

Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Evlilik Doymu¹

Zeynep Nur Batuk²

Naciye Güven³

Özet

Duygusal erişilebilirlik, ebeveyn-çocuk etkileşiminde duygusal bağ kurma, sürdürme ve karşılıklı duygu paylaşımını içeren önemli bir kavramdır. Ebeveynin, çocuğunun duygusal sinyallerini algılama, anlama ve yanıt verme kapasitesi, güvenli bağlanmanın temel taşlarından biridir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanma ilişkilerine dayanan bir kavramdır. Ebeveynin çocuğuyla duygusal bağ kurma ve bu bağı sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir. Ebeveynlerine duygusal ulaşabilirlik çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, ebeveyn psikopatolojisi, boşanma ve ebeveynler arasındaki çatışmalar gibi çeşitli risk faktörlerinden etkilenmektedir. Evlilik, toplumun temeli olan ailenin oluşmasında ilk basamaktır. Evlilik ilişkisinin nitelikli yürütülmesi, ailenin ve toplumun sağlıklı olması anlamına gelir. Evlilik doymu ise, bireylerin eşleriyle olan ilişkilerindeki tatmin ve mutluluk düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Psikolojik sağlık, iletişim, bağlanma stilleri, cinsel uyum ve sosyal destek gibi faktörler evlilik doymunu şekillendirirken; çatışma, sadakatsizlik ve finansal stres gibi unsurlar olumsuz etkilere yol açmaktadır. Tamamlayıcı ihtiyaçlar ve güven gibi faktörler evlilik sürecindeki dinamikleri belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Bu derleme makalesi, duygusal erişilebilirliği, ebeveyn duygusal erişilebilirliğini ve evlilik ilişkisinde önemli bir kavram olan evlilik doymunu açıklayarak ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ve ebeveyne duygusal erişilebilirliğin bireylerin yetişkinlikteki evlilik ilişkilerine etkisine dikkati çekmektedir. Erken

- 1 Bu çalışma Dr. Öğretim Üyesi Naciye Güven danışmanlığında yürütülen Zeynep Nur Batuk'un yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
- 2 Psikolog, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı, 71451 Kırıkkale, zeynepbatuk@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-1004-5136
- 3 Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 71451 Kırıkkale, naciyegeven@kku.edu.tr / ORCID: 0000-0002-6143-3681

dönemde sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kurulması ilerleyen dönemlerde güven, bağlılık ve duygusal tatmini artırmaktadır. Bu bağlamda, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, yalnızca çocukluk dönemine özgü bir kavram değil, bireyin yetişkinlikteki ilişkilerini de şekillendiren önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

1. Giriş

Duygusal erişilebilirlik, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim temelinde gelişen, bireylerin birbirlerinin duygusal sinyallerini algılayarak uygun tepkiler verebilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Biringen, 2000). Bu kavram, özellikle bağlanma kuramı ve duygu düzenleme çerçevesinde ele alınarak, bireyin yaşam boyu kurduğu yakın ilişkilerde oynadığı rolün anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Stern, 1985). Duygusal erişilebilirlik, bireylerin bir ilişkide duygu ve düşüncelerini açık ve anlaşılır bir biçimde ifade edebilmesi, aynı zamanda karşı tarafın duygu ve düşüncelerine duyarlı olmasıyla ilişkilidir (Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, duygusal erişilebilirlik kavramının çocukluk dönemindeki ebeveyn duyarlılığı ve çocuğun ebeveyni “güvenli bir üs” olarak algılaması ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Bretherton, 2000). Ancak duygusal erişilebilirlik yalnızca ebeveyn-çocuk ilişkisi ile sınırlı kalmayıp, romantik ilişkiler ve arkadaşlık gibi diğer yakın ilişkilerde de kritik bir rol oynamaktadır (Biringen, 2000). Duygusal erişilebilirliğin yüksek olduğu ilişkilerde bireyler birbirlerine karşı daha çok empati geliştirirken, daha az çatışma yaşadıkları ve duygusal tatminlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Ziv, Aviezer, Gini, Sagi ve Koren-Karie, 2000).

Duygusal erişilebilirliğin evlilik ilişkileri üzerindeki etkisi de literatürde yoğun bir şekilde incelenmektedir. Evlilik, bireylerin psikososyal sağlığını etkileyen kritik bir yapı olarak görülmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Evlilik doyumu, bireyin ilişki sürecinde yaşadığı mutluluk ve tatmini ifade eden çok boyutlu bir kavram olup, eşler arasındaki duygu paylaşımı, empati, bağlanma ve ilişkisel süreçler ile doğrudan ilişkilidir (Erden, 2016). Yapılan araştırmalar, eşler arasındaki duygusal erişilebilirliğin, evlilik doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Fowers, 1990). Çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlaması ve uygun şekilde yanıt vermesi, sağlıklı bir evlilik ilişkisinin sürekliliğini destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Cherlin, 2004). Çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlayabilmesi ve karşılayabilmesi ebeveynlerine duygusal anlamda ulaşabilmeleriyle yakından ilişkilidir.

Ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliğini yüksek oranda deneyimleyen bireylerin, yetişkinliklerinde romantik ilişkilerinde de benzer bir duygusal yakınlık ve uyum gösterme olasılıkları yüksektir. Bu durum, evlilik yaşantısında eşler arasındaki duygusal iletişim ve yakınlık düzeyini doğrudan etkileyebilir (Biringen, 2000). Duygusal erişilebilirlik, yalnızca ebeveynlerin olumlu duyguları ifade etmesiyle değil, aynı zamanda çocuğun olumsuz tepkilerine karşı da duyarlı olmaları ile ilişkilidir (Ziv, Aviezer, Gini, Sagi, ve Koren-Karie, 2000). Bu şekilde sağlıklı duygusal etkileşimlerin bireyler üzerinde uzun vadeli etkileri olabilir ve yetişkinlik dönemindeki duygusal dengeyi ve eşler arasındaki iletişimi şekillendirebilir. Biringen (2000) duygusal erişilebilirliğin, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği duyarlılığın, duygusal yakınlık kurma kapasitesini artırarak evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle, çocukluk döneminde duygusal erişilebilirlikten yoksun kalan bireylerin evliliklerinde, duygusal yakınlık kurmada zorluk yaşamaları olasıdır. Bu bağlamda, ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik düzeyi, evliliklerdeki duygusal ve psikolojik sağlığı etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin evlilik ilişkisindeki rolü kuramsal temelleri ile detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Bağlanma kuramı, sistem teorisi ve transaksyonel model çerçevesinde duygusal erişilebilirliğin önemi vurgulanarak, evlilik doyumunu etkileyen faktörler kapsamında ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin rolüne yer verilmiştir. Ayrıca ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğinin bireylerin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunu üzerindeki etkisi alanyazın ışığında değerlendirilmiştir. Son olarak, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve evlilik doyumunu alanında gelecekte yapılabilecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

2. Duygusal Erişilebilirlik

Duygusal erişilebilirlik, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimi temel alan bir kavram olup, sağlıklı ilişkilerde duygusal bağ kurma ve paylaşma kapasitesini ifade eder (Biringen, 2000). Bu kavram, ebeveynin çocuğun keşif sürecini desteklemesi, özerkliğini teşvik etmesi ve duygusal uyumlanma süreçlerine dahil olmasıyla ilişkilidir (Stern, 1985). Başlangıçta, annenin fiziksel varlığı ve destekleyici tutumu üzerinden ele alınan duygusal erişilebilirlik, zamanla ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal sinyallerin alışverişi olarak da değerlendirilmeye başlanmıştır (Biringen, Emde, Campos ve Appelbaum, 1995). Emde (2000), annenin çocuğun duygusal sinyallerini doğru algılamasının, duygusal erişilebilirlik açısından kritik olduğunu vurgulamıştır. Emde ve Easterbrooks (1985) ise bu kavramı, ebeveyn ve

çocuğun birbirlerinin duygusal ifadelerini anlamlandırma ve yanıt verme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

Yüksek duygusal erişilebilirlik düzeyine sahip ilişkilerde karşılıklı ilgi, olumlu duyguların paylaşımı ve olumsuz duyguların dengeli şekilde ifade edilmesi gözlenirken düşük erişilebilirlikte ilgisizlik, sınırlı duygusal ifade veya olumsuz duyguların yoğunluğu gibi durumlar ön plana çıkmaktadır. Başlangıçta annelerin fiziksel varlığı ve destekleyici şekilde “orada olma” haliyle ilişkilendirilen duygusal erişilebilirlik, zamanla duygusal sinyallerin alınıp verilmesiyle oluşan akışın da önemli bir bileşeni olarak kabul edilmiştir (Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Bağlanma kuramı ile duygusal erişilebilirlik kavramı benzerlik gösterse de bağlanma ölçümleri çocuğun bağlandığı figürle ilişkisini anlamak için davranışlara odaklanırken, duygusal erişilebilirlik ebeveyn ve çocuk arasındaki karşılıklı etkileşimi vurgulamaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Ebeveynin sadece olumlu duyguları göstermesi değil, çocuğun olumsuz tepkilerine de duyarlılık göstermesi duygusal erişilebilirlik açısından kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Ziv ve diğerleri, 2000). Bu çerçevede, ebeveynin çocuğun verdiği olumsuz tepkilere bile duyarlı ve şefkatli bir karşılık vermesi, duygusal erişilebilirlik kapsamında yer almaktadır.

Bretherton (2000), duygusal erişilebilirliğin bireysel duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğunu ve bağlanma kuramından farklı olarak hem olumlu hem de olumsuz duyguları kapsadığını belirtmektedir. Bu kavram, sistem teorisiyle de ilişkilendirilmiş olup, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği döngüsel etkileşim süreçlerini vurgulamaktadır (Biringen ve diğerleri, 2014). Sistem teorisi, ilişkileri bütüncül bir perspektiften ele alırken, duygusal erişilebilirlik daha çok bireyler arasındaki duygusal bağlantıya odaklanmaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Duygusal erişilebilirlik, transaksiyonel model çerçevesinde de ele alınmış ve ebeveyn ile çocuğun birbirlerini karşılıklı olarak etkilediği bir dinamik olarak değerlendirilmiştir (Biringen ve diğerleri, 2014). Bu model, ebeveynin çocuğun sinyallerine uyum sağlamasıyla ilişkisel sistemin oluştuğunu vurgulamakta ve ebeveyn-çocuk ilişkisinde karşılıklı duygusal erişilebilirliği destekleyen bir yapı sunmaktadır. Bu perspektif, çocukları ebeveyn davranışlarından pasif olarak etkilenen bireyler olarak değil, aktif katılımcılar olarak görmektedir (Ziv ve diğerleri, 2000).

Sonuç olarak, farklı teorik çerçeveler bir araya getirilerek duygusal erişilebilirlik kavramı genişletilmiş ve teorik olarak tanımlanmıştır. Bu yapı, ebeveyn açısından duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olmama ve düşmanlık

etmeme gibi dört boyutu; çocuk açısından ise katılım ve duyarlılık gibi iki temel boyutu içermektedir (Biringen ve Easterbrooks, 2012).

2.1. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanma ilişkilerine dayanan bir kavram olup, ebeveynin çocuğuyla duygusal bağ kurma ve bu bağı sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir (Saunders, Kraus, Barone ve Biringen, 2015). Bu kavram, ebeveynin çocuğun duygusal sinyallerine duyarlı olması ve bu sinyallere uygun tepkiler vermesiyle ilişkilidir (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Duygusal erişilebilirlik yalnızca ebeveynin duyarlılığına değil ebeveyn-çocuk arasındaki karşılıklı etkileşime de odaklanır ve bu etkileşim, çocuğun sağlıklı gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir (Biringen, 2000). Duygusal olarak erişilebilir ebeveynler, çocuklarının duygu düzenleme becerilerini destekleyerek onların psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler (Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Biringen (2000), ebeveyn duygusal erişilebilirliğini dört temel bileşen üzerinden açıklamaktadır: ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn yapılandırması, müdahaleci olmayan ebeveynlik ve düşmanca olmayan ebeveynlik. Ebeveyn duyarlılığı, ebeveynin çocuğun duygusal ifadelerini anlaması ve onlara uygun yanıt vermesiyle ilgilidir. Ebeveyn yapılandırması, çocuğun gelişimini destekleyen rehberlik, sınır koyma ve yönlendirme süreçlerini kapsamaktadır. Müdahaleci olmayan ebeveynlik, çocuğun özerkliğini desteklerken aşırı kontrolcü olmaktan kaçınmayı ifade etmektedir. Düşmanca olmayan ebeveynlik ise, ebeveynin olumsuz duygularını düzenleyerek çocuğa karşı sabırlı ve destekleyici bir tutum sergilemesini içerir. Bu bileşenler, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı duygusal ilişkiler kurmalarını ve sürdürmelerini destekleyen temel unsurlar olarak kabul edilmektedir (Saunders ve diğerleri, 2015).

Araştırmalar, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin çocuk gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Vliegen, Luyten ve Biringen (2009), duygusal olarak erişilebilir ebeveynlerin çocuklarının güvenli bağlanma geliştirdiğini ve olumlu benlik algısı kazandığını vurgulamaktadır. Beeghly (2012), ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin çift yönlü bir etkileşim süreci olduğunu ve bu süreçte çocuğun da aktif bir rol oynadığını belirtmektedir. Moehler ve Biringen (2007), annelerin çocuklarına yönelik duygusal erişilebilirlik düzeylerinin, çocukların duygusal düzenleme ve güvenli bağlanma becerilerini desteklediğini ifade etmektedir. Steinberg ve Davila (2008), ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, sıcak, tutarlı ve destekleyici ebeveyn davranışlarını içerdiğini ve ergenlerin

psikososyal işlevselliği üzerinde belirleyici bir rol oynadığını belirtmektedir. Babore, Carlucci, Cataldi, Phares ve Trumello (2017), ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile gençlerin saldırganlık düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulmuş ve özsaygının bu ilişkiye aracılık ettiğini belirlemiştir. Lum ve Phares (2005), ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin çocuğun güven duygusuyla ilişkili ebeveyn davranışlarını kapsadığını belirtmektedir. Araştırmalarında, annelerin çocuklarına duygusal olarak daha yakın olduğu saptanmış ve annelerin, çocuklarının içe dönük sorunlarını babalara kıyasla daha fazla bildirdiği belirtmiştir. Ayrıca hem anne hem de babanın duygusal olarak erişilebilir olmasının, çocukların içe kapanıklık ve dışa yönelik problem davranışları sergileme olasılığını azalttığı da tespit edilmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğinin çocukların duygusal ve davranışsal gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Clay, Coates, Tran ve Phares (2017) ise ebeveynlerin sıcak, destekleyici ve yapıcı iletişim kurmalarının yanı sıra, müdahaleci veya düşmanca tutumlardan kaçınmalarının duygusal erişilebilirliğin önemli bir göstergesi olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmanın sonuçlarında da annelerin çocuklarıyla daha fazla duygusal bağ kurabildiğini ve bu bağın, çocukların duygusal ve davranışsal sorunlarını azaltma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir olmalarının, çocukların sağlıklı gelişim sürecini desteklediği ve bu etkinin hem anneler hem de babalar için benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada, ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğinin çocukların gelişimini destekleyen koruyucu bir unsur olduğu vurgulanmaktadır.

2.1.1. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğini Etkileyen Faktörler

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, çeşitli risk faktörlerinden etkilenebilir. Lum ve Phares (2005), ebeveyn psikopatolojisi, boşanma ve ebeveynler arasındaki çatışmaların bu süreci olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Gökçe ve Yılmaz (2018), evlilik çatışması, boşanma ve ebeveynlerdeki ruhsal hastalıkların ebeveyn duygusal erişilebilirliğini zayıflatabileceğini ortaya koymuştur.

Ebeveyn psikopatolojisinin etkisini inceleyen araştırmalar, depresyonun ve diğer ruhsal sorunların ebeveynin duyarlılığını ve yapılandırma becerilerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Easterbrooks, Biesecker ve Lyons-Ruth (2000), annelerin depresyonunun, çocuklarının erken dönem gelişimini, yedi yaşındaki duygusal ve davranışsal uyumlarını etkilediğini bulmuştur. Benzer şekilde, Goldman Fraser ve diğerleri (2010), madde bağımlılığı tedavisi gören annelerin, bağımlılığı olmayan annelere kıyasla çocuklarına karşı daha az duyarlı ve daha fazla düşmanca davrandıklarını tespit etmiştir. Zekowitz ve diğerleri (2009), annelerin sürekli kaygısının

ebeveyn duyarlılığı, yapılandırma ve müdahaleci olmama gibi duygusal erişilebilirlik bileşenleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Boşanmanın duygusal erişilebilirlik üzerindeki etkisini araştırmak üzere yapılan çalışmalar, boşanma sürecindeki ebeveynlerin çocuklarına karşı daha az duyarlı olabildiğini göstermektedir. Sutherland, Altenhofen ve Biringen (2012), boşanmış ebeveynlerin duyarlılık düzeyinin, evli ebeveynlerden anlamlı derecede düşük olduğunu bulmuştur. Altenhofen, Sutherland ve Biringen (2010), boşanma sürecinde yaşanan stresin ebeveyn-çocuk etkileşimini ve oyun zamanını olumsuz etkileyebileceğini vurgulamıştır. Ebeveyn çatışmaları da duygusal erişilebilirlik açısından önemli bir risk faktörüdür. Sturge-Apple, Davies ve Cummings (2006), ebeveynler arasındaki düşmanca davranışların, duygusal yokluğa yol açarak çocukların uyumsuz davranışlarını artırdığını ortaya koymuştur. Sturge-Apple ve diğerleri (2008), ebeveyn çatışmalarının çocukların ebeveynleriyle ilişkilerini güvensiz olarak algılamalarına neden olduğunu ve bu süreçte duygusal erişilebilirliğin aracı bir rol oynadığını belirtmiştir. Van Dijk ve diğerleri (2020), boşanma sonrası ebeveyn çatışmalarının, çocuklarda içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle ilişkili olduğunu ve düşük ebeveyn desteği ile yüksek düzeyde düşmanlık ve müdahaleciliğin bu süreci pekiştirdiğini göstermiştir.

Bu bulgular, ebeveyn psikopatolojisi, boşanma ve ebeveynler arası çatışmaların, ebeveyn duygusal erişilebilirliğini olumsuz etkileyerek çocukların duygusal ve davranışsal gelişimi üzerinde önemli sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır.

3. Evlilik

İnsan hem bireysel hem de toplumsal ihtiyaçları olan bir varlıktır ve sosyal çevresiyle etkileşim içinde davranışlarını şekillendirir. Romantik bir partnerle anlamlı ve olumlu ilişkiler kurmak, yaşamın önemli bir parçasıdır. Evlilik, bireyin tekil kimlikten çoğul kimliğe geçtiği bir dönemi ifade eder ve psikolojik iyilik haline katkıda bulunur (Baumeister ve Leary, 1995; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Evlilik, toplumsal değişimlerden en çok etkilenen kurumlardan biridir. Ekonomik büyüme, eğitim seviyesinin artışı ve kadınların iş hayatındaki rolünün genişlemesi, evlilik dinamiklerini değiştirmiştir. Sağlıklı evliliklerde, iyi iletişim, destek, paylaşım ve karşılıklı saygının önemli olduğu vurgulanmaktadır. Eşler arasındaki sağlıklı iletişim, uyumu artıran temel faktörlerden biridir. Duygusal uyumsuzluk ve stres, problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyerek öfke, üzüntü ve iletişim eksikliğine yol açabilmektedir (Fowers, 1990). Evlilik, tarih boyunca

farklı şekillerde varlığını sürdüren bir kurum olup, akrabalık bağları oluşturur (Fowers, 1990). Araştırmacılar tarafından farklı şekillerde açıklanan evlilik, biyolojik, sosyal ve psikolojik işlevlere sahip olup, hukuki ve toplumsal açıdan kabul edilen bir birlikteliktir (Canel, 2012). Aynı zamanda, sevgi, bağlılık, aidiyet, güven ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçları karşılayan güvenilir bir yapı olarak görülmektedir (Güleç, 2013).

Evlilik, toplumsal bir zorunluluktan ziyade kişisel tatmin ve bireysel başarıya yönelmiştir. Geleneksel normların zayıflamasıyla birlikte, evlilik sosyal statü ve kişisel gelişim açısından bir prestij simgesi haline gelmiştir (Cherlin, 2004). Tarihsel olarak evlilik, başlangıçta ekonomik güvenlik sağlarken, zamanla duygusal yakınlık ve kişisel gelişim gibi üst düzey psikolojik gereksinimleri karşılamaya evrilmiştir. “Boğulma modeli” ne göre, günümüzde bireyler evlilikten yalnızca sevgi ve ortaklık değil, aynı zamanda benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme gibi yüksek düzeyde tatmin sağlamasını beklemektedir (Finkel, Hui, Carswell ve Larson, 2014).

İnsanlar kültürel farklılıklara rağmen çeşitli ilişki biçimlerine kendilerini adarlar. Birçok kültürde evlilik törenleri geleneksel bir anlam taşıırken, medeni durum bireysel ve ilişki refahın belirleyicisi olarak görülmektedir (Nelson, Deshpande ve Otnes, 2004). Evlilik, yasalar çerçevesinde duygusal bir bağ kurarak aile sisteminin temelini oluşturur ve bireylerin üreme, korunma, ait olma gibi ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olur (Yavuzer, 2015). Evlilik, bireylerin hayatlarına anlam ve doyum katarak zorluklarla başa çıkmalarını destekleyen bir kurumdur. Aynı zamanda, sevinç ve mutluluk anlarında bireylere sosyal destek sunarak genel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir (Waite ve Gallagher, 2000). İki farklı bireyin ortak yaşamlarında birbirlerine sağlıklı bir şekilde eşlik edebilmeleri ve nitelikli bir beraberlik yaşayabilmelerinde evlilik ilişkisinden aldıkları doyumun önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir.

3.1. Evlilik ile İlişkili Kavramlar

Karşılıklı ilgi, bağlanma ve sosyal destek, evlilikte mutluluk ve ruh sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Güçlü bir evlilik bağı bireyin sağlığına olumlu katkı sunarken, problemlili evlilikler stres ve mutsuzluk kaynağıdır (Baumeister ve Leary, 1995). *Evlilik kalitesi*; uyum, sağlıklı iletişim ve mutluluk düzeyiyle ilişkilidir (Fincham ve Bradbury, 1987). *Evlilik doymu*, bireyin ilişkisine dair düşünce, duygu ve beklentilerini yansıtan bir kavramdır (Erden, 2016). Evlilik uyumu ve doymu kavramsal olarak iç içe geçmiş olup birbirinden ayırt edilmesi güç kavramlardır (Fincham ve Beach, 2010). Araştırmalar, evlilik uyumunun bireylerin evliliklerinde mutlu hissetmeleriyile

ilişkili olduğunu göstermektedir. *Evlilik uyumu*, kişisel ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluşan psikolojik tatmin olarak tanımlanmaktadır. Sevgi, cinsel uyum, eşit karar alma ve problemleri paylaşma gibi unsurlar bu uyumun temel bileşenleridir. Eşler arasında iletişim, ortak değerler, ev işlerinin paylaşımı, serbest zaman etkinlikleri ve ekonomik yönetim konularında anlaşmazlıklar, evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir. Eşler arasındaki uyum, kadınların erkeklerin evlilikteki rol tercihlerini anlamalarını olumlu etkileyebilir (Şener, 2002). Uyumlu çiftlerin daha iyi iletişim kurduğu, duygusal ifadeleri daha iyi anladığı ve sorun çözmeye daha başarılı olduğu belirlenmiştir (Kublay ve Oktan, 2015). Uyumlu evlilik, çiftlerin sağlıklı etkileşim kurarak ortak kararlar alabilmesiyle ilişkilidir ve bireylerin evlilikten aldığı tatmini belirleyen önemli bir faktördür (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Bu nedenle, evlilik doyumu ile karıştırılabilen daha genel bir tanıma sahiptir. Ancak, evlilik uyumunda olduğu gibi, bireylerin öznel algısı arasındaki ilişkinin kalitesini değerlendirmektedir. Evlilik doyumu ise bireyin evlilik sürecindeki mutluluk ve memnuniyet düzeyini yansıtmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015).

3.1.1. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, bireylerin ilişkilerinde hissettikleri mutluluk, tatmin ve genel başarıyı ifade eden çok boyutlu bir kavramdır ve bireysel sağlık ile yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Yaş, evlilik süresi, kişisel özellikler, duygusal zekâ, iletişim becerileri, güven, sosyal destek, ekonomik durum ve ebeveynlik gibi çeşitli faktörlerle ilişkilidir. Dini inançlar, aile ilişkileri ve fedakârlık da evlilik doyumunu şekillendiren unsurlardır. Cinsel tatmin ise bu doyumun temel belirleyicilerinden biridir; doyumsuz bir cinsel yaşam, psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, evlilik doyumu, karşılıklı anlayış ve desteğe dayalı dinamik bir süreçtir (Tavakol ve ark., 2017). Sağlıklı ve mutlu bir evlilik için sevgi, saygı, sadakat ve bağlılık temel unsurlardır. Eşler, karşılıklı iletişim yoluyla sorunlarını çözmeli ve bireysel hedeflerine alan tanınmalıdır. Ayrıca, aile ilişkilerini dengede tutmak evlilik doyumunu destekler (Canel, 2012). Evlilik doyumu, genel sağlık üzerinde önemli bir rol oynar. Zhang ve Hayward (2006), sürekli evli kalan bireylerin kardiyovasküler sağlık açısından daha avantajlı olduğunu, boşanma veya dul kalma durumlarında ise özellikle kadınlarda bu riskin arttığını ortaya koymuştur. Yeniden evlenen kadınlarda ise sağlık riskleri daha yüksektir ve bu durum, düşük evlilik doyumunun olumsuz etkilerinin bir göstergesidir.

Bireylerin evlilikten beklentileri farklılık gösterse de ihtiyaçların karşılanması evlilik doyumunu artırır (Erden, 2016). Yüksek evlilik doyumu, mutlu bir evliliğin göstergesiyken, düşük doyum mutsuzluk, huzursuzluk ve gerginliğe neden olabilir. Bu durum, ayrılık ve boşanma ihtimalini artırarak

fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir (Gottman ve Levenson, 1992; Anlı, 2021).

Evlilik doyumu, evliliğin kalitesi ve sürekliliğiyle yakından ilişkilidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Spanier ve Lewis (1980), evlilik doyumunu etkileyen faktörleri üç ana grupta incelemiştir: evlilik öncesi faktörler, sosyoekonomik faktörler ve kişilerarası faktörler. Evlilik öncesi faktörler arasında kök aile ilişkileri, sosyal destek ve eşlerin değer uyumu bulunurken, sosyoekonomik faktörler maddi durum ve mesleki durum gibi unsurları içerir. Kişilerarası faktörler ise duygusal bağ, koşulsuz kabul ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını kapsamaktadır.

Evlilik doyumunda cinsellik önemli bir faktördür. Breznsnyak ve Whisman (2004), cinsel arzunun evlilik doyumuyla pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Empati, evlilik doyumunu artıran bir diğer faktördür. Empatik eşler arasındaki çatışmalar daha kolay çözümlenmekte, ilişkiler daha tatmin edici hale gelmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Evlilik, duygusal destek sağlayarak bireyin kendini değerli hissetmesine katkıda bulunurken aynı zamanda bireylerin depresyona daha az yatkın olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, evlilik maddi ve sosyal destek sağlayarak bireyin yaşam kalitesini artırmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Sadakat da evlilik doyumuyla ilişkili olup, evlilik doyumunu yüksek olan bireylerin sadakatsizliğe karşı daha olumsuz tutum sergilediği bulunmuştur (Garg ve Ruhela, 2015). Whisman, Gordon ve Chatav (2007), evlilik doyumunu düşük olan bireylerin sadakatsizliğe daha açık olabileceğini belirtmiştir. Isma ve Turnip (2019) ise yüksek doyum düzeyinin sadakatsizliğe karşı daha güçlü bağlılık geliştirdiğini göstermiştir.

Her ne kadar evlilik doyumunu ile yaş arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiş ise de bu durum evlilik süresiyle farklılık gösterebilir. Randall ve Bodenmann (2017), çiftlerin yaşam döngüsündeki değişimlerin evlilik doyumunu etkileyebileceğini vurgulamıştır. Schröder ve Schmiedeberg (2015), uzun ilişki süresinin uyumu artırabileceğini, ancak tutkunun azalmasının doyumunu düşürebileceğini belirtmiştir. Shapiro, Gottman ve Carrere (2000) ise evlilik yaşının ve aile içindeki rol değişimlerinin doyumunu etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Çocuk sayısının evlilik doyumunu üzerindeki olumsuz etkisi çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Bu etkiyi açıklayan modeller arasında rol çatışması, özgürlük kısıtlanması, cinsel tatminsizlik ve finansal yükler yer almaktadır (Twenge, Campbell ve Foster, 2003). Dillon ve Beechler (2010), kolektivist kültürlerde çocuk sayısı ile evlilik doyumunu arasında negatif bir ilişki bulurken, Nelson ve diğerleri (2004) Amerikalı katılımcılarla yaptığı çalışmada çocuk sahibi çiftlerin mutluluk ve yaşam anlamında daha yüksek düzeyler bildirdiğini belirtmiştir.

Evlilikte romantik duygulara dayalı başlangıç, zamanla daha gerçekçi bir ilişkiye dönüşmektedir. Beklentilerin karşılanmaması ve iletişimde yaşanan sorunlar, evlilik memnuniyetini azaltarak boşanmaya yol açabilmektedir (Özgüven, 2014). Ayrıca bireylerin geçmiş yaşam olayları ve depresif belirtileri, ilişkide olumsuz davranışları artırabilmekte, depresif eşler sorun çözme süreçlerinde daha olumsuz tutum sergileyebilmekte ve bu durum evlilik doyumunu düşürebilmektedir. Ancak, etkili problem çözme becerileri geliştiren çiftler evlilik sorunlarını daha iyi yönetebilir ve doyumunu artırabilir. Tartışmalarda olumsuz sözlü içerik ve duygusal tepkiler evlilik üzerinde yıpratıcı etkilere sahipken, mizah gibi olumlu duygular evlilik doyumunu artırmaktadır (Yılmaz, 2001).

Evlilik uyumu ve doyumunu açısından tamamlayıcılık ihtiyaçları önemli bir konudur. Bazı araştırmalar, benzer ihtiyaçların evlilik uyumunu artırdığını gösterirken diğerleri tamamlayıcı ihtiyaçların daha önemli olabileceğini öne sürmektedir. Uyumsuzluğun en yaygın nedenleri arasında aşk, duygu ifadesi ve aidiyet ihtiyacının yeterince karşılanmaması yer almaktadır. Ayrıca, özerklik ve yakınlık arasındaki çatışmanın evlilik uyumu üzerinde belirleyici olduğu düşünülmektedir (Özaydınlık, 2014). Araştırmalar, evlilik uyumu düşük olan kadınların daha fazla depresif belirti gösterdiğini ortaya koymaktadır. Eşin öfkeli olması, çiftler arasındaki samimiyet, duygusal ifade ve cinsel doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Evlilikte güven, bağımlılık ve eşit paylaşım önemli unsurlar olarak görülmekte, güvenin olmadığı evliliklerde eşitlik kavramı risk altında olmaktadır (Whisman ve Uebelacker, 2009). Ayrıca, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde maddi bağımlılığın olmaması, duygusal bağlılığı ve ilişki uyumunu artırmaktadır (Fuller ve Fincham, 1995). Falconier ve arkadaşlarının (2015) meta-analizi, yüksek ilişki doyumunu bildiren çiftlerin daha az olumsuz yaşam olayı deneyimlediğini, daha iyi iletişim kurduğunu ve karşılıklı desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çiftlerin psikolojik sıkıntılarının daha az olduğu ve genel sağlık durumlarının daha iyi olduğu bulunmuştur. Pozitif çift başa çıkma becerilerinin, iletişim kalitesine ve ilişki doyumuna katkı sağladığı belirtilmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar, aile işlevselliği ile evlilik doyumunu arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışkan (2017), evlilik doyumunun, aile işlevselliği alt boyutları olan rol paylaşımı, iletişim, duygusal tepki, ilgi gösterme ve problem çözme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ekşi ve Kahraman (2012), sağlıklı aile işlevselliğine sahip bireylere yönelik eğitim programlarının evlilik uyumunu artırdığını saptamıştır. Eskin (2012), erkeklerin evlilik doyumunu eşlerinin ilgisi ve çocuk sahibi olmakla, kadınların ise eşlerinin kendilerini anlaması ve ifade rahatlığıyla ilişkilendirdiğini belirtmiştir. Yücel ve Koydemir (2015), yüksek

etkileşimin, cinsel tatminin ve ev işlerinin paylaşımının evlilik doyumunu artırdığını, zayıf iletişim ve saldırganlığın ise olumsuz etkilediğini göstermiştir. Bu bulgular, aile içi iletişim, rol paylaşımı ve duygusal desteğin evlilik doymu üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

4. Sonuç

Bu derleme, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bireylerin psikososyal gelişimleri ve evlilik ilişkilerindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır. Araştırmalar, ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğinin çocukların duygusal ve sosyal gelişimini önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir (Biringen, 2000; Stern, 1985). Ebeveynlerin duyarlılığı, çocukların güvenli bağlanma geliştirmesi ve olumlu duygu düzenleme becerileri kazanması için kritik bir faktör olarak belirlenmiştir. Şefkatli ve duygusal olarak erişilebilir ebeveynlerin, çocukların psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkileri gösterilmiş, bu etkileşimin uzun vadeli ruh sağlığı ve sosyal uyum üzerinde belirleyici olduğu ortaya konmuştur (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Duygusal erişilebilirlik, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlayarak onlara duyarlı bir şekilde yanıt vermesini içerir (Biringen, Emde, Campos ve Appelbaum, 1995). Yüksek düzeyde duygusal erişilebilirlik gösteren ebeveynlerin çocuklarında daha güçlü sosyal beceriler, daha yüksek öz güven ve daha sağlıklı ilişkiler kurma yeteneği geliştiği görülmektedir (Beeghly, 2012). Buna karşılık, duygusal erişilebilirliği düşük olan ebeveynlerin çocukları, duygusal düzenleme ve sosyal ilişkilerde daha fazla zorlanma yaşayabilmektedir (Bretherton, 2000). Ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği yalnızca çocukluk döneminde değil, ergenlik ve yetişkinlikte de bireyin psikososyal gelişimine yön veren temel etmenlerden biridir (Steinberg ve Davila, 2008).

Evlilik doymu, bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik halleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, eşler arasındaki empati, duyarlılık ve etkili iletişimin evlilik doyumunu artırdığını ve uzun vadede ilişki sürekliliğini desteklediğini göstermiştir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Fincham ve Beach, 2010). Evlilikte sadakat, cinsel uyum, karar alma süreci ve sosyal destek gibi unsurlar, eşlerin ilişkilerinden aldıkları doymu belirleyen temel faktörlerdir (Şener, 2002). Evlilik doymu düşük olan bireylerin, depresyon, stres ve ilişkisel uyumsuzluk yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Çiftler arasındaki karşılıklı anlayış ve destek, ilişkide güven duygusunun artmasını sağlayarak, evlilik doymunun sürdürülmesine yardımcı olmaktadır (Tavakol ve ark., 2017). Evlilik doymu, eşlerin birbirlerine yönelik olumlu algılarını ve bağlılıklarını sürdürebilmeleriyle yakından ilişkilidir (Canel, 2012). Çiftler

arasındaki iletişimin niteliği, evlilikte yaşanan çatışmaların nasıl çözüldüğünü ve karşılıklı destek seviyesini belirler. Özellikle etkili problem çözme becerilerine sahip olan çiftlerin, evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Fowers, 1990). Bununla birlikte, evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden biri de cinsel yaşamdır. Yapılan araştırmalar, cinsel uyumun evlilik doyumuyla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ve çiftlerin cinsel tatmin düzeylerinin evliliklerindeki mutluluk seviyesini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Tavakol ve ark., 2017). Evlilik doyumunun düşük olduğu durumlarda, çiftler arasında iletişim problemleri, duygusal uzaklaşma ve çatışmaların daha sık yaşandığı gözlemlenmiştir (Kublay ve Oktan, 2015). Bu gibi durumlar, uzun vadede evlilikte mutsuzluğa ve hatta ayrılığa yol açabilmektedir (Spanier ve Lewis, 1980; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Bunun aksine, sağlıklı bir evlilik ilişkisinde çiftlerin birbirlerini desteklemesi, empati kurması ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi, evlilik doyumunu artıran temel etkenler arasında yer almaktadır (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Yapılan araştırmalar, çiftlerin duygusal açıdan erişilebilir olmalarının, evlilik ilişkilerini güçlendirdiğini ve uzun vadeli bağlılık hissini artırdığını ortaya koymaktadır (Biringen, 2000; Easterbrooks ve diğerleri, 2012).

Ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği ve eşler arasındaki ilişkilerde sağlanan duygusal bağlanım, bireylerin yaşamlarında duygusal istikrarı sağlayan en önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Eskin, 2012). Aile yapısının sağlıklı bir şekilde gelişmesi, ebeveynlerin ve eşlerin birbirlerine duydukları empati, anlayış ve desteğin sürekliliği ile yakından ilişkilidir (Baumeister ve Leary, 1995). Gelecekte yapılacak araştırmalar, ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğini ve evlilik doyumunu artıracak etkili müdahale programları geliştirilmesine yönelik daha fazla bilgi sunabilecektir. Ayrıca, evlilik doyumunu ile bireylerin genel sağlık durumları arasında da önemli bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmalar, mutlu evliliklerin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını, düşük evlilik doyumunun ise depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik problemlere yol açabileceğini göstermektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Özellikle kadınlarda düşük evlilik doyumunun kalp hastalıkları gibi kronik sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, evlilik doyumunun artırılması, yalnızca çiftlerin ilişkilerini iyileştirmekle kalmayıp, genel sağlık durumlarını da olumlu yönde etkileyebilir (Zhang ve Hayward, 2006).

Sonuç olarak, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve evlilik doyumunu, bireylerin yaşam kalitesini ve ilişkilerini şekillendiren kritik unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu konular üzerine yapılacak daha fazla araştırma, bireylerin ilişkilerindeki duygusal bağları güçlendirmeye yönelik daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Altenhofen, S., Sutherland, K. ve Biringen, Z. (2010). Families Experiencing Divorce: Age at Onset of Overnight Stays, Conflict, and Emotional Availability as Predictors of Child Attachment. *Journal of Divorce ve Re-marriage*, 51 (3), 141- 156.
- Anlı, M. (2021). *Evlü bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Babore, A., Carlucci, L., Cataldi, F., Phares, V. ve Trumello, C. (2017). Aggressive Behaviour in Adolescence: Links with Self-Esteem and Parental Emotional Availability. *Social Development*, 26(4), 740-752.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Becghly, M. (2012). A Developmental Psychopathology Perspective on Emotional Availability Research: Current Trends and Challenges. *Development and Psychopathology*, 24(1), 107-111.
- Biringen, Z. (2000). Emotional Availability: Conceptualization and Research Findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 104-114.
- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L. ve Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional Availability (EA): Theoretical Background, Empirical Research Using the EA Scales, and Clinical Applications. *Developmental Review*, 34(2), 114-167.
- Biringen, Z. ve Easterbrooks, M. A. (2012). Emotional Availability: Concept, Research, and Window on Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 24(1), 1-8.
- Biringen, Z., Emde, R. N., Campos, J. J., ve Appelbaum, M. I. (1995). Affective reactivity and affective matching in mother-infant interactions. *Affective Development in Infancy*, 50(3), 249-265.
- Bretherton, I. (2000). Emotional Availability: An Attachment Perspective. *Attachment ve Human Development*, (2)2, 233-241.
- Breznsnyak, M., ve Whisman, M. A. (2004) . Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sexve Marital Therapy*, 30(3), 199-217.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı; AEP Uygulama ve Yaygınlaştırma Projesi Kitabı*. İstanbul: Nakış Ofset.
- Cherlin, A. J. (2004). The Deinstitutionalization of American Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848-861.

- Clay, D., Coates, E., Tran, Q. ve Phares, V. (2017) Fathers' and Mothers' Emotional Accessibility and Youth's Developmental Outcomes, *The American Journal of Family Therapy*, 45(2), 111-122.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çalışkan, M. (2017). *Aile işlevselliğinin evlilik doyumuyla incelenmesi*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 17(39), 59-74.
- Dillon, L.M. ve Beechler, M.P. (2010). Marital Satisfaction and the Impact of Children in Collectivist Cultures: A Meta-Analysis. *Journal of Evolutionary Psychology*. 8, 7-22.
- Easterbrooks, M. A., Biesecker, G. ve Lyons-Ruth, K. (2000). Infancy Predictors of Emotional Availability in Middle Childhood: The Roles of Attachment Security and Maternal Depressive Symptomatology. *Attachment ve Human Development*, 2(2), 170-187.
- Ekşi, H. ve Kahraman, Z. (2012). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36, 129-145.
- Emde R. N. (2000). Next Steps in Emotional Availability Research. *Attachment ve Human Development*, 2(2), 242-250.
- Emde, R. N. ve Easterbrooks, M. A. (1985). Assessing Emotional Availability in Early Development. Frankenburg, W. K., Emde, R. N. ve Sullivan, J. W. (Eds). *Early Identification of Children at Risk: An International Perspective*. New York: Plenum Press.
- Erden A., D. (2016). *Kendini İzleme Tarzı, Yakın İlişkilerde Yaşanan Kaygı ve Algılanan Eş Davranışlarının Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Eskin, M. (2012). Evlilik Terapisi İçin Başvuran Çiftlerin Evlilik Doyumu ve Evlilik Terapisiyle Hakkındaki Görüşleriyle İlişkili Etmenler. *Klinik Psikiyatri* 15, 226-237.
- Falconier, M.K., Jackson, J.B., Hilpert, P. ve Bodenmann, G. (2015). Dyadic Coping And Relationship Satisfaction: A Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Fincham, F. D., ve 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., ve Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., ve Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without

- enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-41. [https:// doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723](https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723)
- Fowers, B. J. (1990). An Interactional Approach to Standardized Marital Assessment: A Literature review. *Family Relations*, 39, 368-377.
- Fuller, T. L. ve Fincham, F. D. (1995). Attachment Style in Married Couples: Relation to Current Marital Functioning, Stability Over Time and Method of Assessment. *Personal Relationships*, 2, 17-34.
- Garg, A., ve Ruhela, S. (2015). Investigation of Attitude of College Youth Toward Infidelity. *International Journal of Education and Psychological Research*, 4, 72-75.
- Goldman Fraser, J., Harris-Britt, A., Thakkallapalli, L. E., Kurtz-Costes, B. ve Martin, S. (2010). Emotional Availability and Psychosocial Correlates among Mothers in Substance-Abuse Treatment and Their Young Infants. *Infant Mental Health Journal*, 31(1), 1-15.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221.
- Gökçe, G. ve Yılmaz, B. (2018). Emotional Availability of Parents and Psychological Health: What Does Mediate This Relationship? *Journal of Adult Development*, 25(1), 37-47.
- Güleç, G. (2013). *Aile Yapısı ve İlişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Isma, M. N. P., ve Turnip, S. S. (2019). Personality Traits and Marital Satisfaction in Predicting Couples' Attitudes toward Infidelity. *Journal of Relationships Research*, 10, e13. [https:// doi.org/10.1017/jrr.2019.10](https://doi.org/10.1017/jrr.2019.10)
- Kublay, D., ve Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Lum, J. J. ve Phares, V. (2005). Assessing the Emotional Availability of Parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 211- 226.
- Mochler, E., Biringen, Z., ve Poustka, L. (2007). Emotional Availability in a Sample of Mothers with a History of Abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 624-628.
- Nelson, M.R., Deshpande, S. ve Otnes, C. (2004). *Love Without Borders: An Examination of Cross- Cultural Wedding Rituals*; Lawrence Erlbaum: Mahwah, NJ, USA.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evlü Çiftlerin Evlilik Uyumu ile Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özgiiven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Randall, A.K. ve Bodenmann, G. (2017). Stress and Its Associations with Relationship Satisfaction. *Curr. Opin. Psychol.*, 13, 96–106.
- Saunders, H., Kraus, A., Barone, L. ve Biringen, Z. (2015). Emotional Availability: Theory, Research, and Intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 1069.
- Schröder, J. ve Schmiedeberg, C. (2015). Effects of relationship duration, cohabitation, and marriage on the frequency of intercourse in couples: Findings from German panel data. *Social Science Research*, 52, 72–82.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., ve 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.
- Steinberg, S. J. ve Davila, J. (2008) Romantic Functioning and Depressive Symptoms Among Early Adolescent Girls: The Moderating Role of Parental Emotional Availability. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 32(2), 350- 362.
- Stern, D. N. (1985). The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology (1. Baskı).
- Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T. ve Cummings, E. M. (2006). Impact of Hostility and Withdrawal in Interparental Conflict on Parental Emotional Unavailability and Children's Adjustment Difficulties. *Child Development*, 77(6), 1623–1641.
- Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T., Winter, M. A., Cummings, E. M. ve Schermerhorn, A. (2008). Interparental Conflict and Children's School Adjustment: The Explanatory Role of Children's Internal Representations of Interparental and Parent-Child Relationships. *Developmental Psychology*, 44(6), 1678–1690.
- Sutherland, K. A., Altenhofen, S. ve Biringen, Z. (2012) Emotional Availability During Mother– Child Interactions in Divorcing and Intact Married Families. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 53(2), 126-141.
- Spanier, G. B., ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825–839.
- Şener, A. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H., ve Rezaei, E. (2017). A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), September 2017.
- Tutarel, K. Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*.2 (5), 35 – 41.

- Twenge, J.M., Campbell, W.K. ve Foster, C.A. (2003), Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65: 574-583.
- Van Dijk, R., van der Valk, I. E, Deković, M. ve Branje, S. A. (2020). A Meta-Analysis on Interparental Conflict, Parenting, and Child Adjustment in Divorced Families: Examining Mediation Using Meta-Analytic Structural Equation Models. *Clinical Psychology Review*, 79, 101861, 3-15.
- Vliegen, N., Luyten, P., ve Biringeren, Z. (2009). A Multimethod Perspective on Emotional Availability in the Postpartum Period. *Parenting*, 9(3-4), 228-243. [https://doi.org/ 10.1080/15295190902844514](https://doi.org/10.1080/15295190902844514)
- Waite, L. J., ve Gallagher, M. (2000). The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier and Better Off Financially. *Psychology*, 6 (11).
- Whisman, M. A., Gordon, K. C., ve Chatav, Y. (2007). Predicting Sexual Infidelity in a Population- Based Sample of Married Individuals. *Journal of Family Psychology*, 21, 322-324.
- Whisman, M. A., ve Uebelacker, L. A. (2009). Prospective Associations Between Marital Discord and Depressive Symptoms in Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 24(1), 184-189.
- Yavuzer, H. (2015). *Evlilik Okulu* (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47): 1- 24.
- Yücel, D. ve Koydemir, S. (2015). Predictors of Marital Satisfaction in North Cyprus: Exploring the Gender Effects. *Journal of Family Studies*, 21(2), 120-143. [http:// dx.doi.org/ 10.1080/13229400.2015.1017908](http://dx.doi.org/10.1080/13229400.2015.1017908)
- Zelkowitz, P., Papageorgiou, A., Bardin, C. ve Wang, T. (2009). Persistent Maternal Anxiety Affects the Interaction Between Mothers and Their Very Low Birthweight Children at 24 Months. *Early Human Development*, 85(1), 51-58.
- Zhang, Z. ve Hayward, M. D. (2006). Gender, the Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife. *Journal of Marriage ve Family*, 68(3), 639- 657.
- Ziv, Y., Aviezer, O., Gini, M., Sagi, A. ve Koren- Karie, N. (2000). Emotional Availability in the Mother-Infant Dyad as Related to the Quality of Infant- Mother Attachment Relationship. *Attachment ve Human Development*, (2)2, 149-169.