	37.98	9.25			
3 ve üzeri	54	35.68	9.13			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının, sahip olunan çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $F = 1.56, p = .19 > .05$ ). Gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı için Tukey HSD testi uygulanmamıştır. Bu sonuç, çocuk sahibi olma durumu ya da çocuk sayısındaki değişimin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, H1h hipotezi desteklenmemiştir.

#### 4.2.9. Evlilik Doyumu Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklaşması

Bu alt başlık altında, evli bireylerin **doğum sırasına göre** evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, gruplar arasındaki farkları belirlemek için **tek yönlü varyans analizi (ANOVA)** kullanılmıştır. Analiz bulguları Tablo 11’de sunulmuştur.

**Tablo 11**

*Doğum Sırasına Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Doğum Sırası	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Birinci	132	37.78	9.60			
İkinci	106	38.40	8.79	1.67	.17	—
Üçüncü	76	39.40	8.42			
Dördüncü ve üzeri	88	36.30	9.66			

*Not.*  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $F = 1.67, p = .17 > .05$ ). Gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmadığından Tukey HSD testi uygulanmamıştır. Bu sonuç, bireylerin ailede doğdukları sıranın evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, H1i hipotezi desteklenmemiştir.

#### 4.2.10. Evlilik Doyumu Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Farklılaşması

Bu alt başlık altında, evli bireylerin evlenme biçimlerine göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Gruplar arasındaki farkı değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmaktadır.

**Tablo 12**

*Evlenme Biçimine Göre Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Evlenme Biçimi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD Testi
Anlaşarak	299	38.76	9.38			Kaçarak/Diğer =
Kaçarak/Diğer	47	34.91	7.90	5.03	.00*	Görücü <
Görücü Usulü	56	36.01	8.62			Anlaşarak

*Not.* p < .05 anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının evlenme biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F = 5.03$ ,  $p = .00 < .05$ ). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, anlaşarak evlenen bireylerin evlilik doyumu puanları ( $\bar{X} = 38.76$ ), görücü usulüyle evlenen bireylerden ( $\bar{X} = 36.01$ ) ve kaçarak ya da diğer yollarla evlenen bireylerden ( $\bar{X} = 34.91$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgular doğrultusunda, H1i hipotezi desteklenmiştir.

#### 4.3. Evlilik Doyumu ile Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkiler

Bu başlıkta, evli bireylerin evlilik doyumu puanları ile bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu) ve çocukluk çağı travmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, değişkenler arasındaki doğrusal ilişki düzeyini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Ayrıca, çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi

gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinden önce, modele dahil edilen bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multikolineerlik) sorunu olup olmadığı, tolerans değeri, VIF (Varyans Artış Faktörü) ve durum indeksi (Condition Index) değerleriyle değerlendirilmiştir.

Elde edilen analiz sonuçları, evlilik doyumu ile ilişkili varyansı anlamlı düzeyde açıklayan değişkenleri belirlemek ve modelin açıklayıcılık gücünü ( $R^2$ ) ortaya koymak amacıyla aşamalar hâlinde sunulmuştur.

#### 4.3.1. Evlilik Doyumu ile Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Bu alt bölümde, evli bireylerin evlilik doyumu puanları ile çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stillerine (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ilişkin puanları arasındaki doğrusal ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü hakkında bilgi sağlamaktadır. Analiz bulguları Tablo 13'te sunulmaktadır.

**Tablo 13**

*Evlilik Doyumu ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Evlilik Doyumu	1					
2. Çocukluk Travmaları	-.31**	1				
3. Güvenli Bağlanma	-.04	-.05	1			
4. Korkulu Bağlanma	-.05	-.02	.23**	1		
5. Kayıtsız Bağlanma	-.06	-.01	-.25**	.37**	1	
6. Saplantılı Bağlanma	-.10	.07	.63**	.25**	.18**	1

*Not.*  $p < .01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 13 incelendiğinde, evlilik doyumu ile çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = -.31$ ,  $p < .01$ ). Bu bulgu, çocukluk döneminde daha fazla travmatik yaşantıya sahip olan bireylerin evlilik doyumu

düzeylerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, evlilik doyumu ile bağlanma boyutları (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak bağlanma boyutlarının kendi aralarındaki ilişkiler incelendiğinde, güvenli bağlanma ile saplantılı bağlanma arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = .63, p < .01$ ). Ayrıca, korkulu bağlanma ile kayıtsız bağlanma ( $r = .37, p < .01$ ) ve saplantılı bağlanma ile korkulu bağlanma ( $r = .25, p < .01$ ) arasında da anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, H2a hipotezi desteklenmiş; H2b ve H2c hipotezleri ise istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

#### 4.3.2. Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Doyumunu Yordayıcılığı

Bu alt başlıkta, evli bireylerin çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkileri hiyerarşik regresyon analiziyle incelenmiştir. Önceki korelasyon analizinde evlilik doyumu ile çocukluk travmaları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmasına rağmen, bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile anlamlı ilişki göstermemesi nedeniyle bağımlı değişken üzerindeki katkı düzeylerini ayrı ayrı değerlendirmek amacıyla çok aşamalı bir regresyon modeli yapılandırılmıştır. Regresyon analizinden önce, modelde yer alan değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multikolineerlik) olup olmadığı kontrol edilmiştir. Tolerans, Varyans Artış Faktörü (VIF) ve Koşul İndeksi (Condition Index) değerleri Tablo 14’te sunulmuştur.

**Tablo 14**

*Bağımsız Değişkenlere Ait Multikolineerlik Değerleri*

Değişkenler	Tol.	VIF	CI
Evlilik Doyumu	—	—	1.00
Çocukluk Travmaları	.99	1.00	7.61
Güvenli Bağlanma	.82	1.21	8.21
Korkulu Bağlanma	.73	1.37	11.16
Kayıtsız Bağlanma	.74	1.34	12.58
Saplantılı Bağlanma	.92	1.08	19.94

*Not.* Tol. = Tolerans; VIF = Varyans Artış Faktörü; CI = Koşul İndeksi.  $p < .05$  anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 14’te sunulan bulgulara göre, daha önce çarpıklık ve basıklık katsayılarına (Skewness/Kurtosis) dayanarak normal dağılım gösterdiği belirlenen değişkenlerin (Bkz. Tablo 2) Tolerans değerleri .73 ile .99 arasında, Varyans Artış Faktörü (VIF) değerleri 1.00 ile 1.37 arasında ve Koşul İndeksi değerleri ise 1.00 ile 19.94 arasında değişmektedir. Literatürde çoklu doğrusal bağlantı (multikolineerlik) sorununun bulunmadığını göstermek için, Tolerans değerlerinin .20’nin üzerinde, VIF değerlerinin 10’un altında ve Koşul İndeksi değerlerinin ise 30’un altında olması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2019). Bu kriterler doğrultusunda, araştırmada yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu koşullar sağlandığı için, çocukluk travmalarının evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini daha kapsamlı şekilde analiz edebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir. Bu analizlere ilişkin bulgular Tablo 15’te sunulmuştur.

**Tablo 15**

*Çocukluk Travmaları ve Bağlanma Boyutlarının Evlilik Doyumunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan Değişken	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β	t	p	%95 GA Alt	%95 GA Üst
1	(Sabit)				44.95	-	14.66	.00	38.93	50.98
	Güvenli Bağlanma				-0.09	0.06	-1.09	.31	-0.27	0.08
	Korkulu Bağlanma				0.01	0.01	0.08	.94	-0.24	0.26
	Kayıtsız Bağlanma	.12	.01	.01	-0.10	0.07	-1.13	.26	-0.28	0.08
	Saplantılı Bağlanma				-0.21	0.08	-1.61	.11	-0.48	0.05
	Sabit				54.03	-	16.67	.00	47.65	60.39
	Güvenli Bağlanma				-0.09	0.06	-1.06	.29	-0.26	0.08
2	Korkulu Bağlanma				-0.01	0.01	-0.11	.91	-0.25	0.22
	Kayıtsız Bağlanma	.33	.11	.09	-0.10	0.07	-1.18	.24	-0.27	0.07
	Saplantılı Bağlanma				-0.15	0.06	-1.19	.23	-0.40	0.10
	Çocukluk Travmaları				-0.19	0.31	-6.45	.00	-0.25	-0.13

*Not.* p < .05 anlamlı kabul edilmiştir.

Model 1: F(4, 396) = 1.43, p = .22; Model 2: F(5, 395) = 9.59, p < .001.

B: Standart regresyon katsayısı, β: Standardize edilmiş beta katsayısı, GA: Güven aralığı

Hiyerarşik regresyon sonuçlarının sunulduğu Tablo 15'e göre, çocukluk travmaları, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma değişkenlerinin evlilik doyumunu hangi düzeyde yordadığı iki aşamalı model ile incelenmiştir. İlk modelde sadece bağlanma stilleri yer almış; bu değişkenler evlilik doyumundaki toplam varyansın yalnızca %1.4'ünü açıklamış ve model istatistiksel olarak

anlamli bulunmamıştır [ $R^2 = .014$ ;  $F(4, 396) = 1.43$ ,  $p > .05$ ]. Regresyon katsayılarına göre, bağlanma stillerinden hiçbirinin evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bağlanma değişkenlerinin tek başına evlilik doyumunu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. İkinci modelde çocukluk travmaları değişkeni analize eklenmiş ve açıklanan varyans anlamlı düzeyde artmıştır ( $\Delta R^2 = .094$ ). Modelin toplam açıklama gücü %11'e yükselmiştir [ $R^2 = .110$ ;  $F(5, 395) = 9.59$ ,  $p < .001$ ]. İkinci modele göre, yalnızca çocukluk travmaları değişkeni evlilik doyumunun anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ( $B = -.189$ ,  $\beta = -.308$ ,  $p < .01$ ). Bu bulgu, çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bu bulgular doğrultusunda, H2d hipotezi desteklenmiştir, çünkü çocukluk travmaları evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna karşılık, H2e hipotezi desteklenmemiştir, çünkü bağlanma stillerinin evlilik doyumuna anlamlı düzeyde katkı sağlamadığı görülmüştür.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları, kuramsal çerçeve ve alanyazındaki çalışmalarla karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Her bir alt problem bağlamında ulaşılan sonuçlar, benzer ya da farklı bulgular sunan araştırmalarla kıyaslanmış; sonuçların kuramsal ve uygulamalı düzeydeki anlamları tartışılmıştır. Ayrıca elde edilen verilerin alanyazına katkısı değerlendirilmiştir.

#### 5.1. Evlilik Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasının Tartışılması

Araştırma bulguları, evlilik doyumunun bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Cinsiyet, yaş, bireyin ve eşin eğitim düzeyi, meslek, algılanan ekonomik durum ve evlenme biçimi gibi değişkenler, evlilik doyumunu etkileyen başlıca unsurlar olarak öne çıkmıştır. Buna karşılık, evlilik süresi, çocuk sayısı ve doğum sırası gibi değişkenler açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, evlilik doyumunun yalnızca kişilerarası dinamiklerden değil, aynı zamanda bireyin sosyal konumu ve yapısal koşullardan da etkilendiğini göstermektedir (Proulx, Helms, ve Buehler, 2017).

Eşin eğitim düzeyinin yüksek olması, bireyin meslek statüsü ve ekonomik algısıyla birlikte, evlilikteki iletişim kalitesini ve çatışma çözme becerilerini artırarak doyumu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Demirtaş ve Güngör, 2020; Fincham ve Beach, 2019). Eğitim düzeyi arttıkça, eşler arasındaki etkileşim daha demokratik ve çözüm odaklı bir hale gelebilir. Bu bulgular, Gottman ve Silver'in (1999) çiftler arası etkileşim kalitesine dayalı evlilik doyumu modelini desteklemektedir. Ayrıca, Karney ve Bradbury'nin (1995) evlilik doyumunu açıklayan stres-adaptasyon modeli, bireysel kaynakların (örneğin meslek ve eğitim) evlilik doyumuna katkısını vurgulaması açısından anlamlıdır.

Evlenme biçiminin evlilik doyumu üzerindeki belirleyici etkisi, bireyin evlilik kararında sahip olduğu otonomiye dikkat çekmektedir. Anlaşarak evlenen bireylerde daha yüksek düzeyde evlilik doyumu bildirilmesi, bu bireylerin evliliğe daha bilinçli, gerçekçi

ve hazırlıklı yaklaşma olasılıklarının yüksek olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, evlilikte bireysel tercih ve karşılıklı uyumun doyum üzerinde belirleyici olduğunu savunan kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir (Knapp ve Vangelisti, 2010; Williamson, 2020).

Öte yandan, evlilik süresi, çocuk sayısı ve doğum sırasının evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmaması dikkat çekicidir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin evliliğin duygusal kalitesine doğrudan yansımadağı şeklinde yorumlanabilir. Yerli literatürde benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Kalkan, 2008; Aktuğ Demirci ve Şendil, 2019). Ancak bu bulgular, bazı uluslararası çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin Glenn (1990), evlilik süresi uzadıkça doyumun azaldığını ileri sürerken; Lavner ve Bradbury (2012) ise başlangıçta yüksek doyuma sahip olan çiftlerin zamanla düşüş yaşayabileceğini göstermiştir. Bu tür farklılıklar, kültürel bağlam, toplumsal normlar ve evlilik algısı gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle demografik değişkenlerin etkisi kültürel çerçevede ele alınmalı ve kültürler arası karşılaştırmalarla desteklenmelidir.

### 5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre

Araştırma bulguları, kadın ve erkek katılımcılar arasında evlilik doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Bu sonuç, evlilik doyumunun cinsiyetten çok bireyin ilişkisel özelliklerine ve psikolojik yeterliliklerine dayandığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Aytekin ve Öztürk (2019), evlilik doyumunun bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve psikolojik dayanıklılıkla daha güçlü ilişkili olduğunu rapor etmiştir.

Canel'in (2007) bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir; evlilik doyumunun eşler arası anlayış ve etkileşim kalitesiyle daha yakından ilişkili olduğunu, cinsiyetin ise belirleyici bir unsur olmadığını belirtmiştir. Jackson, Miller, Oka ve Henry (2014) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında, cinsiyetin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin oldukça sınırlı olduğu, kadın ve erkeklerin genellikle benzer doyum düzeylerine sahip oldukları bildirilmiştir. Kurdek (2005) ise heteroseksüel çiftlerde cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyarak, bağlanma örüntüsü, duygusal destek ve problem çözme becerileri gibi ilişkisel faktörlerin belirleyici olduğunu vurgulamıştır.

Güncel bir çalışma olan Lin, McHale ve Crouter (2020), evlilik doyumunun temel belirleyicileri arasında çiftler arası etkileşim kalitesi, stresle başa çıkma becerisi ve

duygusal yakınlığın yer aldığını, cinsiyetin ise ikincil düzeyde bir değişken olduğunu göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda, evlilik doyumunu belirleyen süreçlerin kadın ve erkekler için benzer psikolojik ve ilişkisel mekanizmalarla işlediği söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları, evlilik doyumunun temelinde bireyin geçmiş deneyimleri, bağlanma tarzı ve ilişkisel yeterliliklerinin yer aldığını desteklemektedir.

### 5.1.2. Yaş Aralıklarına Göre

Araştırma bulguları, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinde yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir ( $p = .13 > .05$ ). 20 yaş altı, 21–30, 31–40 ve 41 yaş ve üzeri gruplar arasında evlilik doyumu açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, evlilik doyumunun yalnızca kronolojik yaşla açıklanamayacağını; bireyin psikolojik özellikleri, bağlanma tarzı ve ilişkisel deneyimlerinin daha etkili olduğunu göstermektedir.

Ulusal düzeyde yapılan araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Çelik ve Karasu (2016), evlilik doyumunun yaş faktöründen çok problem çözme becerileri ve bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Aktuğ Demirci ve Şendil (2019), yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını; evlilik doyumunun daha çok iletişim kalitesi ve duygusal destek ile ilişkilendiğini belirtmiştir.

Uluslararası literatürde de yaşın tek başına belirleyici bir değişken olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Bradbury, Fincham ve Beach (2000), evlilik doyumunun yaşla birlikte doğrudan azalmak zorunda olmadığını; ilişkisel memnuniyet, duygusal uyum ve baş etme stratejilerinin daha belirleyici olduğunu öne sürmüştür. Galovan, Holmes ve Proulx (2014) ise evlilik doyumu üzerindeki temel belirleyicilerin yaş değil, çift etkileşimi, karşılıklı anlayış ve stres yönetimi olduğunu ortaya koymuştur. Williamson (2020) tarafından gerçekleştirilen yakın tarihli bir meta-analiz ise, yaşın evlilik doyumuna etkisinin dolaylı ve bağlamsal olduğunu, özellikle stres faktörleri ve eşler arası etkileşimin yaş değişkeninden daha güçlü etkiler yarattığını göstermiştir.

Sonuç olarak, evlilik doyumu yaşla birlikte anlamlı biçimde değişmemekte; daha çok bireyin ilişkisel becerileri, psikolojik sağlamlığı ve eş ile kurduğu etkileşimin niteliğiyle şekillenmektedir. Bu bulgu, evlilik doyumunun yaş gibi sabit demografik özelliklerden ziyade, dinamik psikososyal faktörler çerçevesinde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

### 5.1.3. Eğitim Düzeyine Göre

Araştırma bulguları, bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilik doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur ( $p = .03 < .05$ ). Özellikle “ortaokul ve altı” eğitim seviyesine sahip bireylerin evlilik doyumu, diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu sonuç, eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerinde dolaylı fakat etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

Eğitim, evlilik ilişkilerini doğrudan belirlemenin ötesinde; iletişim becerileri, duygusal farkındalık, empati ve problem çözme stratejileri gibi psikososyal değişkenler aracılığıyla doyumu etkileyebilir. Çelik ve Karasu (2016), yüksek eğitim düzeyinin bireylerin problem çözme yeterliliğini ve ilişkisel farkındalığını artırdığını, bunun da evlilik uyumunu desteklediğini belirtmiştir. Aktuğ Demirci ve Şendil (2019) ise benzer şekilde, eğitim düzeyindeki artışın hem yaşam doyumu hem de evlilik doyumu üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamıştır.

Uluslararası araştırmalar da eğitim düzeyinin dolaylı katkılarını desteklemektedir. Conger, Rueter ve Elder (1999), eğitsel yeterliliğin stresle başa çıkma becerileri üzerinden evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini öne sürmüştür. Lavner, Karney ve Bradbury (2016), eğitim düzeyinin çiftler arası iletişim kalitesini artırarak evlilik doyumunun sürdürülebilirliğine katkı sağladığını belirtmiştir. Johnson, Galovan ve Padilla (2017) ise eğitim düzeyi yüksek bireylerin çatışma çözme becerilerinde ve empatik yaklaşımlarında daha yetkin olduğunu, bunun da ilişkisel doyumu artırdığını göstermiştir. Son olarak, Williamson ve Lavner (2021), eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini zaman içinde inceleyerek, bu ilişkinin özellikle stresli yaşam dönemlerinde daha belirgin hale geldiğini bildirmiştir.

Sonuç olarak, evlilik doyumu ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki dolaylı ve çok katmanlıdır. Düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde empati, iletişim ve duygusal düzenleme becerilerinin sınırlı olması, evlilik ilişkilerinde uyum zorluklarına neden olabilmektedir. Bu nedenle, evlilik danışmanlığı ya da psiko-eğitim programlarında bireylerin eğitim düzeylerine duyarlı, farklılaştırılmış içerikler geliştirilmesi hem önleyici hem de iyileştirici süreçler açısından önem taşımaktadır.

#### 5.1.4. Eşin Eğitim Düzeyine Göre

Araştırma bulguları, evlilik doyumu düzeylerinin bireylerin eşlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur ( $p = .00 < .05$ ). Özellikle eşleri ortaokul ve lise mezunu olan bireylerin evlilik doyumu, eşleri ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim almış bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu durum, eşin eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Literatürde, partnerin sahip olduğu eğitim düzeyi doğrudan bağımsız değişken olarak her zaman ele alınmasa da, bu değişkenin iletişim becerileri, empatik tutum, duygusal düzenleme ve problem çözme yeterliliği üzerindeki etkisi sıklıkla vurgulanmaktadır. Conger, Rueter ve Elder (1999), eşlerin eğitsel ve psikososyal kaynaklarının evlilik doyumuna anlamlı katkı sunduğunu belirtmiştir. Lavner, Karney ve Bradbury (2016) ise yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha açık iletişim kurma, duygusal destek sağlama ve bağlılık geliştirme konusunda daha başarılı olduklarını, bunun da ilişkisel memnuniyet üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmiştir.

Ulusal çalışmalar da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Çelik ve Karasu (2016), bireylerin ve eşlerinin problem çözme ve iletişim becerilerinin eğitim düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu ve bu becerilerin evlilik uyumu açısından belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Daha eğitilmiş partnerlerin duygusal farkındalık, empati ve öz düzenleme gibi becerilerde daha gelişmiş olmaları, ilişkilerde doyum sağlayan faktörleri güçlendirmektedir.

Ayrıca, eşin eğitim düzeyinin birey için koruyucu bir sosyal destek işlevi görebileceği de literatürde belirtilmektedir. Bradbury ve Karney (2010), partnerin duygusal destekleyiciliğinin bireyin psikolojik kırılganlıklarını dengeleyerek ilişkisel istikrarı artırabileceğini vurgulamışlardır. Benzer şekilde, O'Hara, Ferriby ve Margolin (2020), eğitim düzeyi yüksek partnerlerin, özellikle stresli dönemlerde daha etkili destek sağlayarak evlilik doyumunu sürdürmede önemli bir rol oynadıklarını göstermiştir.

Sonuç olarak, eşin eğitim düzeyi yalnızca bilişsel bir yeterlik göstergesi olmanın ötesinde, ilişkisel becerileri yapılandıran ve evlilikte duygusal dengeyi güçlendiren önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu bulgu, sağlıklı ve doyumlu bir evlilikte yalnızca bireyin değil, eşin de psikososyal kaynaklarının dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

### 5.1.5. Meslek Gruplarına Göre

Araştırma bulguları, evlilik doyumu düzeylerinin bireylerin meslek gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir ( $p = .03 < .05$ ). Evlilik doyumu en yüksek düzeyde özel sektör çalışanlarında gözlemlenirken; kamu çalışanları ve çalışmayan bireyler benzer, orta düzeyde doyum bildirmiştir. En düşük evlilik doyumu ise serbest meslek sahiplerinde bulunmuştur. Bu sonuç, mesleğin sadece ekonomik değil, aynı zamanda psikososyal işlevleriyle de evlilik ilişkileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Meslek, bireyin yaşam ritmini, stres düzeyini ve iş-aile sınırlarını doğrudan şekillendiren bir bağlamsal faktördür. Literatürde meslek doğrudan bağımsız değişken olarak sıklıkla incelenmese de; işle ilgili stres, zaman baskısı ve rol çatışması gibi unsurların evlilik doyumunu etkilediği belirtilmektedir (Allen, Herst, Bruck, ve Sutton, 2000). Pflieger, LeardMann ve arkadaşlarının (2021) boylamsal çalışması, düzensiz veya yüksek riskli iş koşullarında çalışan bireylerin daha fazla evlilik stresi yaşadığını ve bunun ilişkisel doyumu azalttığını ortaya koymuştur.

Serbest meslek sahipleri genellikle düzensiz çalışma saatleri, belirsiz gelir yapısı ve yüksek bireysel sorumluluk nedeniyle daha fazla stresle karşı karşıya kalmakta, bu da ilişkide tükenmişlik ve duygusal uzaklaşmaya neden olabilmektedir. Buna karşılık, özel sektör çalışanlarının daha düzenli iş saatlerine, sabit gelir kaynaklarına ve sosyal güvenceye sahip olmaları; ilişkide istikrar ve güven duygusunu artırabilmektedir. Grzywacz ve Marks (2000), işle ilgili başarıların eve pozitif duygularla taşınabileceğini ve bunun evlilik doyumunu artırabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Hammer, Neal ve arkadaşları (2005), iş-aile dengesini destekleyen işveren uygulamalarının hem iş hem ev yaşamı açısından doyum yarattığını ortaya koymuştur.

Son yıllarda yapılan çalışmalar da benzer şekilde, esnek çalışma saatleri, iş yükünün azaltılması ve psikososyal destek sağlayan iş ortamlarının evlilik ilişkileri üzerinde koruyucu etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Michel, Clark, ve Baltes, 2021; Kossek, Ruderman, ve Hammer, 2022).

Sonuç olarak, evlilik doyumu bireysel özelliklerin yanı sıra, bireyin mesleki koşulları ve iş-yaşam dengesinden doğrudan etkilenmektedir. Bu bağlamda, evlilik ilişkilerinin değerlendirilmesinde bireyin meslek grubu, iş stresi düzeyi ve çalıştığı sektörün yapısal koşulları dikkate alınmalıdır.

### 5.1.6. Algılanan Ekonomik Duruma Göre

Araştırma sonuçları, bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin algıladıkları ekonomik duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir ( $p = .00 < .05$ ). Ekonomik durumunu “iyi” olarak değerlendiren bireylerin evlilik doyumu, ekonomik durumu “orta” veya “kötü” olarak algılayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, algılanan ekonomik refahın evlilik ilişkilerinde önemli bir doyum belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

Literatürde bu konu genellikle finansal stres ve ekonomik tatmin kavramları üzerinden ele alınmaktadır. Dew (2008), finansal baskının çiftler arasında çatışmaları artırdığını ve evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini; buna karşın finansal tatminin evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Voydanoff (2005) ise ekonomik güvensizlik algısının eşler arası etkileşimi zayıflattığını ve duygusal yakınlığı azalttığını ifade etmiştir.

Kelley, LeBaron ve Hill (2018) tarafından yapılan araştırmada, ekonomik stresin evlilik kalitesi üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yarattığı, ancak çiftlerin olumlu iletişim biçimlerinin bu etkiyi kısmen dengelediği saptanmıştır. Jackson, Carrese ve Willoughby (2023) ise özellikle ikinci evliliklerde finansal çatışmaların evlilik doyumunu azaltıcı etkisine dikkat çekmiştir. LeBaron, Hill ve Kelley (2020), maddi yetersizliğin evlilik içinde tekrar eden çatışmalara yol açtığını ve bu durumun uzun vadede bağlılığı zayıflattığını belirtmiştir.

Türkiye literatüründe de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Kalkan (2008), ekonomik durumu olumlu algılayan bireylerin evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Aktuğ Demirci ve Şendil (2019), ekonomik güvence algısının eşler arası iletişim ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını vurgulamıştır.

Algılanan ekonomik güven, yalnızca maddi koşullarla sınırlı kalmayıp; bireyin geleceğe dair belirsizlik algısını azaltmakta, karşılıklı sorumlulukları daha dengeli paylaşmasını kolaylaştırmakta ve ilişkide duygusal güveni artırmaktadır (Gudmunson ve Beutler, 2022). Bu durum, evlilik doyumunun bireysel psikolojik faktörlerle birlikte yapısal ve sosyoekonomik temellere de dayandığını açık biçimde ortaya koymaktadır.

### 5.1.7. Evlilik Süresine Göre

Araştırma bulguları, evlilik doyumu düzeylerinin bireylerin evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ( $p = .24 > .05$ ). 0–5 yıl, 6–15 yıl ve 16 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip bireyler arasında evlilik doyumu düzeyleri benzer bulunmuştur. Bu durum, evlilikte geçirilen sürenin tek başına doyum belirleyicisi olmadığını; doyumun daha çok ilişkisel ve psikolojik faktörlerle şekillendiğini göstermektedir.

Literatür bu bulguyu desteklemektedir. Lavner, Karney ve Bradbury (2014), evliliğin erken dönemlerinde yüksek olan doyum düzeylerinin zamanla azalabileceğini; ancak bu azalmanın çiftlerin iletişim kalitesi, duygusal destekleyiciliği ve çatışma yönetimi becerileriyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Gürsoy ve Gençtanırım (2018) da doyumun süreden çok, bağlanma güvencesi, duygusal yakınlık ve sağlıklı iletişim gibi faktörlere bağlı olarak sürdürülebildiğini belirtmiştir.

Bağlanma kuramı çerçevesinden bakıldığında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik süresi ne olursa olsun daha yüksek doyum yaşadıkları görülmektedir (Feeney, 2016). Shapiro, Gottman ve Carrère (2000), uzun süreli evliliklerde dahi duygusal destek, çatışma çözme becerileri ve ortak anlam yaratımının doyumun sürdürmede belirleyici olduğunu göstermiştir. Güncel bir araştırmada Williamson ve Lavner (2020), evlilik süresinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu; buna karşın stres yönetimi, duygusal düzenleme ve empatik etkileşim gibi faktörlerin uzun vadeli doyumun sürdürülebilirliği açısından daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Karney ve Bradbury'nin (2020) geliştirdiği "Vulnerability-Stress-Adaptation" modeli, bireysel kırılganlıklar, çevresel stresörler ve çiftlerin bu stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunun zaman içerisindeki değişimini açıkladığını ileri sürmektedir. Bu çerçevede, evlilik süresi bir bağlam sunmakla birlikte, doyum düzeyini belirleyen temel dinamik, çiftin adaptif kapasitesidir.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen veriler, evlilik süresinin doyum üzerinde doğrudan belirleyici olmadığını; daha çok ilişkisel kalite, bağlanma güvenliği ve duygusal destek gibi psikososyal faktörlerin uzun vadeli evlilik doyumunu açısından kilit rol oynadığını göstermektedir.

### 5.1.8. Sahip Olunan Çocuk Sayısına Göre

Araştırma bulguları, evlilik doyumu düzeylerinin bireylerin sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir ( $p = .19 > .05$ ). Hiç çocuğu olmayan bireyler ile üç ve daha fazla çocuğa sahip olanlar arasında evlilik doyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, çocuk sahibi olmanın veya çocuk sayısının tek başına evlilik doyumunu belirlemede yeterli olmadığını ortaya koymaktadır.

Literatürde bu ilişki genellikle dolaylı ve bağlamsal değişkenler aracılığıyla ele alınmaktadır. Twenge, Campbell ve Foster (2003), çocuk sahibi olmanın bazı durumlarda evlilik doyumunu azaltabileceğini; ancak bu etkinin, çiftlerin stres yönetimi becerileri ve ilişkisel kaynaklarına bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir. Nelson, Kushlev ve Lyubomirsky (2014) ise çocukların bireylerin yaşam doyumuna katkıda bulunabileceğini; fakat bu katkının evlilik ilişkisi açısından ebeveynlik tarzı, destek sistemleri ve eşler arası etkileşim kalitesiyle belirlendiğini vurgulamıştır.

Kowal ve arkadaşları (2021) tarafından 33 ülkede yürütülen geniş ölçekli bir çalışmada, çocuk sayısının evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceği; ancak bu etkinin cinsiyet, eğitim düzeyi ve dindarlık gibi bireysel ve kültürel değişkenlerle etkileşim içinde olduğu bulunmuştur. Özellikle kadın bireylerde çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı; buna karşın erkeklerde bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ayrıca, eğitim düzeyi yüksek bireylerde çocuk sayısının daha fazla stres yarattığı; dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerde ise bu etkinin zayıfladığı rapor edilmiştir.

Türkiye örneğinde Yılmaz ve Gençtanırım (2015), çocuk sayısının evlilik doyumunu üzerinde doğrudan bir etki yaratmadığını; ancak ebeveynlik sorumluluğunun artmasının çiftler arası ilişkiyi zorlayabildiğini ifade etmişlerdir. Etkili iletişim, güvenli bağlanma ve karşılıklı duygusal destek gibi ilişki nitelikleri yüksek olan çiftlerin, çocuk sayısından bağımsız olarak daha doyumlu evlilikler yaşadığı belirtilmiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar da çocuk sayısının etkisinin çiftin psikolojik kaynaklarına ve ilişkisel becerilerine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Örneğin Saxbe, Rossin-Slater ve Goldenberg (2020), ebeveynlik stresinin evlilik doyumunu azalttığını; ancak eş desteğinin bu etkiyi dengeleyici rol oynadığını ortaya koymuştur. Leach, Yeo ve Tan (2023) ise kültürler arası karşılaştırmalarında, evlilik doyumunun çocuk sayısından çok, çiftler arası iş birliği ve bağlılıkla ilişkilendiğini rapor etmiştir.

Sonuç olarak, bu bulgular çocuk sayısının evlilik doyumu üzerinde doğrudan değil, dolaylı ve bağlamsal etkiler yarattığını göstermektedir. Ebeveynlik deneyiminin evlilik ilişkisine olan etkisi, büyük ölçüde çiftin ilişkisel kalitesi, psikolojik dayanıklılığı ve karşılıklı destek kapasitesi tarafından belirlenmektedir.

### 5.1.9. Doğum Sırasına Göre

Araştırma bulguları, evlilik doyumu düzeylerinin bireylerin doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ( $p = .17 > .05$ ). Bir bireyin ailede ilk, ortanca veya son çocuk olması, evlilikten aldığı doyumu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilememektedir. Bu bulgu, doğum sırasının yetişkinlikteki romantik ilişkilerde sınırlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Doğum sırası uzun süredir bireysel farklılıkları açıklamada kullanılan bir değişken olmakla birlikte, evlilik doyumu gibi ilişkisel sonuçlarla ilişkisi konusunda literatür oldukça sınırlıdır. Sullovey (1996), doğum sırasının bireyin kişilik gelişiminde etkili olabileceğini öne sürmüştür; ancak bu etkilerin yetişkinlikteki romantik bağlamlara nasıl yansıdığı konusunda tutarlı sonuçlar elde edilememiştir. Ernst ve Angst'in (1983) meta-analitik incelemesi de doğum sırasının kişilik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin küçük ve istatistiksel olarak çoğunlukla önemsiz olduğunu ortaya koymuştur. Damian ve Roberts (2015) ise doğum sırasının kişilik üzerindeki etkisinin abartıldığını, modern verilerle bu ilişkinin oldukça zayıf kaldığını göstermiştir.

Evlilik doyumu özelinde yapılan çalışmalar, daha çok bağlanma stilleri, duygusal destek, iletişim kalitesi ve psikolojik dayanıklılık gibi psikososyal faktörlere odaklanmaktadır. Feeney (2016) ile Shaver ve Mikulincer (2007), güvenli bağlanmanın evlilik doyumu üzerindeki güçlü etkisini vurgulamış; güvenli bağlanan bireylerin uzun süreli, doyumlu ilişkiler kurmada daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Shaver, Mikulincer ve Cassidy (2019) de, evlilik doyumunu belirleyen temel faktörlerin erken yaşam deneyimlerinden ziyade, mevcut ilişkideki duygusal etkileşim kalitesi olduğunu ileri sürmektedir.

Bu çerçevede değerlendirildiğinde, doğum sırası gibi sabit biyografik değişkenlerin, evlilik doyumu gibi dinamik ilişkisel süreçlerde sınırlı rol oynaması beklenen bir durumdur. Bu bulgu, evlilik doyumunun bireyin aile içindeki doğum sırasından çok, bağ kurma biçimi, duygusal güven ortamı ve ilişkisel becerileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

### 5.1.10. Evlenme Biçimine Göre

Araştırma bulguları, evlilik doyumu düzeylerinin bireylerin evlenme biçimlerine göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir ( $p = .00 < .05$ ). Anlaşarak evlenen bireylerin evlilik doyumu, görücü usulüyle veya kaçma gibi yollarla evlenen bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, bireyin eş seçim sürecine aktif biçimde katılım göstermesinin, evlilik ilişkisine duyulan memnuniyeti artırabileceğini göstermektedir.

Evlilik biçimiyle ilgili literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, bireyin evlilik öncesi eşini tanıma fırsatı elde etmesi, karar sürecine gönüllü katılımı ve kurulan ilk etkileşimin niteliği gibi faktörlerin evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Goodwin, Mosher ve Hurt (2003), evlilik öncesi tanıma süresi uzun olan bireylerin daha yüksek evlilik doyumu yaşadıklarını belirtmiştir. Lavner ve Bradbury (2010) ise duygusal yakınlık kurularak evlenen ilişkilerde, uzun vadeli bağlılığın ve doyumun daha yüksek olduğunu vurgulamıştır.

Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar da bu sonuçlarla örtüşmektedir. Yılmaz ve Gençtanırım (2015), anlaşarak evlenen bireylerin eş seçim sürecinde karşılıklı uyumu değerlendirme, beklentileri ifade etme ve ortak yaşam kararlarını paylaşma fırsatına sahip olduklarını, bunun da evlilik doyumunu artırdığını ifade etmişlerdir. Görücü usulüyle ya da kaçma yoluyla evlenen bireylerde ise eşler arası duygusal bağın sınırlı olması ve iletişim eksikliklerinin daha yaygın olması, doyumunu azaltan etkenler arasında yer almaktadır.

Kültürler arası araştırmalar da bu bulguları desteklemektedir. Sprecher ve Felmlee (2020), romantik seçim özgürlüğünün bireylerin ilişkisel bağlılıklarını artırdığını ve evlilikte iletişim kalitesine olumlu katkılar sağladığını göstermiştir. Sorokowski ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada ise aşk evliliği yapan bireylerin, görücü usulüyle evlenenlere kıyasla daha yüksek evlilik doyumu bildirdikleri saptanmıştır.

Sonuç olarak, evlenme biçimi yalnızca evliliğin başlangıç koşulunu değil, aynı zamanda evlilik ilişkisinin niteliğini belirleyen bir unsur olarak görülmektedir. Bireyin eş seçiminde söz sahibi olması, evlilik öncesi ilişki kalitesini artırarak uzun vadeli evlilik doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

### 5.3. Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Doyumunu Yordayıcılığının Tartışılması

Bu başlıkta, bağlanma stilleri ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkileri hiyerarşik regresyon analiziyle değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, bağlanma stilleri evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamamış; buna karşın çocukluk çağı travmaları evlilik doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordayan bir değişken olarak bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin geçmiş travmatik deneyimlerinin, romantik ilişkilerdeki doyumu önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bağlanma kuramı, bireylerin erken çocukluk dönemlerinde bakım verenleriyle kurduğu ilişkilerin, ilerleyen yaşantılarında yakın ilişki örüntülerine temel oluşturduğunu öne sürmektedir (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007). Ancak bu araştırmada bağlanma stillerinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamamış olması, bağlanma biçimlerinin etkisinin bağlamsal ya da dolaylı yollarla ortaya çıktığını düşündürmektedir. Nitekim bazı çalışmalar, bağlanma stilinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin, psikolojik esneklik düzeyi, çiftler arası çatışma çözme becerisi veya ilişki süresi gibi moderatör değişkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymuştur (Davila ve Cobb, 2004; Feeney, 2016).

Öte yandan, çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuna yönelik negatif etkisi literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Duygusal ihmal, fiziksel şiddet veya cinsel istismar gibi erken dönem travmatik yaşantılar, bireyde temel güven duygusunun gelişimini sekteye uğratarak, yetişkinlikte güvenli bağ kurma ve duygusal yakınlık geliştirme becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Karakurt ve Silver, 2013; Taft ve ark., 2011). Bu durum, evlilikte artmış güvensizlik, duygusal mesafe ve iletişim bozukluklarıyla kendini gösterebilmekte, böylece evlilik doyumunu düşürmektedir.

Travmatik deneyimlerin yalnızca bireyin içsel psikolojik işleyişini değil, aynı zamanda çift dinamiklerini de etkilediği görülmektedir. Özellikle işlenmemiş travmalar, bireyin eşine karşı duygusal tepki biçimlerini şekillendirerek, çatışma sıklığını ve duygusal kopukluğu artırabilmektedir. Whisman (2006) ve Johnson (2018), travmatik geçmişe sahip bireylerin, ilişki içi güveni ve destekleyici etkileşimi kurmakta daha fazla zorlandıklarını ve bunun evlilik doyumunda belirgin azalmaya yol açtığını vurgulamıştır. Sonuç olarak, çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerinde güçlü bir negatif yordayıcı olduğu bu çalışmayla bir kez daha ortaya konmuştur. Bağlanma stillerinin etkisiz bulunması ise, bu değişkenin etkisinin doğrudan değil, dolaylı yollarla veya belirli

psikososyal koşullar altında ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, evlilik danışmanlığı ve psikoeğitim programlarında bireylerin geçmiş travmalarının değerlendirilmesi, duygusal güvenin yeniden inşasına yönelik müdahalelerle desteklenmesi, evlilik doyumunu artırmak adına önemli bir adım olabilir.

### 5.3.1. Bağlanma Stillerinin Yordayıcı Rolü

Araştırma bulguları, bağlanma stillerinin (güvenli, kaygılı, saplantılı, korkulu ve kayıtsız) evlilik doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Hiyerarşik regresyon analizine göre, bu bağlanma biçimlerinin hiçbiri evlilik doyumunu anlamlı düzeyde açıklamamıştır. Bu sonuç, bağlanma stillerinin evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin doğrudan değil; dolaylı ya da bağlama bağlı biçimde ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir.

Bağlanma kuramına göre, bireylerin erken çocukluk dönemindeki bakım verenleriyle kurduğu ilişkiler, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde tekrarlanma eğilimindedir (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli bağlanma biçiminin yüksek evlilik doyumuyla; güvensiz bağlanma biçimlerinin ise (örneğin kaygılı ya da kaçınan) düşük doyum, iletişim sorunları ve ilişki çatışmalarıyla ilişkili olması beklenmektedir (Feeney, 2016; Davila ve Bradbury, 2001). Ancak bu ilişki her durumda doğrusal ya da tek yönlü şekilde ortaya çıkmayabilir.

Araştırmada bağlanma değişkenlerinin anlamlı yordayıcı olmaması, çeşitli etkileşimsel faktörlerle açıklanabilir. Özellikle bireyin bağlanma biçimi, partnerinin bağlanma stili, ilişki süresi, problem çözme becerileri ve karşılıklı iletişim örüntüleriyle birlikte evlilik doyumunu şekillendirebilir (Collins ve Feeney, 2000; Simpson ve Rholes, 2017). Tek değişkenli veya doğrusal modellerde bu çok katmanlı ilişkilerin istatistiksel olarak görünür hale gelmesi sınırlı olabilir.

Ayrıca, bağlanma stillerinin zaman içinde esnek olabileceği, yaşantıların etkisiyle değişebileceği de bilinmektedir. Fraley ve Roisman (2019), bireylerin yaşam deneyimleri, psikolojik esneklik ve eş desteği gibi faktörler yoluyla bağlanma örüntülerinde dönüşüm yaşayabileceğini ve bunun evlilik doyumunu üzerindeki etkileri hafifletebileceğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırmada bağlanma stilleri evlilik doyumunu doğrudan yordamamış olsa da, bu durum bağlanma kuramının geçerliliğini zayıflatmaz. Aksine, bağlanmanın evlilik ilişkilerindeki rolünün çok boyutlu ve bağlama duyarlı olduğunu

göstermektedir. Evlilik doyumunun anlaşılmasında bağlanma, yalnızca bireysel bir özellik değil; karşılıklı etkileşim içinde işleyen dinamik bir süreç olarak ele alınmalıdır.

### 5.3.2. Çocukluk Travmalarının Yordayıcı Rolü

Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve negatif bir yordayıcı etkisi olduğunu göstermektedir. Regresyon analizine göre, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin artması, bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumun anlamlı düzeyde azalmasıyla ilişkilidir. Bu sonuç, gelişimsel dönemlerde yaşanan olumsuz yaşantıların, yetişkinlikteki yakın ilişkilerin niteliği üzerinde doğrudan ve kalıcı etkiler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır.

Çocukluk travmaları, bireyin güven geliştirme kapasitesini, duygusal düzenleme becerilerini ve sağlıklı bağlanma örüntüleri oluşturma sürecini sekteye uğratabilir (Cook ve ark., 2005). Travmatik yaşantılar, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde güven eksikliği, kaçınma, aşırı bağlanma ya da duygusal kapanma gibi işlevsel olmayan ilişki kalıplarına neden olabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Evlilik ilişkileri yüksek düzeyde duygusal açıklık, bağlılık ve güven temelli etkileşim gerektirdiğinden, erken dönem travmalar bireyin bu beklentilere yanıt verme kapasitesini olumsuz etkileyebilmektedir.

Whisman (2006), çocuklukta fiziksel ya da duygusal istismara maruz kalan bireylerin evlilik doyumlarının anlamlı biçimde daha düşük olduğunu ve bu bireylerin ilişkilerinde daha fazla stres yaşadıklarını göstermiştir. Türkiye bağlamında yapılan bir araştırmada Arslan (2016), çocukluk travmalarıyla etkili baş etme becerisi gelişmemiş bireylerin evliliklerinde daha yoğun çatışma yaşadığını ve evlilik doyumlarının düşük olduğunu rapor etmiştir.

Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının bireyin psikolojik yapısını olduğu kadar, romantik ilişki süreçlerini de şekillendirdiğini göstermektedir. Travmalar işlendiğinde azalan ama göz ardı edildiğinde artan evlilik içi stres, güven sorunları ve duygusal uzaklık, evlilik doyumunu düşüren başlıca faktörlerdir. Özellikle psikolojik sağlamlık, empatik eş desteği ve işlevsel başa çıkma becerileri gibi koruyucu değişkenlerin yokluğunda, bu etkilerin daha belirgin hale geldiği görülmektedir.

Sonuç olarak, çocukluk dönemi travmalarının evlilik doyumunu negatif yönde etkilediği bu araştırma bulgusu, hem kuramsal literatürle hem de ampirik verilerle örtüşmektedir. Evlilik danışmanlığı ve psikoeğitim uygulamalarında, bireylerin

gelişimsel geçmişlerinin ve bu geçmişe dair işlenmemiş travmaların dikkate alınması, evlilik doyumunu artırıcı müdahaleler açısından kritik bir önem taşımaktadır.

#### 5.4. Bağlanma Stillerinin Yordayıcı Rolünün Tartışılması

Bu çalışmada, bağlanma stillerinin çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Regresyon analizine göre, bağlanma boyutları modele eklendiğinde evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamamıştır. Bu bulgu, bağlanma stillerinin çocukluk travmaları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı ya da düzenleyici değişken işlevi görmediğini göstermektedir.

Bu sonuç, bağlanma kuramının temel varsayımlarını doğrudan reddetmemekle birlikte, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin evlilik doyumunu üzerinde bağlanma stillerinden bağımsız bir etki gösterebileceğini düşündürmektedir. Kuramsal olarak, Bowlby (1988) ile Hazan ve Shaver (1987), erken dönem bakım veren deneyimlerinin bağlanma örüntülerini şekillendirdiğini; bu örüntülerin ise yetişkinlikte romantik ilişkilerde güven, yakınlık ve bağlılık gibi bileşenlerle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ancak bu çalışmada elde edilen bulgular, bağlanma boyutlarının bu ilişkide istatistiksel bir köprü rolü üstlenmediğini ortaya koymuştur.

Öte yandan, bazı araştırmalar güvenli bağlanmanın olumsuz yaşantıların etkilerini azaltma potansiyeline sahip olduğunu öne sürmektedir. Mikulincer ve Shaver (2007), güvenli bağlanma stilinin psikolojik dayanıklılığı artırarak, bireyin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkmasına yardımcı olabileceğini savunmuştur. Bu bağlamda bağlanma stilleri, yordayıcı değil, düzenleyici ya da tamponlayıcı bir rol üstlenebilir. Feeney ve Noller (1996) da güvenli bağlanmanın, ilişkisel işlevleri destekleyici bir değişken olarak değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür.

Bağlanma etkisinin bu çalışmada anlamlı çıkmaması, romantik ilişkilerde bağlanmanın bağlama duyarlı ve çift temelli bir süreç olduğunu göstermektedir. Collins ve Feeney (2000), bağlanmanın bireysel değil, karşılıklı etkileşime dayalı bir dinamik olduğunu ve partnerin bağlanma stilinin de doyumunu etkileyebileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla, bireysel ölçekte yapılan yordama analizlerinde bağlanmanın etkisinin sınırlı kalması olasıdır. Bu bağlamda, çift düzeyinde yürütülen uzunlamasına araştırmaların, bağlanma dinamiklerini daha sağlıklı modelleyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada bağlanma stilleri, çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir yordayıcı değişken olarak rol oynamamıştır. Ancak literatür bağlamında değerlendirildiğinde, özellikle güvenli bağlanma stiline, travmatik geçmişin ilişkisel sonuçları üzerinde tamponlayıcı etkiler yaratabileceği anlaşılmaktadır. Gelecek araştırmalarda bağlanma değişkenlerinin bu tür etkileşimsel ve bağlamsal etkileri, bütüncül modelleme yaklaşımları ve çift temelli analizler ile daha kapsamlı şekilde ele alınmalıdır.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın temel bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar özetlenmiş; elde edilen veriler ışığında hem gelecekteki araştırmalara hem de uygulamalara yönelik öneriler geliştirilmiş olup ardından bu bulguların eğitsel ve gelişimsel bağlamda nasıl değerlendirilebileceğine dair çıkarımlarda bulunulmuştur.

#### 6.1. Sonuç

Bu araştırma, bireylerin evlilik doyumunun çeşitli demografik, bağlanma temelli ve psikososyal değişkenler açısından nasıl farklılık gösterdiğini ve özellikle çocukluk çağı travmalarının bu doyum üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve doğum sırası gibi bazı demografik değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Kadın ve erkek bireylerin evlilik doyumu puanları benzer düzeylerde bulunmuş; yaş aralığı, evlilikte geçirilen süre ve sahip olunan çocuk sayısına göre de anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, evlilik doyumunun biyolojik ya da yapısal demografik özelliklerden ziyade, bireylerin yaşantıları, ilişki kalitesi ve psikolojik süreçleriyle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada eğitim düzeyi ve eşin eğitim durumu evlilik doyumu açısından anlamlı farklılıklar yaratmıştır. Özellikle ortaokul ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumunun, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla düşük olduğu görülmüştür. Eşin eğitim düzeyindeki artış da benzer şekilde evlilik doyumunu pozitif yönde etkilemiştir. Bu bulgu, eğitim seviyesinin iletişim, problem çözme ve empati gibi ilişki becerilerini destekleyerek evlilik kalitesine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Bireylerin meslekleri ve algıladıkları ekonomik durum da evlilik doyumu üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmıştır. Özel sektör çalışanlarının evlilik doyumu, serbest meslek sahiplerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ekonomik durumunu “iyi” olarak değerlendiren bireylerin evlilik doyumu, “orta” ve “kötü” olarak algılayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, ekonomik

güvenlik hissinin evlilik içi stresi azaltarak ilişkisel memnuniyeti artırabileceğini göstermektedir.

Evlenme biçimi açısından elde edilen bulgulara göre, anlaşarak evlenen bireylerin evlilik doyumu, görücü usulüyle ya da kaçma yoluyla evlenen bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, evlilik öncesi karşılıklı tanımanın, iletişim kalitesinin ve duygusal bağın ilişki doyumu açısından kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumu arasındaki anlamlı ve negatif yönlü ilişkidir. Korelasyon ve regresyon analizleri, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin evlilik doyumunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde azalttığını göstermektedir. Buna karşın güvenli, kaygılı, korkulu ya da saplantılı bağlanma stilleri evlilik doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır. Bu sonuç, çocukluk travmalarının bağlanma örüntüsünden bağımsız olarak da evlilik ilişkilerini etkileyebildiğini göstermekte; travmaların bireyde uzun vadeli bir güven eksikliği ve ilişkisel savunuculuk oluşturabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin, bireylerin evlilik ilişkisinde yaşadığı doyumu anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Demografik özelliklerin (cinsiyet, yaş, çocuk sayısı vb.) evlilik doyumu üzerindeki etkisi sınırlı bulunurken; eğitim düzeyi, ekonomik algı, evlenme biçimi ve özellikle çocukluk çağı travmaları, evlilik doyumu açısından daha belirleyici değişkenler olarak öne çıkmıştır.

Elde edilen bulgular, evlilik ilişkilerinin değerlendirilmesinde bireyin geçmiş yaşantılarına, psikolojik sağlamlığına ve ilişki yönetimi becerilerine odaklanılması gerektiğini göstermektedir. Özellikle evlilik ve aile terapilerinde çocukluk travmalarının etkilerinin ele alınması, bağlanma örüntülerinin yeniden yapılandırılması ve ilişkisel güvenin inşasına yönelik müdahale tekniklerinin uygulanması, evlilik doyumunu artırmada önemli katkılar sağlayabilir.

## 6.2. Öneriler

Bu başlık altında, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda hem gelecekteki bilimsel çalışmalara hem de uygulama alanına yönelik öneriler sunulmuştur.

### 6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, belirli yöntemsel sınırlılıkların ve örneklem yapısının sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Öncelikle, çalışmada kullanılan veriler öz-bildirim yoluyla elde edilmiştir. Bu durum, katılımcıların sosyal istenilirlilik eğilimi ya da geçmişe dair hatırlama yanlılığı gibi faktörlerden etkilenmesine neden olabilir. Gelecek araştırmalarda, öz-bildirim verilerinin yanı sıra eşlerden alınacak karşılıklı değerlendirme verileri veya gözlemsel veri toplama yöntemleriyle çalışmanın iç geçerliliği artırılabilir.

Araştırmanın örnekleme, belirli bir coğrafi bölge ile sınırlı kalmış ve çoğunlukla orta sosyoekonomik düzeydeki bireylerden oluşmuştur. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu nedenle, gelecekte farklı bölgelerden, farklı yaş gruplarından ve sosyoekonomik düzeylerden bireyleri kapsayan daha çeşitli ve temsili örneklem gruplarının kullanılması önerilmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik düzeyleri kabul edilebilir olmakla birlikte, özellikle bağlanma stilleri gibi karmaşık psikososyal yapıları ölçerken daha ayrıntılı veya çok boyutlu ölçeklerin kullanılması anlamlı sonuçlar sağlayabilir. Ayrıca, çocukluk travmalarının etkilerini ölçmek için kullanılan araçların da hem tür hem de şiddet düzeyini dikkate alacak şekilde yapılandırılması, analizlerin derinliğini artıracığı düşünülmektedir.

Veri analizinde kullanılan regresyon teknikleri, değişkenler arası ilişkileri test etmek için uygun bir temel sunmuştur. Ancak, özellikle çocukluk travmaları gibi çok katmanlı değişkenlerin etkisini daha doğru modelleyebilmek için yapısal eşitlik modellemesi (SEM) gibi gelişmiş istatistiksel tekniklerin kullanılması, daha güçlü ve açıklayıcı modellerin kurulmasına olanak sağlayabilir.

Son olarak, araştırmanın çapraz kesitsel tasarımı (cross-sectional) neden-sonuç ilişkilerini kurmak açısından sınırlıdır. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda boylamsal araştırma desenlerinin benimsenmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki seyrini daha sağlıklı biçimde izlemeye imkân tanıyabilir.

### 6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, psikolojik danışmanlık

ve evlilik terapisi hizmetlerinde bireylerin erken dönem yaşantılarının sistematik biçimde değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Özellikle travma öyküsüne sahip bireylerle çalışırken, bağlanma temelli müdahale yöntemlerine (örneğin Bağlanma Temelli Terapi, Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi) başvurulması, hem bağlanma örüntülerinin yeniden yapılandırılması hem de ilişki güveninin tesisi açısından etkili bir yaklaşım sunabilir.

Anlaşarak yapılan evliliklerin daha yüksek evlilik doyumuyla ilişkili olması, bireylerin eş seçim sürecinde daha bilinçli kararlar almalarını destekleyecek eğitim programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, evlilik öncesi danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, eş seçimi ve ilişki beklentileri konularında toplumsal farkındalık çalışmaları yürütülmesi önerilmektedir.

Araştırma kapsamında, ekonomik alginın ve mesleki koşulların evlilik doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Bu durum, özellikle ekonomik baskı altında bulunan çiftler için mali danışmanlık, sosyal destek programları ve rehberlik hizmetlerinin evlilik kalitesine dolaylı fakat güçlü katkılar sunabileceğini göstermektedir. Bu tür desteklerin, evlilik içi stresin azaltılmasına ve ilişki dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Ayrıca, araştırma sonuçları eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda, özellikle düşük eğitime sahip bireylere yönelik olarak iletişim becerileri, problem çözme, empati ve duygusal farkındalık temalı seminer, atölye ve grup temelli eğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir. Bu tür psiko-eğitsel müdahaleler, hem bireylerin kişisel farkındalıklarını artıracak hem de evlilik ilişkisinde daha işlevsel davranış örüntüleri geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Son olarak, çocukluk travmalarına sahip bireylerin evliliklerinde yaşayabilecekleri duygusal ve iletişimsel zorlukları önleyici ya da azaltıcı erken müdahale programlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, aile sağlığı merkezlerinde, üniversite rehberlik ve danışmanlık birimlerinde, belediyelere bağlı aile danışmanlığı merkezlerinde travma geçmişi olan bireylere özel olarak yapılandırılmış psikoeğitim içerikleri sunulabilir. Böylece hem bireysel iyilik hâline hem de ilişki doyuma katkı sağlayacak sistematik destek süreçleri oluşturulabilir.

### 6.2.3. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Gelecek çalışmalarda, çocukluk ağı travmalarının alt türlerine (örneğin duygusal, fiziksel, cinsel istismar; duygusal/fiziksel ihmal; aile içi şiddet) göre ayrı ayrı analiz edilmesi önerilmektedir. Bu ayırım, hangi travmatik yaşantıların evlilik doyumunu üzerinde daha güçlü etkiler yarattığını belirlemeye olanak sağlayarak, müdahale programlarının hedefe yönelik biçimde tasarlanmasına katkı sunabilir.

Bağlanma stillerinin mevcut çalışmada evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayamamış olması, örneklem çeşitliliği, ölçme araçlarının duyarlılığı ya da bağlanmanın daha çok dolaylı etkiler gösterme olasılığıyla açıklanabilir. Bu nedenle gelecekte, farklı bağlanma ölçeklerinin kullanıldığı, daha heterojen örneklemelerin yer aldığı ve çift temelli veri toplayan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bununla birlikte, çocukluk travmalarının ve bağlanma örüntülerinin bireysel anlamlandırma süreçleriyle nasıl deneyimlendiğini anlayabilmek adına nitel araştırma yöntemlerinin de kullanılması önemlidir. Derinlemesine görüşmeler, odak grup çalışmaları ya da anlatı analizi gibi yöntemler, bireylerin bu yaşantılarının evlilik ilişkilerine nasıl yansıdığını daha kapsamlı biçimde incelemeye olanak tanır.

Kültürel bağlamın evlilik doyumunu üzerindeki rolünü değerlendirebilmek için, farklı bölgelerden, sosyoekonomik düzeylerden ve etnik kökenlerden örneklemelerle karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu tür araştırmalar, toplumsal normlar ve kültürel değerlerin ilişki kalitesine etkisini daha geniş bir perspektiften ele almayı mümkün kılabilir.

Son olarak, çocukluk travmalarının evlilik doyumunu üzerindeki etkilerini zamana yayılarak inceleyen boylamsal (longitudinal) alışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Bu tür araştırmalar, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri daha açık biçimde ortaya koymanın yanı sıra, ilişkisel iyileşme ya da bozulma süreçlerinin dinamiklerini de ortaya çıkarabilir.

## KAYNAKÇA

- Abiodun, R. O., Adekeye, O. A., & Adeusi, S. O. (2022). Emotional intelligence and marital satisfaction among Christian couples in Nigeria. *International Journal of Psychology and Behavioural Sciences*, 12(1), 1–8.
- Acehan, E., Özdemir, S., & Özcan, B. (2013). Çocukluk çağı travmalarının bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 120–132.
- Afifi, T. D., Joseph, A., Aldeis, D., Abu-Hasaballah, K., & Aldeis, D. (2009). Childhood abuse and current relational health: The role of adult attachment. *Journal of Family Communication*, 9(3), 210-229.  
<https://doi.org/10.1080/15267430903081750>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Akbari, M., Karimi, M., & Khodayarifard, M. (2024). The comparison of attachment styles on marital satisfaction. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 12(1), 45–56.
- Akbari, M., Salari, N., Mohammadi, M., & Jafarizadeh, H. (2024). Attachment styles and marital satisfaction: A comparative study. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 73–88.
- Aktepe, B. (2009). Türkiye’de çocuk istismarı yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 231–238.
- Alkhlaifat, H., & Beirat, M. (2023). The effect of age on marital satisfaction among Jordanian couples. *Journal of Family Studies*, 29(4), 509–522.
- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278–308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Archuleta, K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J., & Grable, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108(2), 563–576. <https://doi.org/10.2466/07.21.PR0.108.2.563-576>
- Arshad, A., & Imran, H. (2023). Partner phubbing, romantic jealousy and marital satisfaction among married individuals. *Applied Psychology Review*, 1(2), 1–12.
- Arslan, E. (2016). Çocukluk dönemi travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 154–160.

- Arslan, E. (2022). Fiziksel ihmalin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri. *Çocuk Gelişimi ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 4(2), 55–66.
- Aspelmeier, J. E., Elliott, A. N., & Smith, C. H. (2007). Childhood sexual abuse, attachment, and trauma symptoms in college females: The moderating role of attachment. *Child Abuse & Neglect*, 31(5), 549–556  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.12.006>
- Ballı, Ö. (2010). Cinsel istismarın psikolojik etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 21–28.
- 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), 226–244.
- Bashirgonbadi, M., Bahadori, K., & Nejad, A. (2021). Adult attachment styles, triangulation, and marital satisfaction. *Journal of Contemporary Psychology*, 11(2), 112–125.
- Baumann, S., Godbout, N., & Bigras, N. (2024). A safe haven through attachment: A dyadic perspective on the association between cumulative childhood trauma and relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(1), 123–137.  
<https://doi.org/10.1111/jmft.70002>
- Baumann, S. E., Keenan, J. E., Briere, J., & Wickrama, K. A. S. (2024). Childhood cumulative trauma and marital satisfaction: The mediating role of adult attachment. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 41–53.
- Baumann, S., Köhler, S., & Rehberg, A. (2024). Cumulative childhood trauma, attachment styles, and marital satisfaction: A moderating model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 129–147.
- Baykal, A., & Çınar, H. (2022). Çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(4), 91–106.
- Baykal, H., & Çınar, S. (2022). Çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi: Bağlanma stillerinin aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(65), 45–60.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., ... & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132–1136. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>
- Birak, S., Uğur, E., & Çelik, İ. (2023). The effect of emotionally focused couple therapy-based psychoeducation on marital satisfaction and family functioning. *The Family Journal*, 31(3), 327–339.
- Birni, G., & Eryılmaz, A. (2022). Evli bireylerin iyi oluşunu artırmak: Evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(67), 650–668.

- Bookwala, J. (2005). The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of Aging and Health*, *17*(1), 85-104.  
<https://doi.org/10.1177/0898264304272794>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, *62*(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. W.W. Norton & Company.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.
- Brodski, A., & Hutz, C. S. (2012). Emotional abuse and its effects on attachment. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *25*(2), 244–252.
- Burns, A. (2019). *The psychology of relationships*. Sage Publications.
- Canel, A. N. (2007). Evli bireylerin evlilik uyumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(28), 24–35.
- Canel, A. N. (2007). Evlilik doyumu ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile ve Toplum*, *3*(12), 31–45.
- Carr, A., Duff, H., & Craddock, F. (2013). A systematic review of the effectiveness of school-based interventions for children and adolescents with emotional and behavioural difficulties. *Irish Journal of Psychology*, *34*(1), 16–39.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, *76*(5), 930–948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Colman, R. A., & Widom, C. S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. *Child Abuse & Neglect*, *28*(11), 1133–1151.

- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality, and Social Psychology* 78(6), 1053–1073.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Conger, R. D., Rueter, M. A., & Elder, G. H. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 54–71.
- Cook, A., Blaustein, M., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. (2005). *Complex trauma in children and adolescents*. National Child Traumatic Stress Network.
- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., DeRosa, R., Hubbard, R., Kagan, R., Liataud, J., Mallah, K., Olafson, E., & van der Kolk, B. (2005). Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390–398. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-05>
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2012). *Current psychotherapies* (9th ed.). Cengage Learning
- Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259–277.
- Crittenden, P. M., & Landini, A. (2016). *The adult attachment interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies*. Routledge.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evli bireylerde evlilik uyumu ve evlilik doyumunun yordayıcıları olarak psikolojik belirtiler ve problem çözme becerileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 885–902.
- Çakmak, S., Hızlı Sayar, G., Ünübol, H., Bulut, S., & Özten, E. (2018). Kuşaklar arası travma aktarımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 12–20.
- Çelebi, E. (2019). Yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(2), 104–117.
- Çelik, E., & Karasu, N. (2016). Evli bireylerde evlilik uyumu: İletişim ve problem çözme becerileri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 47, 1–12.
- Çelik, O., & Karasu, F. (2016). Evlilik doyumu üzerine psikososyal bir inceleme: Eğitim düzeyinin rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 125–137.
- Çelik, Ö., & Karasu, F. (2016). Evlilik uyumu ile problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2(2), 36–50.
- Çınar, H., & Baykal, A. (2022). Çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(4), 91–106.

- Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology, 15*(3), 371–393.
- Davila, J., & Cobb, R. J. (2004). Predictors of change in relationship satisfaction during the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology, 18*(4), 575–582.
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(4), 826–838.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.4.826>
- Demirci, A. A., & Şendil, G. (2019). Evlilik doyumu ile ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 22*(43), 40–53.
- Demirer, Y. (2015). Çocukluk çağı travmalarının akademik başarıya etkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 11*(3), 750–768.
- Demirtaş, H. A., & Güngör, D. (2020). Evlilik ilişkileri ve psikolojik danışma: İlişki doyumunu etkileyen faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10*(55), 89–104.
- Demirtaş, H. A., & Güngör, D. (2020). Evlilik uyumu ve çatışmalar: Eğitim ve gelir düzeyinin etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10*(55), 25–39.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, D., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmaları ve psikiyatrik sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi, 29*(4), 254–265.
- Dew, J. (2008). Debt change and marital satisfaction change in recently married couples. *Family Relations, 57*(1), 60–71.
- DiLillo, D., Peugh, J., Walsh, K., Panuzio, J., & Trask, E. (2007). Child maltreatment history and later romantic relationships: Exploring a psychological route to dyadic difficulties. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 15*(1), 19–36.  
[https://doi.org/10.1300/J146v15n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J146v15n01_02)
- Doğan, S., & Çetin, F. C. (2008). Çocuk istismarı ve ihmali: Fiziksel istismar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9*, 160–168.
- Dokaneheei Fard, F., Alipoor, A., & Nazari, A. (2020). Secure attachment as a predictor of marital satisfaction and happiness. *International Journal of Psychology and Counselling, 12*(4), 58–66.
- Donadio, A. N., Torres, S. A., & Contreras, J. M. (2021). Childhood trauma, attachment styles, and marital quality among Black and Latino men. *Journal of Family Psychology, 35*(3), 369–380.
- Donadio, S., Bertoni, A., & Parise, M. (2021). Childhood trauma and adult romantic relationships: The mediating role of attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 2021–2040.  
<https://doi.org/10.1177/02654075211012345>

- Du, S., Xiong, X., Zhang, B., Huang, J., & Zhang, P. (2022). The impact of childhood trauma on adult marital attitudes: The mediating effect of core self-evaluation. *International Journal of Education and Humanities*, 2(3), 168–180.
- Dumlu, S., & Cimilli, C. (2003). Travma sonrası psikiyatrik bozukluklar. *Klinik Psikiyatri*, 6, 5–13.
- Ernst, C., & Angst, J. (1983). *Birth order: Its influence on personality*. Springer-Verlag.
- Ertürk, M. (2014). Çocukluk travmalarının sinir sistemi üzerindeki etkileri. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 51(4), 301–308.
- Evans, M. D. R., & Zarate, A. (2004). *Social change and the family in the United States: State-level trends and implications*. Springer.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169–185. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x>
- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 435–463). Guilford Press.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. SAGE Publications.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2019). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 81(3), 741–759. <https://doi.org/10.1111/jomf.12520>
- Finzi-Dottan, R., & Gewirtz-Meydan, A. (2023). In love with a trauma survivor: When a history of childhood abuse interferes with relationship satisfaction among couples. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3–4), 541–568. <https://doi.org/10.1177/08862605231198009>
- Finzi-Dottan, R., & Gewirtz-Meydan, A. (2023). The long-term effects of child maltreatment on adult marital satisfaction: The moderating role of intimacy. *Child Abuse & Neglect*, 144, 106101.
- Fisher, H. E. (2003). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt and Company.

- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles. *Current Opinion in Psychology, 25*, 101–106.
- Fratto, C. M. (2016). Trauma-informed care for youth in foster care. *Archives of Psychiatric Nursing, 30*(3), 439–446.
- Friedman, S. H., & Billick, S. B. (2014). Unseen wounds: The long-term effects of childhood emotional neglect. *Journal of Psychiatric Practice, 20*(1), 25–30.
- Galovan, A. M., Holmes, E. K., & Proulx, C. M. (2014). Heterosexual couples' transition to parenthood: The role of dyadic coping. *Journal of Family Psychology, 28*(5), 643–654. <https://doi.org/10.1037/a0037818>
- Galovan, A. M., Holmes, E. K., & Proulx, C. M. (2014). Relation of marital quality to parenting: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 28*(5), 638–647.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family, 52*(4), 818–831.  
<https://doi.org/10.2307/353307>
- Gobout, A., Boucher, L., Dion, J., Hébert, M., & Lavoie, F. (2020). Cumulative childhood maltreatment and adult couple satisfaction: The mediating role of mindfulness. *Child Abuse & Neglect, 104*, 104479.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
- Goud, H., Sharma, V., & Singh, A. (2022). Impact of adult attachment on marital satisfaction: An empirical analysis. *Indian Journal of Social Psychology, 19*(2), 101–116.
- Goud, H., Sharma, V., & Singh, A. (2022). Impact of childhood trauma on adult attachment and marital satisfaction. *Journal of Psychological Research, 17*(4), 289–303.
- Goud, R., Ahmad, B., & Khan, S. (2022). Impact of childhood trauma and attachment styles on marital satisfaction. *Human Nature Journal of Social Sciences, 3*(1), 45–60.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 430–445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Grummitt, L. R., Kreski, N. T., Kim, S. G., Fox, K. R., Stuart, J., & Keyes, K. M. (2021). Association of childhood neglect with health outcomes and behaviors in adulthood. *JAMA Network Open, 4*(9), e2122737.
- Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work–family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 111–126.

- Gudmunson, C. G., & Beutler, I. F. (2022). Relation of perceived economic stress and marital quality. *Journal of Family and Economic Issues*, 43(1), 140–152.
- Güler, T., Güler, D., Yalçın, S. S., & Baykal, T. (2002). Çocuk istismarının önlenmesinde toplumsal farkındalık. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 45, 34–41.
- Güner, T., Güner, S., & Şahan, E. (2010). Travma sonrası beyin değişiklikleri. *Klinik Psikiyatri*, 13, 48–54.
- Gürsoy, F., & Gençtanırım, D. (2018). Evlilik süresi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(2), 651–669.
- Hammer, L. B., Neal, M. B., Newsom, J. T., Brockwood, K. J., & Colton, C. L. (2005). A longitudinal study of the effects of dual-earner couples' utilization of family-friendly workplace supports on work and family outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 799–810.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heidari, M., & Kumar, G. V. (2021). Influence of attachment styles on marital satisfaction among married couples. *International Journal of Scientific Research*, 10(11), 517–520.
- Heidari, M., & Kumar, V. (2021). The effect of adult attachment styles on marital satisfaction in long-term marriages. *Journal of Marriage and Family Studies*, 29(1), 45–60.
- Heim, C., Mayberg, H. S., Mletzko, T., Nemeroff, C. B., & Pruessner, J. C. (2013). Decreased cortisol awakening response after early life stress in women. *Psychoneuroendocrinology*, 38(8), 1476–1485.
- Helvacı Çelik, H., & Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı duygusal istismarı ve ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 24–32.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
- Herman, J. L. (2019). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hornor, G. (2012). Emotional maltreatment: How to recognize and intervene. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(3), 186–192.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105–129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- Jackson, M. A., Carrese, C. A., & Willoughby, B. J. (2023). Exploring the role of financial conflict in second marriages: Associations with marital satisfaction and divorce proneness. *Journal of Family Psychology*, 37(2), 253–266.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. Brunner/Mazel.

- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., Busch, M. A., & Hapke, U. (2010). Twelve-months prevalence of mental disorders in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *260*(2), 115–125.
- Johnson, D. R. (2018). Adult attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *75*, 100–113.
- Johnson, M. D., Galovan, A. M., & Padilla, Y. C. (2017). Education and communication in marriage: How educational attainment affects the way couples manage conflict. *Family Process*, *56*(2), 399–414.
- Johnson, M. D., Galovan, A. M., & Padilla, Y. C. (2017). The role of education in marital satisfaction and conflict: A longitudinal analysis. *Family Relations*, *66*(3), 385–399. <https://doi.org/10.1111/fare.12257>
- Kalkan, M. (2008). Evlilik uyumu: Yaş, eğitim düzeyi ve evlenme biçimi değişkenleri açısından bir değerlendirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *8*(2), 381–398.
- Karal, A., & Atak, H. (2022). Çocuklarda cinsel istismar ve psikolojik sonuçları. *Adli Tıp Dergisi*, *36*(1), 25–32.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (36. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, *118*(1), 3–34.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(4), 171–174. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00358.x>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Vulnerability-stress-adaptation model of marriage. In R. J. Sternberg & S. T. Fiske (Eds.), *Encyclopedia of psychology and behavioral science*. Springer.
- Kelley, H. H., LeBaron, A. B., & Hill, E. J. (2018). Financial stress, marital conflict, and relationship satisfaction. *Journal of Financial Therapy*, *9*(2), 1–20.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *British Journal of Psychiatry*, *197*, 378–385.
- Kim, H., & Park, H. (2020). Differentiation of self and the association between childhood trauma and marital satisfaction. *Family Process*, *59*(3), 1185–1200.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, *23*(8), 885–911. <https://doi.org/10.1177/019251302237300>

- Kim, J., & Park, H. (2020). The mediating role of differentiation and the moderating effect of partner support in the relationship between childhood trauma and marital satisfaction. *Korean Journal of Family Studies*, 56(2), 143–159.
- Kim, J., & Park, S. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The Family Journal*, 28(1), 59–66.  
<https://doi.org/10.1177/1066480719885537>
- Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2010). *Interpersonal communication and human relationships* (6th ed.). Pearson.
- Kong, J., Easton, S. D., & Zhang, Y. (2023). Sexual and marital satisfaction in older adulthood: Effects of childhood and adulthood violence exposure. *The Gerontologist*, 63(2), 285–296. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac126>
- Kong, J., Easton, S. D., Shen, H., & Ren, X. (2022). Childhood sexual abuse and marital satisfaction in adulthood: The role of partner violence and psychological resilience. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15–16), NP13877–NP13900.
- Kossek, E. E., Ruderman, M. N., & Hammer, L. B. (2022). Leveraging workplace flexibility for work-family enrichment. *Journal of Management*, 48(1), 45–71.
- Kossek, E. E., Ruderman, M. N., & Hammer, L. B. (2022). Work-family interventions: Lessons learned and future directions. *Journal of Organizational Behavior*, 43(S1), S30–S47.
- Kowal, M., Sorokowski, P., et al. (2021). Does the number of children predict marital satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 66–85.
- Kowal, M., et al. (2021). The relationship between number of children and marital satisfaction in 33 countries. *Frontiers in Psychology*, 12, 725150.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725150>
- Kumari, S. (2021). Adult attachment and marital satisfaction: The mediating role of emotional stability. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 21–34.
- Kurt, E., Öztürk, A., Yılmaz, K., & Akpınar, A. (2017). Çocukluk dönemi travmaları ve yaşam boyu etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 35–49.
- Kurtuldu, M. (2019). Cinsel istismar mağdurlarında erişkinlik dönemine yansıyan psikolojik etkiler. *Adli Bilimler Dergisi*, 18(2), 78–84.
- Larkin, H., & Park, J. (2012). Adverse childhood experiences and behavioral problems in middle childhood. *Child Abuse & Neglect*, 36(3), 163–171.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1037/a0025966>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Do flaws matter more than strengths? Negative behaviors and the longitudinal course of marital satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 581–592.

- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694.
- Leach, L. S., Yeo, T. E. D., & Tan, J. S. (2023). Marital satisfaction across cultures: A systematic review. *International Journal of Psychology*, 58(1), 15–30.
- Lin, H. X., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2020). Links between interpersonal dynamics and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(9), 2654–2671.
- Lin, L. C., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2020). Marital satisfaction trajectories: The role of stress, coping, and interaction quality. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 301–313. <https://doi.org/10.1037/fam0000608>
- Lin, M. C., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2020). Parent–adolescent relationships and marital satisfaction: A daily diary approach. *Journal of Marriage and Family*, 82(5), 1526–1541.
- Lorenzo, A. M., García, R. G., & Fuentes, M. C. (2024). Adverse childhood experiences and marital satisfaction: A quantitative analysis in adult couples. *Journal of Child and Family Studies*, 33(1), 15–29.
- Lu, S., Gao, W., Wei, Z., Wang, D., Hu, S., & Li, L. (2008). Brain structure alterations in adults who experienced childhood trauma. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 163(2), 61–70.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mardani, M., Khosravi, Z., & Aslani, S. (2021). Adult attachment styles and marital satisfaction: The mediating role of communication skills. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(3), 245–256.
- Mayda, A. S. (2020). Çocukluk travmalarının toplum sağlığı üzerindeki etkileri. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 24(3), 165–172.
- McHale, S. M., Crouter, A. C., & Lin, L. C. (2020). Marital satisfaction trajectories: The role of stress, coping, and interaction quality. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 301–313.
- Mennen, F. E., Kim, K. H., Sang, J., & Trickett, P. K. (2010). Child neglect: A review of the empirical literature. *Children and Youth Services Review*, 32(5), 314–323.
- Michel, J. S., Clark, M. A., & Baltes, B. B. (2021). Work–family conflict and wellbeing: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 127, 103496.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Mohammadi, A., Yousefi, F., & Habibi, M. (2016). The relationship between adult attachment styles and marital satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 553–557.
- Mohammadi, N., Samavi, A., & Ghazari, S. (2016). The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 2(1), 66–75.
- Morris, W. (2013). *The couple's guide to thriving: What you need to know to build a good life together*. New Harbinger Publications.
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E., & Herbison, G. P. (1993). Childhood sexual abuse and mental health in adult life. *British Journal of Psychiatry*, 163, 721–732.
- Muşdal Çelebi, M., & Polat, O. (2019). Çocuklarda cinsel istismarın etkileri. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp Dergisi*, 10(3), 174–179.
- Muşdal Çelebi, S., & Polat, O. (2019). Çocukluk çağı travmaları ve ebeveynlik rolleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 26(3), 153–159.
- Mutlu, T. (2015). Travma sonrası stres bozukluğunda koruyucu ruh sağlığı hizmetleri. *Toplum ve Hekim*, 30(4), 297–303.
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846–895.
- Nurius, P. S., Logan-Greene, P., & Green, S. (2015). Adverse childhood experiences (ACE) within a social disadvantage framework. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(3), 354–361.
- O'Hara, K. L., Ferriby, M. A., & Margolin, G. (2020). Education as a buffer against stress in marriage. *Journal of Marriage and Family*, 82(5), 1674–1689.
- Özen, Ş. (2019). Çocukluk çağı travmalarının birey üzerindeki etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 101–110.
- Özgen, T. (2017). Duygusal ihmal ve istismarın benlik saygısına etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1–9.
- Özgentürk, A. (2014). Cinsel istismara maruz kalan bireylerde psikolojik etkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 18–28.
- Özsoy, V. (2015). *Attachment, anxiety and marital satisfaction among married individuals* [Master's thesis, Middle East Technical University]. METU Library.
- Öztürk, E., & Aydemir, Ö. (2007). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Hekimler Yayın Birliği.
- Pflieger, J. C., LeardMann, C. A., & Armenta, R. F. (2021). Childhood trauma and relationship satisfaction in U.S. military couples. *Journal of Family Psychology*, 35(7), 876–885.

- Pflieger, J. C., LeardMann, C. A., McMaster, H. S., Donoho, C. J., & Riviere, L. A. (2021). Military-related stressors and marital satisfaction in a national sample of military families. *Journal of Family Psychology, 35*(3), 364–375.
- Pflieger, J. C., & Vazsonyi, A. T. (2021). The impact of social isolation on marital satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(2), 456–472. <https://doi.org/10.1177/0265407520971180>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2017). Marital quality and personal well-being: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family, 79*(3), 523–543. <https://doi.org/10.1111/jomf.12361>
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(3), 275–285. <https://doi.org/10.1177/0146167205280910>
- Riggs, S. A. (2010). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(1), 5–51. <https://doi.org/10.1080/10926770903475968>
- Rose, D., Miller, M., & Martinez, R. (2014). Healthy outcomes from adverse childhood experiences. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 26*(6), 297–306.
- Sandberg, D. A., Suess, E. A., & Heaton, J. L. (2010). Attachment anxiety and avoidance as mediators between childhood maltreatment and adult relationship satisfaction. *Journal of Family Violence, 25*(6), 561–569. <https://doi.org/10.1007/s10896-010-9312-5>
- Schmid, H. (2017). *Marriage and family in modern society*. Routledge.
- Sedlak, A. J., Mettenburg, J., Basena, M., Petta, I., McPherson, K., Greene, A., & Li, S. (2010). *Fourth national incidence study of child abuse and neglect (NIS-4)*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Shafique, N., Rehman, S., & Khalid, A. (2022). Secure attachment, marital satisfaction, and quality of life among married women. *Journal of Community Psychology, 50*(4), 1882–1896.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 59–70.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4*(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>

- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 2–14.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2017). Attachment-related processes and outcomes in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 497–519). Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2017). Attachment theory and the self. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 175–194). Guilford Press.
- Shirkhani, C., & Azadfallah, P. (2022). Investigating the relationship between childhood sexual abuse, marital satisfaction, and sexual performance in Iranian married women. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, *10*(1), 45–54.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 45, pp. 279–328). Academic Press.
- <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394286-9.00006-8>
- Soenke, M., Hahn, K. S., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2010). Exploring emotional abuse as a predictor of emotion dysregulation, PTSD, and anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(5), 608–614.
- Sofuoğlu, T., Saraç, E., Ateş, T., & Bozkurt, H. (2014). Türkiye'de çocuk istismarı sıklığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *21*(1), 33–42.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, *38*(1), 15–28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Alink, L. R. A., & Van IJzendoorn, M. H. (2012). The universality of childhood emotional abuse. *Psychological Bulletin*, *138*(4), 664–691.
- Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and delinquency. *Child Maltreatment*, *10*(4), 324–336.
- Suloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. Pantheon Books.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin ilişkilerde yaşanan sorunlar, benlik saygısı ve yaşam doyumu ile ilişkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(44), 35–58.

- Şar, V., Öztürk, E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma yaşantıları ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 97–105.
- Şen, E. (2015). Evlilik doyumu: Kuramsal bir çerçeve. In A. Doğan & F. Kaya (Eds.), *Aile terapisi: Kuram ve uygulama* (pp. 97–122). Nobel Yayıncılık.
- Şenkal, H. (2013). Çocuklarda fiziksel istismar: Tanı ve önleme yolları. *Aile ve Toplum*, 9(35), 38–47.
- Şenkal, H., & Işıklı, N. (2015). Duygusal istismarın gelişimsel etkileri. *Gelişim Psikolojisi Dergisi*, 17(1), 88–99.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35(1), 82–86.
- Taşkaynatan, M., & Erol, E. (2019). Çocuklukta cinsel istismar yaşayan bireylerin ilişkisel işlevselliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(43), 75–88.
- Tezer, E. (1992). Evlilik yaşamı ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 25–32.
- Tezer, E. (1996). Evlilik doyumu ile eşlerin problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Psikoloji Dergisi*, 11(36), 7–16.
- Tezer, E. (1996). Evlilik yaşamı ölçeği: Evlilik doyumunu ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. In C. Öner (Ed.), *Psikolojik testler: Geliştirme ve uyarlama uygulamaları* (s. 93–105). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70–74.
- Tönbül, A., & Özdemir, F. (2024). Bağlanma yaralanmaları aracılığıyla çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39(1), 88–102.
- Tönbül, M., & Özdemir, A. (2024). Çocukluk travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi: Bağlanma yaralanmaları bağlamında bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 14(1), 12–27.
- Tönbül, Ö., & Özdemir, A. (2024). Childhood trauma and relationship satisfaction in married Turkish individuals: Mediating the role of attachment injuries. *The Family Journal*, 32(2), 145–158. <https://doi.org/10.1177/10664807241256667>
- Trevino, R. J., Brown, T. L., & Luna, B. A. (2023). Childhood sexual trauma, marital satisfaction, and divorce risk in adulthood. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(11–12), 10004–10029.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilik uyumu ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 14(44), 1–12.
- Uğurlu, M. (2017). Çocukluk çağı travmalarının nörobiyolojik temelleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(4), 309–318.

- Usta, E. (2022). Fiziksel ihmalin psikolojik etkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 29(1), 43–52.
- Usta, E. (2022). Çocukluk travmalarının nöropsikiyatrik sonuçları. *Ruh Sağlığı ve Toplum Dergisi*, 29(2), 119–132.
- Üstüner, M. (2022). Çocukluk travmaları ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 42(1), 33–47.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Viola, T. W., Salum, G. A., Koller, S. H., & Grassi-Oliveira, R. (2013). The influence of geographical region and socioeconomic status on the prevalence of childhood neglect. *Child Abuse & Neglect*, 37(8), 703–709.
- Voydanoff, P. (2005). Economic stress and work-family conflict: Implications for family life satisfaction. *Journal of Family and Economic Issues*, 26(4), 501–519.
- Voydanoff, P. (2005). Economic distress and family relations: A review of the literature. *Journal of Family and Economic Issues*, 26(3), 395–409.
- Wang, L., Conder, R., Whitfield, K., & Sabatinelli, D. (2016). Emotional abuse and emotion dysregulation: A neuroimaging meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 71–81.
- Wekerle, C., Wall, A., Leung, E., & Trocme, N. (2009). Cumulative risk and protection in maltreated children. *Child Abuse & Neglect*, 33(6), 425–434.
- Whisman, M. A. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships*, 13(3), 375–386. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00124.x>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638–643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>
- Williamson, H. C. (2020). Communication behavior and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 419–432.
- Williamson, H. C. (2020). Early romantic relationship trajectories and their implications for mental health and relationship outcomes. *Current Opinion in Psychology*, 36, 7–11.
- Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2021). Education and marital satisfaction: A daily diary approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1781–1801. <https://doi.org/10.1177/0265407521995463>
- Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2021). Predicting changes in marital satisfaction over time: The roles of stress and resilience. *Journal of Marriage and Family*, 83(3), 671–686.
- Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2021). Trajectories of marital satisfaction and the risk of divorce: A closer look at when happiness fades. *Journal of Family Psychology*, 35(1), 90–100.

- Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2021). Trajectories of relationship satisfaction in couples: Predicting changes from individual and dyadic perspectives. *Journal of Family Psychology, 35*(4), 527–538.
- Wright, M. O., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress. *Child Abuse & Neglect, 33*(1), 59–68.
- Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. L. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult peer and partner attachment. *Social Psychological and Personality Science, 2*(3), 289–297. <https://doi.org/10.1177/1948550610389822>



## EKLER

## EK-1

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

1- Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek				
2- Yaşınız	<input type="checkbox"/> 20 ve altı	<input type="checkbox"/> 21-30 arası	<input type="checkbox"/> 31-40 arası	<input type="checkbox"/> 41 ve üstü		
3- Eğitim Düzeyiniz	<input type="checkbox"/> Okur-Yazar değil <input type="checkbox"/> Lisansüstü	<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Ön Lisans	<input type="checkbox"/> Lisans	
4- Eşinizin Eğitim Düzeyi	<input type="checkbox"/> Okur-Yazar değil <input type="checkbox"/> Lisansüstü	<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Ön Lisans	<input type="checkbox"/> Lisans	
5- Mesleğiniz	<input type="checkbox"/> Çalışmıyorum	<input type="checkbox"/> Özel Sektör	<input type="checkbox"/> Kamu	<input type="checkbox"/> Serbest		
6- Ekonomik Durumunuz	<input type="checkbox"/> Kötü	<input type="checkbox"/> Orta	<input type="checkbox"/> İyi	<input type="checkbox"/> Çok iyi		
7- Kaç yıldır evlisiniz?	<input type="checkbox"/> 0-5	<input type="checkbox"/> 6-15	<input type="checkbox"/> 16-25	<input type="checkbox"/> 26 ve üstü		
8- Kaç çocuğunuz var?	<input type="checkbox"/> Yok	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3 ve üstü		
9- Anne babanızın evlilik ilişkisi	<input type="checkbox"/> Birlikte	<input type="checkbox"/> Ayrı	<input type="checkbox"/> Anne Vefat	<input type="checkbox"/> Baba Vefat		
10- Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 ve üstü		
11- Çocukluk çağında bakımınızı üstlenen kişi	<input type="checkbox"/> Anne	<input type="checkbox"/> Baba	<input type="checkbox"/> Bakıcı	<input type="checkbox"/> Anneanne	<input type="checkbox"/> Babaanne	<input type="checkbox"/> Diğer
12- Evlilik biçiminiz	<input type="checkbox"/> Anlaşarak	<input type="checkbox"/> Kaçarak	<input type="checkbox"/> Görücü	<input type="checkbox"/> Diğer		

**EK-2****ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMA YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ (ÇÇTÖ)**

**Açıklama:** Değerli katılımcılar, bu ifadeler 20 yaşından önce başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir ifade için sizin durumunuza uygun olan seçeneği işaretleyerek (X) belirtiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Kimi	Sık Olarak	Çok Sık
1- Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım.	1	2	3	4	5
2- Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.	1	2	3	4	5
3- Ailemdelikler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.	1	2	3	4	5
4- Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.	1	2	3	4	5
5- Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.	1	2	3	4	5
6- Yırtık, sökük ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
7- Sevdiğimi hissediyordum.	1	2	3	4	5
8- Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.	1	2	3	4	5
9- Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.	1	2	3	4	5
10- Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.	1	2	3	4	5
11- Ailemdelikler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.	1	2	3	4	5
12- Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.	1	2	3	4	5
13- Ailemdelikler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.	1	2	3	4	5
14- Ailemdelikler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.	1	2	3	4	5
15- Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum	1	2	3	4	5
16- Çocukluğum mükemmeldi.	1	2	3	4	5
17- Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.	1	2	3	4	5
18- Ailemde birisi benden nefret ederdi.	1	2	3	4	5
19- Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.	1	2	3	4	5
20- Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.	1	2	3	4	5
21- Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.	1	2	3	4	5
22- Benim ailem dünyanın en iyisiydi.	1	2	3	4	5
23- Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.	1	2	3	4	5
24- Birisi bana cinsel tacizde bulundu.	1	2	3	4	5
25- Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.	1	2	3	4	5
26- İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecekti birisi vardı.	1	2	3	4	5
27- Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
28- Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.	1	2	3	4	5

## EK-3

## İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (İÖA)

**Açıklama:** Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneğine işaretleyerek (X) belirtiniz. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkürler.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

1=Beni hiç tanımlamıyor, 4=Beni kısmen tanımlıyor, 7=Tamamıyla beni tanımlıyor  
anlamına gelmektedir.

	Beni hiç tanımlamıyor			Beni kısmen tanımlıyor			Tamamıyla beni tanımlıyor
1- Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2- Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3- Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4- Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5- Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6- Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7- İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8- Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9- Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10- Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11- Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12- Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13- Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14- Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15- Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16- Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğini kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17- İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18- Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19- Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7

20- Birisi bana çok yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21- Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22- Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23- Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24- Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25- Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26- Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27- İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28- Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29- Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30- Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

**EK-4****EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ (EYÖ)**

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

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

## ETİK KURUL ONAY BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.01.2024-E.159213



T.C.  
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu



Sayı : E-59754796-050.99-159213  
Konu : Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve  
Yayın Etiği Kurulu Kararı hk.

24.01.2024

Sayın Prof. Dr. Müjdat AVCI  
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölüm Başkanlığı - Öğretim Üyesi

İlgi : 08.01.2024 tarihli başvuru.

Danışmanı olduğunuz Emine ERGEN GÜRBÜZ' ün "Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi" başlıklı ilgi tez çalışmasına istinaden alınan 23.01.2024 tarih ve 2024/1/5 sayılı Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Adem TUTAR  
Kurul Başkanı

Ek:Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı-2024/1/5 (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ

## SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULU TOPLANTI KARARI

Karar Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
23.01.2024	1	2024/1/5

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 23.01.2024 tarihinde toplandı ve aşağıdaki kararı aldı:

**Karar 5.** Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Müjdat AVCI danışmanlığında yürütülen, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emine ERGEN GÜRBÜZ' ün 08.01.2024 tarih ve E.156045 kayıt sayılı başvurusuna konu olan “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması hakkında görüşüldü.

Sonuç olarak; Prof. Dr. Müjdat AVCI danışmanlığında yürütülen, Emine ERGEN GÜRBÜZ' ün 08.01.2024 tarih ve E.156045 kayıt sayılı başvurusunda belirtilen, “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasını yapabilmemesinin Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi hükümlerine uygun olduğu kanaatine varılarak araştırma için bu belgenin "**Etik Kurul Onay Belgesi**" olarak verilmesine toplantıya katılan üyelerimizin oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Adem TUTAR	Başkan	Kabul
Prof. Dr. Ahmet DEMİRTAŞ	Başkan Yardımcısı	Kabul
Prof. Dr. Mahmut Hamil NAZİK	Üye	Kabul
Prof. Dr. Bülent KIRMIZI	Üye	Kabul
Prof. Dr. Selim COŞKUN	Üye	Kabul
Prof. Dr. Cengiz GÖKŞEN	Üye	Kabul
Prof. Dr. Osman ALTINTAŞ	Üye	Kabul

Prof. Dr. Adem TUTAR  
Başkan

Prof. Dr. Ahmet DEMİRTAŞ  
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Mahmut Hamil  
NAZİK  
Üye

Prof. Dr. Bülent KIRMIZI  
Üye

Prof. Dr. Selim COŞKUN  
Üye

Prof. Dr. Cengiz GÖKŞEN  
Üye

Prof. Dr. Osman ALTINTAŞ  
Üye

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLERİ

**Adı ve Soyadı** : Emine ERGEN GÜRBÜZ

### EĞİTİM BİLGİLERİ

**Yüksek Lisans** : Gaziantep Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Tezsiz Yüksek Lisans Gaziantep, 2015-2017

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans, Osmaniye, 2021-2023

**Lisans** : Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Adana, 2007-2011

### İŞ DENEYİMİ

**Şubat 2012-Ağustos 2016** : Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen, Gaziantep

**Ağustos 2016- Şubat 2020** : Sinop İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen, Sinop

**Şubat 2020-Halen** : Osmaniye İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen, Osmaniye

**SERTİFİKALI EĞİTİMLER**

**Nisan 2019-2020** : Psikososyal Destek Programı Uygulayıcı Eğitimi Kursu

**Eylül 2021-2022** : Nişantaşı Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Terapistliği  
Uygulayıcı Eğitimi

**Mart 2022-2023** : Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi

**Aralık 2022-2023** : Medeniyet ve Kültür Çerçevesinde RPD Hizmetleri  
Eğitici Eğitimi

**Eylül 2023-2024** : Travma Sonrası Grup Temelli Müdahale Eğitimi

**Şubat 2024-2025** : Çocuk Koruma Kanunu Danışmanlık Tedbiri Eğitimi

**OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne**

Aşağıda bilgileri yer alan tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Özet ve Abstract c) Giriş, d) Ana bölümler, e) Sonuç ve f) Kaynakça kısımlarından oluşan toplam 91 sayfalık kısmına ilişkin, 27.06.2025 tarihinde Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 16 'tür. Aşağıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve aşağıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

**İmza** :

**Tarih** : 27 / 06 / 2025

**Öğrenci Ad, Soyad** : **Emine ERGEN GÜRBÜZ**

<i>(Lütfen tüm alanları doldurunuz.)</i>	
<b>Adı ve Soyadı</b>	Emine ERGEN GÜRBÜZ
<b>Ana Bilim/ Ana Sanat Dalı</b>	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
<b>Öğrenci Numarası</b>	202221180008
<b>Danışman Ünvanı, Adı-Soyadı</b>	Prof. Dr. Müjdat AVCI
<b>Tez Başlığı (Türkçe)</b>	Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkileri

<b>AZAMI BENZERLİK ORANLARI</b>			
<b>FİLTRELEME I</b>		<b>FİLTRELEME II</b>	
<b>1</b>	Kabul / Onay ve Bildirim sayfaları hariç	<b>1</b>	Kabul / Onay ve Bildirim sayfaları hariç
<b>2</b>	Kaynakça hariç	<b>2</b>	Kaynakça hariç
<b>3</b>	Alıntılar dahil	<b>3</b>	Alıntılar hariç
		<b>4</b>	5 Kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Benzerlik maksimum %30</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Benzerlik maksimum %10</b>

<b>DANIŞMAN ONAYI</b>		<b>ENSTİTÜ ONAYI</b>	
<b>Tarih</b>	27 / 06 / 2025	<b>Tarih</b>	27 / 06 / 2025
UYGUNDUR		UYGUNDUR	
<b>Ünvan Ad, Soyad</b>		<b>Ünvan Ad, Soyad</b>	
<b>İmza</b>		<b>İmza</b>	