

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN, YAKIN İLİŞKİLERİNDEKİ
PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİNİN VE İLİŞKİ
İNANÇLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

SEHER BALTACIOĞLU

İSTANBUL, 2016

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI**

**GENÇ YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN, YAKIN İLİŞKİLERİNDEKİ
PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİNİN VE İLİŞKİ
İNANÇLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

SEHER BALTACIOĞLU

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK

İSTANBUL, 2016

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Adı : Genç Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin, Yakın İlişkilerindeki Psikolojik Eğilimlerinin ve İlişki İnançlarının İncelenmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Seher BALTACIOĞLU

Tez Savunma Tarihi : 08.08.2016

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Orhan BABUCCU
Enstitü Müdür V.
İmza

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğunu onaylıyorum.

Yrd. Doç. Dr. Nesrin ÖZDEMİR
Program Koordinatörü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üveleri

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK

Üye
Yrd. Doç. Dr. Berna GÜLOĞLU

Üye
Yrd. Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN

İmzalar







TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının başından sonuna kadar planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve sonuçlanmasında ilgi ve desteğini hiç esirgemeyen, kitaplarını ve çok değerli bilgilerini benimle paylaşarak yönlendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren çok sevgili hocam Doç. Dr. Özlem Kararırmak'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam sırasında veri toplamamda yardımcı olan tüm akrabalarım, arkadaşlarıma ve tüm öğrencilerime, özellikle Döne Yüksel'e, aynı dönemde Doç. Dr. Özlem Kararırmak danışmanlığında tez yazan değerli sınıf arkadaşım Deniz Özlem Kara'ya bilgi akışı ve paylaşımları için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başladığım günden bu yana her anımda bana destek veren, fedakârlığı ve sevgisiyle beni ayakta tutan canım eşim Kemal Bora Baltacıoğlu'na; beni bu günlere getiren, hayatım boyunca 'güvenli bir üst' olan annem Sevim Yılmaz'a, maddi ve manevi hiçbir yardımı esirgemediğim yanımda oldukları için tüm kalbimle teşekkür ederim.

Büyümemde ve okumamda büyük emeği olan, ancak bugünlerimi göremeyen, en güzel değerleri öğrendiğim kıymetli Ali Dedem'i sevgiyle ve minnetle anıyorum.

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN, YAKIN İLİŞKİLERİNDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİNİN VE İLİŞKİ İNANÇLARININ İNCELENMESİ

Seher Baltacıoğlu

Aile Danışmanlığı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özlem Kararınak

Ağustos 2016, 111 sayfa

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesidir. Betimsel tarama modellerinden deneysel olmayan nicel araştırma modeli kullanılarak yapılan araştırmaya 18-40 yaş aralığındaki Genç Yetişkinlik Dönemi içerisinde bulunan, 314 kadın 134 erkek olmak üzere toplam 448 kişi katılmıştır.

Araştırmada ölçme aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II), Çok Boyutlu İlişi Ölçeği (ÇBİÖ) ve İlişi İnançları Ölçeği (İİÖ) kullanılmıştır. Demografik bilgi formu ve ölçekler katılımcılara internet üzerinden gönderilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde *t*-testi, MANOVA (çok değişkenli varyans analizi) ve stepwise (aşamalı) regresyon istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır.

İstatistiksel analiz ve hesaplamalara göre, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin cinsiyet, ilişi durumu ve çocuk sahibi olma/olmama değişkenleri açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bağlanma stilleri (*kaygılı ve kaçınmacı*) ilişi durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bulgular, erkeklerin ve evli bireylerin yakın ilişkilerinde daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğunu işaret etmektedir. Son olarak yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin, kaçınmacı bağlanma stilini yüzde 47 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Genç Yetişkinlik, Bağlanma Stilleri, Yakın İlişkilerdeki Psikolojik Eğilimler, İlişi İnançları

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF YOUNG ADULTS' ATTACHMENT STYLES, PSYCHOLOGICAL TENDENCIES IN THEIR CLOSE RELATIONSHIPS AND THEIR RELATIONSHIP BELIEFS

Seher Baltacıoğlu

Family Counseling

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Özlem Kararımak

August 2016, 111 pages

The purpose of this thesis is to investigate young adults' attachment styles, psychological tendencies in their close relationships and their relationship beliefs. A total of 448 people, 314 women and 134 men, in the age range of 18 to 40 participated in this research study which uses one of the descriptive survey models, nonempirical quantitative research model.

Demographic Information Form, Experiences in Close Relationships Scale-II, Multidimensional Relationship Questionnaire and Relationship Beliefs Questionnaire were used as evaluation instruments in this study. Demographic information form and the scales are sent to participants over the internet via an online survey. To analyze the gathered information, t-test, MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) and stepwise regression statistical models were applied.

According to statistical analyses and evaluations, it has been found out that psychological tendencies in close relationships were significantly different according to gender, relationship status and having children. Attachment styles (*anxious and avoidant*) were significantly different according to relationship status. Results show that men and married participants have much more irrational beliefs in their close relationships. Finally, psychological tendencies in close relationships are found to predict 47 percent of avoidant attachment style.

Keywords: Young Adulthood, Attachment Styles, Psychological Tendencies in Close Relationships, Relationship Beliefs

İÇİNDEKİLER

TABLolar	ix
ŞEKİLLER	x
KISALTMALAR	xii
SEMBOLLER	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM DURUMU	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI	6
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6
1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI/VARSAYIM LARI	9
1.5 ARAŞTIRMA SINIRLILIK LARI	9
1.6 TANIMLAR	10
2. ALAN YAZIN TARAMASI	12
2.1 BAĞLANMA KURAMI	12
2.1.1 Bebeklikte Bağlanma	13
2.1.2 Ergenlikte Bağlanma	24
2.1.3 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	26
2.1.4 Bağlanmanın Ölçülmesi	32
2.2 PSİKOSOSYAL GELİŞİM KURAMI	34
2.2.1 Bebeklik Döneminde Psikososyal Gelişim	36
2.2.2 Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal Gelişim	37
2.2.2.1 Beliren yetişkinlik	39
2.3 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER	43
2.4 İLİŞKİ İNANÇ LARI	47
2.4.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy)	48
2.4.1.1 Akılcı olmayan inançlar	53
2.4.2 Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behavioral Therapy)	57
3. YÖNTEM	65
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	65
3.2 ARAŞTIRMA GRUBU	65
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇ LARI	67

3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	68
3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri II (YİYE II)	68
3.3.3 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ).....	69
3.3.4 İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ).....	70
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI	71
3.5 VERİLERİN ANALİZİ	71
4. BULGULAR	73
4.1 CİNSİYETE GÖRE KAÇINMACI BAĞLANMA STİLİ, YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR	73
4.2 İLİŞKİ DURUMUNA GÖRE BAĞLANMA STİLLERİ, YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR	77
4.3 ÇOCUK SAHİBİ OLMA/OLMAMA DURUMUNA GÖRE BAĞLANMA STİLLERİ, YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....	86
4.4 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİN KAÇINMACI BAĞLANMA STİLİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....	89
5. TARTIŞMA	92
5.1 BAĞLANMA STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI.....	92
5.2 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI	95
5.3 İLİŞKİ İNANÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI.....	101
5.4 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİN KAÇINMACI BAĞLANMA STİLİNİ AÇIKLAMADAKİ ROLÜ	104
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	106
6.1 SONUÇLAR.....	106
6.2 ÖNERİLER.....	108

6.2.1 Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler	108
6.2.2 Uygulamalara Yönelik Öneriler	110
KAYNAKÇA	112
EKLER.....	126



TABLULAR

Tablo 2.1: Bağlanmanın oluşmasında etkili olan süreçler.....	23
Tablo 2.2: Bağlanma aktarım süreci modeli.....	24
Tablo 2.3: Bağlanmanın biçimlenmesine ilişkin model.....	27
Tablo 2.4: Dörtlü bağlanma modeli.....	28
Tablo 2.5: Psikososyal gelişime ilişkin özet tablo.....	35
Tablo 3.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	66
Tablo 4.1: Kaçınmacı bağlanma stilinin cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	74
Tablo 4.2: Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	75
Tablo 4.3: İlişki inançlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	76
Tablo 4.4: İlişki durumuna göre bağlanma stilleri anlamlılık testi sonuçları.....	77
Tablo 4.5: İlişki durumuna göre bağlanma stilleri MANOVA sonuçları.....	78
Tablo 4.6: İlişki durumuna göre bağlanma stilleri betimsel istatistik değerleri.....	78
Tablo 4.7: İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler anlamlılık testi sonuçları.....	79
Tablo 4.8: İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler MANOVA sonuçları.....	79
Tablo 4.9: İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler betimsel istatistik değerleri.....	80
Tablo 4.10: İlişki durumu ile yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin çoklu karşılaştırma sonuçları.....	81
Tablo 4.11: İlişki durumuna göre ilişki inançları anlamlılık testi sonuçları.....	83
Tablo 4.12: İlişki durumuna göre ilişki inançları MANOVA sonuçları.....	83
Tablo 4.13: İlişki durumuna göre ilişki inançları betimsel istatistik değerleri.....	84
Tablo 4.14: İlişki durumu ile ilişki inançlarının çoklu karşılaştırma sonuçları.....	85
Tablo 4.15: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre bağlanma stilleri anlamlılık testi sonuçları.....	86
Tablo 4.16: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler anlamlılık testi sonuçları.....	87
Tablo 4.17: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler MANOVA sonuçları.....	87
Tablo 4.18: Çocuk sahibi olma durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler betimsel istatistik değerleri.....	88
Tablo 4.19: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre ilişki inançları anlamlılık testi sonuçları.....	89

Tablo 4.20: Kaçınmacı bağlanma ile yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin Pearson korelasyon analizi sonuçları.....	90
Tablo 4.21: Kaçınmacı bağlanma stiline yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları.....	91



ŞEKİLLER

Şekil 2.1: Bağlanma sistemi modeli.....	17
Şekil 2.2: Dörtlü bağlanma modelindeki temel bağlanma boyutları ve kategorileri.....	33
Şekil 2.3: Yakınlık süreci modeli.....	45
Şekil 2.4: Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım A B C modeli.....	51



KISALTMALAR

- ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDAT : Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi
BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi
ÇBiÖ : Çok Boyutlu İlişki Ölçeği
İiÖ : İlişki İnançları Ölçeği
YİYE II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II



SEMBOLLER

Aritmetik ortalama	:	\bar{x}
Cronbach's alpha iç tutarlılık endeksi	:	α
Çoklu korelasyon kare/determinasyon katsayısı	:	R^2
Çoklu korelasyon karedeki değişim	:	ΔR^2
Çoklu korelasyon	:	R
Eta kare	:	η^2
Örneklemdaki toplam sayı	:	N
Serbestlik derecesi (deviation of freedom)	:	df
Standart sapma	:	sd
Standartlaştırılmış çoklu regresyon katsayısı	:	β
t -testinin hesaplanmış değeri	:	t

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıtları/varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 PROBLEM DURUMU

Yakın ilişkiler, insan yaşamının vazgeçilmez bir yönünü oluşturmaktadır. Prager (1995) yakın ilişkiler başlığı altında ebeveyn, kardeş, arkadaşlık ve akran ilişkilerini ele almıştır. Romantik ilişkiler de, yakın ilişkiler başlığı altında incelenen ve diğerlerinden oldukça farklı anlamlar içeren bir ilişki türüdür.

Romantik ilişkiler genellikle aşk duygusuyla başlar. Aşk, iki kişi arasında bağlılık, tutku ve yakınlığın olduğu samimi bir ortaklığı temsil etmektedir (Sternberg 1988). Bağlılık, tutku ve yakınlık boyutlarının farklı kombinasyonları farklı aşk türlerini oluşturmaktadır. Tutkulu bir aşk, aşk yaşanan kişi ve bireyin kendisiyle ilgili olmak üzere iki boyutu içermektedir (Hatfield & Rapson 1994). Aşk yaşanan kişiyle ilgili olan boyut, onun kişisel özelliklerini ifade etmektedir. Örneğin dış görünüşü, etkileyciliği, sıcak ve sevecen olması, zekâsı ve geçmişine dayalı (din, eğitim seviyesi, ekonomik sınıfı vb.) nitelikleridir. Bireyin kendisiyle ilgili olan boyutu ise, iki alt boyut içerir. Bunlardan ilki zamanlamadır. Bireyin kendini özel bir kişiyle ilişki yaşamaya hazır hissetmesi ve hazır hissettiğinde âşık olması oldukça önemlidir. İkinci alt boyut ise bireyin erken dönemlerine ait bağlanma stildir (Hatfield & Rapson 1994).

Bağlanma yaşamın en erken dönemlerinde anne, baba ya da bakıcıyla kurulan ilişkilere dayalı olarak başlar. Yaşamın ilk üç yılı, insan yavrusunun fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve ruhsal yönden hızla geliştiği bir dönemdir. Yeni doğan bebeğin ilk davranışları oldukça sınırlı ve ilkindir (Yavuzer 2007). Yaşamını sürdürebilmek için beslenmeye, temizlenmeye, sevgiye ve duygusal yakınlığa muhtaç olan yeni doğan, anneye bağlanma davranışı ile ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar. Bağlanma sayesinde

anneyle ilk yakın ilişkilerini kurmaya başlayan yeni doğan, ilk gelişim görevlerinden birini de yerine getirmiş olur (Erikson 1950).

Bağlanma çift yönlü bir süreçtir ve anne-bebek ilişkisindeki bağlanma örüntüsünde oluşturulan alt yapı son derece önemlidir. Çünkü bebek için gerekli olan sadece fiziksel bakımının eksiksiz yapılması değil, aynı zamanda başkalarının kendisini kabul ettiğini ve bakılmaya değer bulunduğunu hissetmektir (Bowlby 1969, Erikson 1950). İhtiyaçları zamanında karşılanan yeni doğan, kendini değerli hisseder, karşısındaki kişileri ve dünyayı olumlu bir yer olarak algılar. İhtiyaç duyduğunda, bağlandığı kişinin (annesinin) yanında olacağını bilir. Bu güven hissiyle anneden kolayca ayrılarak dünyayı keşfetmeye başlarlar (Ainsworth 1989). Keşfi bittikten sonra ise tekrar anneye döner ve annenin hep orda olduğunu, onu terk etmediğini bilir (Bowlby 1969). Dolayısıyla bağlanma ilişkisi için anne ya da bakıcı konumundaki kişi, anahtar bir rol üstlenmektedir. Annenin bebekle geçirdiği kaliteli zaman, ten teması, bebeğin çıkardığı seslere cevaplar vermesi, onunla ilgilenmesi ve onu sevmesi, bebek için başkaları tarafından kabul edildiği hissi oluşturmaktadır. Ayrıca güvenli bağlanan bebeklerin annelerinin, çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı oldukları ve daha hızlı cevap verdikleri belirtilmiştir (Ainsworth ve diğ. 1978). Bebek, hayatta kalabilmek için birincil bakım veren kişi (anne ya da bakıcı) ile yakınlığını korumak ister ve uzaklığı protesto eder (Bowlby 2012, Bowlby 1969/1982). Yakınlık kavramı, birincil bakım veren kişinin (bağlanma figürünün) ulaşılabilirliği ile ilgilidir (Sümer ve Güngör 1999). Bağlanma figürü erişilebilir ve bebeğin isteklerine yanıt verebilir nitelikteyse, bebek güvenli bağlanır (Ainsworth & Bowlby 1991, Ainsworth ve diğ. 1978). Bunun aksine, bağlanma figürü bebeğin rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını giderirken yetersiz ve güvensiz tutumlar sergilerse, bebek kendi hakkında değersiz ve yetersiz bir zihinsel temsil oluşturur (Uytun ve diğ. 2013, Morsünbül ve Çok 2011). Beklentilerine olumlu karşılık veren bağlanma figürleri ile güven duygusu geliştiren bebekler, tutarsız ve olumsuz karşılık veren bağlanma figürleri ile de güvensizlik duygusunu tadarlar.

Güvensizlik duygusunun yol açtığı, *kaygılı-kararsız* ve *kaçınan* olmak üzere iki tür bağlanma olduğu ifade edilmiştir (Ainsworth ve diğ. 1978). Kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin anneleri yanlarındayken bile ağladıkları, ayrılık kaygısıyla keşfetmeyi

bıraktıkları gözlenmiştir (Hazan & Shaver 1994). Bu bebekler anneleri (birincil bakım veren kişi) olmadığında büyük sıkıntılar yaşar, anneleri geri döndüğünde ise onunla uzlaşmaktan kaçınırlar. Hem fiziksel temas ister hem de fiziksel teması kızgınlıkla reddederler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler ise, annelerinden ayrıldıklarında bundan etkilenmezler ve huzursuz olmazlar. Temas kurmaktan kaçınırlar ve keşfederler. Anneleri döndüğünde ise, güvenli bağlanan bebekler kadar büyük kutlama tepkileri vermezler.

Sıfır ile üç yaş arasındaki dönemde kurulan anne bebek ilişkisinin niteliği, ilk ve son çocukluk döneminde, ergenlik döneminde ve yetişkinlikte başarması gereken gelişimsel görevleri yerine getirmesi, mutlu bir yetişkin olabilmesi için gerekli temeli oluşturur. Pek çok araştırmacı, anne-çocuk ilişkisindeki sürekliliğin gelecek yaşantılar için temel oluşturduğunu öne sürmüştür (Belsky & Nezworski 2015, Sümer ve diğ. 2009, Ward & Carlson 1995, Pearson ve diğ. 1993). Birey, annesiyle kurduğu yakın ilişkinin benzerini babasıyla, yakın aile çevresiyle, arkadaşlarıyla ve yaşamının her evresinde etrafını saran diğer kişilerle kurmaya devam eder. Bağlanma örüntüsündeki sorunlar, yetişkinlik dönemi ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulan yakın ilişkilerde kendini gösterir.

Ebeveynlerle yaşamın erken dönemlerinde kurulan bağlanma ilişkisinin, yetişkinlikteki romantik yakın ilişkilerde de yeniden düzenlenerek devam ettiği belirtilmiştir. Bireyler, ebeveynleriyle kurduğu yakın ilişkinin bir benzerini yetişkinlikteki partneriyle kurmaktadır (Feeney 1999, Hazan & Shaver 1987). Bireyler güvenli bağlanmışsa, romantik ilişkilerinde partnerine güven duyarlar ve kolaylıkla bağlanırlar. Karşısındaki kişiye de güven verirler. Tek başına olmaktan, yalnız kalmaktan kaygılanmazlar. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler, bağlılıklarına güvenmekte zorlanmakta ve hayal kırıklığına uğramaktan korkmaktadırlar. Tıpkı bebeklikte olduğu gibi zihinleri, bağlanma ilişkisiyle çok fazla uğraşır. Partnerlerine karşı aşırı kıskançtırlar ve çok fazla duygusal iniş-çıkış yaşarlar. Kaçınan türde bağlanan bireyler ise, diğer bağlanma türlerindeki kişilere göre partnerine en az güvenen, romantik ilişkiler konusunda olumsuz beklenti ve inançlara sahip kişilerdir. Bu kişiler, romantik ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise, yetişkin bağlanma stillerinin

düşünce süreçleri ile karakterize olduğunu belirtmişlerdir. Bowlby'nin kuramı temelinde, bireyin *kendilik ve diğerlerine* ilişkin içsel çalışan modelleri olduğunu ifade etmişlerdir. Öne sürdükleri 'Dörtlü Bağlanma Modeli' ile bireye ait şemaların, kendini sevmeye ve yakınlık kurmaya değer bulup bulmadığı, başkalarını güvenli görüp görmediği yönündeki inanç ve düşünce süreçleriyle ilgili olduğunu saptamışlardır. Dolayısıyla kabul edilme ve güven duygusunun aksine, terkedilme ve güvensizlik duygularıyla karşı karşıya kalan bebeklerin, yetişkinlikte de bu sorunların getirdiği sonuçları yaşadıkları görülmektedir.

Romantik ilişki yaşamak için en kritik dönemin, ergenlik sonrasında başlayan 'Beliren Yetişkinlik Dönemi' (Arnett 2000) ve bu dönemi tümüyle kapsayarak kırklı yaşlara uzanan 'Genç Yetişkinlik Dönemi' olduğu belirtilmiştir (Erikson 1950). Bireylerin genç yetişkinlik dönemi içerisinde üstesinden gelmesi gereken bazı gelişimsel görevler bulunmaktadır. Bunlar şöyle sıralanabilir: Kendilerine özel bir kimlik geliştirmek, karşı cinsle ilişki kurmak ve ilişki becerilerini geliştirmek, cinsel istek ve dürtüleriyle sağlıklı biçimde baş etmek (Feldman & Gowen 1998, Erikson 1968). Ancak araştırmalar genç yetişkinlerin özellikle karşı cinsle ilişkiler noktasında güvensizlik, sevgi ve saygı yoksunluğu, paylaşımın az olması ve ilişkide dürüst olmama, ön yargılı tutum ve davranışlar gibi problemler yaşadıklarını göstermiştir (Gizir 2005, Özgüven ve Bilge 1997). Genç yetişkinlerin yaşadıkları yakın ilişki sorunları, gelişim görevlerini tam olarak yerine getirememelerine sebep olmaktadır. Karşı cinsle yeteri kadar yaklaşamayan bireyler, yüzeysel ilişkiler yaşayarak izole olmaya başlamaktadırlar (Erikson 1950).

Yakın romantik ilişkilerde yaşanan birçok problemin temelinde de bağlanma sürecine ait izlerin bulunduğu tespit edilmiştir (Creasey ve diğ. 1999). Erken dönemdeki bağlanma örüntüsüne ait sorunlar, ileriki yıllarda yaşanan deneyimler ile güçlenmekte ve romantik ilişkilerde terk edilme ya da sevmeye layık olmadığını düşünme gibi kökleşmiş inançları ortaya çıkarmaktadır (Dattilio 2012). Aslında her bireyin doğuştan getirdiği ve yakın ilişkileri ile beslenen, akılcı ve akılcı olmayan inançları vardır (Eidelson & Epstein 1982, Ellis 1973). Yakın ilişkilere yönelik bu inançlar, belli idealleri oluşturan algı ve beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Eidelson & Epstein

1982). Bilişsel yaklaşım, bireylerin düşünce ve inançlarının duygu ve davranışlarını şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Akılcı ve fonksiyonel düşünme, ilişkilerdeki uyumu arttırırken, akılcı olmayan inançlar ise bireyin olaylar karşısındaki problem çözme becerisi, öfke, iyi olma hali gibi değişkenleri etkilemektedir (Gündüz 2013). Bilişsel yaklaşıma göre, ilişkilere dair inançlar çocukluk yıllarında bireyin yaşadığı çevreden başlayarak şekillenmeye başlar. Bireyin algılamasına ve yargılamasına kaynaklık eden bu inançlar, aynı zamanda bireyin kendini ‘yeterli ya da yetersiz’, ‘sevilen ya da sevilmeyen’ biri olarak görmesine de sebep olmaktadır. *Akılcı olmayan inançlar* ya da *bilişsel çarpıtmalar* olarak geçen bu inançlar, bireyin inanç sistemini etkileyerek olumsuz şemalar geliştirmesine zemin hazırlar. Akılcı olmayan inançların yakın ilişkileri olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Möller & van der Merwe 1997). Günümüzde de yakın ilişkilerin başlamasını, gelişimini ve niteliğini önemli ölçüde etkileyen problemlerin başında akılcı olmayan ilişki inançları olduğu dikkat çekmektedir (Gizir 2013, Küçükarslan 2011).

Yakın ilişkiler bilişsel, duygusal ve davranışsal bilişenlerden oluşmaktadır. Bağlanma örüntüleri ve ilişki inançları, yakın ilişkilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal yönünü oluşturmaktadır. Ancak yakın ilişkilere yönelik farklı boyutlar da bulunmaktadır. Snell ve diğ.(2002) yakın ilişkilerin *kendine güven, ilişkiye saplantı, içsel ilişki kontrolü, ilişki farkındalığı, ilişki güdüsü, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyonu, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimini ayarlama, ilişki korkusu, ilişki doyumu* alt boyutlarını içerdiğinden bahsetmektedir. Belirtilen alt boyutlar, bireyin yakın ilişkilerine yönelik psikolojik eğilimlerini oluşturmaktadır (Büyükşahin 2005). Psikolojik eğilimler, bağlanma stilleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir.

Toplumsal yapı ve ilişki dinamiklerinin hızla değiştiği günümüz toplumunda, bu değişimlere hem zihinsel hem sosyal hem de psikolojik olarak uyum sağlamak bir gereklilik olmuştur. İlgili alan yazın tarandığında bağlanma stillerinin ve ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından defalarca incelendiği göze çarpmaktadır. Ancak bağlanma stilleri, yakın romantik ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin alt boyutları ve ilişki inançları arasındaki ilişkiler herhangi bir araştırmaya konu olmamıştır. Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin bağlanma stillerini, yakın ilişkilerindeki

psikolojik eğilimlerini ve ilişki inançlarını incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin kaçınmacı bağlanma stili üzerindeki etkisini araştırmaktır.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin bağlanma stillerini (*kaygılı ve kaçınan*), yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerini ve ilişki inançlarını incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin kaçınan bağlanma stilini ne kadar yordadığını belirlemektir. Bu amaçlar doğrultusunda, aşağıdaki araştırma sorularına cevaplar aranmıştır:

1. Kaçınmacı bağlanma stili, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançları cinsiyete göre değişiklik gösterir mi?
2. Bağlanma stilleri (*kaygılı ve kaçınan*), yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançları ilişki durumuna göre (*hayatında kimse olmayan bekarlar, ilişkisi/sevdiği olan bekarlar, evliler*) değişiklik gösterir mi?
3. Bağlanma stilleri (*kaygılı ve kaçınan*), yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançları çocuğu olan/olmayan bireylerde değişiklik gösterir mi?
4. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler, kaçınmacı bağlanma stilini ne kadar yordamaktadır?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu çalışmada genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri ve ilişki inançları incelenmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi, kişiler arası ilişkilerin odak noktası olduğu için, bireylerin daha yakın ve samimi ilişkiler kurması, sürdürmesi bakımından en kritik dönem olarak görülmektedir. Ergenliğin bitişiyle başlayan bu dönem, beliren yetişkinlik evresinden geçerek yetişkinlik denen 40'lı yaşlara kadar uzanmaktadır. Bu dönemdeki bireylerin işe başlama, eş seçimi, eşle yaşamayı öğrenme, toplumda saygın bir yer edinme ve diğer

kişilerle sağlıklı ilişkiler kurma gibi temel gelişimsel görevleri vardır (Aydın 2003). Psikoseksüel gelişim kuramında, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin üstesinden gelmesi gereken başlıca problemin yakınlığa karşı yalnızlık ya da yalıtılmışlık olduğu ifade edilmiştir (Erikson 1969). Genç yetişkinler, sevgi dolu ve anlamlı ilişkiler geliştirirerek romantik yakınlık yaşamakta, yakınlık oluşmadığı takdirde yalnızlık duygusuna maruz kalmaktadırlar (Plotnik 2003). Yalnızlık duygusu ise, bireyin sosyal çevresinden soyutlanarak yalıtılmışlık yaşamasına sebep olmaktadır (Erikson 1982). Sullivan'a (1953) göre, yakınlık kurma isteği ön ergenlik ile güçlü bir ihtiyaç haline gelir. Yakınlık kurma davranışı ile inanç ve değerlerini onaylama ihtiyacını gideren ergen, aynı zamanda duygu ve düşüncelerini de paylaşmış olmaktadır. Başarılı yakın ilişkiler, bireylerin kendini mutlu ve güvenli hissetmesinde, çevresindekilerle sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasında ihtiyaç duyduğu en temel kaynaktır. Yakın ilişkiler, kişisel gelişimi ve daha yakın ilişkilere girmeye olan isteği destekler (Reis & Shaver 1988).

Genç yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkiler, gelişimsel bir görev olmakla beraber romantik ilişkileri içermektedir. Romantik ilişkiler yakınlık, güven, saygı, sevgi ve bağlanma gibi duyguları beraberinde getirmektedir (Atak ve Taştan 2012). Yetişkinlikteki bağlanmaların ise, büyük ölçüde bebeklikte görülen bağlanma stilleri ile benzer olduğu belirtilmiştir (Hazan & Shaver 1987). Bağlanma biçimleri, temelde güvenli ve güvensiz bağlanmalar (kaygılı ve kaçınan) olarak iki başlık altında toplanmaktadır. Hazan ve Shaver (1994), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanmalara oranla hem çocuklukta ebeveynleriyle hem de yetişkinlikteki romantik ilişkilerinde partnerleriyle olumlu yaşantılar ve inançlar sergilediğini saptamışlardır. Aynı çalışma güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise ilişkilerinde takıntılı, kıskanç, duygusal iniş çıkışlar yaşayan ve romantik ilişkiler hakkında olumsuz beklentiler taşıyan bireyler olduğunu göstermiştir. Buradan hareketle bağlanma ilişkisinin, yakın romantik ilişkilerdeki davranış, duygu ve düşünceleri etkilediği görülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'a göre bireylerin düşünce, duygu ve davranışları inanç sistemini oluşturmaktadır. Bireyler, diğer bireylerin özellikleri ve beklentileri hakkında çeşitli inançlar geliştirmekte ve bunu yaşam boyu sürdürmektedirler (DeBord ve diğ.

1996). Yakın ilişkilerin bilişsel yönünü oluşturan bu inançlar, ilişkilerin nasıl yürüdüğünü, bireyin ilişkilerde nasıl davranması gerektiğini, ilişkilerde bireylerin oynadıkları rollere ilişkin varsayımları, bireyin ilişkiye dair geliştirdiği beklenti ve algılarını içerir. Akılcı ve akılcı olmayan şeklinde (Ellis 1973, Beck 1963) ayrılan bu inançlar, bireyin duyguları ile etkileşim halinde olduğu gibi davranışlarına da yansımaktadır. Akılcı düşünme ve akılcı inançlar, ilişkilerdeki uyumu artırırken akılcı olmayan inançlar ise, bireyin olaylar karşısındaki problem çözme becerisi, öfke, iyi olma hali gibi değişkenleri etkilemektedir (Gündüz 2013). Akılcı olmayan inançlar aynı zamanda, ilişki doyumu ve ilişki uyumunu da negatif yönlü etkilemektedir (Möller & van der Merwe 1997, Baucom ve diğ. 1989, Bradbury & Fincham 1987). Tüm bu bilgiler çerçevesinde, yakın ilişki kurmadaki en kritik dönem olan genç yetişkinlikte, akılcı olmayan inançları azaltmak, romantik ilişkilerin daha sağlıklı sürmesi açısından önemlidir.

Yakın romantik ilişkilerde, çocukluktaki bağlanmanın ve ilişkiye yönelik inançların kritik etkisiyle beraber, bireye ait psikolojik özelliklerin de önemli bir katkısı olduğu düşünülmektedir. Bireye ait psikolojik eğilimler, yakın ilişkilerdeki doyum, kendine güven, ilişkiye dair saplantı, korku ve kaygı gibi öğeleri içermektedir (Büyükşahin 2005). Romantik ilişki içerisindeki birey, etkileşim içinde olduğu kişiye duygu ve ihtiyaçlarını belirtirken, karşıdakinin kendini anlamasını beklemektedir. Karşıdaki kişinin cevap niteliğindeki tepkileri, romantik ilişki içindeki bireyin yorumlama süzgeçlerinden geçerek anlam kazanmaktadır. Yorumlama sürecinde ise, bireyin psikolojik eğilimleri devreye girmekte ve ilişkinin yönünü değiştirmektedir (Reis & Shaver 1988). Böylece romantik ilişki içindeki bireyler ya birbirleriyle duygusal olarak yakınlaşmakta ya da birbirinden uzaklaşmaktadırlar.

Alan yazın incelediğinde, yakın romantik ilişkiler ve psikolojik eğilimlerin tümünü ele alan yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkilerle ilgili çalışmaların çoğunda evlilik doyumu, bağlanma, aşk stilleri, kıskançlık gibi çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışma hem psikolojik eğilimlerin tümünü bir arada incelemesi, hem de psikolojik eğilimleri bağlanma ilişkisiyle açıklaması bakımından özgündür. Bu bağlamda çalışmanın, alan yazınına bağlanma stilleri, psikolojik eğilimler ve ilişki

inançlarını inceleyen tek çalışma olarak katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Günümüzde romantik ilişkilerin bireyler için çok değerli olduğu düşünüldüğünde, bu çalışma ve sonuçlarının da güncel bir değere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca bağlanma ilişkisi ve psikolojik eğilimler, araştırmanın sosyal ve psikolojik boyutunu oluştururken, ilişki inançları ise bilişsel yönünü ifade etmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın işlevsel bir özelliği de bulunmaktadır.

Çalışmanın temel amaçları, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerini etkileyen bağlanma ve bilişsel inanç sistemini açıklamak, psikolojik eğilimlerinin bağlanma sistemiyle olan ilişkisini ortaya koymaktır. Genç yetişkinler tarafından romantik ilişkilerle ilgili değişkenlerin anlaşılması ve açıklanması oldukça önemlidir. Yakın ilişkilerdeki bilişsel inanç sisteminin işleyişine dair bilgi sahibi olmak, romantik ilişki yaşayan çiftlerin farkındalığını artırırken, aile danışmanları ve uygulayıcılar tarafından sunacakları bilginin kalitesini ve etkililiğini artıracaktır. Bununla beraber, bağlanma ilişkisinin yakın ilişkilere etkisi bireylerin bağlanma stillerine göre önemli bir fark yaratmakta, bu sebeple çocuk yetiştirmede bağlanma süreci ve davranışının anne babalara anlatılması gerekmektedir. Bu araştırma; bağlanma stillerinin yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri ne kadar yordadığını ortaya koymak, ilişki inançları ve yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ile ilgili araştırma birikimine katkı sağlamak, aile ve çift danışmanlarına araştırma bulgularıyla ilgili bir perspektif sunmak açısından önemlidir.

1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI/VARSAYIM LARI

Katılımcıların demografik bilgi formu ve ölçeklerde bulunun sorulara içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

1.5 ARAŞTIRMA SINIRLILIK LARI

- a. Araştırma verileri internet üzerinden toplanmış olup, internet erişimi olan bireylerle sınırlıdır.

- b. Ayrıca araştırma bulguları çalışmaya katılmayı kabul eden toplamda 606 kişiden, sadece Genç Yetişkinlik Dönemi içerisinde bulunan 314 kadın, 134 erkek olmak üzere toplamda 448 bireyle sınırlıdır.
- c. Bu araştırma için bir başka sınırlılık, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerdir.
- d. Verilerin katılımcıların kendi beyanına dayanması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.6 TANIMLAR

Bağlanma: Başka bir bireyde yakınlık arama ve bunu sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Bowlby 2012, s. 252).

Yakın İlişkilerdeki Psikolojik Eğilimler: Snell ve diğ.(2002) tarafından hazırlanan, Büyüksahin (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çok Boyutlu İlişki Ölçeği içerisinde yer alan, yakın ilişkilere ait tüm psikolojik değişkenlerdir. Ölçekte yer alan tüm yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve tanımları aşağıda verilmiştir.

- a. İlişkide kendine güven: Kişinin, diğer bir kişiyle yakın ilişki kurması durumunda, kendi becerilerini, kapasitesini olumlu değerlendirme eğilimidir.
- b. İçsel ilişki kontrolü: Kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından ve kişisel kontrolünden kaynaklandığına inanmasıdır.
- c. İlişkiye yüksek derecede odaklanma: Aşağıdaki üç boyutun ilişkiye yüksek derecede odaklanmayı ifade ettiğinden bahsedilmektedir.
 - i. İlişki farkındalığı: Kişinin, yakın ilişkilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini algılayabilmesidir.
 - ii. İlişkiye saplantı: Kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönüne saplantılı olması ve sürekli bu konuyla ilgili olarak zihninin meşgul olmasıdır.
 - iii. İlişki güdüsü: Kişinin, yakın ilişkide olma isteğidir.
- d. İlişki kaygısı: Kişinin karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmaktan kaygılanmasıdır.
- e. İlişki korkusu: Kişinin bir başkasıyla yakın ilişki kurmaktan korkmasıdır.

- f. İlişki girişkenliği: Kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönünde girişken olmasıdır.
- g. Dışsal ilişki kontrolü: Kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında, şansa bağlı/tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/kısmet işi olduğuna inanmasıdır.
- h. İlişki izlenimi ayarlama: Kişinin yakın ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine önem vermesidir.
- i. İlişki doyumu: Kişinin yakın ilişkisinden doyum alması ya da mutlu olmasıdır.

İlişki inançları: Bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır (Türkçapar 2011).

Akılcı Olmayan İnançlar: Gerçekle tutarlı olmayan, katı, yanlış, hatalı çıkarımlara sebep olan, emir ve zorunluluklar içeren, aşırı genellemelere neden olan, depresyon, öfke, kaygı gibi olumsuz duygulara yol açan, bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen, duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları işlevsel olmayan düşüncelerdir (Dryden & Neenan 2004).

Genç Yetişkinlik Dönemi: Psikososyal gelişim kuramında bulunan ergenlik döneminin 'kimlik kazanmaya karşı rol karmaşıklığı' karmaşasından sonra gelen ve 'yakınlığa karşı yalnızlık ya da yalıtılmışlık' problemini içeren dönemdir (Erikson 1969).

2. ALAN YAZIN TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun kuramsal bilgi ve araştırma bulguları sunulmuştur. İlk bölümde bağlanma kavramı üzerinde durularak bebeklik, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bağlanma olgusu incelenmiş, bağlanma stilleri ve bulgularına ilişkin bazı araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. İkinci bölümde psikososyal gelişim kuramı çerçevesinde bebeklik, beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri tanımlanarak, ilgili dönemlerle ilgili araştırma bulguları sunulmuştur. Üçüncü bölümde psikososyal gelişimin bir parçası olarak görülen yakın romantik ilişkiler ele alınmış ve yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler açıklanmıştır. Dördüncü bölümde ise yakın ilişkilerdeki ilişki inançları bilişsel yaklaşım çerçevesinde açıklanarak, ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 BAĞLANMA KURAMI

Çocuk psikolojisi ve psikanalizi üzerinde uzmanlaşan John Bowlby, 1969 yılında mesleki deneyim ve gözlemleri sonucu oluşturduğu teorik kavramsallaştırmaları *Bağlanma* ve *Kaybetme* adlı eserlerinde bir araya getirmiştir. Bowlby'nin Bağlanma isimli eseri, o yıllar için psikolojide çığır açmıştır. Küçük çocukların geçici anne kaybına nasıl tepki gösterdiklerini inceleyen Bowlby, Bağlanma Kuramı'nı etyolojik bir yaklaşım ile ele almıştır (Bowlby 2012).

Bowlby, 1944 yılında 'Kırk Dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları' isimli makaleyi yayınlamış, bu makalede erkek çocukların erken anneden ayrılmaları ile daha sonraki suç işleme durumları arasında pozitif bir ilişki olduğundan bahsetmiştir (akt. Hazan & Shaver 1994). 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, Londra'daki evsiz çocukların ruhsal sağlığı hakkında bir bildiri sunmak üzere çağırılan Bowlby, hazırladığı raporda özellikle ilk üç yıl içindeki anne yoksunluğunun çocuk üzerinde son derece olumsuz fiziksel ve ruhsal etkilerinden; annenin sıcak, yakın ve devamlı ilişkilerinin bebeğin ruh sağlığı için gerekliliğinden bahsetmiştir (Bowlby 2012). Bunun üzerine Bowlby, anne yoksunluğunun neden çocuk üzerinde bu denli

etkiler oluşturduğunu araştırmaya başlamıştır. Bakım evlerindeki ilgiden yoksun çocukların davranışlarını incelemiş ve bakıcıdan ayrılma durumlarında benzer tepkiler verdiklerini gözlemlemiş, ancak annenin sadece bakım verdiği için sevildiği düşüncesini reddederek bağlanma kuramını ortaya koymuştur (Bowlby 2012, Hazan & Shaver 1994).

Bağlanma kuramı Freud'un psikanalitik temeline oturmasına rağmen, çeşitli gelişim disiplinlerinin eklektik bir yaklaşımıdır. Bowlby, bağlanma kuramını üretirken hayvan araştırmaları, davranışçı yaklaşım, sistem teorisi, bilişsel psikoloji ve Freud'un motivasyon teorisinden aldığı bilgileri sentezlemiştir (Tüzün ve Sayar 2006). Bowlby, psikanalizci olmasına rağmen gözlemlerinin psikanalizle örtüşmediğini fark etmiş ve bu durumdan rahatsız olmuştur. Bowlby'nin de dikkatini çeken en belirgin farklardan birisi, klasik psikanalizde içsel fantaziler üzerine fazlasıyla odaklanılmış ve kişinin gerçek yaşam deneyimlerinin göz ardı edilmiş olmasıydı (Hazan & Shaver 1994). Oysaki bağlanma kuramı, çocuğun bakıcısıyla olan ilişkilerindeki gerçek yaşamı ve zihinsel süreçleri ile ilgilenmektedir (Bowlby 2012). Bağlanma kuramı ile klasik psikanaliz arasındaki farkları şöyle sıralayabiliriz: (1) Bağlanma kuramı, gözlemlenen davranışlar üzerine odaklanmakta, bunu yaparken etiyolojiden faydalanmaktadır (2) Bağlanma kuramı, patolojiden çok bilişsel ve duygusal sağlığı ön plana çıkarmaktadır (Bowlby 2012) (3) Bağlanma kuramı, farklı çalışmalarla da desteklenmiş test edilebilir ve gözlemlenebilir önermeler sunmaktadır (Sığırcı 2010).

2.1.1 Bebeklikte Bağlanma

İnsan, sosyal bir topluluk içine doğar ve doğduğu andan itibaren toplumun bir parçası haline gelir. Bireyin kişiliğine ve ruhsal yapısına ait temel taşlar, doğumundan itibaren ailesi ile olan iletişimi ve etkileşimiyle oluşmaktadır.

Bowlby (1969/1982, 1973), bağlanma kavramını “kişinin korktuğunda, kendisini tedirgin eden bir ortamda tek başına kaldığında veya hasta olduğunda, iyilik halinin devam etmesi için başkasının koruma ve desteğine gereksinim duyması, yakınlık arayışına girme isteği” olarak tanımlamıştır. Buna göre bağlanma kişinin doğuştan

getirdiği bir eğilimdir. Organizmanın hayatta kalmasını desteklemek, stres ve değişiklikler ile başa çıkmayı sağlamak bağlanma ilişkisinin temel dinamiklerini oluşturur (Bowlby 1969/1982).

“Çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ” (Thompson 2002, akt. Kesebir ve diğ. 2011) olarak da tanımlanan bağlanmanın gerçekleşmesi için hem annenin hem de bebeğin haz almasını sağlayan sürekli, sıcak, yakın ve doğrudan bir ilişki gerekir.

Anne ile bebek arasındaki ilk ilişki dokunmayla başlar. Dokunma, bebeğin dış dünyayı algılamasını sağlayan ve anne bebek arasındaki ilişkiyi arttıran son derece önemli bir duyudur (Bowlby 1980). Yeni doğan bebeğin, yaşamını sürdürmek için gerekli olan beslenme, temizlik, ısınma, koruma gibi bazı temel ihtiyaçları vardır. Kendi gereksinimlerini henüz kendi başına karşılama becerisine sahip olmayan yeni doğan, bu ihtiyaçları gidermek için bakım veren bir kişiye muhtaçtır. Yeni doğan emme, izleme, gülümseme, ağlama, dokunma gibi davranışlarla bakım veren kişi ile ilişki kurar. Anne, baba ya da bakım veren kişi ile bebek arasında kurulan birebir ilişki, bebeğin fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimi için son derece önemlidir (Yağmurlu ve Kodalak 2010). Bowlby’ye göre insanlar, kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı güçlü duygusal bağlar geliştirirler ve bu duygusal bağları sürdürme eğilimi gösterirler (Bowlby 1969/1982). Bağlanma kuramına göre bebeğin gösterdiği emme, yapışma, izleme, ağlama ve gülme davranışları bebeğin bağlanma tavrını betimlemektedir. İnsan yavrusundaki bağlanma davranışları (örn. ağlama, yakınlık arayışı, gülümseme), yetişkin tarafından dokunma, sarılma, sakinleştirme gibi davranışlarla karşılanmakta ve bu davranışlar, bebeğin belli bir yetişkine bağlanma davranışlarının yoğunluğunu artırmaktadır (Bowlby 2012).

Bowlby ve Ainsworth, yaptıkları tüm deneyler sonucunda, tüm normal bebeklerin bağlanma davranışlarını 6. ya da 7. aylarındayken, kendi seçimleriyle, kendisiyle yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden uzak kalmaya karşı çıktıkları tek bir kişiye yönelttiklerini görmüşlerdir. Bu kişilere *bağlanma figürü* denmektedir (Bowlby 2012,

Uytun ve diğ. 2013). Özellikle ilk yaşın sonlarına kadar bebek neredeyse başka hiçbir bağlanma figürü kullanmamaktadır. Bağlanma figürü, genellikle anne olmakla birlikte, bebeğe birebir bakım veren baba ya da bakıcı da olabilir. Bağlanma figürü ile kurulacak yakınlık ve bu yakınlığın sürmesi bağlanma sisteminin en önemli hedefidir (Sümer ve Güngör 1999). Bu sayede bebeğe güven içerisinde gelişip keşfedebileceği bir ortam yaratılır. Yakınlık, bebeğin çevresini keşfetmede kullanabileceği ve tehlike anında korunabileceği bir sığınak işlevi görürken, aynı zamanda dış dünyaya karşı güven duymasını da sağlar (Morsünbül ve çok 2011).

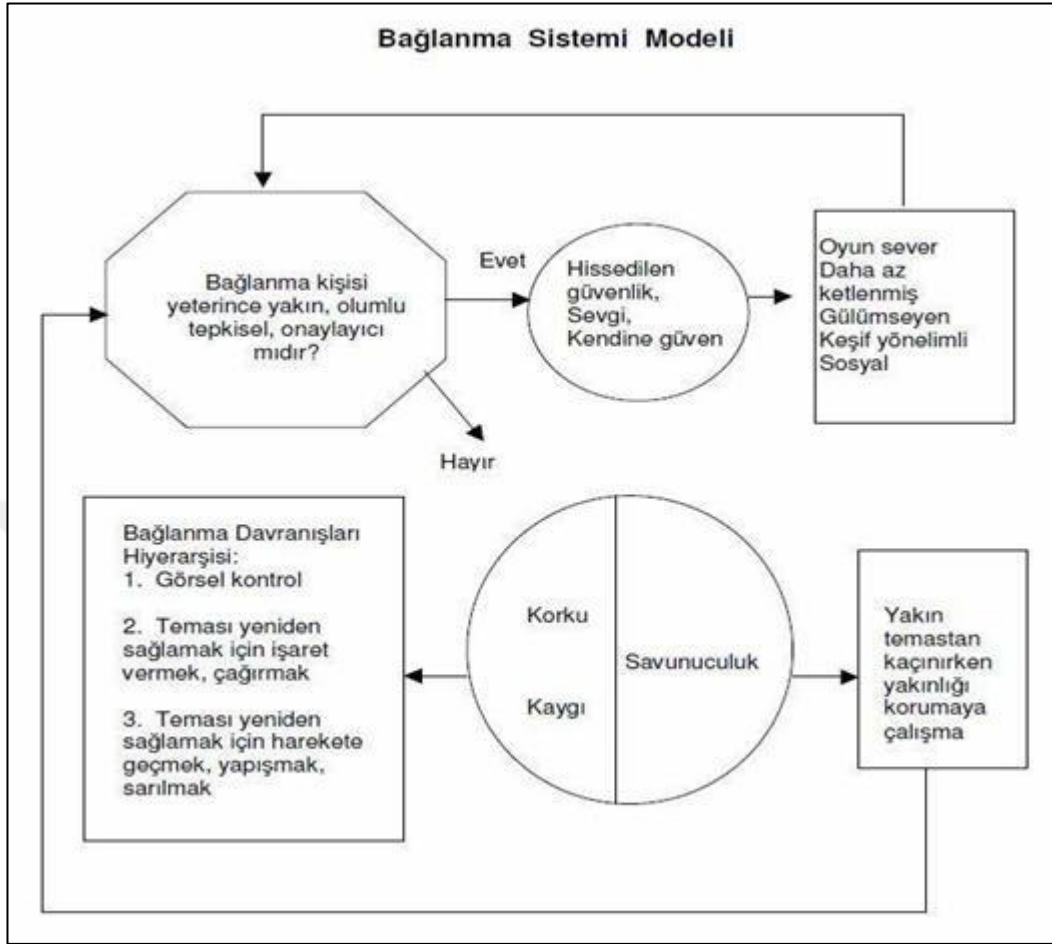
Bir gelişim psikoloğu olan Mary Ainsworth, Bowlby'nin düşüncelerini test etmek için çalışmalar yapmış ve kuramın gelişimine önemli katkılar sağlamıştır (Sığırcı 2010). Ainsworth, bağlanmayı “bebeğin annesiyle arasında olan sevgi bağına dayalı yakınlık” olarak tanımlamıştır (Ainsworth ve diğ. 1978). Ainsworth, bağlanmanın özelliklerini (1) kalıcı, (2) belli bir kişiyle doğrudan kurulan ilişkiyle oluşan, (3) duygusal olarak anlamlı, (4) yakınlığı koruyan ve motive eden, (5) istemsiz ayrılmalarda stres oluşturan duygular içeren bir bağ olarak ifade etmektedir (Ainsworth 1989, akt. Bell 2010). Ainsworth ve diğ.(1978) *Yabancı Durum Testi* adlı uygulamayı yaparak, “güvenli üs” kavramını alan yazına kazandırmıştır. *Güvenli üs*; bebeğin anneden çevreyi keşfetmek ya da öğrenmek için uzaklaştığı zamanlarda, herhangi bir sıkıntı ya da korkutucu durumla karşı karşıya kalması halinde, kendini yeniden güvende hissetmek için geriye dönebildiği bağlanma figürü olan anne ya da bakıcıdır (Hazan & Shaver 1994, Ainsworth & Bowlby 1991, Ainsworth 1969). Yabancı durum testinde laboratuvar ortamında 12-18 ay aralığındaki bebekleri annelerinden kısa bir süre ayrı tutmuş ve tekrar anneleri ile karşılaştırmışlar, bu durum sonucunda verdikleri tepkileri ve annelerini ne derece güvenli üs olarak kullandıklarını gözlemlemişlerdir. Teste göre bebekler pasif ve alıcı değil, aktiftirler. Çevreyi keşfetmede annelerini güvenli üs olarak kullanırlar. Bu testte, bebeklerin anneleri yokken ve yabancı bir ortamda kaldıklarında baş etmeye çalıştıkları *anneden ayrılma anı* ve *anne ile birleşme anı* ok önemlidir.

Ainsworth (1967), aynı çalışmayı daha önce de Uganda'nın Ganda kabilesinde yaşayan bebekler üzerinde yapmıştır. Bu çalışmada, bebeğin her zaman anneye yakın kalmadığından bahsetmektedir. Bebek emeklemeye başlayınca, annesinden uzakta olan

nesneleri ve insanları keşfe çıkar. Eğer buna izin verilirse, görüş dışına bile çıkabilir. Bununla beraber, kendini rahatlatmak için, sanki annesi ordaymış gibi zaman zaman ona geri döner. Bebek, bu keşif gezisini *korktuğunda ya da acı duyduğunda* veya *anneden uzaklaştığında* aniden sonlandırabilir. Bu durumda, bebek endişe işaretleriyle mümkün olan en kısa süre içinde anneye döner, aksi takdirde savunmasız bir şekilde ağlar. Bu durumda anne, bebeğin korku ve kaygılarını gidererek yeniden rahatlamasını sağlayan *güvenli bir liman* görevini üstlenmektedir. Ainsworth (1967) bebeklerin, annelerinin varlığında farklı davrandıklarını belirtmiş ve bu durumun özellikle bebeklerin yabancı bir kişi ya da yabancı bir ortamla karşılaştığında görüldüğünü ifade etmiştir. Bebeklerin bağlanma davranışını, sadece ağlama ile değil; anne geri döndüğünde gülümseme, annesinin kollarına atlama ve sevinç çığlığı atarak annenin dönüşünü kutlama şeklinde de gösterebilir.

Ainsworth'un yaptığı çalışmalar, Bowlby'nin bağlanma sisteminin görevlerini açıklarken öne sürdüğü kavramlar ile örtüşmektedir. Bağlanma sisteminin üç temel görevi vardır. Bebek için *güvenli bir liman olma*, fiziksel gereksinimlerinin karşılanmasını sağlama, rahatlama, güven için yeniden dönülen bir yer olmayı ifade eder. Böylece bebekte yaşama dair güven duygusu oluşturur. *Güvenli üs* bağlanma dışı davranışlarda bulunmak için bir konaklama yerini temsil etmektedir. Bu sayede bebek tarafından dış dünyanın güvenle keşfedileceği ifade edilmektedir. *Yakınlığı koruma* ise yakınlık arayışı ve buna bağlı olarak yakınlığı koruma ihtiyacı ile uzak kalmayı protesto anlamı taşımaktadır (Bowlby 2012, Bowlby 1969/1982). Ainsworth ve Bowlby'nin bulguları, bağlanma örüntülerinin sadece annenin ya da sadece bebeğin değil, her iki tarafın da katılımı yoluyla ortak biçimde ortaya çıkan bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bağlanma sistemi modeli Şekil 2.1'de gösterilmiştir.

Şekil 2.1: Bağlanma sistemi modeli



Kaynak: Hazan & Shaver, 2000. *Bağlanma sistem modeli*, s. 6

Modele göre bebek ve bağlanma figürü arasındaki etkileşim oldukça önemlidir ve bağlanma davranışının yönünü oluşturmaktadır. Bağlanma figürü yeterince yakın, olumlu ve onaylayıcı davranırsa, bebek kendini güvenli hissetmekte, keşif yönelimli ve sosyal olmaktadır. Bağlanma figürünün bebeğe destekleyici davranmaması ve gerekli yakınlığı sağlayamaması ise iki açıdan incelenmektedir: Birincisinde bebekte bağlanma figürünün kendisini terk edeceğine dair korku/kaygı oluşur ve ağlama, yapışma gibi tepkiler vererek ayrılığı protesto eder. Böyle bir durumda bebek, bağlanma figürüyle yeniden temasa geçmek ister. İkinci durumda ise bebek bağlanma figürüyle olan ilişkisini yok saymakta ve kaçınmacı bir yaklaşım izlemektedir. Bu sebeple de temas kurmaktan kaçmaktadır.

Bowlby, etiyolojik çalışmalarında çeşitli türlere ait memeli hayvan gruplarını incelemiş ve bedensel temasın önemi üzerine odaklanmıştır. İnsan yavrusunda da bağlanma davranışı aktifleştğinde birincil olarak bedensel temasın önem arz ettiğini ve bebeği sakinleştirmek için en etki yolun kucağa alma olduğunu savunmaktadır. Kucağa alma davranışı ile beraber, yüz yüze temas kurma ve bebeği besleme biçiminin de önemli olduğu ifade edilmiştir. Bebekler bedensel temasa olumlu tepki vermekte ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedirler (Bowlby 1969/1982). Bağlanma sistemi, bebek herhangi bir tehditle karşı karşıya kaldığında bakım veren kişinin *ulaşılabilirliğini* aktif etmektedir (Sümer ve Güngör 1999). Dolayısıyla bakım veren kişinin çocuğa vereceği tepkilerin kalitesine bağlı olarak, çocukta ya güvenlik hissi oluşmakta ya da ayrılığı protesto tepkileri meydana gelmektedir.

Ainsworth ve arkadaşları, tüm gözlemleri sonucunda Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak üç tür bağlanma olduğunu ifade etmiştir. Bunlar *güvenli*, *kaygılı-kararsız* ve *kaygılı-kaçınan* bağlanma tarzlarıdır (Ainsworth & Bowlby 1991, Ainsworth ve diğ. 1978). Bebek için annenin davranışsal sinyalleri önemlidir ve bağlanma stilini bu sinyaller belirlemektedir. Anne, erişilebilir ve bebeğin isteklerine yanıt verebilir nitelikteyse, bebek güvenli bağlanmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip olan bebekler, anneleri giderken normal bir gerilim yaşamakta, döndüklerinde ise mutlu ve sevinçli bir davranış içine girmektedirler (Tüzün ve Sayar 2006). Ayrıca annelerine güvenli bağlanan bebekler, annelerini güvenli üs olarak kullanarak, oyunları sırasında mutlu olmaktadır. Güvenli bağlanmada keşfetme ve bağlanma arasında bir denge bulunmaktadır (Bowlby 2012). Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan bebekler ise anneleri giderken aşırı üzüntü duymakta ve ayrılmama davranışı göstermektedirler. Anneleri geri döndüğünde ona karşı öfkeli ve reddedici bir tavır içine girmekte, anneyi protesto etmektedirler (Tüzün ve Sayar 2006). Bunun sebebi, bebeğin terk edileceği kaygısına kapılmasıdır. Kaygılı-kararsız bağlanma tarzındaki bebekler, pasif olma ve daha az keşfetme eğilimindedirler. Keşif süreleri kısadır ve sürekli annelerinin nerede olduğuyla ilgilenirler. Anne ile temastan kaçmak yerine, bunu fazlaca istemektedirler. Anneden ayrılma sırasında öfkeli ve dirençli tepkiler verirler (Bowlby 2012). Kaygılı-kaçınan bağlanma davranışı gösteren bebeklerde ise, ayrılış anı sakin ve neredeyse tepkisizken, buluşma anneyi reddedici ve uzaklaştırıcı niteliktedir (Tüzün ve Sayar

2006). Anne döndüğünde onunla temas kurmaktan kaçınırlar (Hazan & Shaver 1994). Diğer gruplara oranla daha fazla öfkeli davranma eğilimindedirler. Anneyle bedensel yakınlık kurarken, tipik yaklaşma-kaçınma uyumsuzluk belirtisi göstermektedirler (Bowlby 2012). Bu bilgilerden hareketle, bağlanma türlerinin gözlemlenebilir, ölçülebilir ve değerlendirilebilir bir nitelik taşıdığı ifade edilmektedir (Sümer ve diğ. 2009). Yukarıda adı geçen bağlanma stillerinden farklı olarak, *dağınık-yönü belirsiz bağlanma* olarak isimlendirilen farklı bir bağlanma türü olduğu ifade edilmiştir. Dağınık-yönü belirsiz bağlanma, özellikle fiziksel olarak bebeği istismar eden, psikolojisi yüksek oranda bozuk ve bağlanma nesnesiyle henüz sorununu çözememiş annelerden kaynaklanmaktadır. Bu annelerin bebekleri stres ile baş etmede organize olamamakta, asimetric ve zamansız hareketler sergilemektedirler (Kesebir ve diğ. 2011, Main & Solomon 1990, akt. Hazan & Shaver 1994).

Ainsworth, güvenli bağlanan bebeklerin diğerlerinden farkını araştırmak için, üç grup bebeğin annelerine de ölçek uygulamış ve annelik davranışlarını not etmiştir. Sonuçta bağlanma figürünün bebekle kurduğu ilişkinin niteliğinin önemli olduğu kanısına varmıştır (Ainsworth & Bowlby 1991). Güvenli bağlanmaya sahip bebeklerin anneleri, bebeğin ağlamalarına duyarlı, ihtiyaçlarına zamanında, uygun ve yeterli tepkiler verirken, kaygılı bağlanan bebeklerin anneleri ise, genellikle tutarsız tepkiler vermektedir. Kaçınan bağlanma tarzına sahip bebekler ise mesafeli ve ihmalkâr olan, duygusal olarak zor ulaşılan annelere sahiptir.

Bowlby ve Ainsworth, Piaget'in bilişsel gelişim kuramıyla, bağlanma davranışlarının benzer biçimde geliştiğini ifade etmişlerdir (Bowlby 1969/1982, Ainsworth 1969). Piaget, bilişsel gelişim kuramında bebeklerin dünyayı anlamlandırmak için çevrelerini keşfetme çabalarında olduklarını belirtmiş, bu anlamda uyum ve adaptasyonun bilişsel gelişimin en temel amacı olduğunu vurgulamıştır. Buna göre, çevredeki yeni ve karmaşık şartlara adapte olmak için, dünyadaki olay, davranış ya da durumlar zihinde şemalar yoluyla organize edilir, yapılandırılır (Keklik 2015). İnsanlar yeni ilişkiler kurarken eski anıları ve deneyimlerine dayanan bu şemalardan faydalanırlar (Gündüz 2013). Bağlanma kuramında da, Piaget'in kuramıyla benzer biçimde, çocuklar bağlanma ilişkilerinin temelini oluştururken, kendilerine ve başkalarına yönelik "*içsel*

çalışan modeller” geliştirirler (Uytun ve diğ. 2013, Sığırcı 2010). İçsel çalışan modeller, bağlanma kuramının temelini oluşturur (Bowlby 1973). Bowlby’ye göre içsel çalışan modeller bebeklik, çocukluk, yetişkinlik dönemleri boyunca insanın diğer kişilerle kurduğu ilişkilerle oluşur. İçsel çalışan modeller, çocuğun ilerleyen yaşantısında duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına yol göstermektedir (Bowlby 1969/1982). İçsel çalışan modeller, bireyin yaşantı ve inançlarını birleştirerek, bu örüntüleri organize eden modellerdir. Bireyin çevresindeki insanların kişilik özellikleri de içsel çalışan modelleri etkilemektedir (Hamarta ve diğ. 2009).

İçsel çalışan modeller, bebeğin zihninde oluşturduğu temsillerdir (Bowlby 1973). Çocuğun yakınlık isteğine karşı, bakım veren kişinin gösterdiği tepkiler ve sergilediği davranışlar zihinsel temsiller olarak kodlanır, içsel çalışan modelleri oluşturur (Morsünbül ve Çok 2011). Bebekler stres altındayken ya da tehdit algıladıklarında bağlanma figürünün nasıl davrandığına ve isteklerine nasıl karşılık verdiğiine dair kendileri ve başkaları hakkında beklentiler geliştirirler. Bebek, bağlanma figürünü güvenli üs olarak kullanabilirse rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını giderebilir. Böylece kendini *değerli ben*, bağlanma figürünü ise *güvenilir o* şeklinde algılar (Bowlby 1969/1982). Eğer bağlanma figürü, bebeğin rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını giderirken yetersiz ve güvensiz tutumlar sergilerse, bebek değersiz ve yetersiz bir içsel çalışma modeli geliştirmektedir (Uytun ve diğ. 2013, Morsünbül ve Çok 2011). İstek ve beklentilerine olumlu karşılık veren bağlanma figürleri ile güven duygusu geliştiren bebekler, tutarsız ve olumsuz karşılık veren bağlanma figürleri ile de güvensizlik duygusunu tadarlar. Bebeklerin bir çeşit sinyal aldıkları ve bu sinyale göre değerlendirme yaparak güven ya da güvensizlik deneyimi yaşadıklarını söyleyebiliriz (Gündoğan 2015, Bowlby 2012). İçsel çalışan modeller sayesinde *güvenilir o* şemasına ilişkin, bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine dair beklentiler oluşmaktayken, *değerli ben* şemasındaki kendilik kavramı için ise bağlanma figürünün gözünden, kendisinin kabul edilebilir olup olmadığına dair temsiller oluşmaktadır. Kendilik hakkındaki içsel çalışan modeller, çocuğun kendisinin ilgiye, bakıma ve sevgiye değer olmasına yönelik inanç ve beklentilerinden oluşmaktadır. Değerli ben şeması gerçekçi ve olumlu bir kimlik duygusunun edinilmesinde önemlidir (Gündüz 2013). Diğerleri hakkındaki içsel çalışan modeller ise

bakım veren kişinin bebeğe karşı şefkatli, destekleyici, güvenilir olup olmamasına ilişkin özellikleri içerirken, doyum verici kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir (Çalışır 2009). İçsel çalışan modeller duygu ve düşünceleri içerdiği için, bebeklik döneminde bu modelin araştırılmasından söz edilemez ancak 12 aylık bir bebek, bağlanma figürüne ait doğrudan ve gözlemlenebilir beklentilere sahiptir (Sümer ve Güngör 1999). İçsel çalışan modeller, ergenliğin sonlarına kadar sürekli olarak pekiştirilmekle beraber, değişime karşı dirençli hale gelmektedir (Bowlby 1973). Bowlby (1969/1982) çocuklukta gelişen bu modellerin, yetişkinlikteki diğer kişilerle etkileşim sürecinde de kullanıldığını bahsetmektedir.

Gündoğan (2015) bağlanma davranışının evreler halinde olduğundan bahsetmektedir.

Bağlanma Öncesi Evre (0-6 Hafta): Bebek henüz kendisine bakım veren kişiyi ayırt edemez. Anne ya da bakıcısından ayrıldığında üzüntü duymaz.

Bağlanmanın Başlama Evresi (6 Hafta / 8 Ay): Bebek tanımadığı kişilere farklı davranır. Herhangi bir stres durumunda anneye yakınlaşarak “tedbir alma davranışı” gösterir.

Tam Bağlanma Evresi (6-8 Ay / 12-24 Ay): Bebek bu evrede kendine bakım veren kişiden ayrılma korkusu yaşar. Bu korku sayesinde bağlandığı kişi ile fiziksel ve duygusal ilişkilerini düzenler. Bebek ve bağlanma figürü uzaklaştığında ikisinden biri bu uzaklığı azaltmaya çalışır. Artık anne ya da bağlanma figürü güvenli bir üs olmuştur. Bebek bu evrede çevreyi keşfeder ve güvenli üsse geri döner.

Karşılıklı İlişkinin Kurulma Evresi (18-24+ Ay): Bebek hareketlenmeye başlamış ve anneden uzun süre uzak kalabilecek duruma gelmiştir. Ancak anne ve bebek arasındaki temaslar yinelenerek devam eder.

Uytun ve diğ.(2013) bağlanma davranışının 6-24 ay arasında tam olarak gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Bağlanma sürecinin sona erme noktasına *amacı koşullara göre düzenlenmiş ortaklık* denmektedir (Hazan & Shaver 1987, Bowlby 1969/1982). Bağlanma figürü ve bebek, bu noktada aralarındaki ilişkinin koşullarını görüşmeye başlarlar ve ilişki güvenliğinin devam etmesine yönelik stratejiler geliştirirler. Bu evrede sözel iletişim olabilir, amaçlar pazarlık yoluyla eşgüdümlü hale gelebilir.

Bowlby'nin (1973) bakım evlerindeki anneden yoksun çocuklar üzerinde yaptığı araştırmalar, çocuklarda ayrılığa verilen tepkilerin önce protesto evresi, sonra umutsuzluk evresi ve akabinde de duygusal kopma evresi şeklinde süregeldiğini göstermiştir. Bebeklik döneminde yaşanan üç ay gibi kısa süreli anne yoksunluğunun içe kapanma, sürekli ağlama, kilo kaybı ve ishal gibi olumsuz durumlar doğurduğu, bebeğin bu durumu protesto ettiği bilinmektedir. Bununla beraber uzun süreli anne yoksunluğu ya da anne tarafından terk edilme gibi durumlarda bedensel haz veren sallanma, parmak emme gibi davranışların görüldüğü, konuşma ve tuvalet eğitimi gibi konularda anneden yoksun bebeklerin geride kaldığı ve zekâ gerilikleri yaşadıkları belirtilmiştir. Temeli anneden ayrılma korkusuna dayalı ayrılma anksiyetesi bozuklukları, okula başlama döneminde de kendini göstererek okul fobisine dönüşmektedir. Yetişkinlik döneminde ise fobik bozukluk, sınır kişilik bozukluğu, depresyon ya da agorafobi olarak kendini göstermektedir (Tüzün ve Sayar 2006). Dolayısıyla güvensiz bağlanma stilleri psikopatolojinin bir belirleyicisi olarak görülmekte, ebeveynlerin çocuk yapmayı planladıkları dönemde bu konuyla ilgili eğitilmeleri önerilmektedir (Kesebir ve diğ. 2011).

Doğuştan getirilen kişilik özelliklerinden mizaç, çocuğun bağlanma stiline belirleyicilerindedir (Kesebir ve diğ. 2011). Çocuk mizacı ve bağlanma ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar, çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verebilen ve davranışlarını çocuğun mizacına uygun olarak uyarlayabilen ailelerin çocuklarının, güvenli bağlanma ilişkisi geliştirdiklerini göstermiştir. Çocuğun mizaç özellikleri ve ebeveyn davranışlarıyla kurduğu etkileşim, iki taraf arasındaki bağlanma niteliğinin farklılaşmasına yol açmaktadır (Yağmurlu ve Kodalak 2010). Okulöncesi dönem çocuğu ile anne-baba arasındaki ilişkinin sağlıklı olmasının, hem çocuğun kişilik özelliklerini etkilediği hem de yetişkinliğe eriştiğinde olumlu bir alt yapı oluşturduğu

ileri sürülmektedir (Öngider 2013). Bu anlamda ebeveynlerin çocukları ile kurdukları duygusal ilişkilere özen göstermeleri gerekmektedir. Baba figürünün de anne figürü kadar önemli olduğu belirtilmiştir (Öngider 2013, Sümer ve Şendağ 2009). Sümer ve Şendağ (2009) orta çocukluk döneminde anne ya da babaya bağlanmanın farklılık göstermediğini vurgulayarak bu dönem için öncelikli bağlanma figürünün olmadığını ileri sürmüşlerdir. Aynı çalışmada 11 ve 12 yaş aralığındaki çocuklar incelenmiş, anne ve babanın her ikisine de güvenli bağlanmanın bütünsel öz değer ve fiziksel görünüm algısı üzerinde son derece etkili olduğunu belirtmişlerdir. Her iki ebeveyne de güvenli bağlanma, orta çocukluk dönemindeki çocuklar için kaygıyı azaltmakta ve ergenlik öncesi uyumu kolaylaştırmaktadır.

Bağlanma davranışının biçimlenmesi ortalama 2-3 yıl almaktadır (Bowlby 1969/1982). Bağlanma bebeklikte, anneye bağlanma ile başlayarak temel oluşturur ve bağlanma figürleri değişerek yaşam boyu devam eder (Kesebir ve diğ. 2011). Bağlanma davranışının kanıtlanmamış olmasına rağmen doğum öncesinde başladığı da iddia edilmektedir (Öngider 2013).

Tablo 2.1’de bağlanmanın oluşmasında etkili olan süreçler gösterilmiştir.

Tablo 2.1: Bağlanmanın oluşmasında etkili olan süreçler

Çocuğun Kişilik Özellikleri	Aile Sistemi	Sosyo-kültürel Etkenler
Doğum öncesindeki ve sonrasındaki süreçler	Annelik ve babalık rollerinin benimsenmesi	Kültürel değerler
Nörolojik ve hormonal işlevler	Anne-babanın çocukluk öyküleri, kendi anne-babaları ile olan bağlanma ilişkileri, gelişim düzeyleri, eğitim, iş ve mizaçları	Cinsiyet rolleri
Genetik aktarım	Anne-babanın birbirleri ile olan ilişkilerinin niteliği	Etnik köken
Cinsiyet	Anne-babanın sağlık durumu	Eğitim
Mizaç Özellikleri	Ailenin çocuğuna olan sorumluluklarını (ilgi, sevgi, eğitim, sağlık ve parasal kaynaklar) yerine getirme derecesi	İşsizlik oranı
Motor faaliyetler ve bilişsel faaliyetler	Aile büyüklerinin ve çevrenin desteği Ailedeki ilişki örüntüleri (anne-baba, anne-çocuk, baba-çocuk, anne-baba-çocuk)	Komşuluk ve diğer ilişkiler ağı Etkin güç kaynakları (medya, politika, din ve teknoloji) Tarihsel yapı (sosyal çevre, barış-savaş ve ekonomi)

Kaynak: Soysal ve diğ., 2005. *Bebeklik döneminde bağlanma sürecine genel bir bakış*, s. 95

Tabloda görüldüğü gibi bağlanma davranışının oluşumunda, bebek doğmadan önce anne babanın ebeveynlik rollerini benimsemeleri etkilidir. Bebeğin doğmasıyla birlikte ebeveynlerin kendi anne babaları ile olan bağlanma ilişkileri ve bebeğe karşı olan sorumluluklarını yerine getirme derecesi devreye girmektedir.

2.1.2 Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik, bağlanma açısından bir geçiş dönemi olarak nitelendirilmektedir. Ergen, bu dönemde anne-babaya daha az bağımlı olmak ve karşısına çıkan yeni durumlarla baş ederek özerklik kazanmak için çaba harcar (Buist ve diğ. 2002). Bu dönemdeki bağlanma figürü arkadaş ve akranlar olmasına karşı anne-babaya bağlanma durumu önemini yitirmemiştir (Hazan & Shaver 1994). Ergenler, yaşadıkları stresli durumlarda, duygusal desteğe ihtiyaç duyarlar ve bu desteği arkadaşlarından alırlar (Yıldız 2012). Hazan ve Shaver'ın (1994) modeline göre akranlar, birey için anne-babanın sorumlu olduğu duygusal destek ve güvenlik duygularını yerine getirmeye başlarsa, bağlanma yavaş yavaş akranlara geçer. Bağlanmanın akranlara geçmesiyle beraber toplumsallaşma gereksinimi ve keşif gerçekleşmektedir. Birey normal gelişim süreci içindeki davranışlarını akranlarına yöneltir ve asıl bağlanma figürü olan anne-baba önemini yitirir. Bu durum Tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2: Bağlanma aktarım süreci modeli

GELİŞİMSEL EVRE	BAĞLANMA DAVRANIŞLARININ TEMELİ	
	Anne-Baba	Akranlar
Bebeklik	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenli üs	
Erken Çocukluk	Güvenli sığınak Güvenli üs	Yakınlığı koruma
Geç çocukluk / Erken ergenlik	Güvenli üs	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak
Yetişkinlik		Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenli üs

Kaynak: Hazan & Shaver, 2000. Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve, s. 16

Karakuş (2012), arkadaş olgusunun bu kadar önemli olduğu ergenlik döneminde, yalnızlık ve bağlanma stili ilişkisini araştırmıştır. Güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Morsünbül ve Çok (2011) ergenlerde risk alma, kimlik gelişimi ve sosyal-duygusal yeterliliklerin bağlanma açısından farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Bağlanma ile ilgili çalışmaların iki ayrı kategori içerisinde yapıldığından bahseden Morsünbül ve Çok (2011), bu kategorilerden birinin gelişimsel dönem odaklı çalışmalar olduğunu ve Türkiye’de de gelişimsel dönem odaklı çalışmaların çokça yapıldığını ifade etmişlerdir. Gelişimsel odaklı çalışmalarda, çocuklarda bağlanmanın davranışsal yönü üzerinde durulurken; ergenlerde ise duygusal-bilişsel yönü üzerinde durulur. Diğer kategori ise bağlanma figürünün önemine odaklanan çalışmalardır.

Buist ve diğ.(2004), bağlanma kalitesindeki farklılıkları araştırdıkları çalışmaları, bağlanma figürü odaklı bir çalışmadır ve ergenler üzerinde yürütülmüştür. Buna göre bağlanma sadece kişinin karakteristik özellikleri ile ilgili değil, bağlanma figürü ve özel bağlanma ilişkisinin karakteristik özelliği ile de ilgilidir. Bağlanma kalitesinin bağlanma figürü, kişilik özellikleri, kişiye özgü bağlanma ilişkileri ve aile özellikleri bağlamında değişip değişmediğini araştırdıkları bu çalışmada, *sosyal ilişki modeli (social relations model)* kullanılmıştır. Bu modele göre bağlanma kalitesi, *aktör etkisi* (kişinin insanlarla ilişki kurarken ortaya koyduğu bireysel farklılıklar), *eş etkisi* (diğer kişilerin etkilediği duygu, düşünce ve davranışların tutarlılığı), *ilişki etkisi* (bireyin partneri ile ilişkisindeki özel uyumu), *grup ya da aile etkisi* (grup ya da aile üyelerinin benzer kültürel, ırksal, dinsel tabandan gelmesi) gibi faktörlere bağlıdır.

Morsünbül (2009), ergenlik döneminde risk alma davranışının önemini vurguladığı çalışmasında, ergenlik dönemindeki bireyleri benlik ve başkaları modeline göre incelemiş, olumsuz benlik örüntüsüne sahip ergenlerin yüksek derecede risk aldıklarını ortaya koymuştur. Bunun sebebi olarak, olumsuz benlik algısına sahip (korkulu ve saplantılı bağlanan) ergenlerin, riskli durumlarda yardım almak istemedikleri ve stresli durumlarda daha dirençsiz davrandıkları gösterilmiştir. Ergenler üzerinde yapılan farklı

bir çalışmada, kimlik statüleri ve bağlanma biçimi arasındaki ilişki incelenmiş, olumlu benlik algısına sahip ergenlerin olumsuz benlik algısına sahip ergenlere göre daha olumlu kimlik gelişimi sergiledikleri ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra dağınık kimlik statüsündeki ergenlerin korkulu, askıya alınmış kimlik statüsündeki ergenlerin saplantılı, ipotekli kimlik statüsündeki ergenlerin ise kayıtsız bağlandıkları ifade edilmiştir (Morsünbül ve Tümen 2008).

Aşağıdaki bölümde, temeli bebeklikte atılan bağlanma sisteminin yetişkinlikteki örüntüleri incelenecektir.

2.1.3 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bowlby (1979), bağlanma davranışının yaşam boyu sürdüğünü ifade etmiştir. Ancak o dönem yapılan bağlanma ile ilgili çalışmalar, bebeklik ve çocukluk dönemiyle sınırlandırılmıştır.

Yetişkinlikte bağlanma ile ilgili çalışmalar ise, Ainsworth ve diğ.(1978) öne sürdüğü bağlanma stillerinin, yetişkinlerin ilişkilerinde de gözlemlendiği varsayımıyla başlamıştır. Hazan ve Shaver (1987), bebeklikte oluşan zihinsel temsillerin ve bağlanma stillerinin kalıcı olduğunu kabul ederek, bu örüntülerin yetişkinlikte de bireyin romantik ilişkilerinde, eşleriyle ya da kendileriyle ilgili algılarında belirleyici olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu durumu kanıtlamak için Ainsworth ve diğ.(1978) öne sürdükleri kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma tarzlarının her birine ilişkin birer paragraf yazarak, bir yetişkin örneklem grubunda uygulamışlardır. Gruptaki yetişkinler kendilerine en uygun olan paragrafı seçmişler, bunun yanı sıra benlik ve diğerleriyle ilgili zihinsel temsilleri kapsayan, çocuklukta ebeveynleri ile olan ilişkilerine ait soruları yanıtlamışlardır. Bu araştırma sonucunda, yetişkinler arasındaki romantik ilişkilerin sahip olduğu duygusal ve davranışsal dinamiklerin, bebek ve bağlanma figürü arasındaki ilişkilerinkiyle evrimsel olarak ortak bir biyolojik sistem tarafından kumanda edildiği ifade edilmiştir. Kaygılı-kaçınan, kaygılı-kararsız ve güvenli bağlanma olarak tanımlanan stillerinin, yetişkinlerin arasındaki romantik ilişkilerde de görüldüğü öne sürülmüştür (Hazan & Shaver 1987).

İçsel çalışan modeller, bağlanma davranışı ile ilgili bireysel farklılıkları ve bireylerin geçmiş yaşantılarına ait tecrübeleri barındırmaktadır. Bireyler, kendileri ile ilgili inşa ettikleri inanç ve beklentileri içsel çalışan modeller ile yansıtır. Araştırma örneklemindeki güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinin uyumlu ve uzun süreli olduğu, romantik ilişkilerine ve kendilerine ait pozitif algılar taşıdıkları, çocukluk döneminde ebeveynlerle olumlu yaşantılar geçirdikleri ifade edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin ilişkilerinde duygusal dengesizlikler yaşadıkları, tutarsız bir ilişkileri olduğu, kaygılı-kaçınan bağlanma tarzındaki bireylerin ise romantik ilişkilerinde soğuk davranmayı, uzak durmayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Hazan & Shaver 1994).

Hazan ve Shaver'a (1994) göre, yetişkin bağlanması bebeklik bağlanmasından farklı özellikler göstermektedir. Bebeklik bağlanmasında, bebek tarafı güvenlik arar ve güvenliği veren, bebeğe bakım veren kişidir. Bakım veren kişi, güvenlik almaz. İlişkiler karşılıksızdır. Oysa yetişkin bağlanmasındaki ilişkiler karşılıklıdır; her iki taraf da hem bakım alır hem bakım verir. Bebeklik bağlanmasında, bağlanma figürü ile fiziksel temas son derece önemliken; yetişkinlik bağlanmasında fiziksel temas ihtiyacı bütünüyle bitmese de, *hissedilen güvenlik* ön plandadır. Bir başka fark ise, bebekler anneye ya da babaya bağlanırken, yetişkinler ise bir akran ya da cinsel bir ortağa bağlanırlar.

Tipik çift ilişkisi sisteminin üç temel unsuru cinsellik, bakım ve bağlanmadır. Hazan ve Shaver (1994), *ilişki doyumu* kavramı üzerinde durarak güvenlik, bakım ve cinsel doyumun altını çizmişlerdir. İlişki doyumunun, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamadaki isteklilik ve güvenlerine bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum Tablo 2.3'te gösterilmiştir.

Tablo 2.3: Bağlanmanın biçimlenmesine ilişkin model

İLİŞKİ EVRESİ	BAĞLANMA DAVRANIŞLARI
Başlangıçtaki çekim	Yakınlığı koruma
Kurulmuş ilişki	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak
Amacı koşullara göre düzeltilmiş ortaklık, uzun süreli ya da bağlanılmış ilişki	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenli üs

Kaynak: (Hazan & Shaver, 2000, s. 22)

Yetişkinlerde yakınlığı koruma cinsellik, bakım ve güven güdüsüyle şekillenir. Bağlanmanın ilk evresinde eşler sadece yakınlığı koruma amacı güderken, ilerleyen evrelerde yakınlığı koruma davranışıyla beraber, giderek güvenli sığınak ve güvenli üs olurlar. Örneğin evlilik ilişkisinde, kamuya ölünceye kadar verilmiş bir söz vardır. Buna göre, eşler ölünceye kadar birbirlerine bakarlar, birbirleri için güvenli üs olurlar.

Bowlby'nin (1969/1982) benlik ve başkalarına ait içsel çalışan modeller kavramı ile Hazan ve Shaver'in (1987) bağlama sürecindeki romantik ilişkileri kavramsallaştırma araştırmalarını esas alan Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlerde bağlanma stillerini tekrar gözden geçirmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "Dörtlü Bağlanma Modeline" göre, *benlik* kavramı bireyin kendini ne kadar değerli ve sevmeye layık gördüğü ile ilgili algısını ifade etmektedir. *Diğerleri* kavramı başkalarının ne kadar güvenilir ve gerektiğinde ne kadar ulaşılabilir olduğuna dair beklenti ve inançları barındırır. Tablo 2.4'te Dörtlü Bağlanma Modeli gösterilmektedir.

Tablo 2.4: Dörtlü bağlanma modeli

		BENLİK MODELİ	
		(Bağımlılık)	
		POZİTİF (Düşük)	NEGATİF (Yüksek)
DİĞERLERİ MODELİ (Kaçınma)	POZİTİF (Düşük)	Güvenli Bağlanma Yakınlık kurmada rahat ve özerk	Saplantılı Bağlanma İlişkilerde saplantılı
	NEGATİF (Yüksek)	Kayıtsız Bağlanma Yakınlık kurmada kaçınan Bağlılığa karşı koyan	Korkulu Bağlanma Yakınlık kurmada korkulu Sosyal olarak çekingen

Kaynak: Bartholomew & Horowitz, 1991. Attachment styles among young adults: A test of a four category model, s. 227

Dörtlü Bağlanma Modelinde içsel çalışan modelleri tanımlamada kullanılan benliğe ve başkalarına ilişkin zihinsel temsilleri, olumlu ya da olumsuz olarak çaprazlayarak dört farklı kombinasyon elde edilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanmayı

kategori düzeyindense, boyut düzeyinde ele almayı tercih etmişlerdir. Buna göre modelin, kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyutu vardır. Kaygı boyutu, kişilerin yakın ilişkilerinde hissettikleri terk edilme korkusundan ileri gelen bağlanma kaygısını ifade etmektedir. Kaçınma boyutu ise, başkalarının yakın olması ya da başkalarına yakın veya bağımlı olmaktan kaynaklı rahatsızlığı tanımlar (Brennan ve diğ. 1998, Fraley & Waller 1998). Düzlemde bu iki faktörün kesiştiği alanlar ve kombinasyonları ise dört farklı bağlanma stilini oluşturur (Sümer 2006).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) benlik, başkaları ve Dörtlü Bağlanma Modeli kapsamında ortaya koydukları bağlanma stilleri *güvenli bağlanma*, *saplantılı bağlanma*, *kayıtsız kaçınan bağlanma* ve *korkulu kaçınan bağlanmadır*.

Güvenli Bağlanma (*Secure attachment style*): Güvenli bağlanma olumlu benlik modeli ve olumlu başkaları modeli ile tanımlanmıştır (Bartholomew & Horowitz 1991). Güvenli bağlanma geliştiren bireylerde kendilik değeri içselleştirilmiştir. Başkaları ile yakın ilişki kurma konusunda rahat davranmaktadırlar (Bartholomew & Shaver 1998, Bartholomew & Horowitz 1991). Kendilerini sevmeye değer görmekte, başkalarına güvenebilmekte ve kendilerini açmaktadırlar. Bu özellikleriyle hem başkalarıyla yakınlık kurabilmekte, hem de özerk olmayı başarabilmektedirler. Güvenli bağlanan bireyler iyimser ve yapıcı bir tutum sergilemektedirler (Terzi ve Çankaya 2009).

Saplantılı Bağlanma (*Preoccupied attachment style*): Olumlu başkaları ve olumsuz ben modeli ile tanımlanmıştır (Bartholomew & Horowitz 1991). Başkalarını idealize ederek kendilerini değersiz görmektedirler. Yakın ilişkilerinde kendilerini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi içerisindedirler. Yüksek düzeyde ve sürekli olarak diğerleri tarafından onay bekleyen ve kabul edilme endişesi taşıyan kişilerdir (Bartholomew & Shaver 1998). Saplantılı bağlanma davranışı gösteren kişiler, ilişkilerini çok derin yaşamakta ve gereğinden fazla yakınlık kurma eğilimi göstermektedirler. Kıskançlık ve güvensizlik duyguları ön plandadır, eşlerinin kendilerine çok yakın olmadıkları görüşündedirler. Bu yüzden terkedilme korkusu yaşamaktadırlar.

Kayıtsız Kaçınan Bağlanma (*Dismissive attachment style*): Olumlu ben ve olumsuz başkaları ile tanımlanmıştır (Bartholomew & Horowitz 1991). Yüksek özsaygı, bağımsızlık ve olumlu benlik algısına sahiptirler. Buna rağmen başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğunu düşünmektedirler. Reddedilmek ya da hayal kırıklığı yaşamaktan ötürü duyacakları rahatsızlıklardan kaçınarak olumlu benlik algılarını korumaya çalışmaktadırlar. Kayıtsız kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerin gereksizliğini savunmaktadırlar (Bartholomew & Shaver 1998).

Korkulu Kaçınan Bağlanma (*Fearful attachment style*): Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli ile tanımlanmıştır (Bartholomew & Horowitz 1991). Bu stile sahip kişiler, ret ya da ayrılma gibi acı verici negatif beklentileri olduğu için başkalarının güvenilmez olduğunu düşünmektedirler. Diğerlerinin onayına ihtiyaç duymalarına rağmen, zarar görmemek adına yakınlaşmaktan kaçınma davranışı sergilerler (Bartholomew & Shaver 1998).

Alan yazın tarandığında bağlanma ile ilgili pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Terzi ve Çankaya (2009) bağlanma stillerinin öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma tutumlarını ne kadar yordadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, özsaygılarının diğer bağlanma stillerine göre daha yüksek düzeyde olduğu ve stresle daha kolay başa çıktıkları ortaya konmuştur. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, yaşamdan zevk almamaktadırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, problemle başa çıkmada kendine ve başkalarına güvenmedikleri için problemi inkâr etme, başka şeylerle uğraşma gibi etkisiz başa çıkma yollarını kullanmaktadırlar. Kayıtsız bağlanma stiline ise aktif planlama ve stresle başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan farklı bir araştırmada, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Yazıcıoğlu 2011). Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla sosyal destek arama ve stresle başa çıkma stratejisi kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ile sosyal destek arama arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Bağlanma ile ilgili çeşitli psikopatoloji araştırmaları bulunmaktadır. Sümer ve diğ.(2009) bağlanma boyutları ve psikopatolojiyi Türk örneklemini üzerinde incelemiş; depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk yaşayan kişilerin yüksek düzeyde bağlanma kaygısı yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada depresyon yaşan kişilerin, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk yaşayanlara oranla daha yüksek düzeyde bağlanma kaçınması yaşadıkları belirtilmiştir. Bağlanma stilleri ve psikopatoloji ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları arttıkça, psikolojik semptomlarla birlikte aleksitiminin de arttığı ortaya çıkmıştır (Batıgün ve Büyükaşahin 2008). Sabuncuoğlu ve Berkem (2006), anne ocuk sağlığı merkezlerinde düşük sosyo-ekonomik düzeydeki yeni doğum yapmış annelerle yaptıkları araştırmada, doğum sonrası depresyon belirtileri gösteren annelerin güvensiz bağlanma stiline sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bir başka araştırma da doğum öncesi ya da doğum sonrasında bebek kaybı yaşayan ebeveynlerle yapılmış, ebeveynler bağlanma türlerine göre kategorize edilmişlerdir. Bu alışma, bebeğini kaybeden kadınların neredeyse erkeklerden sekiz kat fazla korkulu bağlanma stiline eğilimli olduklarını göstermiştir. Bunun yanı sıra güvenli bağlanma stiline sahip ebeveynlerin, diğer bağlanma stiline göre en düşük düzeyde psikopatoloji gösterdikleri belirtilmiştir (Shevlin ve diğ. 2014).

Yıldız (2012) yaşlılıktaki bağlanmanın bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte benzer ve farklı özellikler gösterdiğinden bahsetmiştir. Yaşlılık bağlanmalarında, bakım alma, bağımlı olma, kayıp-yaş yaşantısı, bedensel-psikolojik hastalıklar ve sosyal ilişkilerin öne çıktığını ileri süren Yıldız (2012), güvenli bağlanma stiline sahip olan yaşlıların sosyal destek, yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu yönünden daha zengin olduklarını belirtmiştir. Kaygılı-kararsız ya da kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip olan yaşlılar ise, kronik hastalıklarda daha kolay umutsuzluğa düşebilmekte, ölümü isteyebilmektedirler. Hem kayıp-yaş hem de bakım alma ya da muhtaçlık durumlarında ise özellikle kaygılı bağlanmış yaşlılar, sürece uyum sağlama noktasında zorluk yaşamaktadırlar.

Bağlanma stili, evlilikte eşlerin uyum düzeylerini ve doyumlarını etkilemektedir. Gündoğan (2015), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesine başvuran çiftlerle

yaptığı tez çalışmasında, güvenli olmayan bağlanma tarzına sahip kişilerin çift uyum düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda güvensiz bağlanmış çiftlerin, daha fazla şiddete maruz kaldığı ortaya çıkmıştır. Malatyalı (2014), kaçınan bağlanma stiline sahip erkeklerle evlenen kaçınan bağlanma tarzındaki kadınların, ilişki doyumlarının en düşük düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma tarzına sahip kadınlarla evlenen kaçınan bağlanma tarzına sahip erkeklerin de en düşük doyum aldıkları ifade edilmiştir.

Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma kapsamında ele alınan özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul gibi alt boyutları da etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş ile romantik ilişkilerde ve arkadaş ilişkilerinde kaygı ya da kaçınma boyutları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır (Erdem ve Kabasakal 2015).

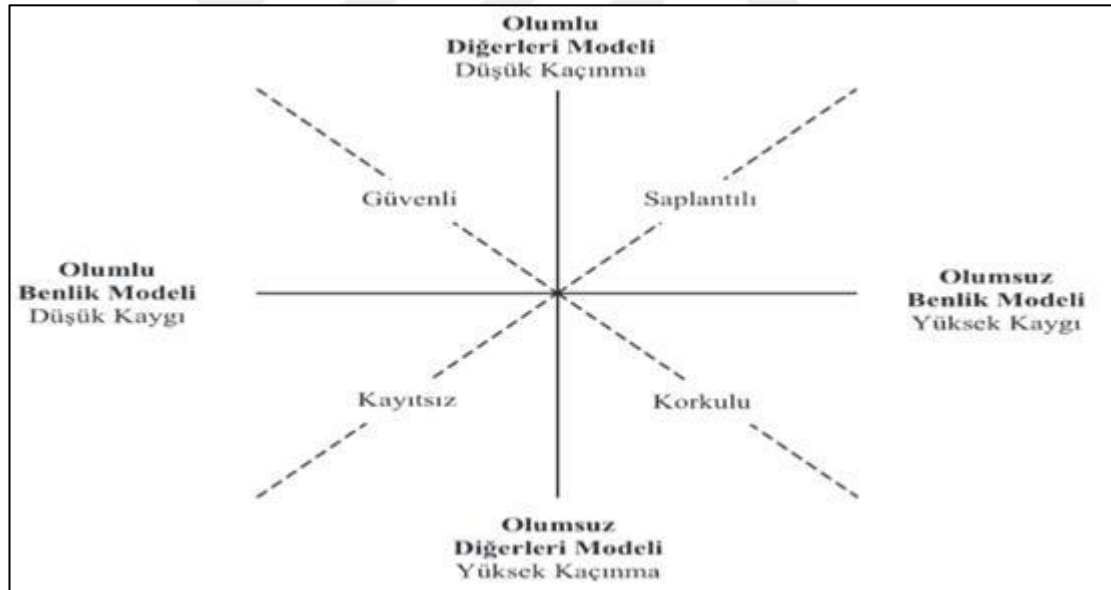
2.1.4 Bağlanmanın Ölçülmesi

Bağlanma davranışının ölçülmesi ile ilgili ilk çalışmalar öz bildirim temeline dayalı olarak yapılmaktaydı (Hazan & Shaver 1987). Öz bildirime dayalı ilk çalışma ile Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve diğ.(1978) belirttiği üç farklı bağlanma stiline, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde de kendini gösterdiğini tespit etmişlerdir. Çalışmaya katılan kişilerden, üç bağlanma stiline temsil eden üç ayrı paragrafı değerlendirmeleri istenmiş, kendilerine en yakın gelen paragrafı seçmeleri sağlanmıştır. Bunu takip eden yıllarda bağlanmayı ölçme çalışmaları, görüşme tekniği kullanılarak devam etmiştir. En yaygın görüşme tekniklerinden biri olan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview) adlı ölçek çocuklardaki bağlanma stillerinin nedenlerini araştırmak için geliştirilmiştir (George ve diğ. 1985). Ölçekte ebeveyn ve çocuk ilişkileri temeline dayalı sorularla geçmiş yaşantıları hatırlama, anlamlandırma ve bilinçaltı süreçleri analiz yoluna gidilerek, yetişkinlerin bağlanma stilleri kategorize edilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanma ölçeklerindeki kategorize etme durumunu geliştirerek boyut bazında ölçümler yapmışlardır. Buna göre Bowlby'nin öne sürdüğü benlik ve başkaları modelini, olumlu ve olumsuz olarak inceleyerek dört temel bağlanma stili tanımlamış, *İlişki Anketi* ve *İlişki Ölçekleri*

Anketini geliştirmişlerdir. Boyut düzeyinde yapılan başka bir ölçek ise Brennan ve arkadaşlarının geliştirdiği *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri* olmuştur (Kesebir ve diğ. 2011, Sümer 2006, Brennan ve diğ. 1998, akt. Sümer ve Güngör 1999). YİYE'den daha yüksek ölçüm duyarlılığına ve güvenirliliğine sahip olan YİYE II ise Fraley ve diğ.(2000) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak kullanılmaya başlanmıştır. Selçuk ve diğ.(2005) ise, Türk örneklemini üzerinde çalışarak YİYE II'yi Türkçe'ye uyarlamışlardır. Bu tezde YİYE II kullanılmaktadır.

Sümer (2006), bağlanma ölçeklerinin farklı bağımlı değişkenleri yordama gücünü araştırdığı çalışmasında, bağlanma ölçeklerini kategorik ve boyut düzeyinde ele almış, ölçekleri sonuçları açasından karşılaştırmıştır. Bu durum Şekil 2.2'de gösterilmiştir.

Şekil 2.2: Dörtlü bağlanma modelindeki temel bağlanma boyutları ve kategorileri



Kaynak: Bartholomew & Shaver, 1998. *Methods of assessing adult attachment*

Türkiye örneklemindeki araştırma bulguları, boyut temelindeki ölçümlerin kategorik düzeydeki ölçümlere göre daha betimleyici olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak bağlanmayı *bağlanma stili* olarak kategorize etmek yerine, *temel bağlanma boyutlarının ölçülmesi* şeklinde ele almanın daha geğerli olduğu ifade edilmiştir (Sümer 2006).

2.2 PSİKOSOSYAL GELİŞİM KURAMI

Psikososyal gelişim kuramı bireyi bilişsel, sosyal ve duygusal yönden inceleyip bunlar arasında bağlantı kurduğu için eklektik bir kuram olma özelliği göstermektedir (Atak 2011). Erikson (1968), insan gelişimini dönemler halinde incelemiş diğer kuramlardan farklı olarak çocukluk döneminin yanı sıra ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine de yer vermiştir. Kuram, tüm yaşamı kapsadığı için bugüne dek öne sürülen kuramların en kapsamlısıdır (Atak 2011). Yaşamın her evresinde bireyin çözmesi gereken karmaşa ve problemler bulunmaktadır (Aydın 2003). Psikanalitik kuramın aksine Erikson, bir dönemde ortaya çıkan problemin, diğer dönemleri mutlaka etkileyeceğini değil de, uygun çevre koşulları sağlanırsa önceki yaşantılara bağlı olmaksızın sağlıklı dönemlerin geçirileceğini ifade etmiştir (Selçuk 2003, Aydın 2003). Erikson'a göre ego, geçmiş, şimdiki ve gelecekteki çeşitli olaylar ya da çatışmalarla biçimlenmektedir. Özellikle ergenlik sonrasında kişiliği olumlu ya da olumsuz etkileyerek kimlikte köklü değişiklikler meydana getiren "kimlik krizleri" ile; geçmiş yaşantılara, sosyal ilişkilere ve ideallere dayalı olarak gelişen "ego" sayesinde baş edilerek topluma uyum sağlama sürecine yardım edilmektedir (Özer 2015). Erikson'a göre insan gelişiminde kültürel, çevresel ve sosyal etmenler önemlidir (Selçuk 2003).

Erikson'un geliştirdiği Psikososyal Gelişim Kuramı'nın dayandığı temeller şunlardır (Selçuk 2003):

- a. Genel olarak insanın temel ihtiyaçları aynıdır.
- b. Benlik ya da egonun gelişimi temel ihtiyaçların karşılanmasıyla oluşmaktadır.
- c. Gelişim dönemler halinde meydana gelir.
- d. Her dönem gelişim için fırsatlar sağlayan bir krizle ya da psikososyal problemle nitelenir.
- e. Farklı dönemler bireyin güdülenmesinde farklılıklar oluşturur.

Erikson (1968) insan gelişimini sekiz döneme ayırarak her dönemde aşılması gereken psikososyal problemlerin ve krizlerin olduğunu belirtmiştir. Her dönem için iki karşıt ego ögesi tanımlanmıştır (Özer 2015). Bir dönemin sağlıklı geçirilmesi ve krizlerinin

aşılması için bir önceki dönemin sağlıklı geçirilmesi gerekmektedir. Çünkü her dönem, kendinden sonra gelen dönem için bir ön hazırlık basamağıdır (Özer 2015). Ancak uygun çevresel şartlar sağlandığında, geçmiş dönemlerdeki yaşantılardan bağımsız olarak herhangi bir gelişim döneminin krizi aşılabılır (Selçuk 2003). Krizlerin olumlu şekilde aşılması, bir sonraki problemde bireyin kendine yardımcı olacak olumlu bir sosyal özellik geliştirmesini sağlayarak kişiliğini güçlendirir. Birey eğer problemi çözemezse, bir sonraki aşamada karşılaşacağı problemi çözmesine engel olacak olan olumsuz özellikler geliştirir (Plotnik 2009). Tablo 2.5'te psikososyal gelişime ilişkin evreler ve krizler özetlenmiştir.

Tablo 2.5: Psikososyal gelişime ilişkin özet tablo

Evreler	Kriz	Olası Sonuçlar
0-1 Yaş	Temel güvene karşı güvensizlik	Güvenli ya da güvensiz bağlanma
2-3 Yaş	Özerkliğe karşı şüphe ve utanç	Özerkleşme ve bağımsızlaşma girişimlerinde başarı ya da başarısızlık
3-5 Yaş	Girişkenliğe karşı suçluluk	Toplum tarafından onaylanma, istenilen hedeflere yönelme ya da tersi
6-11 Yaş	Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu	Bireysel ya da toplumsal bilinç yeterliği kazanma ya da kazanamama
Erinlik/Ergenlik	Kimlik kazanmaya karşı rol karışıklığı	Olumlu ya da olumsuz benlik algısı kazanma
Genç Yetişkinlik	Yakınlığa karşı yalnızlık	Başkalarıyla olumlu ya da olumsuz sosyal ilişkiler kurma
Orta Yaş	Üretkenliğe karşı durgunluk	Aile, toplum ve insanlığın gelişimi için olumlu ya da olumsuz değerler kazanma
İleri Yetişkinlik	Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk	Yaşamdaki iyi ya da kötü olaylar ile ölüme karşı benlik bütünlüğünü koruyarak geliştirmede, başarı ya da başarısızlık.

Kaynak: Aydın, 2003. Gelişim ve öğrenme psikolojisi

Bu tezle doğrudan ilgili olduğu için, bebeklik ve genç yetişkinlikteki psikososyal gelişime ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

2.2.1 Bebeklik Döneminde Psikososyal Gelişim

Erikson'a (1968) göre, bireyin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için "temel güven duygusunu" kazanmak temel bir ön koşuldur. Ona göre, bebekler hayatlarının 0-18 aylık dönemi içerisinde, dünyaya ve diğer insanlara güvenip güvenmeyecekleri konusunda bir izlenim edinmektedirler. Buradaki güven duygusundan kasıt, bireyin hem kendine güvenmesi hem de başkalarının güvenilir ve tutarlı olduğunu bilmesidir (Arı ve Arslan 2008, Selçuk 2003).

Temel güven duygusunun kazanılmasının ilk göstergeleri bebeğin derin uyuması, beslenme kolaylığı ve bağırsaklarının rahat çalışmasıdır (Erikson 1950). Bebeğin henüz gelişmekte olan yetileri, annesi ya da bakıcısıyla arasındaki etkileşimden beslenir ve gelişir. Bebek için her şey henüz oturmamıştır ve bu durum ona rahatsızlık verebilir. Bebek uyanık kaldığı süre içinde, keşifler yaparak duyularını harekete geçirir. Keşfettikçe içsel iyilik hali yaşar. Çeşitli rahatlık durumları ve bununla ilişkili kişiler bebek için tanıdık olur. Bebeğin sosyal olarak ilk başardığı deneyim, annesinden ayrıldığında aşırı kaygı ve öfkeye kapılmadan kalabilmesidir. Çünkü anne artık güvenle beklenen bir dış görüntü olmakla beraber, bebeğin içinde de kesinleşmiştir (Erikson 1984, akt. Arslan 2008).

Temel güven duygusu, bağlanmanın temelini oluşturur (Santrock 2011). Bebek için en önemli nokta, annenin geçici yokluğuna katlanmak ve onun geri dönerek eskiden olduğu gibi bakım vermeye devam edeceğine güvenmektir. Bebek geçici olarak anneden ayrıldığında, bir yandan da 'kötü şeylerin olacağı' ve 'annenin onu güvensiz bir ortamda bıraktığı' duygusuyla baş eder (Dereboy 1993). Bebeğin güven duygusu geliştirmesine katkı sağlayan etmenlerden bir diğeri, bakıcısının ya da annesinin onun tüm öz bakım ihtiyaçlarını karşılamasıdır. Bebek ağladığında, acıktığında ya da altını ıslattığında ihtiyaçları hemen giderilebiliyorsa, kendisine bakan kişiye güvenebileceğini anlar (Ewen 2010). Buna karşılık bebek temel ihtiyaçlarını gidermek için, kendine bakan kişiyi yanında bulamazsa ona karşı bir güvensizlik duygusu geliştirmektedir (Selçuk 2003). Ancak öz bakımının yeterli ve tutarlı olarak zamanında karşılanması, güven duygusu için yeterli değildir. Erikson'a (1950) göre, annenin bebekle olan olumlu

iletişimi ve etkileşimi (gülmesi, kucağına alması ya da öpmesi) bebeğin güven gelişimini ödüllendirmektedir. Böylece bebek kendini sevmeye değer bulur. Başka bir ifadeyle, güven duygusunun gelişimi için bebeğin annesine ve annesinin sevgisine güvenmeye ihtiyacı olduğu kadar; kendisini annesinin sevgisine ve güvenine değer bulmaya da ihtiyacı vardır. Temel güven duygusu, dünyanın içinde bulunmak için iyi ve hoş bir yer olduğuna dair ömür boyu beklentiyi içeren temel güvene karşı güvensizlik basamağını düzenlemektedir (Santrock 2011).

Ailelerin yaklaşımı ne kadar iyi olursa olsun, her insanın kişiliği hem güveni hem de güvensizliği içerir. Eğer güvensizlik güvenden fazlaysa, ego zarar görür ve gelişimin gelecek aşamalarındaki problemlerle başa çıkmak zorlaşır (Ewen 2010). Egonun sağlıklı gelişmesi, geçmişteki kişilik gelişimi krizlerinin başarılı biçimde çözüldüğünün bir göstergesidir (Erikson 1964).

Temel güven duygusundan yoksun olarak yetişmiş çocukların ilerdeki yaşamlarında, sosyal ilişki kurmaktan çekinen ve kendine güvensiz kişiler olabilecekleri (Selçuk 2003), yabancılaşma ve içe kapanma davranışı gösterecekleri (Burger 2006), şizoid ve depresif kişiliklere sahip olacakları (Erikson 1950) belirtilmiştir. Öte yandan anneye olan güvensizlik, ergenlik dönemi ve sonrasındaki yakın ilişkilerde güvensizlik duygularının ağır basmasına sebep olmaktadır. Bu tip bireyler, yakın ilişkilerinde kaçınma davranışı gösterirler (Arslan 2008).

2.2.2 Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal Gelişim

Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramındaki "genç yetişkinlik dönemi" (early adulthood), psikososyal problemlerden biri olan "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşıklığı"nın ardından gelen dönemdir. Genç yetişkinlik döneminde bireyin üstesinden gelmesi gereken başlıca problem, "yakınlığa karşı yalnızlık ya da yalıtılmışlık"tır.

Erikson yakınlık kavramını, birinin kendisini bir başkasında kaybederek kendini bulma süreci olarak tanımlamakta ve birine adanmayı gerektirdiğini öne sürmektedir (Santrock

2011). Benzer bir tanımda da, yakınlaşma kavramı “bireyin somut birleşmelere, eşleşmelere kendini bırakabilmesi, karşılıklı güven ve sadakat duyguları içinde, özveri ya da ödünlerde bulunabilmesi ve farklılıklarını koruyarak eşini sevmesi” olarak ifade edilmektedir (Özer 2015). Erikson’a (1966) göre genç yetişkinler, sevgi ve karşılıklı adanma ile bir yaşamı paylaşır hale gelirler, ebeveyn olmak ve çocuklarının gelişimi için çaba harcarlar. Genç yetişkinin kendi kimliğini bir başkasıyla bütünleştirmeye hazır olduğu bu dönem, aslında ergenliğinde güçlü bir kendilik duygusu kazanma ön koşuluna bağlıdır (Eryılmaz ve Ercan 2010b). Birey, bu dönemde çevresindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya hazırdır; sevgi, dostluk ve cinsiyet ilişkileri önem kazanır (Selçuk 2003). Bireyin sosyal ilişkilerinde karşılıklı güven ve sosyal dayanışma duyguları egemendir ve böylece birey özgüven duygusunu geliştirerek, toplumda saygın bir yer edinir (Aydın 2003).

Genç yetişkinlik, sevgi dolu ve anlamlı ilişkiler geliştirilerek yakınlığın yaşandığı bir dönem olmakla beraber, yakınlık oluşmadığı takdirde yalnızlık duygusunun yaşandığı ve ilişkilerin yüzeysel olduğu bir dönemdir (Plotnik 2003). Birey genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerini, içinde bulunduğu toplumun değer yargılarına göre yürütmeye çalışır ve daha gerçekçidir (Selçuk 2003). Bu dönemde ayrıca karşı cinsle evlilik amacıyla birlikte olma gereksinimi ön plana çıkar. Genç yetişkinlik döneminin temel ödevi, diğerleriyle derin kişisel bağlanmalar gerçekleştirmektir. Aksi halde genç yetişkinler yalnızlık yaşar ve kendilerine odaklanırlar (Erikson 1968). Kimlik duygusu kazanmadan yakın ilişkiler kurmanın mümkün olmayacağı, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan kişilerin ergenlik çağındaki kimlik bocalamasından çıkamadığı ifade edilmektedir (Özer 2015). Bu tür sosyal ilişkilerde başarısızlık yaşayan bireyler, yetersizlik duygularına kapılarak insanlardan uzaklaşırlar. Genç yetişkin için en önemli tehdidin yakın ve derin ilişkiler kuramayıp, yalnız kalmak olduğu ifade edilmiştir (Erikson 1968). Dolayısıyla bu evrenin en kritik kazanımı toplumla bütünleşme ve kabul görmedir (Aydın 2003). Bu evreyi başarısız biçimde geçiren bireyler, kendini sorgulama süreciyle birlikte kimlik arayışına geri dönerler (Santrock 2011).

2.2.2.1 Beliren yetişkinlik

Gelişim psikolojisine ait günümüz alan yazını tarandığında, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasında bir geçiş dönemi olan ve genellikle 18-25 yaş aralığını kapsadığı belirtilen “beliren yetişkinlik” (emerging adulthood) döneminden bahsedilmektedir (Arnett 2000). Beliren yetişkinlik, yaşamın farklı yönleri keşfedilerek pek çok insan tarafından yaşama dair bağımsız araştırmaların yapıldığı, kimlik keşifleri ve değişimlerinin yaşandığı bir geçiş dönemi olarak nitelendirilmiştir (Arnett 2000). Arnett’in (2000) öne sürdüğü “beliren yetişkinlik” dönemine benzer bir başka çalışma ise Levinson (1986) tarafından yapılmıştır. Levinson, yetişkinliği dönemlere ayırarak 17-33 yaş arasındaki dönemi “acemi faz” olarak isimlendirmiştir.

Günümüzdeki toplumsal ve sosyal yapının farklılaşmasıyla, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemindeki sorumluluklar da farklılaşmış, evlilik, anne-baba olma, eğitimi tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi yetişkinliğe ait geçiş belirleyicileri daha erken yaşlardan yirmili yaşların sonuna doğru ötelenmiştir (Atak ve Çok 2010, Eryılmaz ve Ercan 2010a). Özellikle sanayileşmiş ülkelerde, üniversite eğitiminin artması ve kişilerin evlenmeden önce birlikte yaşamaya başlaması, ebeveynlik ve evlilik gibi yetişkin rollerine girmeyi geciktirmekte, beliren yetişkinlik kavramını desteklemektedir (Arnett & Einsenberg 2007, akt. Atak ve Çok 2010). Bu değişimler, 18-29 yaş arasındaki bireylerin gelişimlerinin doğasını da etkilemiş, ortaya niteliksel farklar çıkmıştır (Atak ve Çok 2010).

Arnett’in (2000) öne sürdüğü “beliren yetişkinlik” kavramı, kimlik tamamlama sürecindeki iş, dünya görüşü ve aşk olmak üzere üç temel öğeyi içermektedir. Benzer şekilde Levinson da “acemi faz” olarak adlandırdığı, bireyin aşk ve iş yaşamına ait kararsızlıklarını kararlı hale getirdiği, yetişkinliğin alt yapısını oluşturduğu, gelecek yaşam için fırsat ve yeniden değerlendirmelerin yapıldığı bir dönemi anlatmaktadır (Levinson 1986). İş ve çalışma hayatı ögesine ergenlikte deneme ya da boş zamanı değerlendirme olarak bakılırken; genç yetişkinlik döneminde ise kendini keşfeden genç yetişkin tarafından farklı eğitim ve iş seçenekleri değerlendirmek suretiyle kendini tanıma ve keşfetme olarak bakılmaktadır. Beliren yetişkinler kendileri üzerinde

yoğunlaşarak, kim olduklarını, yaşamdan ne istediklerini sorgulayarak kendilerini daha iyi tanırlar. Günlük yaşam becerilerini geliştirerek yetişkin yaşamının temellerini oluşturmaya başlarlar (Atak ve Çok 2010). Bu dönemde aşk ilişkileri ergenlikteki gibi geçici değil, duygusal ve fiziksel olarak daha yakın, daha ciddidir. Birey kendisine ergenlikteki gibi ‘şimdi ne yapmaktan hoşlanıyorum’ sorusu yerine, ‘yaşamım boyunca kimi bir eş olarak yanımda görmek istiyorum?’ sorusunu yöneltir (Arnett 2000). Bireyler farklı bağlanmalarda yoğun biçimde kimliklerini keşferecek, deneyim kararsızlıkları yaşarlar (Santrock 2011).

Ülkemizde de beliren yetişkinlik dönemine ait çalışmalar vardır (Eryılmaz ve Atak 2011, Atak ve Çok 2010, Eryılmaz ve Ercan 2010a, Eryılmaz ve Ercan 2010b). Bu çalışmalarda baz alınan yaş aralığı 19-25’tir.

Eryılmaz ve Ercan (2010a), beliren yetişkinlik döneminde problem odaklı başa çıkma davranışı ile sosyal destek arama davranışının romantik yakınlığı başlatma ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya konmuştur. Çalışmaya göre romantik ilişki sayısı arttıkça işlevsel başa çıkma yöntemleri kullanılmaktadır. Aynı çalışmada hiç romantik ilişkisi olmayanların kaçınma davranışı sergiledikleri, süreci ve kendilerini yönetmede sorun yaşadıkları belirtilmiştir. Başka çalışmalarda ise beliren yetişkinlikte yakın ilişkiyi başlatmada, romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinin kullanımının cinsiyete göre farklılaştığına dikkat çekilmektedir (Eryılmaz ve Atak 2011, Eryılmaz ve Ercan 2011, Eryılmaz ve Ercan 2010b). Buna göre romantik ilişkiyi başlatma belirleyicileri romantik sözelleştirme, duygusal ve bilişsel yakınlık, kendilik algısı ve bilgisi ve de davranışsal yakınlık olarak ifade edilmiştir. Romantik sözelleştirme belirleyicisi (şiir yazma, anlamlı sözler söyleme) ve duygusal-bilişsel yakınlık belirleyicisi (bakış almak, diğerini düşünmek, duygular) öğelerinin daha çok erkekler tarafından kullanıldığı ifade edilmiştir. Kendilik algısı ve bilgisi (sempatiklik, çekicilik, başkalarının duygularına ve düşüncelerine saygılı olma) öğelerinin ise çoğunlukla kadınlar tarafından kullanıldığı belirtilmiştir. Davranışsal yakınlık (ilgi duyulan kişi ile zaman geçirme, telefonunu isteme) öğesi için ise cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak erkekler kadınlara göre romantik ilişkiyi başlatma noktasında daha rahat davranmaktadırlar (Eryılmaz ve Atak 2011, Eryılmaz ve Ercan 2011, Eryılmaz ve Ercan

2010b). Aynı zamanda beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada özsaygının pozitif etkisinin altı çizilmiştir (Eryılmaz ve Atak 2011). Ayrıca kendilik algısı yüksek olan bireyler daha az yalnızlık yaşamaktadırlar (Eryılmaz ve Ercan 2010b). Romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerine yüksek düzeyde sahip kişilerin, romantik ilişkiyi başlatmada algılanan kontrol düzeyinin yüksek olduğu da ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Ercan 2011).

Alan yazında, bağlanma ve genç yetişkinlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Birleşik Krallık Tıbbi Araştırma Konseyi tarafından desteklenen bir araştırma çalışmasında, çeşitli etnik kökenden gelen, depresyon riski yüksek ve olumsuz çocukluk deneyimi yaşayan anneler ve bu annelerin çocuklarına bir takım testler yapılmıştır. Araştırma bulguları, anksiyete bozukluklarının, ailelerin çocuklarını duygusal olarak ihmal etmeleri yüzünden ortaya çıktığını göstermiştir. Aileler, çocuğa antipati duyduklarında onun duygusal ihtiyaçlarına cevap vermemekte, bu durum çocukta düşük benlik saygısı, güvensizlik, tükenmişlik yaratmaktadır. Bağlanma teorisiyle bağlantılı olarak, duygusal açıdan özenli ve güvenli davranılan çocuklar, kendileri ile ilgili pozitif imajlar geliştirirken; bunun tersinde ise dengesizlik ve güvensizlik imajları geliştirmektedirler. Zamanla bu içsel çalışma modelleri, kendine ve diğerlerine genellenerek, tüm kişiler arası ilişkilerde güvensizliklere neden olmaktadır. Çocuklar diğer kişilerle ilişkilerinde, bu içsel çalışma modellerinden etkilenerek ihmal ve yoksunluk duygusu yaşamaktadırlar. Çocuklukta yaşanan ve ailenin sebep olduğu bakım eksiklikleri, reddedilme, eleştirilme, fiziksel-cinsel-psikolojik tacizler, ebeveyn-çocuk rolü değişimi ve düşmanca davranışlar gibi ailesel antipatiler, çocukta kaygılı bağlanma tarzı oluşturmaktadır. Kaygılı bağlanma ise genç yetişkinlikte anksiyete bozukluklarına yol açmaktadır (Schimmenti & Bifulco 2015).

Avustralyalılar üzerinde yapılan, bebeklikten ergenliğe geçişteki psikososyal düzenlemeleri içeren boylamsal bir çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki pozitif gelişimin bağlı olduğu etmenler araştırılmıştır. 19-20 yaşları içeren araştırma grubuna, çok boyutlu pozitif gelişim ölçeği uygulanarak, bireysel karakteristikler, ilişki faktörleri ve toplum bağları bazında sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonucu, duygularını daha iyi kontrol edebilen, daha güçlü aile ve akran ilişkileri yaşayan, daha uyumlu okul

yaşantısına sahip ve daha iyi sosyoekonomik aile statüsünden gelen bireylerin beliren yetişkinlik döneminde daha pozitif seviyelerde geliştiklerini ortaya koymuştur. Aynı çalışma, erkeklerin kadınlara oranla daha pozitif gelişim sergilediklerini göstermiştir (O'Connor ve diğ. 2011).

Duygu düzenleme stratejilerini araştıran bir çalışmada, erken ergenlikten (11 yaş) orta yetişkinliğe (50 yaş) kadar birçok birey üzerinde korku, kızgınlık ve üzüntü olmak üzere üç temel duygu incelenmiştir. Bu duyguların yoğunluklarının yaş aralıkları ve cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirtilmiş, her duygu için farklı duygu düzenleme stratejisi kullanıldığı ortaya konmuştur. Duygu düzenleme stratejileri bakımından beliren yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemleri arasında belirgin farklılıkların olmadığı belirtilen çalışmada, duygu kontrolünün yaşlandıkça arttığı tespit edilmiştir. Çalışmaya göre özellikle beliren yetişkinlik döneminde üzüntü duygusu yaşandığında, sosyal desteğe fazlaca ihtiyaç duyulmaktadır. 50'li yaşlarda sosyal destek arayışı düşmektedir. Genel olarak duygusal pasiflik ergenlikten sonra düşüş göstermektedir. Öfkeden kaçınma davranışı ergenlikte en az kullanılmaktadır. Orta yetişkinlikte ise diğer yaş seviyelerine göre, öfke davranışı daha az yaşanmaktadır. Duyguları bastırma, erken ve orta ergenlikte beliren yetişkinliğe kıyasla daha az görülmektedir. Bunun yanı sıra erken ergenlerde, beliren yetişkinlik dönemine göre daha fazla takıntı bozukluğu yaşanmaktadır. Araştırma duygusal problem yaşandığında duygu düzenlemesi yapan bireylerin bilişsel olarak problemi çözmekle kalmayıp, aynı zamanda duygusal değişimi değerlendirdiklerini öne sürmektedir (Zimmermann & Iwanski 2014).

Tüm bu bilgilerden hareketle, beliren yetişkinlik döneminin bireyin kimliğini keşfettiği, yaşama ve aşka dair bakış açısını ve isteklerini belirginleştirip hayat arkadaşını seçtiği ya da seçmeye hazırlandığı bir dönem olduğu belirtilmiştir. Bununla beraber, genç yetişkinlik döneminin ise derin yakın ilişkiler kurularak hayat arkadaşının seçildiği bir dönem olarak literatüre geçtiği söylenebilir. Bu tezde, temel gelişimsel görevi yakın ilişkiler kurmak olan, hem beliren yetişkinlik hem de genç yetişkinlik dönemlerindeki 18-40 yaş arası bireyler incelenmiştir.

2.3 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER

Türk Dil Kurumu (2015) yakınlık sözcüğünü, “yakın olma durumu, duygusal bağ veya akrabalık ilişkisi” olarak tanımlamaktadır.

Yakınlık duyguları, kişiler arası sözsüz ya da sözlü iletişim sürecindeki düzenlemeleri, kişisel özellikleri, seksüel aktiviteleri, uzun süreli ilişkileri de içeren bir kavramdır (Reis & Shaver 1988). Yakınlık aynı zamanda, yakınlık hissetme, duyguları paylaşma, biriyle fiziksel deneyimler yaşama olarak da tanımlanmıştır (Schaefer & Olson 1981, akt. Harvey ve diğ. 2004).

Başarılı yakın ilişkiler, bireylerin kendini mutlu ve güvenli hissetmesinde, çevresindekilerle sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasında ihtiyaç duyduğu en temel kaynaktır. Yakın ilişkiler bireye, kendini tanıması, kişiliğini geliştirmesi, duygusal olarak gelişmesi ve etkin iletişim becerileri kazanması noktasında katkı sağlamakta, bireyi yaşam doyumuna ulaştırmaktadır. Yakın ilişkiler, kişisel gelişimi ve daha yakın ilişkilere girmeye olan isteği destekler (Reis & Shaver 1988).

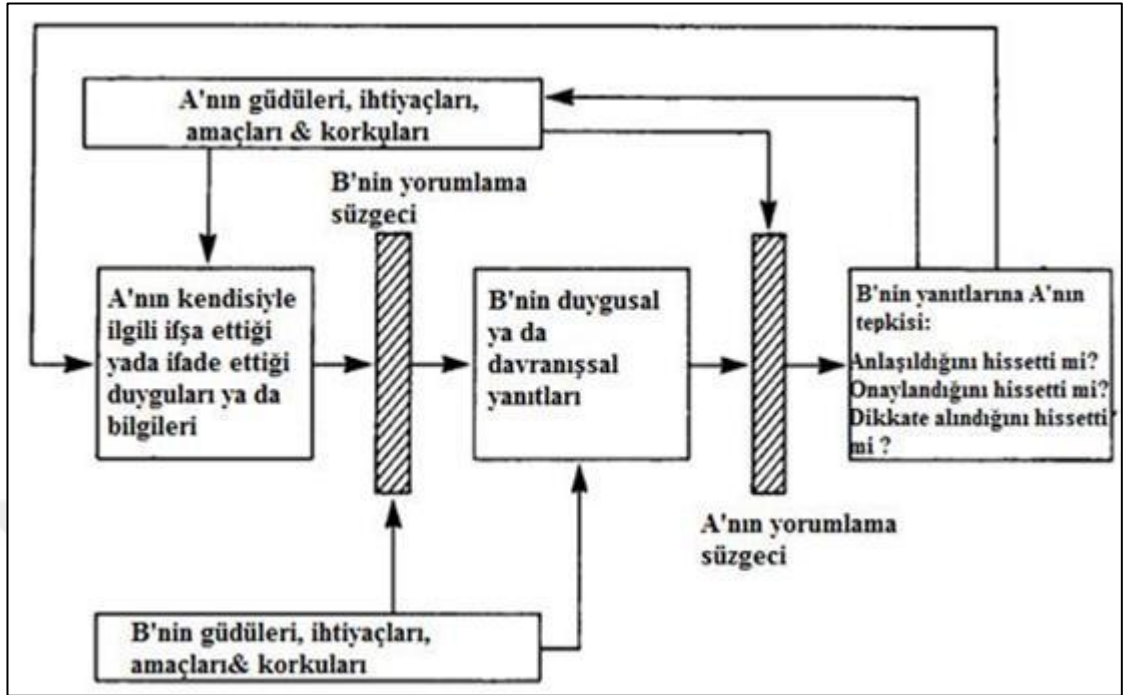
Prager (1995) yakın ilişkilerin gelişimini, okulöncesi dönemden çocukluk dönemine, ergenlikten yetişkinliğe ve yetişkinliğin son evrelerine kadar dönemlere ayırmıştır. Buna göre bireyin yaşamı boyunca anne-babasıyla, arkadaşlarıyla ve eşiyle kurduğu ilişki etkileşimleri, her dönemde ilişkinin niteliğine bağlı olarak farklılıklar gösterir. Anne-baba-çocuk ilişkisi, akran ilişkisi, romantik ilişki/aşk ilişkisi gibi ilişki türlerini yakın ilişkiler başlığı altında inceleyen Prager (1995), ilişkilerdeki etkileşimlerin farklı olmasının ilişkileri birbirinden ayıran en temel özellik olduğundan bahsetmektedir. Bireyin çevresiyle kurduğu ilk etkileşimlerden biri şüphesiz ki ebeveynleri ile kurduğu ilişkidir. Bowlby ve Ainsworth’un öne sürdükleri Bağlanma Kuramı’nda, ebeveynlerle olan etkileşimin kalitesi temelinde şekillenen bağlanma stillerinin, ileriki dönemlerde yakın ilişkilerdeki beklentileri, inançları, ihtiyaçları, duygu düzenleme stratejilerini ve sosyal davranışları etkileyen örüntüler oldukları ifade edilmiştir (Sümer 2006). Hazan ve Shaver ise (1987), yetişkinlikteki yakın ilişkilerin büyük ölçüde bebeklikte görülen bağlanma stilleri ile benzer olduğunu belirtmişlerdir. Yakın ilişkiler kapsamında ele

alınan romantik ilişkiler, yetişkinlerin aşk alanında kimlik keşiflerini gerçekleştirdikleri ilişkilerdir (Eryılmaz ve Ercan 2010). Sternberg (1988, 1986) aşkı tanımlarken yakınlık, tutku ve bağlılıktan oluşan bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre *yakınlık*, bir ilişki içindeki duygusal yatırımı, *tutku*, güdüsel katılımı, *bağlılık* ise bilişsel süreçleri ifade etmektedir.

Sullivan'a (1953) göre, kişilik insanlar arasında kurulan yakın ilişkilerin bir ürünüdür. Kişilik, ancak bir ya da daha fazla kişi ile yakın ilişki kurulması sayesinde ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Kişilik oluşumunu evrelere ayıran Sullivan'a (1953) göre, yakınlık kurma isteği ön ergenlik ile güçlü bir ihtiyaç haline gelir. Yakınlık kurma davranışı ile inanç ve değerlerini onaylama ihtiyacını gideren ergen, aynı zamanda duygu ve düşüncelerini de paylaşmış olmaktadır. Bu dönemde arkadaşları ile yakın ilişkiler kuramayan ergen, gelecekte yakın ilişki kurma noktasında zorlanacaktır. Erikson da (1968), psikoseksüel gelişim kuramında “temel güvene karşı güvensizlik” evresinden bahseder. Buna göre, bebeklerin anneleriyle olan yakın ilişkileri sonucunda temel güven duygusu oluşmakta, kişilere ve dış dünyaya güven temelleri bu dönemde atılmaktadır. Bu evre sağlıklı atlatılmazsa, kişi içine kapanık ve güvensiz olmakta, yakınlık kurma konusunda sorun yaşamaktadır. Romantik ilişkiler için önem arz eden bir başka evre ise “yakınlık kurmaya karşı yalnızlık” evresidir. Erikson (1969) yakınlığı, “birbirine derin ilgi duyan iki bireyin kimliklerinin kaynaşarak, kendini bulma süreci” olarak tanımlamaktadır. Yakınlık, adanmışlık ve karşılıklı adanma gerektirmektedir. Adanma ve adanmışlık duyguları ile genç yetişkinler, bir yaşamı paylaşır hale gelmekte, hem ebeveyn olmak hem de çocuklarının gelişimi için çaba harcamaktadırlar.

İki kişi arasındaki yakın ilişkinin oluşumu Şekil 2.3'teki süreci takip etmektedir.

Şekil 2.3: Yakınlık süreci modeli



Kaynak: Reis & Shaver, 1988. *Intimacy as an interpersonal process*, s. 375

Modele göre A kişisi kendisine özgü duygu ya da bilgileri açığa vurur ve bu bilgiler B kişisinin yorumlama süzgecinden geçer. B kişisi A kişisinin verilerine tepki verir ve A kişisi B kişinin verdiği bu tepkileri değerlendirir. A kişisi ve B kişisi, birbirinin duygu ve davranışlarını etkiler. A kişisi ve B kişisi rol değişimi yapabilir.

Modele göre A kişisi yakınlık kurma ihtiyacı içerisindedir. Duygularını ifade etmeyi stratejik olarak düzenleyebilir ya da açığa vurabilir. Yakınlık Süreci Modeli, A kişisinin duygularını açığa vurmasını sağlayan güdü, ihtiyaçlar ve stratejik endişeleri içermektedir. A'nın ihtiyaçlarına cevap veren B rolündeki kişi ise, tıpkı A kişisi gibi negatif ya da pozitif anlık endişelere sahiptir ve bu endişelerden etkilenmektedir. B iyi bir partner veya arkadaş olmayı isteyebilir, duygusal olarak yüksek doyuma ulaşmak isteyebilir ya da bir ilişkiye kendini adamaktan korkabilir, bir kişiye bağımlı olmaktan çekinebilir, A'yı incitmekten endişe duyabilir. Dolayısıyla B kişisi duygu ve isteklerini ortaya çıkarırken, yorumlarken ve bir cevap hazırlarken kendi güdülerinden ve amaçlarından oluşan karmaşık bir dizi devreye girmekte ve B'yi etkilemektedir. Örneğin A kişisi B'ye dokunduyorsa, bu durum B'nin yorumlama süzgecinde B'nin

eğilimlerine göre şefkatli ya da seksüel olarak yorumlanacaktır. A kişisi ağlıyorsa, B kişisi bunu çocukça bir ağlama ya kızgınlıktan ağlama şeklinde yorumlayabilir. Yorumlama noktasında B'nin değerleri ve eğilimleri devreye girmektedir. Yakınlık Süreci Modeli'nde asıl önemli olan A'nın, B'nin davranışlarını yorumlaması ve tepki vermesidir. A kişisi B tarafından anlaşılmadığını hissederse ya da B'nin iyi niyetinin farkına varamazsa, B'nin kendisini desteklemediğini zanneder. Hal böyle olunca düzgün bir yakınlık ilişkisi kurulması beklenemez. Dolayısıyla A'nın başlangıçta açığa vurduğu duygular ile B'nin verdiği yanıtlar eşit öneme sahiptir. Uygun yanıtlar yakınlık ve bağlılık duygularını geliştirir, uygun olmayan yanıtlar ise ilişkide mesafeye sebep olur. B kişinin A kişisine verdiği uygun yanıtlar, A kişinin B'yi sevmesine ve güvenmesine yardımcı olacaktır. Böylece A kişinin korkuları ve savunmacı yaklaşımı azalacaktır. Yakınlık Süreci Modeli'ne göre ilişkinin bir noktasında yaşanan sorun, kişinin kendini daha yakın bir ilişkiye kapatmasına sebebiyet verir.

Yakınlık Süreci Modeli'nden hareketle, yakın ilişkilerde kişilik özelliklerinin ve psikolojik eğilimlerin de etkili olduğu söylenebilir. Yapılan bir araştırmada, dışa dönük kişilik özelliği gösteren bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla doyum sağlayarak daha fazla kendilerine güvendikleri, nevrotik kişiliğe sahip bireylerin romantik ilişkileri başlatma ve sürdürme noktasında sorun yaşadıkları, öz disiplin sahibi bireylerin ise romantik ilişkilerinde başkalarının etkisinde kalmadıkları saptanmıştır (Aydoğdu 2010).

Snell ve diğ.(2002), yakın ilişkilerle ilgili bazı boyutlar belirlemiş ve geliştirdikleri Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ile yakın ilişkilerdeki çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmüşlerdir. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler aşağıda açıklanmaktadır (Büyüksahin 2005):

- a. İlişkide Kendine Güven: Kişinin, diğer bir kişi ile yakın ilişki kurması durumunda kendi becerilerini, kapasitesini olumlu değerlendirme eğilimidir.
- b. İlişkiye Saplantı: Kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönüne saplantılı olması ve sürekli bu konu ile ilgili olarak zihninin meşgul olmasıdır.
- c. İçsel İlişki Kontrolü: Kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından ve kişisel kontrolünden kaynaklandığına inanmasıdır.

- d. İlişki Farkındalığı: Kişinin, yakın ilişkilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini algılayabilmesidir.
- e. İlişki Güdüsü: Kişinin yakın ilişkide olma isteğidir.
- f. İlişki Kaygısı: Kişiyi karşı cinsten biri ile duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmasının kaygılandırmasıdır.
- g. İlişki Girişkenliği: Kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönünde girişken olmasıdır.
- h. İlişki Depresyonu: Kişinin yakın ilişkileri konusunda kendini mutsuz ve cesaretinin kırıldığını ve hayal kırıklığına uğramış hissetmesidir.
- i. Dışsal İlişki Kontrolü: Kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında, şansa bağlı/tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/kısmet işi olduğuna inanmasıdır.
- j. İlişki İzlenimi Ayarlama: Kişinin yakın ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl karşılandığına önem vermesidir.
- k. İlişki Korkusu: Kişinin bir başkasıyla yakın ilişki kurmaktan korkmasıdır.
- l. İlişki Doyumu: Kişinin yakın ilişkisinden doyum alması ya da mutlu olmasıdır.

Snell ve diğ.(2002) oluşturduğu Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, Büyükşahin (2005) tarafından Türk örnekleme üzerinde uyarlanmıştır. Bu tez kapsamında da Büyükşahin'in (2005) Türkçe'ye uyarlayarak sekiz faktöre indirgediği, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri ölçen Çok Boyutlu İlişki Ölçeği kullanılmıştır.

2.4 İLİŞKİ İNANÇLARI

İlişki inançları ile ilgili alan yazın tarandığında, ilişki inançları görüşünün bilişsel yaklaşıma dayandırıldığı göze çarpmaktadır. Öncülüğünü Albert Ellis, Aaron Beck, Frank Dattilio ve Norman Epstein gibi isimlerin yaptığı Bilişsel Davranışçı yaklaşım, bireyin düşünce kalıplarını, inançlarını ve tutumlarını değiştirmeye çalışır. Buna göre bireyin inanç sisteminin değişmesi, davranışlarının değişmesine sebep olmaktadır. Aşağıdaki bölümde bilişsel yaklaşım çerçevesinde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ve ilişki inançları ile ilgili ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

2.4.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy)

Bilişsel yaklaşıma göre “bireylerin ilişkilere dair taşıdıkları bilişsel öğeler (düşünce, inanç, beklenti vb.) çift ve aile ilişkilerinde nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını belirler” (Gladding 2012). İlişki ile ilgili bilişsel öğeler, ilişkilerin nasıl yürüdüğünü, bireyin ilişkilerde nasıl davranması gerektiğini, ilişkilerde bireylerin oynadıkları rollere ilişkin varsayımlarını, bireylerin ilişkiye dair geliştirdiği beklenti ve algılarını içermektedir.

Bilişsel Davranışçı Aile Terapisine (BDAT) göre, ilişkilerle ilgili bazı bilişsel öğeler sağlıklı olmayı ve gelişimi desteklerken, bazıları ise problem ve çatışmaya neden olmaktadır (Gladding 2012). Bu sebeple, BDAT’de bilişsel davranışçı müdahale teknikleri, eşlerin kendi sorunlu bilişsel öğelerini değerlendirme ve değiştirme, iletişim kurabilme ve sorunları yapısalıcı biçimde çözebilme becerileri üzerinde durulur (Dattilio 2012). BDAT’nin üzerinde en çok durduğu noktalardan biri de, bireylere kendilerine yararlı olacak şekilde nasıl düşüneceklerini öğretmektir (Gladding 2012). Bu yaklaşıma göre, bireylerdeki bir problem yanlış öğrenmelerden kaynaklanır. Yanlış öğrenmeler çeşitli öğrenme yolları ile düzeltilebilir (Nazlı 2014). Dolayısıyla BDAT, bir yandan da öğrenme kuramıyla ilişkilendirilmektedir. Çünkü öğrenme kuramında somut, ölçülebilir ve gözlemlenebilir davranışlar üzerinde durulmaktadır. Kişilerin düşünceleri ya akılcıdır ya da değildir. Bu düşünceler değiştirilebilir ve uyumlu davranışlar öğrenilebilir. Kişilere bilişsel öğelerini değiştirmesi öğretilerek, hem kendisinin hem de etkileşimde olduğu bireylerin davranışlarında değişim meydana gelmesi sağlanabilir (Gladding 2012).

Albert Ellis’in, 1950’li yıllarda bilişin evlilik problemlerindeki rolünü açıklayan yazıları ile temeli atılan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), günümüzde de en sık kullanılan terapi çeşitlerinden birisidir. Ellis’in 1955 yılında Rational Therapy/Akılcı Terapi olarak ortaya koyduğu bu yaklaşım, 1961 yılında Rational Emotive Therapy/Akılcı Duygusal Terapi, 1993 yılında ise Rational Emotive Behavior Therapy/Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi (ADDT) olarak isimlendirilmiştir (Ellis 1995a).

Ellis (1995a) ilişkilerdeki bozuklukların bireylerin eşlerine dair mantıklı ya da gerçek olmayan inançları olmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bireyler eşleri ile ilişkilerinde gerçek olmayan beklentilerine ulaşamadıklarında, olumsuz değerlendirmelerde bulunmaktadır (Dattilio 2012). Ellis, 1950’lilerde öne sürdüğü Akılcı Duygusal Terapi yaklaşımıyla, bireylerin algılarını tespit etmiş ve ailedeki olayları bu algılar ışığında yorumlamıştır (Nazlı 2014). Ancak o yıllarda Ellis’in Akılcı Duygusal Terapi modeli beklenen ilgiyi görememiştir.

ADDT yaşam felsefesinde köklü değişiklikler yapılmasını amaçlayan bir terapidir (Köroğlu 2011). ADDT’in temel varsayımları şöyle sıralanabilir:

- a. Bilişler, insan duygularının en önemli belirleyicileridir. Çünkü insanlar düşündüklerini hissederler (Köroğlu 2011). Olaylar, kişiler ya da durumlar insanı “iyi” ya da “kötü” hissettirmez, insan bunu kendi kendine bilişsel olarak yapar. İnsan farkına varmadan duygusal tepkiye neden olacak senaryolar yazar. Geçmişteki ya da şu andaki olaylar, insanın içinde doğrudan duygu uyandırmaz, sadece buna aracılık eder (Türkçapar 2009).
- b. Bireyin duygusal problemlerinin nedeni, çevresel koşullar değil, kendi akılcı olmayan inançlarıdır (Köroğlu 2011, Lynn & Ellis 2010).
- c. Akılcı olmayan inançlar, abartma, aşırı yalına indigeme, aşırı genelleme, mantıksız ya da geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapma, tek doğru ya da tek yanlış gibi saltçı düşünme tarzı olarak kendini gösterir (Köroğlu 2011).
- d. Akılcı olmayan inançlar sürekli tekrarlanır. Bireyin, bu inançların aileden kaynaklı olduğunun farkına varması önemlidir (Lynn & Ellis 2010).
- e. Birey, akılcı olmayan inançları hakkında farkındalık kazanarak bu inançları değiştirebilir (Nazlı 2014).
- f. Duygu, düşünce ve davranışlar sürekli etkileşim halindedir (Lynn & Ellis 2010).
- g. Duygusal rahatsızlıklar çevresel, genetik ve biyolojik faktörlerin etkisiyle dolaylı ortaya çıkar (Türkçapar 2009). Yaşanan kültürle etkileşim sonucu kişiler, akılcı olmayan düşüncelere eğilimli bireyler haline gelebilir. Bu yüzden de duygusal rahatsızlıkların kökenini bulmak için çocukluk yıllarındaki travmalara

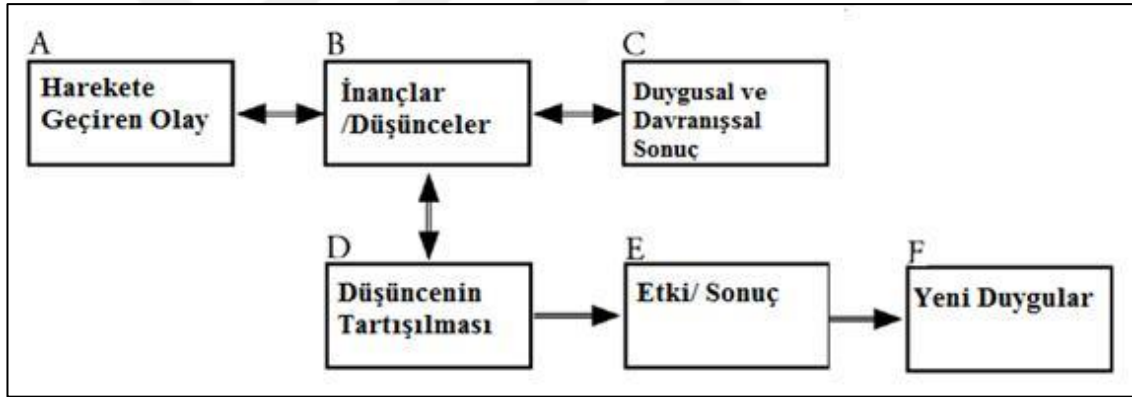
dönmeye gerek yoktur (Lynn & Ellis 2010). Çünkü insanlar düşündükleri gibi hissederler. Kötü hissetmeye sebep olan şey çevredeki dışsal faktörler değil, kişinin bilişsel olaylarıdır. Bilişsel algılar ya da algıları değerlendirme biçimi, kişinin duygularını doğrudan etkiler (Çivitçi ve diğ. 2014).

- h. Bireyler kendi duygusal, bilişsel ve davranışsal rahatsızlıklarından sorumludurlar. Bireyler duygusal çöküşe neden olan, akılcı olmayan inançlar oluşturmaya eğilimlidirler ancak akılcı olmayan inançları değiştirecek güce de sahiptirler. Bu bağlamda bireyin değişim ve tedavi olmak için gönüllü olması zorunludur (Lynn & Ellis 2010).
- i. Köroğlu'na (2011) göre, ADDT'yi diğer bilişsel-davranışçı terapilerden ayıran varoluşçu insancıl bir bakış açısına sahip olmasıdır. İnsanları koşulsuz kabul eder ve özellikle onların yaşantıları, değerleri ve kendilerini gerçekleştirme gizil güçleri üzerine yoğunlaşır. Ortaya çıkmış belirtilerin değişmesinden çok, bir bakış açısı değişikliğini savunur. Kişilere kendilerini koşulsuz olarak kabul etmeyi öğretmeye çalışır. Ruhsal rahatsızlıkları, hayatı çok fazla ciddiye almanın bir sonucu olarak görür ve bu yüzden mizahın terapide yeri olduğunu öne sürer. Akılcı olmayan düşünceleri anlamak, bunlara ilişkin iç görü geliştirmek, bunların değiştirilebileceğinin öğretilmesini sağlamak ve problem çözebilmek oldukça önemlidir. Bunu yapabilmek için eğitim almanın önemli olduğunu vurgular.

ADDT'nin teori ve uygulamalarının temelini A-B-C Teorisi oluşturmaktadır (Ellis 1962). Buna göre A (Activity, Action) bireylerin yaşadıkları olayları, B (Belief) bireylerin inanç sistemlerini, C (Consequences) ise duygusal ve davranışsal tepkilerini ifade etmektedir. A, hoş bir olay olduğunda buna ilişkin inançlar (B) ve davranışlar (C) genellikle zararsızdır. A istenilmeyen bir olay olduğunda ise, rahatsızlık verici duygusal ve davranışsal sorunlar oluşmaktadır. C (bireyin duygusal ve davranışsal tepkileri), görünürde A'nın sonucu gibi ortaya çıksa da, aslında B (bireyin inanç sistemi) ile ilgilidir (Gençtanırım ve Voltan-Acar 2007). Ellis'e (1979) göre, amaçlara ulaşmayı engelleyen akılcı olmayan inançlar, bireyin yaşamını alt üst eder ve ona zarar veren duygular yaşamasına neden olur.

ADDT, A-B-C teorisinin terapötik sürecini içine alan D, E ve F basamaklarını da ekleyip bu modeli genişletmektedir. D (Dispute) noktasında bireye, akılcı olmayan inançları ile tartışması, bu inançların boş inançlar olduğunu fark etmesi ve bu inançlarını reddederek değiştirmeye çalışması öğretilmektedir. E noktasında, bireyin akılcı olmayan inançlarına karşı bilişsel ve davranışsal olarak kökten bir etki (Effect) oluşturması ve değişim yaşaması hedeflenmektedir. Böylece birey, akılcı inançlarını oluşturabilecek ve kaygı, öfke, nefret, kendine acıma gibi zarar verici duyguları daha az yaşayacaktır (Ellis 1973). F noktasına gelindiğinde ise, sağlıksız düşüncelerin sağlıklı olanlarla yer değiştirmesi, buna bağlı olarak kaygı, depresyon gibi duyguların yerine daha sağlıklı yeni duyguların (Feelings) gelmesi sağlanmaktadır (Corey 2001). Tüm bunlar Şekil 2.4'te özetlenmiştir.

Şekil 2.4: Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım A B C modeli



Köroğlu (2011), ADDT'yi diğer bilişsel terapilerden ayıran özellikleri şöyle sıralamıştır:

- ADDT, insanların kendilerine, başkalarına ve dünyaya ya akılcı, esnek, katlanılabilir ya da akılcı olmayan, zorunluluklar içeren, katlanılmaz bir pencereden baktıkları üzerinde durur.
- ADDT'nin varoluşu insalcıl bir bakış açısı vardır. Bütüncül bir bakış açısıyla insanları koşulsuz olarak kabul eder. Özellikle insanların yaşantıları, değerleri ve kendilerini gerçekleştirme gizil güçleri üzerine odaklanır.
- ADDT, ortaya çıkmış belirtilerin değişmesinden çok, kapsamlı ve uzun süreli bir

bakış açısı değişikliğinden yanadır.

- d. ADDT, kişilerin kendilerini derecelendirmesinin, başkalarının gözüyle kendilerine bakmanın önüne geçmeye çalışmaktadır. Önemli olan kişinin kendisini koşulsuz olarak kabul etmeyi öğrenmesini sağlamaktır.
- e. Ruhsal bozukların sebebi, yaşamı olduğundan fazla ciddiye almaktır. Dolayısıyla bu terapide mizahın yerinin olduğunu ileri sürer.
- f. Ruhsal rahatsızlıkların temelindeki bakış açısının üzerine gitmeyi savunur. Hastaların kökleşmiş yerleşik düşüncelerini, akılcı olmayan inançları anlamalarını ve bunlara ilişkin iç görüş geliştirmelerini ister. İç görüş geliştirme sayesinde, akılcı olmayan inanışların değiştirilebileceğinin öğrenileceğini savunur. Tüm bunların yanı sıra sorun çözme becerileri ve beceri kazanma eğitimleri vermeye çalışır.
- g. Rahatsızlık kaygısı üzerinde fazlasıyla durur. Rahatsızlık kaygısı, insanlar yaşamları ya da rahatları bozulacakmış gibi olduğunda, bunun korkunç bir şey olacağını düşündükleri zaman ortaya çıkan duygusal aşırı gerginlik durumu olarak tanımlanır. Bu yüzden ADDT terapistleri öncelikle, başta gelen rahatsızlıkların ikincil ve üçüncül belirtileri etkin biçimde arar ve öncelikle bunlarla baş edilmesi üzerinde çalışır.
- h. Sağlıklı ve sağlıklı olmayan olumsuz duyguları birbirinden ayırt eder. Sağlıklı olumsuz duygular, istenmeyen bir durum karşısında duyulan yapıcı duygusal tepkilerdir ve kişiyi amaçlarına ulaşma yolundan alıkoymaz. Ancak sağlıksız olumsuz duygular, istenmedik durumlar karşısında duyulan, dayatmacı “olmazsa olmaz” isteklerdir. Hedefe ulaşmaktan alıkoymazlar ve yapıcı değillerdir. Diğer BDT yaklaşımlarında böyle bir ayırım yoktur.
- i. ADDT terapistleri, danışanlarına sıcaklık göstermek ya da onları onaylamak yerine, koşulsuz olarak kabul ederek onlara örnek olur.
- j. Akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin değiştirilmesi için yoğun bir çaba harcanması gerektiğini savunur. İnsanlar, akılcı olmayan yerleşik düşüncelere inanmaya yatkındırlar ve bu düşünceleri değiştirmek kolay değildir.
- k. Danışanların duygularını diğer kuramlara göre daha üstün tutarak, danışanlara derin bir bakış açısı değişikliği kazandırmaya çalışır. Bununla beraber, ruhsal rahatsızlıklar ve tedavi kuramları konusunda çerçevesi çok belirli olsa da, var

olan tedavi yaklaşımlarından değişik düşünceler seçilerek eklettik bir tedavi yaklaşımı oluşturulmaya çalışılır.

1. Diğer BDT kuramlarından farklı olarak, davranış değiştirme yöntemlerini kullanmada daha seçici davranır. İnsanların yanlış nedenlerle doğru işi yapabileceklerini savunur. Herkesin beklentisine uygun davranmak zorunda olmayan, bağımsız ve bireysel davranabilen insanlar olmasını amaçlar.

2.4.1.1 Akılcı olmayan inançlar

Epiktetus'un "insanları rahatsız eden olaylar değil, olaylara getirdikleri bakış açılarıdır" görüşünü temel felsefesi olarak benimseyen ADDT'ye göre (Lynn & Ellis 2010), bireyler hem akılcı hem de akılcı olmayan (çarpık) düşünceler ile birlikte dünyaya gelirler (Kodan 2013). Buna göre duygusal olarak sağlıklı bireyler akılcı inanç sistemine sahipken, duygusal açıdan sağlıksız olan bireyler ise akılcı olmayan inanç sistemine sahiptirler (Gençtanırım ve Voltan-Acar 2007). Sağlıklı olumlu duygular, sevgi, mutluluk, keyif, merak gibi duygulardır. Sağlıklı olumsuz duygular ise bireyin istekleri engellendiği zaman doğal olarak oluşan üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı, hoşnutsuzluk duygularını ifade etmektedir. Sağlıklı duygular şartları değiştirmek için bireye yardım eder. Sağlıksız olumsuz duygular ise depresyon, kaygı, umutsuzluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygulardır. Sağlıksız duygular ise bireye yardım etmez, tam aksine bireyin içinde bulunduğu durumu zorlaştırarak, bireyi çıkmaza sürükler. Sağlıklı olumsuz duygular akılcı inançlarla, sağlıksız olumsuz duygular ise akılcı olmayan inançlarla ilişkilidir (Çivitçi ve diğ. 2014).

Akılcı (işlevsel) olmayan inançlar ve uygulamalar, çocukluk döneminde başlayan, hayat boyu devam eden ve çoğu zaman değişmeyen, kalıcı olma özelliği gösteren ve bireye yararı olmayan düşünceler ve davranışlardır (Yalçın ve Koçak 2012). Türkçapar (2009) akılcı olmayan inançları "bireyin felaket dolu sonuçlara odaklanması, diğer kişilerin zihnini okuması, kişiselleştirmesi, olmayan ya da olmayacak şeylerle uğraşması, -meli, -malı cümleleri kurması, bir durumu genellemesi ve kendisini ya da diğer insanları bir davranışından dolayı belli bir özelliği ile tanımlayıp diğer özelliklerini göz ardı etmesi şeklinde kendiliğinden ortaya çıkan düşünceler" olarak tanımlamaktadır. Akılcı

olmayan inançlar, gerçekte tutarlı olmayan, katı, yanlış, hatalı çıkarımlara sebep olan, emir ve zorunluluklar içeren, aşırı genellemelere neden olan, depresyon, öfke, kaygı gibi olumsuz duygulara yol açan, bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen, duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları işlevsel olmayan düşüncelerdir (Dryden & Neenan 2004).

Ellis'e göre bireyler yaratıcı olma, hissetme, hatalarından ders çıkarma, kendini koruma, kendi düşünceleri ile ilgili düşünme, kendi arkadaşları ile ilgilenme ve gelişimi için kendi potansiyelini gerçekleştirme gibi pozitif eğilimlere sahiptirler. Ancak bir yandan da mükemmeliyetçi olma, batıl inançlara sahip olma, hoşgörüsüz olma, olaylarla ilgili düşünmekten kaçınma, kendine zarar verme, kısa süreli hazlara sahip olma, erteleme, aynı hataları tekrarlama ve gelişimi için kendi potansiyelini gerçekleştirmekten kaçınma eğilimi taşımaktadırlar (Ellis 1995b, Ellis 1989).

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşıma göre, birey çocukluk döneminde kendisi ve çevresiyle ilgili bazı değer yargıları edinir. Çocukluk dönemindeki kişinin, sevilme, korunma, saygı görme gibi ihtiyaçları vardır. Çocuk bu ihtiyaçları doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca özümser ve kabul eder (Nazlı 2014). Bunun tersi olarak, ailelerin çocukları sürekli düzeltmesi, ahlaki öğütler vermesi, suçlaması, aşağılaması ile çocukluk döneminde temeli atılan akılcı olmayan inançlar başlamaktadır. Onaylanmayan, engellenen birey başarısızlık korkusunun yanı sıra düşük benlik saygısı ve kaygı bozuklukları yaşar. Ailedeki anne-baba-çocuk etkileşimi, rol dağılımı, problem ve çatışma çözümü, etkili iletişim kurma gibi işlevler yerine getirilmediğinde, o ailedeki bireylerde sosyal bir gruba ait olunamayacağı, duygusal ilişki gereksinimlerinin yeterince karşılanamayacağı, duygularının göz ardı edileceği ve diğerlerinin onu inciteceği inancı oluşabileceği ifade edilmiştir (Kapçı ve Hamamcı 2010). Sorunlu anne-baba davranışlarına bağlı olarak, çocukta akılcı olmayan inançlar gelişmektedir (Yılmaz ve Duy 2013).

Akılcı olmayan inançlar harekete geçtiğinde, beraberinde birçok olumsuz otomatik düşünceyi de getirir. Olumsuz düşünceler, olumsuz duygulara yol açar. Birey sahip olduğu olumsuz duygular ve düşüncelerle geleceği yordamaya başlar ya da zihninde

geçmişteki olayları etkinleştirir. Böylece tüm bu olumsuzluklarla zihnini meşgul eder (Bilgin 2011).

Ellis, ADDT’de akılcı olmayan inançları dört kategoride toplamıştır (Lynn & Ellis 2010, Dryden & Neenan 2004). Bunlar;

- a. Taleplere (demands) karşı mutlak-değişmez olmayan tercihler (non-dogmatic preferences),
- b. Felaketleştirici inançlara (awfulising beliefs) karşı felaketleştirici olmayan inançlar (non-awfulising beliefs),
- c. Engellenmeye karşı düşük tahammülün (low frustration tolerance) alternatifi olarak engellenmeye karşı yüksek tahammülü (high frustration tolerance) yansıtan inançlar,
- d. Değerini düşürücü inançlara (depreciation beliefs) karşı kabul edici inançlar (acceptance beliefs)’dir.

Talepkârlığı akılcı olmayan inançlar sisteminin çekirdeği olarak gören Ellis, dogmatik, katı ve –meli,-malı içeren cümleleri akılcı olmayan inançlar olarak tanımlamıştır (Lynn & Ellis 2010, Hamamcı 2003). Ellis’e göre problem yaratan üç tür talepkârlık vardır (Ellis 1997, akt. Lynn & Ellis 2010). Bunlar, en iyisini yapmak için kişisel talepkârlık, “Kendimi kendim olarak kabul etmiyorum, daha başarılı olmalıyım”; diğerlerine ilişkin talepkârlık, “Seni sen olarak kabul etmiyorum, bana daha adil davranmalısın”; yaşam koşullarına ilişkin talepkârlık, “İçinde bulunduğum koşulları olduğu gibi kabul etmiyorum, daha iyi olmak zorunda” olarak ifade edilebilir (Gençtanırım ve Voltan-Acar 2007, Türküm 2003).

Felaketleştirici inançlar, herhangi bir duruma ilişkin olumsuzluğun, olduğundan daha fazla abartılması, dehşet verici olarak nitelendirilmesidir. Felaketleştirme sonucu birey, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen duygusallığı arttırmış olur. “İstediğim olmazsa buna dayanmam, bu her şeyin sonu olur” şeklindeki düşünceler, facialaştırmaya örnek olarak verilebilir (Lynn & Ellis 2010, Dryden & Neenan 2004).

Düşük engellenme toleransı, bireyin çevresindeki her şeyin kolay olması, bireyin rahatını bozmaması anlamına gelir. Birey zorluklarla karşılaştığında, “Bu korkunç duruma katlanamam” şeklindeki düşünce tarzı ve bu zorluk karşısındaki rahatsızlığı düşük engellenme toleransı terimiyle ifade edilir (Lynn & Ellis 2010, Dryden & Neenan 2004).

Değer düşürücü inançlar ise, bir olayın küçük bir parçasına göre olayın tamamı hakkında genelleme yapılmasını ifade etmektedir (Lynn & Ellis 2010, Dryden & Neenan 2004). Değer düşürücü inançlar, öznel değerlendirmeleri kötüleme, değersizleştirme gibi olumsuzlaştırıcı irrasyonel inançlardır (Tanhan 2014). a) Kendi hakkında, “En iyisini yapmalıyım ve başkalarının gözünde iyi olmalıyım. Eğer bu olmazsa, sevilmem ve kötü olurum” b) Başkaları hakkında, “Bana iyi davranmalısın, yoksa seni çekemem” ve c) Yaşam hakkında, “Yaşam şartları istediğim gibi olmalı, aksi olursa bu beni perişan eder” şeklinde üç çeşit değer biçme yapılabilir (Dryden & Neenan 2004).

Akılcı olmayan inançlar, cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Gizir (2013), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, erkek öğrencilerin akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır.

Akılcı olmayan inançlar beraberinde umutsuzluğu getirmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin umutsuzluk düzeyi ve akılcı olmayan inançları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş, kız öğrencilerin erkeklere oranla daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları dolayısıyla umutsuz oldukları tespit edilmiştir (Kodan 2013).

Ellis'e (1962) göre akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerdeki uyumu bozucu bir nitelik taşımaktadır. Uyum bozucu bu inançların farklı alt boyutları bulunmaktadır. Eidelson ve Epstein (1982), akılcı olmayan inançları ‘tartışma yıkıcıdır’, ‘zihin okuma olması gereken bir şeydir’, ‘eşler değişmez’, ‘cinsel mükemmeliyetçilik’ ve ‘cinsiyetler farklıdır’ şeklinde sınıflandırmıştır. Romans ve DeBord (1995) ise oluşturdukları ilişki inançları ölçeğinde akılcı olmayan inançları ‘birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst

olmalıyız', 'birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz', 'her şeyi birlikte yapmalıyız', 'birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız', 'birbirimizi değiştirebilmeliyiz', 'birbirimizle ilgili düşüncelerimiz her zaman mükemmel olmalı', 'iyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalı', 'romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız' ve 'romantik idealizm' olarak sınıflandırmıştır. Bu tez kapsamında Romans ve DeBord (1995) tarafından oluşturulmuş ve Gizir (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış İlişki İnançları Ölçeği kullanılmıştır.

2.4.2 Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behavioral Therapy)

İlişki inançları ile ilgili alan yazını tarandığında, akılcı olmayan inançlar terimine benzer bir terim olan bilişsel çarpıtmalar terimine rastlanmaktadır. Ellis ile aynı yıllarda, benzer bir yaklaşım da Beck (1963) tarafından öne sürülmüştür. Ellis akılcı olmayan inançlar (irrational beliefs) terimini kullanırken, Beck bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions) terimini kullanmıştır. Her iki yaklaşımda da ortak olan unsur duygu, düşünce ve davranışların etkileşimidir. İki yaklaşımda da düşünceler işlevsel değildir, mantıklı geçerliliği yoktur buna rağmen gerçekmiş gibi kabul edilen dogmatik bir içeriğe sahiptir ve bireyi yenilgiye uğratar (Türküm 2003). Beck, Bilişsel Terapi yaklaşımının öncülerinden olmuştur. Bu yaklaşıma göre, bireyi rahatsız eden olayların sebebi, dış olaylar değil bireyin bu olaylara karşı geliştirdiği düşünceleridir (Türkçapar 2009).

Türkçapar (2009), Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temel varsayımlarını şöyle ifade etmektedir:

- a. Kişi, çevreden çok kendi zihnindeki bilişsel tasarımına cevap verir.
- b. İnsanda öğrenme süreçlerinin çoğu bilişsel işlevler aracılığıyla gerçekleşir.
- c. Düşünceler, duygular ve davranışlar nedensel olarak etkileşim içindedir.
- d. Danışanın tutumları, beklentileri ve diğer bilişsel etkinlikler terapötik girişimlerin planlanmasında ve uygulanmasında temeldir.
- e. Bilişsel süreçler, davranışsal kuramla bütünleştirilebilir ve davranışçı teknikler kullanılarak tedaviden sonuç alınabilir.
- f. Bilişsel davranışçı terapist, uyumu bozan bilişsel süreçleri değerlendiren bir tanı

koyucu, danışanla bu işlevselliği bozuk bilişleri ve ona eşlik eden duygu ve davranışları değiştirmek için çeşitli yeni öğrenme deneyleri düzenleyen bir eğitici ve danışmandır.

Dattilio'ya (2012) göre, tüm bireylerin yaşamla ve insanlarla ilgili algıları vardır. Algılar, bir tür kategorileştirmedir. Algılar değişime açıktır ancak değişimi zor olabilir. Algılar; seçici dikkat, atıflar, beklentiler, varsayımlar ve standartlardan etkilenir. Seçici dikkat, bireyin ilişkilerinde ortaya çıkan olayların tek bir yönüne odaklanması, diğer yönlerini atlaması anlamına gelir. Atıflar, partnerinin hareketlerini etkileyen unsurlara dair çıkarımlar yapmasıdır. Beklentiler, ilişkide belli olayların meydana gelme ihtimaline dair tahminlerdir. Varsayımlar, insanların ve ilişkilerin genel özellikleriyle ilgili inançlardır. Standartlar, insanların ve ilişkilerin 'olması gereken' özelliklerine yönelik inançlardır.

Beck ve diğ.(1979) çalışmalarında Bilişsel Teori'ye göre depresyona neden olan üç faktörden bahsetmişlerdir. Bunlar bilişsel üçlü/otomatik düşünceler, şema ve bilişsel çarpıtma kavramlarıdır.

- a. Bilişsel Üçlü: Bireyin kendini, yaşamını ve geleceğini olumsuz algılamasıdır. Birey kendisini yetersiz, eksik, hasta görür. Yaşama dair gerçekleşmesi mümkün olmayan istekler ve hedefler oluşturur. Deneyimlerini ve yaşamını negatif yorumlamaya eğilimlidir. Geleceğini kendi mizacına ve tutumuna göre yorumlayarak, gelecek hakkında zorluklar umar ve umutsuz olur.
- b. Şemalar: Birey bazı durumlarla yüz yüze gelince, söz konusu durumla ilgili şemalar aktifleşir. Şema, sözel ya da imgesel olabilen bilişsel içeriklerdir. Kişiye özgüdür ve kişinin olayları ele alışını, yorumlayışını, kategorize edişini etkileyen varsayımlarıdır. Bu yapılar bireyin stresli bir durumla karşılaşmasına kadar aktif değildir. Birey stresli bir olayla karşılaşınca, şemalar aktifleşir ve kişinin duruma nasıl tepki vereceğini doğrudan belirler.
- c. Bilişsel Çarpıtmalar/Hatalar: Hatalı bilgi işleme olarak da isimlendirilebilir. Olaylarla ilgili geliş güzel (mantıksız) varsayımlar yapma, olayların tümüne değil de tek bir noktasına odaklanarak bütünü kaçırmaya yani seçici ayırım yapma,

aşırı genellemeler yapma, bazı olayları abartma ya da küçümsemeden kaynaklı hatalar yapma, dışsal olayları kendisiyle hiçbir ilgisi olmamasına rağmen kişiselleştirme ve mutlakıyetçi düşünme tarzı bu grupta incelenebilir.

Bilişsel çarpıtmalar, aşağıdaki kavramlarla etkileşim halindedirler:

Keyfi çıkarımlar, sonuçlara doğrudan, kanıt olmaksızın ulaşmak anlamına gelir (Beck ve diğ. 1979). Örnek olarak amiri tarafından çağırılarak işi konusunda bilgi verilen bir memurun ‘yaptığım işler kötü olduğu için benimle görüşüyor’ şeklinde düşünmesi verilebilir (Türkçapar 2009).

Seçici soyutlama, bilgi temelli bir düşünce stilidir. Bazı önemli bilgileri göz ardı ederek, belli detayların altını çizmektir (Beck ve diğ. 1979). Tüm notları pekiyi olan bir öğrencinin, orta olan tek bir notuna takılarak sınıfta kalacağına inanması buna örnek verilebilir (Türkçapar 2009).

Aşırı genelleme, tek başına bir ya da iki olayın, ilişkili ya da ilişkisiz olayların temsiliymiş gibi değerlendirilmesidir (Beck ve diğ. 1979). Eşi tarafından terk edilen birinin, ‘benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek’ şeklinde düşünmesi aşırı genellemeye örnek verilebilir (Türkçapar 2009).

Büyütme ya da küçültme, bir durumun değerinden çok ya da az önemli olarak algılanmasıdır. Bu düşünce hatasını yapan bireyler sistematik olarak kendi yaptıklarını küçük, yapamadıklarını ise büyük görürler, olumlu olanı yok sayarlar (Beck ve diğ. 1979). Çok iyi bir okuldan mezun olan depresif bir hasta bunu herkesin yapabileceğini, sıradan ve önemsiz bir durum olduğunu düşünebilir (Türkçapar 2009).

Kişiselleştirme, sorun çıkarmak için yeterli kanıt olmamasına rağmen dışsal olayları kişinin kendine yormasıdır (Beck ve diğ. 1979). Birey kendine ve ruhsal acılarına aşırı odaklanır ve olumsuz olayı kendine yönelikmiş gibi algılayarak aşırı tepki verir. Çocuğu kötü not alan bir annenin ‘ben kötü bir anneyim’ sonucuna ulaşması bu duruma örnek verilebilir (Türkçapar 2009).

Ya hep ya hiç tarzı düşünme, düşüncenin ya siyah ya da beyaz şeklinde tek bir kutupta toplanmasıdır (Beck ve diğ. 1979). Bu düşünce tarzı durumu aşırı basitleştirerek, yaratıcı sorun çözümünü tıkayarak, felaketleştirmeye yol açmaktadır. ‘Beni eleştiriyorsa, hiç sevmiyor demektir’ şeklinde düşünce ya hep ya hiç tarzı düşünmeye örnektir (Türkçapar 2009).

Etiketleme, kişinin geçmiş dönemde yaptığı hataların ve eksik yönlerinin kişinin kimliği olarak tanımlanmasıdır (Beck & Emery 1985, akt. Wills 2009). Bir işte başarısız olan birinin, ‘ben bu işi beceremedim’ demek yerine, ‘beceriksiz biriyim’ şeklinde yaptığı değerlendirme, etiketlemeye örnektir (Türkçapar 2009).

Tünel görüşü, bireyin zaman zaman görmek istediklerini ya da o anki zihinsel durumlarına uygun olanı görmesidir. Güven/Emniyet kanıtları göz ardı edilirken, sadece muhtemel tehdit ilişkili bilgiye odaklanmaktır (Clark ve diğ. 1999). Örneğin normalde çok temiz olan bir umumi tuvalete giren kişinin yerdeki ürin izine takılması ya da savaş posttravmatik stres bozukluğu olan birinin, bölgedeki çatışmayı gördüğünde flashback yaşaması buna örnek verilebilir.

Felaketleştirme, küçük bir kanıttan yola çıkarak, o kanıtı da yeterince değerlendirmeden ve olması mümkün sonuçları hesaba katmadan hep olumsuz olanı görmek, günlük olayları abartarak potansiyel bir tehlike olarak görmektir (Beck & Emery 1985, akt. Wills 2009). ‘Çok kötüyüm, hiç düzelmeyeceğim’, ‘işini yetiştiremedim, beni kovacak’ şeklindeki düşünce tarzı buna örnektir (Türkçapar 2009).

Duygudan sonuca ulaşma, tersine kanıtlar olmasına rağmen bunları yok sayarak, sadece öyle hissedildiği ya inanıldığı için bir şeyin doğru olduğuna inanmaktır (Türkçapar 2009). ‘Uçmak tehlikeli bir şey olsa gerek, çünkü ben uçarken endişeli hissediyorum’ örneğindeki gibi genellikle yoğun anksiyete ve büyük tehditler olduğu durumlarda ortaya çıkar (Clark ve diğ. 1999). ‘Belki bazı şeyleri yapabildim, ama öyle hissediyorum ki ben başarısız biriyim’ biçimindeki düşünceler de buna örnektir (Türkçapar 2009).

Zorunluluk ifadeleri, -meli, -malı düşünce şekli olarak da geçer ve bireyin yüksek standartlarda ve mükemmele yakın taleplerinden oluşan katı kurallardır (Beck & Emery 1985, akt. Wills 2009). Kişi bu düşünce tarzında bir şeyi yapmanın tek bir yolu olduğuna inanır ve bu kuralların gerçekleşmemesi durumunda, meydana gelecek sonuçları abartır. ‘Çocuklarımı eşit sevmeliyim’, ‘herkesi memnun etmeliyim’ şeklindeki düşünceler zorunluluk ifadeleridir (Türkçapar 2009).

Zihin okuma, sözel iletişim olmaksızın karşısındakinin ne düşündüğünü bildiğini sanmaktır. Arkadaşlarıyla sohbet eden birinin karşısındakine ‘sormaya gerek yok, ne söyleyeceğini biliyorum’ demesi ya da konuşma sırasında esneyen birini görünce, ‘sıkıldı, ben onu sıktım’ şeklindeki düşünce, zihin okumaya örnek verilebilir (Türkçapar 2009).

Bilişsel yaklaşımda yüzeyde olan ve fark edilen düşüncelerden, daha derinlerde bulunan düşünsel yapılara ulaşılmaya çalışılır. Bu düşünceler iç içe geçmiş birer katman gibidir. Katmanın en üst yüzeyinde otomatik düşünceler yer alır. Orta katmanda ara inançlar, en alt katmanda ise temel inançlar (çekirdek inanç) bulunmaktadır (Beck 1979). Aşağıda bu üç katman açıklanmaktadır:

Otomatik düşünceler: Bilinç akışını oluşturan sözel ve imgesel parçalar olarak tanımlanan otomatik düşünceler, telegrafik formda, yazı ve konuşma cümlelerindeki gibi gramer kurallarından uzakta, zihin içinde hızla akan anlam kümeleridir (Türkçapar 2009). Otomatik düşünceler, çok hızlı biçimde zihinde akarlar. Birey bu düşüncelerin farkında değildir. Bu düşünceler birey tarafından hiç eleştirilmeden doğru kabul edilir. Refleks gibi kendiliğinden ortaya çıkarlar. Çok zengin içerikli dirler (Beck 2001).

Clark ve diğ.(1999), otomatik düşüncelerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır: (1) süreklilikleri yoktur, (2) oldukça spesifik ve farklıdır, (3) istemsiz ve spontan olarak ortaya çıkarlar, (4) makuldürler, (5) kendini de içeren gerçeğin ön yargılı temsilidir, (6) kişisel olarak şimdi etkilenilen olaylarla ya da kişisel planlarla birlikte meydana gelirler (Beck 1976, 1970, 1967, akt. Clark ve diğ. 1999).

Otomatik düşünceler, sıklıkla farkedilmedikleri gibi otomatik düşünceye eşlik eden duygu farkedilir. Dolayısıyla otomatik düşünceler içerik ve anlamlarına göre belli duygularla birleşiktirler (Türkçapar 2009).

Beck (2008), otomatik düşüncelerin özelliklerini ifade ederken tekrarlayıcı, güçlü ve çoğu zaman olumsuz olduğundan bahsetmektedir. Bu düşüncelerin özellikle bir hastaya özel olmadığı, aynı tanı konmuş diğer hastaların da benzer düşüncelere eğilimli olduğunu ifade etmektedir. Bu durum otomatik düşüncelerin idyosenkratik (duruma özel) olduğunu göstermektedir.

Ara İnançlar: Otomatik düşünce katmanının altında bulunurlar. Bireyin yaşantısına ya da başkalarına ilişkin tutum, kurallar ve varsayımlardır. İnançlar ve varsayımlar, doğrudan yaşantılardan, gözlemlerden veya diğerlerinden alınan bilgilerle öğrenilenlerden oluşur. Ara inançlar söze dökülmeseler bile, davranışın soyut düzenleyicileri olarak görev yaparlar (Türkçapar 2009). Çoğu zaman koşul cümleleri ile ifade edilirler. Esnek olmayıp, katıdırlar (Hiçdurmaz ve Öz 2011).

Temel (Çekirdek) İnançlar: Türkçapar (2009) çekirdek inançları, “bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılar” olarak tanımlamaktadır. Temel inançlar, yaşamın erken dönemlerindeki kişisel deneyimlerden ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşimlerden oluşurlar. Yaşamın ileriki dönemlerinde ise benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişirler (Türkçapar 2009). Bu inançlar katıdırlar, kişi için değişmez doğrular olarak, olduğu gibi kabul edilirler (Sığırcı 2010).

Bir olay birçok uyarıcı içermesine rağmen, birey özellikle bazı uyarıcıları seçer, bir örüntü içinde onları birleştirir ve olayı kavramsallaştırır. Farklı bireyler aynı olayı değişik biçimlerde kavramsallaştırırsa da, birey benzer olaylara benzer davranışlarda bulunmaktadır (Hiçdurmaz ve Öz 2011). Herhangi bir durumda bireyin sahip olduğu temel inançlar, bireyin o durumu algılayışını etkiler (Sığırcı 2010).

Beck (1979), temel inançları çaresizlik, sevilme ve değersizlik temel inançları olarak üç ana grupta toplamıştır. *Çaresizlik*; yetersizim, dayanıksızım, güçsüzüm, değişmem, etkisizim, yeteneksizim, beceriksizim, baş edemem, zayıfım, muhtacım, kolayca incinebilirim, kurbanım gibi inançlardan oluşur. *Sevilme*, sevilmiyorum, istenmiyorum, önemsizim, her zaman reddedileceğim, terkedileceğim, hep yalnız kalacağım, kusurluyum, sevillecek kadar iyi değilim inançlarından oluşur. *Değersizlik*; tehlikeliyim, hiçbir, pisliğim, hastayım, kötüyüm, zehirliyim, zarar vericiyim, kötü ruhluym, yaşamayı hak etmiyorum inançlarından oluşur (Türkçapar 2009).

Bütün insanlarda temel inançlar olumlu ve olumsuz çiftler halinde bulunmaktadır. Örneğin hem seviliyorum hem de sevilmiyorum temel inançları bir arada bulunur. Ancak belirgin bir kişilik bozukluğu ya da psikiyatrik rahatsızlığı olmayan sağlıklı bir insanda genellikle etkin olan, seviliyorum, değerliyim ve becerikliyim gibi olumlu temel inançlardır. Sağlıklı bireyler olumsuz bir durumla karşılaşıncaya, olumsuz inançlar kısa süreliğine etkinleşir. Kronik rahatsızlıkları ya da kişilik bozukluğu olan bireylerde ise olumlu temel inançlar çok zayıftır (Türkçapar 2009).

Olumsuz temel inançlar, psikolojik zorlanma yaşandığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla genellemelerden oluşurlar ve kesinlik içermektedirler. Bir temel inanç aktifleştğinde, birey bu inancını destekleyecek süreci çok çabuk harekete geçirebilirken, inancına zıt olan bilgiyi görme konusunda direnç yaşar ya da bilgiyi çarpıtma eğiliminde olur. Temel inançlar, otomatik düşüncelerde olduğu gibi kolayca fark edilmez. Birey, olayla ilgili sahip olduğu inançlarının farkına varıp, olayın neden rahatsız edici olduğunu anlaması için yöneltilen bir dizi soru ile üstündeki katman yapılar birer birer ortaya çıkarıldıkça (otomatik düşünceler, ara inançlar) birçok davranışının altında yatan temel inançlarını ve işlevlerini fark edebilir. Bu yüzden temel inançlara ulaşmak uzun zaman almaktadır (Hiçdurmaz ve Öz 2011).

Romantik ilişkilerle ilgili Bilişsel Terapi Kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalarda, çiftlerin inançları üzerinde durulmuştur. Bazı çiftlerin, ilişkilerinde mutsuz oldukları belirlenerek, sorunun kaynağında akılcı olmayan ilişki inançları olduğu ortaya konmuştur. Çiftlerin ilişki sorunlarının bilişsel bileşenlerden kaynaklandığını fark eden

evlilik terapistleri, insanların yakın ilişkiler konusunda sahip oldukları akılcı olmayan inançları ve bu inançların ilişkinin niteliğine olumsuz etkilerini değerlendirmiştir. Böylece yakın ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları sistematik olarak değerlendirme gerekliliği ortaya çıkmıştır (Eidelson & Epstein 1982). Akılcı olmayan inançlara sahip bireyler, anksiyete başta olmak üzere somatizasyon, depresyon ve olumsuz benlik değişkenleri gibi psikolojik belirtiler gösterirler (Gündüz 2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada akılcı olmayan inançlar ile umutsuzluk arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur (Kodan 2013). Araştırmalar, akılcı olmayan inançların fazlalığıyla evlilik doyumundaki düşüklük arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Sığırcı 2010, Beştav 2007, Hamamcı 2005, Haferkamp 1994, Epstein & Eidelson 1982). Akılcı ve fonksiyonel düşünme ilişkilerdeki uyumu arttırmakta (Baucom ve diğ. 1989, Bradbury & Fincham 1988, Huber & Milstein 1985) ve bilişsel esnekliğin, mutlulukla pozitif yönlü ilişkisi bulunmaktadır (Asıcı ve İkiz 2015).

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada, betimsel bir araştırma türü olan deneysel olmayan nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Buna göre bağımsız değişken değiştirilmeden, belli bir durum, olgu veya değişkenler arası ilişkilerin büyüklüğü ve yönü nicel yöntemlerle tasvir edilmeye çalışılır (Christensen ve diğ. 2015). Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri ve yakın ilişkilerdeki akılcı olmayan ilişki inançları; bağımsız değişkeni ise ile yakın ilişkilerle ilgili kaygı, saplantı, depresyon, doyum, farkındalık vb. psikolojik eğilimlerdir.

3.2 ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmaya toplamda 606 kişi katılmıştır. Ancak değerlendirmeye 18-40 yaş aralığındaki romantik ilişki yaşayan ya da gelişimsel görevleri arasında yakın ilişki kurmak bulunan 448 (314 kadın, 134 erkek) genç yetişkin kişi alınmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 29.99'dur. Katılımcılara ait demografik bilgilere Tablo 3.1'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	314	70.1
	Erkek	134	29.9
Eğitim durumu	İlkokul	7	1.6
	Ortaokul	7	1.6
	Lise	60	13.4
	Üniversite	259	57.8
	Lisansüstü	115	25.7
Çalışma durumu	Çalışıyor	318	71.0
	Çalışmıyor	128	28.6
İlişki durumu	Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	28.3
	Bekâr (İlişkisi/sevdiği olan)	92	20.5
	Sözlü/Nişanlı	27	6.0
	Evli	200	44.6
	Evli (Ayrı yaşıyor)	2	0.4
Büyüdüğü aile türü	Çekirdek	321	71.7
	Geniş	120	26.8
	Tek Ebeveynli	7	1.6
Çocuk sahibi olma durumu	Evet	139	31.0
	Hayır	273	60.9
Gelir düzeyi	0-1000 TL	17	3.8
	1000-2000 TL	97	21.7
	2000-3000 TL	124	27.7
	3000-4000 TL	68	15.2
	4000-5000 TL	54	12.1
	5000 TL ve üstü	86	19.2
0-6 yaş aralığında bakım veren kişi ile ilişki tanımı	Duyarlı-İlgili	359	80.1
	Otoriter-Sert	56	12.5
	Kayıtsız-İlgisiz	17	3.8
Yakın romantik ilişki kurmak zor mu	Evet	96	21.4
	Hayır	277	61.8
	Kararsız	72	16.1
Yakın romantik ilişki tanımı	Yakın	317	70.8
	Uzak	23	5.1
	Kararsız	68	15.2
	Tedirgin edici	35	7.8
Yakın romantik ilişkiden kaynaklı psikolojik destek alma	Evet	69	15.4
	Hayır	379	84.6

Katılımcıların yüzde 1.6'sı ilkokul, yüzde 1.6'sı ortaokul, yüzde 13.4'ü lise, yüzde 57.8'i üniversite, yüzde 25.7'si yüksek lisans mezunudur. Yüzde 71.0'ı çalışmakta, yüzde 28.6'sı ise çalışmamaktadır. Hayatında kimse olmayan bekârların yüzdesi 28.3, ilişkisi/sevdiği olan bekârların yüzdesi 20.5, sözlü/nışanlıların yüzdesi 6.0, evlilerin yüzdesi 44.6, evli olup ayrı yaşayanların yüzdesi ise 0.4'tür. Katılımcıların yüzde

71.7'si çekirdek ailede, yüzde 26.8'i geniş ailede, yüzde 1.6'sı tek ebeveynli ailede büyümüşlerdir. Araştırma grubunda katılımcıların yüzde 31.0'ı çocuk sahibi iken, yüzde 60.9'u çocuk sahibi değildir. Katılımcıların yüzde 3.8'i 0-1000 TL, yüzde 21.7'si 1000-2000 TL, yüzde 27.7'si 2000-3000 TL, yüzde 15.2'si 3000-4000 TL, yüzde 12.1'i 4000-5000 TL, yüzde 19.2'si 5000 TL ve üzeri gelir grubundandır. 0-6 yaş aralığında kendilerine bakım veren kişi ile olan ilişkilerini katılımcıların yüzde 80.1'i duyarlı-İlgili, yüzde 12.5'i otoriter-sert, yüzde 3.8'i kayıtsız-İlgisiz olarak tanımlamıştır. Katılımcıların yüzde 21.4'ü yakın romantik İlişki kurmanın zor olduğuna, yüzde 61.8'i zor olmadığına inanırken, yüzde 16.1'i bu konuda kararsız kalmıştır. Katılımcıların yüzde 70.8'i yakın romantik İlişkilerini yakın, yüzde 5.1'i uzak, yüzde 7.8'i tedirgin edici olarak tanımlarken, yüzde 15.2'si kararsız olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların yüzde 15.4'ü yakın romantik İlişkilerinden kaynaklı psikolojik destek almış, yüzde 84.6'sı ise almamıştır. Bazı değişkenler için yüzde değerleri toplamının 100 olmamasının sebebi, bir kısım katılımcının bazı soruları yanıtızsız bırakmasıdır.

Veri toplanma aşamasında kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yönteminde öncelikle evrene ait birimlerden birisi ile temas kurulur. Temas kurulan birimin yardımıyla ikinci birime, ikinci birimin yardımıyla üçüncü birime ulaşılır. Bu şekilde, örneklemin büyüklüğü bir kartopunun büyümesi gibi genişler (Yazıcıoğlu ve Erdoğan 2004).

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın İlişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve İlişki inançlarının incelendiği bu çalışmada katılımcılara ait demografik bilgiler Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II), yakın İlişkilerindeki psikolojik eğilimlerini belirlemek amacıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ), İlişkilerindeki akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) kullanılmıştır. Tüm form ve ölçekler internet üzerinden erişim sağlanan Google Dokümanlar adlı uygulamaya aktarılmıştır. Google Dokümanlar sitesi üzerinden oluşturulan bağlantı, araştırmacının e-maili, Facebook ve WhatsApp hesapları üzerinden

kartopu örnekleme yöntemiyle dağıtılmıştır. Aşağıda veri toplama araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda, katılımcılara yakın ilişkilerine ve sosyo-demografik bilgilerine yönelik 21 soru sorulmuştur. Soruların bazıları evet/hayır şeklinde, bazıları açık uçlu, bazıları da çoktan seçmeli olarak hazırlanmıştır. Bu formda demografik bilgilere ek olarak, katılımcılara yakın romantik ilişkilerinde kendilerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin sorular sorulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu gibi soruları içeren formda aynı zamanda katılımcıların yakın romantik ilişkilerde kendilerini nasıl algıladıkları ile ilgili sorular da yer almaktadır. Form EK A.1’de sunulmuştur.

3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri II (YİYE II)

Bireylerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla YİYE II kullanılmıştır. Fraley ve diğ.(2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri-II (YİYE-II), YİYE’nin madde tepki kuramı (Hambleton ve diğ. 1991) temelinde değiştirilmiş halidir. Madde tepki kuramı, ölçeğin ölçüm duyarlılığının ölçülen özelliğin farklı değerleri için farklı düzeyde olabileceğini hesaba kattığı için daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olmasını sağlamaktadır (Fraley ve diğ. 2000).

YİYE-II’nin Türk Kültürü’ne uyarlama çalışmaları Selçuk ve diğ.(2005) tarafından yapılmıştır. 36 maddeden oluşan YİYE-II, bireylerin yakın ilişkilerindeki *bağlanmaya ilişkin kaygı* (18 madde) ve *bağlanmaya ilişkin kaçınma* (18 madde) olmak üzere iki alt boyutu ölçer. 7’li likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekte bazı maddeler (4., 8., 16., 17., 18., 20., 21., 22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36.) ters kodlanmaktadır. Sonuçta iki farklı toplam puan elde edilmekte, her bir alt boyuttan alınan puan arttıkça, kaçınan bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı ifade edilmektedir. Her bir alt boyuttan alınan puan 18 ile 126 arasında değişmektedir. Ölçeğin kaçınma için Cronbach alpha katsayısı .90, kaygı için Cronbach alpha katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin, test-tekrar

test güvenilirliği kaçınma için .81, kaygı için .82 olarak belirtilmektedir (Selçuk ve diğ. 2005). Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısının kaygılı bağlanma için .94, kaçınmacı bağlanma için .89 ve tüm ölçek için ise .92 olduğu tespit edilmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II EK A.2’de sunulmuştur.

3.3.3 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)

Bireylerin yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerini belirlemek amacıyla ÇBİÖ kullanılmıştır. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ) Snell ve diğ.(2002) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 60 maddeden oluşan, 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. İlişkide kendine güven, ilişkiye saplantı, içsel ilişki kontrolü, ilişki farkındalığı, ilişki güdüsü, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyonu, dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimini ayarlama, ilişki korkusu ve ilişki doyumu olmak üzere 12 alt boyutu ölçen Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinden 12 ayrı puan alınmakta ve puanların artması ilgili boyutun arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha değeri .70 ile .92 arasında değişmekte, test tekrar test güvenilirlik kat sayısı ise .72 olarak bulunmuştur (Snell ve diğ. 2002).

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Büyüksahin (2005) tarafından, 480 üniversite öğrencisinin (308 kadın, 172 erkek) katılımıyla yapılmıştır. *İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma* (12 madde), *ilişki doyumu* (9 madde), *ilişki korkusu/kaygısı* (10 madde), *ilişki izlenimi ayarlama* (5 madde), *ilişkide kendine güven* (5 madde), *dışsal ilişki kontrolü* (4 madde), *ilişki girişkenliği* (4 madde) ve *içsel ilişki kontrolü* (4 madde) olmak üzere sekiz alt boyuta indirgenen ölçeğin Türkçe formunda toplam 53 madde bulunmaktadır. Ölçekte 5’li likert tipi derecelendirme kullanılmıştır ve ölçeğinin puanları 53 ile 265 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach alpha katsayısı .81’dir. Test tekrar test güvenilirliği için ölçek 117 katılımcıya 15 gün arayla tekrar uygulanmış ve test tekrar test güvenilirlik kat sayısı .80, iki yarım güvenilirliği ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayılarının .70 ile .92 arasında ve test tekrar test güvenilirlik katsayılarının .72, Türk kültürüne uyarlanmış formunun iç tutarlılık katsayılarının .73 ile .91 arasında ve test tekrar test güvenilirlik kat sayılarının .63 ile

.86 arasında olması ölçüt geçerliliğın yeterli ve tutarlı olduğunu göstermektedir (Büyükhahin 2005). Ölçeğē ait alt boyutların bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayıları ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma .90, ilişki doyumu .90, ilişki korkusu/kaygısı .82, ilişki izlenimi ayarlama .88, ilişkide kendine güven .76, dışsal ilişki kontrolü .71, ilişki girişkenliği .84 ve içsel ilişki kontrolü .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğın bu çalışmanın geneline ilişkin Cronbach alpha değeri ise .96 olarak bulunmuştur. Çok Boyutlu İlişki Ölçeğı II EK A.3'te sunulmuştur.

3.3.4 İlişki İnançları Ölçeğı (İİÖ)

Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilen İlişki İnançları Ölçeğı (İİÖ), işlevsel olmayan ilişki inançlarını ölçmektedir. Orijinali 71 maddeden oluşan ölçek 6'lı likert tipidir ve 9 alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar sırasıyla birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız (14 madde), birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz (7 madde), her şeyi birlikte yapmalıyız (8 madde), birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız (9 madde), birbirimizi değiştirebilmeliyiz (9 madde), birbirimizle ilgili düşüncelerimizi her zaman mükemmel olmalı (7 madde), iyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalıdır (6 madde), romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız (5 madde) ve romantik idealizm (6 madde) şeklindedir (Gizir 2012). Her bir alt boyutun orijinal Cronbach alpha değeri şu şekilde belirtilmiştir: Birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız .91, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz .83, her şeyi birlikte yapmalıyız .85, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız .88, birbirimizi değiştirebilmeliyiz .77, birbirimizle ilgili düşüncelerimizi her zaman mükemmel olmalı .75, iyi ilişkilerin sürdürülmesi kolay olmalıdır .68, romantik bir ilişki yaşamadan asla tamamlanmış olmayız .61 ve romantik idealizm .76. Ölçeğın orijinal formunun Cronbach alpha değeri .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanları 71 ile 426 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar akılcı olmayan inançların çokluğunu göstermektedir (DeBord ve diğ. 1996).

Ölçeğın Türkçe'ye uyarlanması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Gizir (2012) tarafından yapılmıştır. Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 742 (434 kız, 308 erkek) öğrenciden elde edilen ölçeğın Türkçe formu 5'li likert tipi ve 37 maddeden oluşan bir

ölçme aracı haline getirilmiştir. *Birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz ve romantik idealizm* olmak üzere toplam 6 alt boyut kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formundaki alt boyutlara ait Cronbach alpha değerleri sırasıyla; birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız .89, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz .85, her şeyi birlikte yapmalıyız .84, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız .85, birbirimizi değiştirebilmeliyiz .78 ve romantik idealizm .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geneline ilişkin Cronbach alpha değeri ise .95 olarak hesaplanmıştır (Gizir 2012). Ölçeğe ait alt boyutların bu çalışmadaki Cronbach alpha değerleri ise birbirimize karşı tamamıyla açık ve dürüst olmalıyız .89, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz .89, her şeyi birlikte yapmalıyız .89, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız .88, birbirimizi değiştirebilmeliyiz .83 ve romantik idealizm .84 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bu çalışmanın geneline ilişkin Cronbach alpha değeri .85 olarak tespit edilmiştir. İlişki İnançları Ölçeği EK A.4'te sunulmuştur.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Verilerin toplanması amacıyla Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II), Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ) ve İlişki İnançları Ölçeği'ni (İİÖ) içeren ve internet üzerinde (www.docs.google.com) oluşturulan doküman kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılan kişilerin e-mail, WhatsApp ya da Facebook adreslerine gönderilmiştir. Ayrıca, araştırmacının Facebook ve WhatsApp hesabında paylaşılmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 30 dakika, verilerin toplanması üç ay sürmüştür.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Katılımcılara araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği ve demografik bilgi formu bir arada verilmiştir. Uygulamalar sonrasında hatalı veya eksik cevaplayan katılımcıların verileri değerlendirilmeye alınmamıştır. Bununla beraber Genç Yetişkinlik Dönemi dışında kalan 18 yaş altı ve 40 yaş üzeri katılımcıların verileri de değerlendirilmeye

alınmamıştır. Geriye kalan 448 kişinin verileri değerlendirilmiştir. Çalışmada, araştırma sorularına uygun olan istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

İstatistiksel analiz kısmında parametrik yöntemler kullanılmıştır. Kaçınmacı bağlanma stilinin, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin ve ilişki inançlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına *t*-testi ile bakılmıştır. Bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı), yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançlarının hem ilişki durumuna hem de çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) uygulanmıştır. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin, kaçınmacı bağlanma stilini nasıl yordadığını tespit etmek amacıyla aşamalı regresyon analizi (Stepwise) kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi SPSS 17.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Sonuçların güvenilirliği için yüzde 95 güven aralığında $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır.

Katılımcılar, bağlanma biçimine göre kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut üzerinden analiz edilmiştir. Ancak Google Dokümanlar sitesine Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin soruları aktarılırken, kaygı boyutuyla ilgili 33. sorusu atlandığı için özellikle kaçınma boyutu üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Diğer ölçek ve formlarla ilgili herhangi bir sorun yaşanmamıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularının istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgularına yer verilmiştir. İlk olarak Kaçınmacı Bağlanma Stili, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (Yakın İlişkilerdeki Psikolojik Eğilimler) ve İlişki İnançları Ölçeğinin (İİÖ) alt boyutlarına cinsiyet bazında bakılmış ve sonuçlar *t*-testi yapılarak analiz edilmiştir. Ardından katılımcıların Bağlanma Stilleri (YİYE II), İlişki İnançları Ölçeği alt boyutları ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ) alt boyutları ilişki durumu (*hayatında kimse olmayan bekâr, ilişkisi/sevdiği olan bekâr, evli*) bakımından çoklu varyans analizi (MANOVA, Multivariate Analysis of Variance) ile incelenmiştir. Bunun yanı sıra aynı değişkenler çocuğu olan ya da olmayan bireylere göre yine çoklu varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Son olarak Yakın İlişkilerdeki Psikolojik Eğilimlerin Kaçınmacı Bağlanma Stilini yordama düzeyi aşamalı (stepwise) regresyon kullanılarak araştırılmıştır.

4.1 CİNSİYETE GÖRE KAÇINMACI BAĞLANMA STİLİ, YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın ilk araştırma sorusunda cinsiyet bağımsız değişken olarak alınmıştır. Cinsiyet ile *kaçınmacı bağlanma stili*, İlişki İnançları Ölçeğinin alt boyutları olan *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz, romantik idealizm* ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği'nin alt boyutları olan *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü* karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma yapılırken *t*-testi kullanılmıştır. Çünkü değişkene ait ölçümlerin karşılaştırılması yapılırken, gözlenen farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ya da bu farkların basit bir şekilde şansla oluşup oluşmadığı, özellikle de iki ilişkisiz örneklem ortalamalarının anlamlı olup olmadığı *t*-testi ile anlaşılabilir (Büyüköztürk 2007). *t*-testinde grup varyanslarının homojenliğini test etmede Levene testi kullanılır. Levene testi sonucunda bulunan sig (*p*) değerine

bakılır. Bu değer 0.05'ten büyük ise gruplar arasında farklılık yoktur. Yani varyanslar eşittir (homojendir).

Tablo 4.1'de, kaçınmacı bağlanma stiline cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan *t*-testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Kaçınmacı bağlanma stiline cinsiyete göre *t*-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Std.sapma	Levene varyans denkleği testi		sd	t	p
			(\bar{X})		F	p			
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	313	52.69	20.49	4.58	0.03	290.93	1.74	0.08
	Erkek	134	49.37	17.57					

t-testi sonuçlarına göre, kaçınmacı bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı göze çarpmaktadır [$t_{(290.93)}=1.74$, $p=0.08>.05$].

Tablo 4.2'de ÇBİÖ alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren *t*-testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.2: Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort. (\bar{X})	Std.sapma	Levene varyans denklığı testi		sd	t	p
					F	p			
Odaklanma	Kadın	313	37.11	10.46	0.31	0.58	445	-3.07	0.00
	Erkek	134	40.39	10.05					
Doyum	Kadın	313	32.81	9.32	7.04	0.01	295.29	0.03	0.97
	Erkek	134	32.78	7.87					
Korku Kaygı	Kadın	313	23.16	7.71	0.21	0.65	445	-0.61	0.55
	Erkek	134	23.65	8.25					
İzlenim Ayarlama	Kadın	313	12.22	5.39	1.18	0.28	445	-0.31	0.76
	Erkek	134	12.39	5.26					
Kendine Güven	Kadın	313	19.78	4.41	0.41	0.52	445	-0.65	0.51
	Erkek	134	20.07	4.24					
Dışsal Kontrol	Kadın	313	11.78	3.97	0.10	0.75	445	0.25	0.80
	Erkek	134	11.67	4.07					
Girişkenlik	Kadın	313	15.30	4.05	3.60	0.06	445	-0.03	0.97
	Erkek	134	15.31	3.54					
İçsel Kontrol	Kadın	313	13.44	3.15	0.35	0.55	445	-1.93	0.06
	Erkek	134	14.07	3.24					

Katılımcıların ÇBİÖ alt boyutlarından *ilişki doyumu* [$t_{(295.29)}=0.03$, $p=0.97>.05$], *ilişki korkusu/kaygısı* [$t_{(445)}=-0.61$, $p=0.55>.05$], *ilişki izlenimi ayarlama* [$t_{(445)}=-0.31$, $p=0.76>.05$], *ilişkide kendine güven* [$t_{(445)}=-0.65$, $p=0.51>.05$], *dışsal ilişki kontrolü* [$t_{(445)}=0.25$, $p=0.80>.05$], *ilişki girişkenliği* [$t_{(445)}=-0.03$, $p=0.97>.05$] ve *içsel ilişki kontrolü* [$t_{(445)}=-1.93$, $p=0.06>.05$] cevapları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Sadece *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* [$t_{(445)}=-3.07$, $p=0.00<.05$] faktörü cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların *ilişkiye odaklanması* ($\bar{X}_2=40.39$) kadınlara ($\bar{X}_1=37.11$) göre daha fazladır.

Tablo 4.3'te cinsiyet ile ilişki inançları arasındaki ilişki gösterilmektedir.

Tablo 4.3: İlişki inançlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort. (\bar{X})	Std.sapma	Levene varyans		sd	t	p
					denkliği testi F	p			
Zihnimizi Okuyabilmeliyiz	Kadın	313	20.33	5.82	3.26	0.07	445	-3.04	0.00
	Erkek	134	22.09	5.07					
Her şeyi Birlikte Yapmalıyız	Kadın	313	14.36	5.65	1.20	0.27	445	-3.93	0.00
	Erkek	134	16.61	5.24					
Bütün İhtiyaçlarımızı Karşılmalıyız	Kadın	313	23.75	6.41	0.61	0.44	445	-4.61	0.00
	Erkek	134	26.72	5.86					
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	Kadın	313	13.32	4.53	0.24	0.62	445	-7.45	0.00
	Erkek	134	16.81	4.53					
Romantik İdealizm	Kadın	313	19.00	6.07	0.10	0.75	445	-3.99	0.00
	Erkek	134	21.50	6.04					
Açık Dürüst Olmalıyız	Kadın	313	31.16	6.69	0.93	0.34	445	-1.92	0.06
	Erkek	134	32.46	6.23					

T-testi sonuçlarına göre, İİÖ alt boyutlarından *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız* alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(445)}=-1.92$, $p=0.06>.05$].

Katılımcıların *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* alt boyutundaki cevaplarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$t_{(445)}=-3.04$, $p=0.00<.05$]. Yine *her şeyi birlikte yapmalıyız* [$t_{(445)}=-3.93$, $p=0.00<.05$], *birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız* [$t_{(445)}=-4.61$, $p=0.00<.05$], *birbirimizi değiştirebilmeliyiz* [$t_{(445)}=-7.45$, $p=0.00<.05$] ve *romantik idealizm* [$t_{(445)}=-3.99$, $p=0.00<.05$] alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin tüm bu İİÖ faktörlerindeki (*birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz*, *her şeyi birlikte yapmalıyız*, *birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız*, *birbirimizi değiştirebilmeliyiz* ve *romantik idealizm*) puanı kadınlara göre daha yüksektir. *Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* ($\bar{X}_2=22.09 > \bar{X}_1=20.33$), *her şeyi birlikte yapmalıyız* ($\bar{X}_2=16.61 > \bar{X}_1=14.36$), *birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız* ($\bar{X}_2=26.72 > \bar{X}_1=23.75$),

birbirimizi değiştirebilmeliyiz ($\bar{X}_2=16.81 > \bar{X}_1=13.32$) ve romantik idealizm ($\bar{X}_2=21.50 > \bar{X}_1=19.00$) ortalama puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

4.2 İLİŐKI DURUMUNA GÖRE BAğLANMA STİLLERİ, YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EğİLİMLER VE İLİŐKI İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın ikinci araştırma sorusundaki bağımsız değişken ilişki durumudur. İlişki durumu *bekâr (hayatında kimse yok)*, *bekâr (ilişkisi/sevdiği var)*, *sözlü-nişanlı*, *evli*, *evli-ayrı yaşıyor* olarak beş başlık altında sınıflandırılmıştır. Ancak *sözlü-nişanlı* ve *evli-ayrı yaşıyor* katılımcı sayısı yeterli olmadığı için araştırmaya dahil edilmemiştir. Özetle katılımcıların ilişki durumu *hayatında kimse olmayan bekârlar (1)*, *ilişkisi/sevdiği olan bekârlar (2)* ve *evliler (4)* şeklinde ele alınmış, oluşturulan gruplar bağlanma stilleri, ilişki inançları ve psikolojik eğilimleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma yapılırken “MANOVA” isimli çok değişkenli istatistik varyans analizi kullanılmıştır. “MANOVA” farklı deneysel koşullarda bulunan deneklerin birden fazla bağımlı değişken bakımından aynı anda karşılaştırılması için önerilmektedir (Büyüköztürk 2007).

Tablo 4.4’te, ilişki durumuna göre bağlanma stillerinin anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilks’ Lambda testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.4: İlişki durumuna göre bağlanma stilleri anlamlılık testi sonuçları

	Value	F	Hyp df	Error df	Sig.	η^2
Wilks' Lambda	0.89	12.01	4	830	0.00	0.05

Anlamlılık testi sonuçlarına göre katılımcıların ilişki durumları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [Wilks Lambda (Λ)=0.89, F(4, 830)=12.01, p<.05].

Tablo 4.5'te ilişki durumuna göre bağlanma stilleri çok değişkenli varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.5: İlişki durumuna göre bağlanma stilleri MANOVA sonuçları

Bağlanma Stili	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Kaçınmacı Bağlanma	17171.26	2	8585.63	24.69	0.00
Kaygılı Bağlanma	1.39	2	0.69	0.03	0.97

Tabloya göre *kaçınmacı bağlanma*, ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterirken [$F(2, 8586)=24.69, p<.05$], *kaygılı bağlanma* ile ilişki durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(2, 1)=0.03, p>.05$].

Tablo 4.6'da ilişki durumuna göre bağlanma stilleri betimsel istatistik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.6: İlişki durumuna göre bağlanma stilleri betimsel istatistik değerleri

Bağlanma Stili	İlişki Durumu	N	Ort. (\bar{X})	Std. sapma
Kaçınmacı Bağlanma	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	61.90	20.67
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	49.01	16.74
	4. Evli	200	47.57	18.12
Kaygılı Bağlanma	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	63.39	7.84
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	63.55	1.85
	4. Evli	200	63.46	2.92

Hayatında kimse olmayan bekâr katılımcılar diğerlerine göre daha kaçınmacı bağlanırlar ($\bar{X}_1=61.90$). En az kaçınmacı bağlanma gösteren grup ise evlilerdir ($\bar{X}_4=47.57$).

İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Wilks' Lambda testi sonuçları Tablo 4.7'de paylaşılmıştır.

Tablo 4.7: İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler anlamlılık testi sonuçları

	Value	F	Hyp df	Error df	Sig.	η^2
Wilks' Lambda	0.70	10.04	16	818	0.00	0.16

Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin ilişki durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konmuştur [Wilks Lambda (Λ)=0.70, F(16, 818)=10.04, $p<.05$].

Tablo 4.8’de ilişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler çok değişkenli varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.8: İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler MANOVA sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Odaklanma	988.10	2	494.05	4.62	0.01
Doyum	8910.43	2	4455.22	75.61	0.00
Korku Kaygı	2312.94	2	1156.47	20.43	0.00
İzlenim Ayarlama	180.75	2	90.38	3.20	0.04
Kendine Güven	977.21	2	488.60	28.55	0.00
Dışsal Kontrol	11.11	2	5.56	0.35	0.70
Girişkenlik	228.01	2	114.01	7.74	0.00
İçsel Kontrol	193.99	2	96.99	9.67	0.00

İlişki durumu ile dışsal kontrol arasında anlamlı bir fark bulunmazken [F(2, 6)=0.35, $p=0.70>.05$], diğer tüm ÇBİÖ alt boyutları ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 4.9’da ilişki durumuna göre ÇBİÖ alt boyutlarına ait betimsel istatistik değerleri özetlenmiş, Tablo 4.10’da ise bu alt boyutların ilişki durumuna göre çoklu karşılaştırmalarına yer verilmiştir.

Tablo 4.9: İlişki durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler betimsel istatistik değerleri

Değişken	İlişki Durumu	N	Ort. (\bar{X})	Std. Sapma
Odaklanma	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	35.71	11.71
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	38.00	10.31
	4. Evli	200	39.27	9.39
Doyum	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	25.61	8.29
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	33.51	7.23
	4. Evli	200	36.23	7.47
Korku Kaygı	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	26.97	8.13
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	21.65	6.39
	4. Evli	200	21.97	7.61
İzlenim Ayarlama	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	13.10	5.28
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	11.30	5.05
	4. Evli	200	12.09	5.45
Kendine Güven	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	17.50	4.67
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	20.22	4.29
	4. Evli	200	21.01	3.68
Dışsal Kontrol	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	11.94	4.07
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	11.70	3.96
	4. Evli	200	11.56	3.90
Girişkenlik	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	14.12	3.91
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	15.27	4.05
	4. Evli	200	15.83	3.69
İçsel Kontrol	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	12.71	3.51
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	13.29	2.94
	4. Evli	200	14.25	3.03

Tablo 4.10: İlişki durumu ile yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin çoklu karşılaştırma sonuçları

Bağımlı Değişken		(I) İlişki Durumunuz:	(J) İlişki Durumunuz:	Ortalamaların Farkı (I-J)	Std.Hata	Sig.
SMEAN (odaklanma)	Tukey	1	2	-2.30	1.42	0.24
	HSD		4	-3.56*	1.17	0.01
		2	1	2.30	1.42	0.24
			4	-1.27	1.30	0.59
		4	1	3.56*	1.17	0.01
			2	1.27	1.30	0.59
SMEAN (doyum)	Tukey	1	2	-7.90*	1.05	0.00
	HSD		4	-10.62*	0.87	0.00
		2	1	7.90*	1.05	0.00
			4	-2.72*	0.97	0.01
		4	1	10.62*	0.87	0.00
			2	2.72*	0.97	0.01
SMEAN (korku kaygı)	Tukey	1	2	5.32*	1.03	0.00
	HSD		4	5.00*	0.85	0.00
		2	1	-5.32*	1.03	0.00
			4	-0.32	0.95	0.94
		4	1	-5.00*	0.85	0.00
			2	0.32	0.95	0.94
SMEAN (izlenim ayarlama)	Tukey	1	2	1.80*	0.73	0.04
	HSD		4	1.02	0.60	0.21
		2	1	-1.80*	0.73	0.04
			4	-0.79	0.67	0.47
		4	1	-1.02	0.60	0.21
			2	0.79	0.67	0.47
SMEAN (kendine güven)	Tukey	1	2	-2.71*	0.57	0.00
	HSD		4	-3.50*	0.47	0.00
		2	1	2.71*	0.57	0.00
			4	-0.79	0.52	0.28
		4	1	3.50*	0.47	0.00
			2	0.79	0.52	0.28
SMEAN (dışsal kontrol)	Tukey	1	2	0.23	0.54	0.90
	HSD		4	0.38	0.45	0.68
		2	1	-0.23	0.54	0.90
			4	0.15	0.50	0.95
		4	1	-0.38	0.45	0.68
			2	-0.15	0.50	0.95

SMEAN (girişkenlik)	Tukey	1	2	-1.15	0.53	0.07
		HSD		4	-1.71*	0.44
	2		1	1.15	0.53	0.07
			4	-0.56	0.48	0.48
	4		1	1.71*	0.44	0.00
		2	0.56	0.48	0.48	
SMEAN (içsel kontrol)	Tukey	1	2	-0.58	0.43	0.38
		HSD		4	-1.54*	0.36
	2		1	0.58	0.43	0.38
			4	-0.96*	0.40	0.04
	4		1	1.54*	0.36	0.00
		2	0.96*	0.40	0.04	
Ortalama Kareysel Hata = 10.03						
*: .05 seviyesi için ortalamaların farkı anlamlı.						

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma alt boyutu puanı evli katılımcılarda ($\bar{X}_4=39.27$) hayatında kimse olmayan bekârlara ($\bar{X}_1=35.71$) göre daha yüksek çıkmıştır. *İlişki girişkenliği* faktöründe de benzer bir durum söz konusudur. Evli katılımcıların puanı ($\bar{X}_4=15.83$) hayatında kimse olmayan bekârlardan ($\bar{X}_1=14.12$) yüksek bulunmuştur. *İlişki doyumu* alt boyutunda evliler ($\bar{X}_4=36.23$) ilişkisi/sevdiği olan bekârlardan ($\bar{X}_2=33.51$), onlar da hayatında kimse olmayan bekârlardan ($\bar{X}_1=25.61$) anlamlı düzeyde yüksektir. *İlişkide kendine güven* faktöründe hem evlilerin ($\bar{X}_4=21.01$) hem de ilişkisi/sevdiği olan bekârların ($\bar{X}_2=20.22$) hayatında kimse olmayan bekârlardan ($\bar{X}_1=17.50$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. *İçsel ilişki kontrolü* faktöründe ise evlilerin ($\bar{X}_4=14.25$) ilişkisi/sevdiği olan bekârlardan ($\bar{X}_2=13.29$) ve hayatında kimse olmayan bekârlardan ($\bar{X}_1=12.71$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişki korkusu/kaygısı alt boyutunda ise tam ters bir sıralama söz konusudur. Hayatında kimse olmayan bekârların *ilişki korkusu/kaygısı* puanı ($\bar{X}_1=26.97$) ilişkisi/sevdiği olanlardan ($\bar{X}_2=21.65$) ve evlilerden ($\bar{X}_4=21.97$) daha yüksektir. Hayatında kimse

olmayan bekârlarda *ilişki izlenimi ayarlamamanın* ($\bar{X}_1=13.10$) ilişkisi/sevdiği olan bekârlardan ($\bar{X}_2=11.30$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.11’de ilişki durumuna göre ilişki inançlarının anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilks’ Lambda testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.11: İlişki durumuna göre ilişki inançları anlamlılık testi sonuçları

	Value	F	Hyp df	Error df	Sig.	η^2
Wilks' Lambda	0.91	3.37	12	822	0.00	0.05

Yapılan testlerde, ilişki durumuna göre ilişki inançlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür [Wilks Lambda (Λ)=0.91, F(12, 822)=3.37, p<.05].

Tablo 4.12’de ilişki durumuna göre ilişki inançları çok değişkenli varyans analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.12: İlişki durumuna göre ilişki inançları MANOVA sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Zihnimizi Okuyabilmeliyiz	223.27	2	111.63	3.63	0.03
Her şeyi Birlikte Yapmalıyız	54.71	2	27.35	0.87	0.42
Bütün İhtiyaçlarımızı Karşılmalıyız	123.08	2	61.54	1.54	0.22
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	14.49	2	7.24	0.31	0.73
Romantik İdealizm	776.05	2	388.02	10.67	0.00
Açık Dürüst Olmalıyız	198.53	2	99.27	2.33	0.10

Her şeyi birlikte yapmalıyız (p=0.42), *birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız* (p=0.22), *birbirimizi değiştirebilmeliyiz* (p=0.73) ve *birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız* (p=0.10) alt boyutları katılımcıların ilişki durumuna göre

değişmemektedir. *Romantik idealizm* ($p=0.00$) ve *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* ($p=0.03$) faktörleri ise ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 4.13'te ilişki durumuna göre ilişki inançları alt boyutlarının betimsel istatistik değerlerine yer verilmiş, Tablo 4.14'te ise bu alt boyutların ilişki durumuna göre çoklu karşılaştırmalarına yer verilmiştir.

Tablo 4.13: İlişki durumuna göre ilişki inançları betimsel istatistik değerleri

Değişken	İlişki Durumu	N	Ort. (\bar{X})	Std. Sapma
Zihnimizi Okuyabilmeliyiz	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	19.69	5.47
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	20.73	5.76
	4. Evli	200	21.39	5.50
Her şeyi Birlikte Yapmalıyız	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	14.66	5.23
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	14.56	6.15
	4. Evli	200	15.34	5.60
Bütün İhtiyaçlarımızı Karşılmalıyız	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	23.69	6.27
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	24.61	6.12
	4. Evli	200	24.94	6.46
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	14.15	4.54
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	14.16	5.06
	4. Evli	200	14.53	4.92
Romantik İdealizm	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	18.04	5.86
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	18.86	6.65
	4. Evli	200	21.05	5.83
Açık Dürüst Olmalıyız	1. Bekâr (Hayatında kimse olmayan)	127	30.36	6.65
	2. Bekâr (ilişkisi/sevdiği olan)	92	31.41	7.21
	4. Evli	200	31.96	6.12

Tablo 4.14: İlişki durumu ile ilişki inançlarının çoklu karşılaştırma sonuçları

Bağımlı Değişken		(I) İlişki Durumunuz:	(J) İlişki Durumunuz:	Ortalamaların Farkı (I-J)	Std.Hata	Sig.
SMEAN (zihin okuma)	Tukey	1	2	-1.04	0.76	0.36
		HSD	4	1	1.04	0.76
	2		1	-1.70*	0.63	0.02
	4		1	1.70*	0.63	0.02
	2		2	0.66	0.70	0.61
	SMEAN (birlikte yapmalıyız)	Tukey	1	2	0.11	0.77
HSD			4	1	-0.11	0.77
		2	1	-0.11	0.77	0.99
		4	1	0.67	0.64	0.54
		2	2	0.78	0.71	0.51
SMEAN (bütün ihtiyaçlar)		Tukey	1	2	-0.92	0.87
	HSD		4	1	0.92	0.87
		2	1	-0.32	0.80	0.91
		4	1	1.25	0.72	0.19
		2	2	0.32	0.80	0.91
	SMEAN (birbirimizi değiştirebilmeliyiz)	Tukey	1	2	-0.01	0.66
HSD			4	1	-0.38	0.55
		2	1	0.01	0.66	1.00
		4	1	-0.37	0.61	0.82
		2	2	0.38	0.55	0.77
SMEAN (romantik idealizm)		Tukey	1	2	-0.81	0.83
	HSD		4	1	0.81	0.83
		2	1	-2.19*	0.76	0.01
		4	1	3.00*	0.68	0.00
		2	2	2.19*	0.76	0.01
	SMEAN (açık dürüst)	Tukey	1	2	-1.05	0.89
HSD			4	1	1.05	0.89
		2	1	-1.60	0.74	0.08
		4	1	-0.55	0.82	0.78
		2	2	1.60	0.74	0.08
Ortalama Karesel Hata = 42.67						
*: .05 seviyesi için ortalamaların farkı anlamlı.						

Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz faktöründe evliler ($\bar{X}_4=21.39$), hayatında kimse olmayan bekârlardan ($\bar{X}_1=19.69$) anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır. *Romantik idealizm* alt boyutunda evliler ($\bar{X}_4=21.05$) hem ilişkisi/sevdiği olan bekârlardan ($\bar{X}_2=18.86$) hem de hayatında kimse olmayan bekârlardan ($\bar{X}_1=18.04$) yüksek puan almıştır. Bu alt boyutta ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ile hayatında kimse olmayan bekârlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0.59$).

4.3 ÇOCUK SAHİBİ OLMA/OLMAMA DURUMUNA GÖRE BAĞLANMA STİLLERİ, YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLER VE İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın üçüncü sorusunda çocuğu olma ya da çocuğu olmama durumu bağımsız değişken olarak alınmıştır. Bağlanma stillerinin, ilişki inançlarının ve psikolojik eğilimlerin alt boyutları katılımcıların “çocuklu” ya da “çocuksuz olma” durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Tıpkı ikinci soruda olduğu gibi bu soruda da MANOVA ile analiz yapılmıştır.

Tablo 4.15’te çocuk sahibi olma ya da olmama ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için yapılan Wilks’ Lambda testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.15: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre bağlanma stilleri anlamlılık testi sonuçları

	Value	F	Hyp df	Error df	Sig.	η^2
Wilks' Lambda	0.99	2.00	2	409	0.14	0.01

Test sonuçlarına göre, katılımcıların çocuk sahibi olma/olmama durumları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [Wilks Lambda (Λ)=0.99, F(2, 409)=2.00, $p=0.14>.05$].

Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre ÇBİÖ faktörlerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan test sonuçları Tablo 4.16'da sunulmuştur.

Tablo 4.16: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler anlamlılık testi sonuçları

	Value	F	Hyp df	Error df	Sig.	η^2
Wilks' Lambda	0.96	2.27	8	403	0.02	0.04

Buna göre, çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler anlamlı bir farklılık göstermektedir [Wilks Lambda (Λ)=0.96, F(8, 403)=2.27, p=0.02<.05].

Tablo 4.17'de çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler çok değişkenli varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.17: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler MANOVA sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Odaklanma	69.97	1	69.97	0.66	0.42
Doyum	1132.50	1	1132.50	14.84	0.00
Korku Kaygı	188.00	1	188.00	3.09	0.08
İzlenim Ayarlama	0.30	1	0.30	0.01	0.92
Kendine Güven	128.65	1	128.65	7.35	0.01
Dışsal Kontrol	8.07	1	8.07	0.51	0.48
Girişkenlik	7.30	1	7.30	0.50	0.48
İçsel Kontrol	12.27	1	12.27	1.24	0.27

Tabloda görüldüğü üzere, *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* [F(1, 70)=0.66, p=0.42>.05], *içsel ilişki kontrolü* [F(1, 12)=1.24, p=0.27>.05], *ilişki girişkenliği* [F(1, 7)=0.50, p=0.48>.05], *ilişki korkusu/kaygısı* [F(1, 188)=3.09, p=0.08>.05], *ilişki izlenimi ayarlama* [F(1, 0)=0.01, p=0.92>.05] ve *dışsal ilişki kontrolü* [F(1, 8)=0.51, p=0.48>.05] alt boyutları çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre değişmemektedir.

İlişki doyumu [F(1, 1133)=14.84, p=0.00<.05] ve *ilişkide kendine güven* [F(1, 129)=7.35, p=0.01<.05] alt boyutları ise anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 4.18’de çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler betimsel istatistik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4.18: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler betimsel istatistik değerleri

Değişken	İlişki Durumu	N	Ort. (\bar{X})	Std. Sapma
Odaklanma	1. Çocuklu	139	38.85	9.95
	2. Çocuksuz	273	37.98	10.52
Doyum	1. Çocuklu	139	35.54	7.44
	2. Çocuksuz	273	32.04	9.32
Korku Kaygı	1. Çocuklu	139	22.13	7.79
	2. Çocuksuz	273	23.56	7.81
İzlenim Ayarlama	1. Çocuklu	139	12.14	5.36
	2. Çocuksuz	273	12.20	5.39
Kendine Güven	1. Çocuklu	139	20.86	3.86
	2. Çocuksuz	273	19.68	4.34
Dışsal Kontrol	1. Çocuklu	139	11.56	4.10
	2. Çocuksuz	273	11.85	3.91
Girişkenlik	1. Çocuklu	139	15.63	3.73
	2. Çocuksuz	273	15.35	3.87
İçsel Kontrol	1. Çocuklu	139	13.98	3.22
	2. Çocuksuz	273	13.61	3.11

İlişki doyumu ve *ilişkide kendine güven* çocuk sahibi olan katılımcılarda daha fazladır. Çocuk sahibi olan katılımcıların *ilişki doyumu* puanı ($\bar{X}_1=35.54$) çocuk sahibi olmayanlardan ($\bar{X}_2=32.04$) yüksek olarak ölçülmüştür. *İlişkide kendine güven* alt boyutunda çocuk sahibi olanların puanı $\bar{X}_1=20.86$ iken, çocuk sahibi olmayanların puanı $\bar{X}_2=19.68$ ’dir.

Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre ilişki inançlarının anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Wilks’ Lambda testi sonuçları Tablo 4.19’da paylaşılmıştır.

Tablo 4.19: Çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre ilişki inançları anlamlılık testi sonuçları

	Value	F	Hyp df	Error df	Sig.	η^2
Wilks' Lambda	0.97	1.96	6	405	0.07	0.03

Çocuk sahibi olma/olmama durumu ile ilişki inançları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır [Wilks Lambda (Λ)=0.97, F(6, 405)=1.96, p=0.07>.05].

4.4 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİN KAÇINMACI BAĞLANMA STİLİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın dördüncü sorusunda yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin (*ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü*) kaçınmacı bağlanma stilini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla “Çoklu Regresyon Analizi” yapılmıştır. “Çoklu Regresyon Analizi”, bağımlı değişkenle ilişkili olan birden fazla bağımsız (yordayıcı) değişkene dayanarak, bağımlı (yordanan) değişkenin tahmin edilmesini hedefleyen bir analiz türüdür. “Çoklu Regresyon Analizi”, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığını, yordanan değişkende açıklanan toplam varyansı, açıklanan bu varyansın istatistiksel olarak anlamlılığını ve yordanan değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü yorumlama fırsatı sunar (Büyüköztürk 2007). Dördüncü araştırma sorusundaki bağımlı değişken kaçınmacı bağlanma iken, bağımsız değişkenler yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerdir.

Çoklu regresyon analizinde pek çok yöntem kullanılır. Bu çalışmada, bu yöntemlerin en yaygın olarak kullanılanlarından biri olan aşamalı (stepwise) regresyon analizi kullanılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde, regresyon modeline yalnızca bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkisi olan bağımsız değişkenler, diğer bir deyişle yordanan değişkenin önemli yordayıcıları dâhil edilir. Diğer değişkenler ise hariç tutulur. İlk olarak, yordanan ile korelasyonu en büyük olan bağımsız değişken seçilerek analize başlanır. Daha sonra bağımlı değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı

sağlayan bağımsız değişken işleme alınır ve işlem bu şekilde devam ettirilir (Büyüköztürk 2007).

Kaçınmacı bağlanma stilinin yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler tarafından ne kadar yordandığını inceleyen bu çalışma altı aşamada tamamlanmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline ilişkin varyansa katkıları bakımından altı alt boyutun önemli yordayıcılar olduğu tespit edilmiş, iki alt boyut (*ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü*) ise anlamlı bulunmadığından analiz dışında tutulmuştur.

Tablo 4.20’de kaçınmacı bağlanma ile yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin Pearson korelasyon analizi sonuçları ve Tablo 4.21’de kaçınmacı bağlanma stilinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.20: Kaçınmacı bağlanma ile yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin Pearson korelasyon analizi sonuçları

	kaçınmacı	odaklanma	doyum	korku kaygı	izlenim ayarlama	kendine güven	dışsal kontrol	girişkenlik	içsel kontrol
kaçınmacı	1	-0.27	-0.58	0.52	0.26	-0.55	0.12	-0.50	-0.24
odaklanma	-0.27	1	0.12	0.05	0.21	0.36	0.21	0.22	0.27
doyum	-0.58	0.12	1	-0.64	-0.29	0.65	-0.18	0.49	0.34
korku kaygı	0.52	0.05	-0.64	1	0.47	-0.44	0.33	-0.48	-0.14
izlenim ayarlama	0.26	0.21	-0.29	0.47	1	-0.15	0.31	-0.23	0.05
kendine güven	-0.55	0.36	0.65	-0.44	-0.15	1	0.04	0.61	0.48
dışsal kontrol	0.12	0.21	-0.18	0.33	0.31	0.04	1	-0.05	0.15
girişkenlik	-0.50	0.22	0.49	-0.48	-0.23	0.61	-0.05	1	0.46
içsel kontrol	-0.24	0.27	0.34	-0.14	0.05	0.48	0.15	0.46	1

Tablo 4.21: Kaçınmacı bağlanma stilinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Std.Hata B	β	t	p	R	R ²	ΔR^2
1.Doyum	-0.61	0.12	-0.27	-5.14	0.00	0.59	0.34	0.34
2.Girişkenlik	-0.89	0.24	-0.18	-3.69	0.00	0.64	0.40	0.06
3.Odaklanma	-0.34	0.07	-0.18	-4.69	0.00	0.66	0.43	0.02
4.Korku Kaygı	0.55	0.12	0.22	4.49	0.00	0.68	0.46	0.03
5.Kendine Güven	-0.66	0.25	-0.14	-2.64	0.01	0.68	0.46	0.01
6.İçsel Kontrol	0.55	0.26	0.09	2.13	0.03	0.69	0.47	0.01
Sabit	91.13	6.23		14.62	0.00	-	-	-
Toplam:	R ² =0.47, F(6,441)=65.22, p=0.00							

Analizde ilk aşamada kaçınmacı bağlanma stilinin %34.2'sini açıklayan *ilişki doyumu* ele alınmıştır. İkinci aşamada ise, açıklanan varyansa *ilişki doyumu* ile birlikte anlamlı en büyük katkı getiren *ilişki girişkenliği* değişkeni alınmıştır. Bu bağımsız değişkenin kaçınmacı bağlanma stili varyansına katkısı %6.2 olarak bulunmuştur. Daha sonra sırasıyla *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* (%2.5), *ilişki korkusu/kaygısı* (%3.0), *ilişkide kendine güven* (%0.6) ve *içsel ilişki kontrolü* (%0.5) alt boyutları analize tabi tutulmuş ve katkıları hesaplanmıştır. Tüm bu altı yordayıcı değişken birlikte, kaçınmacı bağlanma stilindeki toplam varyansın %47.0'ını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarının (β) işaretine bakıldığında, kaçınmacı bağlanma stilinin *ilişki korkusu/kaygısı* ve *içsel ilişki kontrolü* faktörleri ile arasındaki ilişkinin pozitif; *ilişki doyumu*, *ilişki girişkenliği*, *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* ve *ilişkide kendine güven* faktörleri ile arasındaki ilişkinin ise negatif olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri ve ilişki inançları incelenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda, daha önce de belirtildiği gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlere, “Yakın İlişkilerdeki Yaşantılar Envanteri II”, “Çok Boyutlu İlişki Ölçeği” ve “İlişki İnançları Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlarının, demografik bilgi formundaki değişkenlere (*cinsiyet, ilişki durumu, çocuk sahibi olma/olmama*) göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri ve ilişki inançları puanlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Ayrıca yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin, kaçınmacı bağlanma stili ile arasındaki yordayıcı ilişkiyi belirlemek amacıyla analizler yapılmıştır.

5.1 BAĞLANMA STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI

Kaçınmacı bağlanma stili, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Araştırmada kaygılı bağlanma ve cinsiyet arasındaki farka bakılmamıştır.

Kaçınmacı bağlanma stili açısından, ilişki durumuna (hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ve evliler) göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma ise ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Hem *kaygılı* hem de *kaçınmacı bağlanma stili* ile *çocuk sahibi olma/olmama* arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulguların, alan yazınında yer alan bazı araştırmalardan elde edilen bulgularla tutarlı olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin *bağlanmaya ilişkin kaçınma* faktörü ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olmadığı göze çarpmaktadır. Elde edilen bu bulgular, ilgili alan yazınıyla desteklenmektedir. Erözkan (2004), lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir

araştırmada cinsiyet ve güvenli olmayan bağlanma stilleri (*korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma*) arasında farklılığa rastlamadığını ifade etmektedir. Yazıcıoğlu (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı boyutu için bu tezle benzer doğrultuda sonuçlara ulaşmıştır. Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) da evli çiftler ile yaptığı çalışmada, cinsiyet ve bağlanma stili arasında farklılık olmadığına değinmiştir. van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg (2010) Kuzey Amerika'daki refah seviyesi yüksek sosyal çevrelerle yaptığı çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Grabill ve Kerns (2000), Shi (2003) ve Marchand (2004) yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda bağlanma stillerinin cinsiyete göre değişmediğini gözlemlemişlerdir.

Ancak hem yurt içindeki hem de yurt dışındaki alan yazını tarandığında, *bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma* faktörü ile cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçlar olduğu da dikkat çekmektedir. Bartholomew (1990), dört boyutlu bağlanma stillerini incelediği çalışmada, iki kaçınmacı kategoride cinsiyet farklılığı olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmaya göre, erkekler daha kayıtsız kaçınan bağlanma gösterirken, kadınlar daha korkulu kaçınan bağlanma göstermektedirler. Akkaya (2010) çalışmasında boşanma sürecindeki bireylerin korkulu bağlanma stili açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini, kadınların erkeklere oranla daha fazla korkulu bağlandığını belirtmiştir.

Cinsiyet farklılıkları ve bağlanmaya ilişkin sonuçların birbirinden farklı çıkmasını, Hazan ve Shaver (1987) şöyle ifade etmiştir: Cinsiyet rolünün kazanılması, bağlanma sisteminin gelişmesinden sonra oluşmaktadır. Cinsiyet rolleri oluşurken, toplumsal baskıya maruz kalınmaktadır. Bu yüzden de bağlanma kuramı çerçevesinde cinsiyet farklılıkları, biyolojik bir açıklama gerektirmemektedir. Hazan ve Shaver'ın (1987) çalışmaları, bu tezdeki araştırma sonucunu desteklemektedir. Ancak bu alanda yeterli araştırma olmaması sebebiyle çalışmalara devam edilmesi uygun olacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre, *bağlanmaya ilişkin kaçınma* faktörünün, ilişki durumuna (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ve evliler*) göre

farklılık gösterdiği, *bağlanmaya ilişkin kaygı faktörünün* ise ilişki durumuna göre değişmediği gözlenmektedir. *Hayatında kimse olmayan bekâr* katılımcıların, diğer katılımcılara göre (*ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ve evliler*) *bağlanmaya ilişkin kaçınma* faktörü puanlarının daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Bu sırayı *ilişkisi/sevdiği olan bekârlar* takip etmektedir. İlgili alan yazını tarandığına da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Hazan ve Shaver (1987) kaçınan bağlanma tarzına sahip olan bireylerin yakın ilişkilerdeki mesafeyi koruma eğiliminde olduklarından bahsetmiştir. Aysan ve Özben (2004) ise bekâr kişilerin daha fazla kaçınan bağlanma tarzına sahip olduğunu gözlemlemiştir. *Bağlanmaya ilişkin kaçınma* faktörü bazında en az puan alan grup ise evli bireylerdir. Bu durum Bartholomew ve Horowitz'in (1991) öne sürdükleri Dörtlü Bağlanma Modeli ile açıklanabilir. Dörtlü Bağlanma Modeli'ne göre, bağlanma davranışındaki kaçınma boyutu, başkalarına yakın olmaktan ya da başkalarının yakın olmasından kaynaklı rahatsızlık olarak ifade edilmiştir (Brennan ve diğ. 1998, Fraley & Waller 1998). Dolayısıyla evli bireylerin daha sağlıklı bağlanma örüntülerine sahip oldukları söylenebilir.

Araştırma kapsamında *çocuk sahibi olan/olmayan* bireyler, *bağlanmaya ilişkin kaçınma* ve *kaygı* faktörleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçları, *çocuk sahibi olan/olmayan* bireylerin *bağlanmaya ilişkin kaçınma* ve *kaygı* faktörleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermemektedir. Rholes ve diğ.(1997) bağlanma stili ve çocuk sahibi olma isteği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, bu çalışmayla paralel bulgulara rastlamışlardır. Buna göre, ebeveynlerin içsel çalışan modelleri çocuk sahibi olmadan, hatta evlenmeden önce oluşmaya başlamaktadır. Ebeveynlerin içsel çalışan modelleri, yetişkin bağlanma stilleriyle ilişkilidir. Diğer bir deyişle, ebeveynler çocuk sahibi olduktan sonra, bağlanma stillerinde herhangi bir değişim olmamaktadır. Bağlanma örüntülerinin doğumdan itibaren oluşmaya başladığı ve yaşam boyu şekillenerek kalıplaştığı göz önünde bulundurulursa, çocuk sahibi olma/olmama durumunun bu kalıplaşmış yapıları değiştirecek kadar önemli bir etkisi olmadığı düşünülebilir.

Simpson ve diğ.(2003) bağlanma stillerinin ebeveynliğe geçiş döneminde nasıl uyum sağladığını araştırmışlardır. Bu araştırmaya göre kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan

kadınlar, çocuk sahibi oldukları dönemde eşlerinden daha az destek aldıklarını algılamaktadırlar. Buna bağlı olarak da daha fazla kaçınmacı tavır sergilemektedirler. Erkekler ise, eşlerine daha fazla destek oldukları algısı içinde olduklarından, daha az kaçınmacı hale gelmektedirler. Benzer bir çalışmada da Feeney ve diğ.(2003) güvensiz bağlanma, depresyon ve ebeveynliğe geçiş arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Bu araştırma kapsamında 76 bebek bekleyen çift incelenmiştir. Hamilelik öncesi ve sonrası dönemde kadınlarda ilişki kaygısının değişken olduğu ve depresif belirtilerin arttığı gözlenmiştir. İlişki kaygısının ve annelik depresyonunun artış sebebi olarak ‘eşlerin verdiği yardımı algılamama’ gösterilmiştir. Buna göre eşinden az yardım aldığını algılayan kadınlar, daha fazla güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olmaktadır. Rholes ve diğ.(2001) de yukarıdaki çalışmaların sonuçlarını destekleyen bir başka çalışma yapmışlardır. Bu çalışma ise yetişkinlerin ebeveynliğe geçerken bağlanma stillerinin değişmediğini ancak kaygılı ve kaçınmacı bağlanma derecelerinin değiştiğini göstermiştir. Adı geçen araştırmalardaki en önemli ortak nokta, bireylerin çocuk sahibi olurken bağlanma stillerinde bir değişme olmadığı ancak bağlanma stillerinin bireyleri etkileme yoğunluğunun değiştiği şeklindedir. Bu sonuçların tamamı, bu tezdeki araştırma bulgularını desteklemektedir.

5.2 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EĞİLİMLERİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI

Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimleri ölçmek amacıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ) (Büyükşahin 2005) kullanılmıştır. ÇBİÖ ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimini ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü olmak üzere yakın ilişkilerdeki sekiz alt boyutu ölçmektedir.

Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler (*ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimini ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü*), cinsiyet, ilişki durumu (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ve evliler*) ve çocuk sahibi

olma/olmama değişkenleri açısından incelenmiş ve anlamlı farklılıkların olduğu gözlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre *cinsiyet* değişkeni açısından, BİÖ faktörlerinden yalnızca *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* farklılık göstermektedir. Bu bağlamda erkeklerin kadınlara göre ilişkilerine daha yüksek düzeyde odaklandıkları gözlenmektedir. Bu sonuç diğer araştırmalarla da desteklenmektedir. Güven (2015) niversite ğrencilerinin yakın ilişkilerini konu aldığı tez çalışmasında, bu tezle benzer sonuçlara ulaşmış, BİÖ'deki *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini, diğer alt boyutlarda bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu tez sonucuyla tutarlı farklı çalışmalar da mevcuttur. Bülbül (2014), ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerdeki eğilimlerini incelediği çalışmasında, lise düzeyindeki erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre yakın ilişkilere daha yüksek düzeyde odaklandıklarını saptamıştır. Byşahin (2006) niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada benzer bulgulara rastlamıştır. Buna göre erkekler, stresli durumlarda ilişkilerine daha fazla odaklanmakta ve partnerlerine her zamankinden fazla sevgi ve ilgi göstermektedirler. Alan yazını tarandığında bu tezle benzer sonucu içeren farklı çalışmalara da rastlanmaktadır. (Güven 2015, Bilecen 2007, Byşahin ve Bilecen 2007). İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma faktörü, bireyin ilişki güdüsü, ilişki saplantısı ve ilişki farkındalığı kavramlarını karşılayan bir kavramdır. Erkeklerin ilişkilerine daha yüksek düzeyde odaklanmaları, ilişkileri üzerinde kadınlara göre daha fazla düşündüklerini, yakın ilişkiler noktasında daha istekli olduklarını ve ilişkilerinin olumlu/olumsuz yönleri hakkında daha yüksek farkındalıkları olduğunu ifade eder (Byşahin 2005). Bilişsel olarak yakın ilişkiyle aşırı ilgilenme ve ilişki hakkında düşünme, kıskançlık ya da ilişkiye saplantılı biçimde bağlı olmayı ifade edebilir. Türk kültürü açısından bakıldığında da, erkeklerin partnerlerini kıskanmaları olumlu karşılanmaktadır. Dolayısıyla bu durumun kültürel bir sonuç olduğu düşünülebilir. Byşahin (2006) ise, yakın ilişkileri kötü gittiğinde erkeklerin kadınlara göre daha olumsuz düşünerek ilişkilerini kaybetme korkusu taşıdıklarını belirtmiştir. Buna göre erkekler, yakın ilişkilerindeki bağlanma nesnesini kaybetme korkusu yaşamakta, bir başkasıyla beraber olamayacaklarını düşünmekte ve ödüllendirici bir başka ilişki

bulamayacaklarına yönelik kaygılar taşımaktadırlar. Bu durum, erkeklerin yakın ilişkilerine yüksek düzeyde odaklanmalarını tetikliyor olabilir.

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği kullanılarak yapılan analiz sonuçlarında, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin *ilişki doyumu*, *ilişki korkusu/kaygısı*, *ilişki izlenimini ayarlama*, *ilişkide kendine güven*, *dışsal ilişki kontrolü*, *ilişki girişkenliği*, *içsel ilişki kontrolü* faktörleri bağlamında cinsiyete göre değişmediği görülmektedir. Alan yazını tarandığında, bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır.

Bülbül (2014) ve Büyükşahin (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da ÇBİÖ kullanılmış ve farklı örneklem gruplarıyla çalışılmıştır. Yakın ilişkilerdeki *ilişki korkusu/kaygısı* ve *ilişki izlenimini ayarlama* alt boyutlarında cinsiyet bağlamında bir farklılık bulunmamış ve bu çalışmayla aynı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu çalışma sonucuyla benzer şekilde *ilişki doyumunun*, *cinsiyet* değişkenine göre farklılaşmadığını ifade eden çalışmalar mevcuttur (Özbiçer 2013, Wongpakaran 2011, Budak 2011, Beştav 2007, Hamamcı 2005). Büyükşahin (2006, 2005) yaptığı araştırmalarda bu çalışma sonuçlarıyla paralel olarak, ilişki doyumunun cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Türkçe alan yazını tarandığında *ilişki doyumu* sözcüğüyle ilgili yeterli kaynak bulunamamış, ancak *evlilik doyumu* sözcüğü ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durumun sebebinin, geleneksel Türk aile yapısında kadın erkek ilişkilerinin evlilik süreciyle başladığının kabul edilmesi olduğu düşünülmektedir. Evlilik doyumu ve cinsiyet değişkeni açısından incelenen bazı çalışmalarda da, evlilik doyumunun cinsiyete göre değişmediği görülmektedir (Soyer 2006, Tezer 1994). Sarı (2012) ve Aktürk (2006) ise evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve farkın erkeklerin lehine olduğunu gözlemlemiştir.

Büyükşahin (2005) cinsiyete göre psikolojik eğilimleri araştırdığı benzer bir çalışmada sadece *dışsal ilişki kontrolü* alt boyutu açısından kadınların daha yüksek puan aldıklarını bulgulamış, diğer alt boyutlarda herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Ancak Büyükşahin (2006) doktora tezinde, hem *dışsal* hem de *içsel ilişki kontrolü*

açısından cinsiyet bağlamında farklılıklara rastladığını, kadınların *dışsal ilişki kontrolü* açısından, erkeklerin ise *içsel ilişki kontrolü* açısından daha yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Bülbül (2014) ise, Büyükşahin'in (2005) sonucuyla benzer olarak *dışsal ilişki kontrolü* faktöründe, kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını gözlemlemiştir. Oysaki bu tez sonucunda, *dışsal ilişki kontrolü* alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca, yine bu tezdeki sonuçlardan farklı olarak Bülbül (2014) *ilişki doyumu* ve *ilişkide kendine güven* faktörlerinde erkek katılımcıların puanlarını kadın katılımcılardan daha yüksek bulmuştur.

İlişki girişkenliği ve *cinsiyet* faktörü arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Büyükşahin (2006) ve Bülbül (2014) çalışmalarında bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte bulgulara ulaşmışlardır. İlişkiyi başlatmada kadın ve erkek arasında bir farklılık gözlenmemektedir. Günümüzde kadın ve erkeğin romantik ilişkilerdeki girişkenliğinin ortak olarak paylaşıldığı söylenebilir. Ancak alan yazınında ilişki girişkenliği ve cinsiyet açısından farklı sonuçlar da mevcuttur. Sakallı ve Curun (2001), romantik ilişkilere dair kalıp yargıları ve tutumları araştıran bir çalışma yapmışlardır. Buna göre, romantik ilişkilerde kadınlar erkeklerin daha girişken olmasını istemekte ve buna karşı olumlu tutum göstermektedirler. Ancak erkekler, romantik ilişki sorumluluğunu kadınlarla paylaşmak istemektedirler. Eryılmaz ve Ercan (2010), beliren yetişkinlikte erkeklerin kadınlara göre romantik yakınlığı daha kolay başlattıklarını belirtmiştir. Schleicher ve Gilbert'a (2005) göre doğu kültürlerinde, kadına göre erkeğin romantik ilişki açısından girişken olması beklenen bir sonuçtur.

Psikolojik eğilimler ve cinsiyet değişkenine ait tüm sonuçların değişkenlik göstermesi, örneklem gruplarının farklı olmasıyla açıklanabilir. Benzer araştırmalar farklı örneklem gruplarıyla yapılarak alan yazınındaki cinsiyet ilişkisine dair eksiklikler giderilebilir.

Araştırmada *yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler*, ilişki durumu (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ve evliler*) açısından da analiz edilmiştir. İlişki durumu bağlamında, sadece *dışsal ilişki kontrolü* alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Diğer tüm alt boyutlar, ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. *İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişkide kendine*

güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü alt boyutlarına ait en yüksek puanı evli katılımcılar almıştır. Bunu sırasıyla *ilişkisi/sevdiği olan bekârlar* ve *hayatında kimse olmayan bekârlar* izlemektedir. Bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen farklı çalışmalar vardır. Saraç ve diğ.(2015) ilişkisi olan bireylerin, ilişkisi olmayan bireylere göre daha fazla *ilişki doyumuna* sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Büyüksahin (2006), ilişkisi olmayan bekârların, sözlü/nişanlı ya da evli bireylere göre daha az ilişki doyumunu yaşadıklarını gözlemlemiştir. Ayrıca flört eden çiftlerin ilişki yatırım düzeylerinin, nişanlı ya da evli çiftlere göre en düşük olduğunu tespit etmiştir. Bilecen (2007) flört eden bireylerin, evli bireylere göre ilişkilerine daha az bağlı olduklarını belirtmiştir. Bu tezin sonuçlarıyla tutarlı olarak Büyüksahin (2006), flört edenlerin ilişki bağlanımı, ilişkide güvende hissetme, ilişkinin niteliğini olumlu değerlendirme, partnerini çekici bulma ve ilişkiye bağımlılık düzeylerinin en düşük olduğunu gözlemlemiştir. Evli olan bireylerin diğer bireylere göre ilişki doyumunu daha yüksek yaşadığı bulgusu, evliliğin daha derin ve daha yakın bir bağ olmasından kaynaklı olabilir.

Araştırma sonuçları *ilişki korkusu/kaygısı* ve *ilişki izlenimini ayarlama* alt boyutlarında, *ilişki durumu* açısından en yüksek puan alan grubun hayatında kimse olmayan bekârlar olduğunu göstermektedir. Bu sırayı *evliler* ve *ilişkisi/sevdiği olan bekârlar* takip etmektedir. Başka bir deyişle hayatında kimse olmayan bekârların, yakın ilişkiler hakkında sevdiği/ilişkisi olan bekârlara ve evlilere göre daha yüksek düzeyde korku ve kaygı yaşamakta olduğu, ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini daha fazla önemsedikleri bulunmuştur. Bu sonucuna göre, hiç ilişki yaşamayan bekârlar tecrübesizliğin verdiği kaygıyla, daha önce ilişki yaşamış ancak şimdi ilişkisi bulunmayan bekârlar ise önceki deneyimlerinden kalan acı tecrübeler sebebiyle yakın ilişki kurmaktan korkuyor olabilirler.

Araştırma sonuçlarında evli bireyler ise, ilişki/sevdiği olan bekâra göre, yakın ilişkileri hakkında daha fazla korlu/kaygı yaşadıkları, ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine daha fazla önem verdikleri bulunmuştur. Bunun sebebinin, evlilerin ilişkilerinde daha yüksek düzeyde doyum ve güven yaşamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Evli bireyler, ilişkisi/sevdiği olan bekârlara göre daha sağlam yakın ilişkiler yaşamakta ve buna bağlı olarak yaşadıkları doyum verici yakın ilişkileri

kaybetmekten korkuyor olabilirler. Ayrıca evliliğin sürdürülmesi Türk kültürü açısından önem taşımaktadır. Bu sebeple evli bireyler, ilişkisi/sevdiği olan bekârlara göre yakın ilişkileri hakkında başkalarının ne düşündüğünü daha fazla önemsiyor olabilirler. Konuyla ilgili alan yazınında, ilişki durumuna bağlı ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimi faktörlerinde çalışma sonucunu destekleyen ya da desteklemeyen yeterli ve kapsamlı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırma, psikolojik eğilimlerin *çocuk sahibi olma/olmama* durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, *çocuk sahibi olma/olmama* değişkeni *ilişkide kendine güven* ve *ilişki doyumu* alt boyutları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Bu sonuç, çocuk sahibi olan bireylerin çocuk sahibi olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde ilişki doyumu yaşadıklarını ve daha çok kendilerine güvendiklerini ifade etmektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Alan yazını tarandığında bu çalışmanın sonucunda olduğu gibi çocuk sahibi olmanın evlilik doyumuna etkisini olumlu yönde destekleyen bir bulguya rastlanmıştır. Hoffman ve diğ.(1978) Amerika'daki ailelerle çocuk sahibi olma bağlamında araştırmalar yapmış ve çocuk sahibi olan çiftlerin olmayanlara göre daha yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip olduklarını gözlemlemişlerdir. İlgili araştırmaya göre, çiftlerin çocuk sahibi olmaları sevecek-sevilecek birinin olması ve evliliği güçlendirdiği inanisından dolayı ilişki doyumu sağlamaktadır. Alan yazınına bakıldığında bu çalışmayla benzerlik göstermeyen, çocuk sayısı ile evlilik doyumunu arasında istatistiksel olarak bir farklılaşma olmadığını ifade eden farklı çalışmalara rastlanmaktadır (Çağ ve Yıldırım 2013, Hatipoğlu 1993). Taşköprü (2013), Slavinskienè ve Žardeckaitè-Matulaitienè (2012) ise bu tez sonucuyla tamamen zıt olarak, çocuk sahibi olmayan bireylerin olanlara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Evlilik doyumunu ve çocuk sahibi olma/olmama arasındaki farklılığın, çocuk sayısına göre değiştiği düşünülmektedir. Diğer araştırmalardaki sonuçların farklı çıkması, örneklem gruplarındaki katılımcıların çocuk sayısının fazla olmasıyla ilişkili olabilir. Ayrıca farklı çalışmalardaki örneklem gruplarının sadece evli kişilerden oluşması ya da çocuk sahibi olmadan önce buna ne kadar istekli oldukları da sonuçları etkilemiş olabilir.

5.3 İLİŞKİ İNANÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI

Araştırmada ele alınan bir diğer değişken ilişki inançlarıdır. İlişki inançlarını ölçmek amacıyla daha önce de belirtildiği gibi Gizir (2012) tarafından geliştirilen İlişki İnançları Ölçeği (İİÖ) kullanılmıştır. İİÖ'ne ait alt boyutlar (*birbirimize karşı tamamiyle açık ve dürüst olmalıyız, birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz, romantik idealizm*) cinsiyet, ilişki durumu ve çocuk sahibi olma/olmama değişkenleri açısından incelenmiştir. İlişki inançları ile cinsiyet ve ilişki durumu arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. İstatistikî olarak sadece *ilişki inançları* ve *çocuk sahibi olma/olmama* arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

İİÖ alt boyutlarından sadece *birbirimize karşı açık dürüst olmalıyız* alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuca göre cinsiyet farkı gözetmeksizin, hem kadınlar hem de erkekler yakın ilişki kurdukları kişilerden açıklık ve dürüstlük beklemektedirler denilebilir. Katılımcıların *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, bütün ihtiyaçlarımızı karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz* ve *romantik idealizm* alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmektedir. Bahsedilen tüm alt boyutlarda erkeklerin ilişki inançları puanları kadınlara göre daha yüksektir. Ölçekten alınan puanların yüksek oluşu, akılcı olmayan inançların fazlaca olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak Küçükarslan ve Gizir (2014) romantik ilişkilerde erkeklerin kadınlara göre “aşk bir yol bulur” ve “ilk görüşte aşk” gibi akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduğunu gözlemlemiştir. Benzer biçimde Gizir (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarını araştırdığı çalışmada, erkeklerin daha fazla akılcı olmayan inançları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yurt dışında yapılan bazı çalışmaların da bu tez sonucuyla tutarlı olduğu görülmektedir. Al-Salameh (2011), Jordanian Kolej öğrencileriyle yaptığı çalışmada özgüven ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiş, erkeklerin kadın öğrencilere göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu belirtmiştir. Slavinskiené ve Žardeckaitė-Matulaitienė (2012) evli erkekler ve eşleriyle yaptığı çalışmada, evlilik süreci içerisinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla cinsel mükemmeliyetçilik anlayışına sahip

olduğunu belirtmiştir. Hembrecht (2009) ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla zihin okuduklarını ortaya koymuştur. Evli de olsa bekâr da olsa erkeklerin, akılcı olmayan inançlarının kadınlara göre daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olması, yukarıdaki sonuçlar göz önünde bulundurularak yakın ilişkilerine daha fazla odaklanmalarıyla ilgili olabilir. Yakın ilişkilere odaklanmanın yüksek düzeyde olması, ilişki hakkında daha fazla düşünmeyi gerektirebilir. Bunun yanı sıra Türk toplumunun erkeklere yüklediği kalıplaşmış roller ve sorumluluklar bulunmaktadır. Eryılmaz ve Ercan (2010b) çalışmalarında, beliren yetişkinlik dönemindeki erkeklerin kadınlara göre romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinden olan davranışsal yakınlığı, romantik sözelleştirmeyi, duygusal ve bilişsel yakınlığı daha çok kullandıkları ve kadınlara göre romantik yakınlığı daha rahat başlattıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çavdar (2013) kadın ve erkeğe yönelik cinsiyet rolleri ve akılcı olmayan inançları incelediği çalışmasında, kadın cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolü ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında bağlantı olduğunu belirtmiştir. Buna göre kadınlar yakınlık başlatma tepkilerini daha çok kullanmasına rağmen, erkekler ilişkiyi başlatmada kadınlara göre daha rahattırlar. Bu durumun toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların etkisiyle, romantik ilişkiyi başlatmaya yönelik akılcı olmayan inançlar oluşturduğu şeklinde yorumlanmıştır. Kadınların erkeklere göre duygularını daha iyi ifade ettikleri söylenebilir. Erkekler ise kadınlar tarafından anlaşılmayı beklemektedir. Bu durumda da erkekler, kadınların kendi zihinlerini okuması beklentisi içine girebilir. Tüm bu veriler ışığında, Türk erkeklerinin hem romantik ilişkiyi başlatma hem de romantik ilişkiyi sürdürme sırasında kadınlardan daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olması, toplumun onlara yüklediği kalıplaşmış rol ve sorumluluklar ile açıklanabilir.

İlişki inançları ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, her iki cinsin de farklı türde akılcı olmayan inançlara sahip olduğu belirlenmiştir (Abowitz ve diğ. 2009). İlgili araştırmaya göre erkekler, birlikte yaşamının ilişkiyi geliştireceğine inanmaktadırlar. Aynı zamanda bar ortamında kurulan ilişkilerde potansiyel eş adayının bulunabileceği inancına sahip olan erkekler, insanların yakalanmayacaklarını bilseler aldatabileceklerini ifade etmişlerdir. Buna ek olarak erkekler romantik ilişkileri kontrol ettiklerine inanmaktadırlar. Araştırmaya katılan kadınlar ise, eş seçerken aşkın ırk ve

yaştan daha önemli olduğuna inanmaktadırlar. Kadınlara göre, çiftler evlendikten sonra ilişkileri için çabalamaı bırakırlar. Aynı zamanda kadınlar, erkekler yalan söylediğinde bunu anladıklarına inanmaktadırlar.

Analiz sonuçlarına göre, İİÖ'nin *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* ve *romantik idealizm* alt boyutları *ilişki durumuna* göre anlamlı bir farklılık göstermekteyken diğere alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Evli katılımcıların en yüksek düzeyde akılcı olmayan inanca sahip olduğu gözlenmektedir. Evli katılımcıları sırasıyla ilişkisi olan bekâr katılımcılar ve ilişkisi olmayan bekâr katılımcılar izlemektedir. Bu araştırma sonucuna göre evli katılımcılar özellikle *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* ve *romantik idealizm* alt boyutlarında en yüksek puanı almışlardır. Bir başka deyişle, evli bireylerin en fazla zihin okuma eğilimi gösteren ve romantizmi düşünsel olarak en fazla idealleştiren grup olduğu söylenebilir. Gizir (2013), daha önce hiç romantik ilişki yaşamamış bireylerin daha az akılcı olmayan inanca sahip olduğunu belirtmekte, bu bulgu bu tezdeki sonuçlarla örtüşmektedir. Alan yazınında ilişki inançları ve medeni durum arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda çalışmaya ulaşılammıştır. Evli bireylerin daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olması, geçmiş ilişki deneyimlerindeki inançlarını olumsuz ya da olumlu yönleriyle daha gerçekçi değerlendirmelerinden kaynaklı olabilir. Hayatında kimse olmayan bekâr bireyler ise ilişkilere dair inançları konusunda henüz kesin bir yargıya varmadıkları için diğere gruplara göre en düşük puanı almış olabilir.

Araştırma sonucunda *her şeyi birlikte yapmalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz, bütün ihtiyaçlarımızı karşılamalıyız ve birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız* alt boyutları, katılımcıların ilişki durumuna göre anlamlı bulunmamıştır.

Çalışmanın bir diğere bulgusu ise, İİÖ alt boyutlarının *çocuk sahibi olma/olmama* durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığıdır. Diğere bir deyişle, çocuk sahibi olma/olmama ile yakın ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bireyler, ilişkilere dair fonksiyonel olmayan inançlarını geçmişten getirmekte ve bu düşünceleri kökleşmiş olarak yer etmektedir. Dolayısıyla

çocuğa sahip olma ya da olmama, bireyin kalıplaşmış inançlarını değiştirecek derecede etkili olmayabilir.

Son olarak, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin kaçınmacı bağlanma stilini ne kadar yordandığına ilişkin bulgulara yer verilecektir.

5.4 YAKIN İLİŞKİLERDEKİ PSİKOLOJİK EğİLİMLERİN KAÇINMACI BAğLANMA STİLİNİ AÇIKLAMADAKİ ROLÜ

Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik eğilimler kaçınmacı bağlanma stilindeki toplam varyansın yüzde 47'sini açıklamaktadır. *İlişi doyumunu*, *kaçınmacı bağlanma* değişkenini diğer değişkenlere göre yüzde 34.2 ile en fazla yordayan alt boyuttur. İlişi doyumunu alt boyutunu sırayla ilişi girişkenliği (yüzde 6.2), ilişiye yüksek düzeyde odaklanma (yüzde 2.5), ilişi korkusu/kaygısı (yüzde 3.0), ilişkide kendine güven (yüzde 0.6) ve içsel ilişi kontrolü (yüzde 0.5) boyutları takip etmektedir. İlişi izlenimi ayarlama ve dışsal ilişi kontrolü modele girmemiştir.

İlişi korkusu/kaygısı alt boyutu kaçınmacı bağlanma stilini *pozitif* yönlü yordamaktadır. Yakın ilişkilerinde korku/kaygı yaşayan bireylerin, daha fazla kaçınmacı bağlanma özelliği gösterdiği söylenebilir.

İlişi doyumunu, *ilişi girişkenliği*, *ilişiye yüksek düzeyde odaklanma*, *ilişkide kendine güven* ve *içsel ilişi kontrolü* alt boyutları kaçınmacı bağlanma stilini *negatif* yönde yordamaktadır.

İlişi doyumunu yaşamayan bireylerin, kaçınmacı bağlanma stiline sahip olma eğilimi yüksektir. Bu bulgu alan yazınındaki diğer çalışmalarla (Sarı ve Owen 2016, Malatyalı 2014, Sığırcı 2010, Hazan & Shaver 1994) da örtüşmektedir. Rusbult ve diğ.(1999) de güven ve yakın ilişkilerdeki bağlanımın birbiriyle sınımsı bir ilişi içinde olduğunu söylemektedirler. Çiftlerin birbirlerine olan güven duygusu arttıka, yakın ilişkilerinden daha fazla doyum alırlar (Bilecen 2007). Dolayısıyla güvensiz bağlanma kategorisinde değerlendirilen kaçınmacı bağlanma örüntüleri arttıka, ilişi doyumunun azaldığı

söylenebilir. Bu bulgular yakın ilişki kurma sürecinde yaşanan sıkıntıların anlam kazanmasına ve evlilik terapisi çalışmalarına destek olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri ve ilişki inançları incelenmiştir. Araştırma 18-40 yaş aralığında olan 448 kişi (314 kadın, 134 erkek) üzerinde yapılmış, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

6.1 SONUÇLAR

- a. Kaçınmacı bağlanma stilinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- b. Kaçınmacı bağlanma stilinin ilişki durumuna göre (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar, evliler*) anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları kaçınmacı bağlanma stiline en fazla sahip olan bireylerin hayatında kimse olmayan bekârlar olduğunu göstermiştir. Bunu ilişkisi/sevdiği olan bekârlar takip etmektedir. Medeni durumu evli bireylerin ise, yakın ilişkilerinde en az kaçınmacı bağlanan grup olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma stili ile ilişki durumu (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar, evliler*) arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.
- c. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutunun çocuk sahibi olma ya da olmamaya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.
- d. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerden sadece *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma* alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırma sonucu, erkeklerin kadınlara göre yakın ilişkilerine daha yüksek düzeyde odaklandıklarını göstermiştir. Diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.
- e. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerden *ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, ilişki doyumu, içsel ilişki kontrolü, ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimini ayarlama* alt boyutlarının ilişki durumuna (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar, evliler*) göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. *Dışsal ilişki kontrolü* alt

boyutunun ilişki durumuna göre anlamlı olarak değişmediği belirlenmiştir. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, ilişki doyumu, içsel ilişki kontrolü alt boyutlarında en yüksek eğilim gösterenlerin sırasıyla evliler, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar ve hayatında kimse olmayan bekârlar olduğu görülmüştür. İlişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimini ayarlama alt boyutlarında ise en yüksek eğilimi hayatında kimse olmayan bekârların, daha sonra evlilerin ve en son ilişkisi/sevdiği olan bekârların gösterdiği bulunmuştur.

- f. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler, çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre sadece *ilişkide kendine güven* ve *ilişki doyumu* alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Çocuk sahibi olan genç yetişkinlerin, çocuksuzlara göre yakın ilişkilerinde daha fazla kendine güvendikleri ve daha fazla ilişki doyumuna ulaştıkları tespit edilmiştir.
- g. İlişki inançlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Özellikle *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz, her şeyi birlikte yapmalıyız, bütün ihtiyaçlarımızı karşılamalıyız, birbirimizi değiştirebilmeliyiz* ve *romantik idealizm* alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu belirlenmiştir. *Birbirimize karşı açık ve dürüst olmalıyız* alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- h. İlişki inançlarının sadece *romantik idealizm* ve *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* alt boyutlarında, ilişki durumuna göre (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar, evliler*) anlamlı olarak farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Buna göre evli bireylerin, diğer medeni statüde olan bireylere göre en fazla *romantik idealizm* ve *birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz* şeklindeki akılcı olmayan inançları taşıdığı tespit edilmiştir. İlişkisi/sevdiği olan bekârların ise hayatında kimse olmayan bekârlardan daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu belirlenmiştir.
- i. İlişki inançları ve çocuk sahibi olma/olmama durumu anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- j. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin birçoğunun (*ilişki doyumu, ilişki girişkenliği, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki korkusu/kaygısı, ilişkide kendine güven, içsel ilişki kontrolü*) bağlanmanın kaçınma boyutunu yüksek

düzeyde yordadığı bulunmuştur. Özellikle psikolojik eğilimlerden *ilişki doyumunun*, kaçınmacı bağlanmaya olan etkisinin, diğer tüm alt boyutlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

- k. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerden bazılarının (*ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, ilişki doyumu, içsel ilişki kontrolü*) kaçınmacı bağlanmayı negatif yönde yordadığı görülmüştür. *İlişki korkusu/kaygısı* alt boyutunun ise kaçınmacı bağlanmayı pozitif yordadığı belirlenmiştir. Buna göre, yakın ilişkilerdeki ilişki korkusunun ve kaygısının artmasıyla, kaçınmacı bağlanmanın da artış göstereceği saptanmıştır.

6.2 ÖNERİLER

Yurt içi ve yurt dışı alan yazını incelendiğinde, araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin hepsini içeren bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Özellikle Türkiye’de yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ile ilgili çalışmaların yeni başlamış olması, bu alanda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda çalışmamızın, bu alanda yapılacak yeni çalışmalar için bir örnek teşkil edeceği düşünülmektedir. Araştırmanın bulguları ve sınırlılıkları çerçevesinde gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulamalara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

6.2.1 Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Araştırma, aynı değişkenler kullanılarak farklı demografik özellikteki daha geniş popülasyonda farklı örneklerde yapılabilir.
- Bu araştırmada bağlanma örüntülerinden sadece güvensiz olanlar (*kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma*) incelenmiştir. Farklı araştırmalarda güvenli bağlanmanın yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançları ile etkileşimi de incelenebilir.
- Bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili farklı örnekler üzerinde farklı çalışmalar yapılarak, yeni bilgiler alan yazınına kazandırılabilir.
- Bağlanma stillerinin evlendikten sonra değişip değişmediğini araştıran sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Özellikle Türkiye’de bu konuyla ilgili alan

- yazınının oldukça fakir olduğu göze çarpmaktadır. Bu konuyla ilgili çalışmaların yapılması alan yazına katkı sağlayacaktır.
- e. Bağlanma stiline çocuk sahibi olma/olmama durumuna göre ilişkisini inceleyen çalışmalar da oldukça kısıtlıdır. Bu konuyla ilgili de farklı boylamsal çalışmalar yapılabilir.
 - f. Araştırma sırasında psikolojik eğilimlerin tüm alt boyutları hakkında, belirlenen demografik değişkenlere göre sonuç bulunmasında zorluk yaşanmıştır. Araştırma değişkenlerinden biri olan yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin farklı örneklemeler üzerinde aynı değişkenlerle uygulanarak sonuçların alan yazına kazandırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
 - g. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin tümüyle ilgili oldukça sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu nedenle yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin farklı demografik özellikler açısından araştırılmasının gerektiği düşünülmektedir.
 - h. Yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerinden *ilişki doyumuna* yönelik daha fazla çalışma yapılması ve araştırmacıların bu kavramı evlilik doyumu kavramından ayrı olarak, evli olmayan çiftler üzerinde araştırmalarının yararlı olacağı ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
 - i. Alan yazınında, ilişki inançları ve ilişki durumuna (*hayatında kimse olmayan bekârlar, ilişkisi/sevdiği olan bekârlar, evliler*) ilişkin yeterli sayıda çalışma yapılmadığı görülmüştür. Farklı örneklemelerde bu alana katkı sağlayacak çeşitli çalışmalar yapılabilir.
 - j. İlişki inançları ve çocuk sahibi olma/olmama durumuna yönelik çalışmaların da oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Bu konuyla ilgili de benzer çalışmaların yapılması ve yorumlanmasının alana katkı sağlayacağı söylenebilir.
 - k. İlişki inançlarına ilişkin çalışmalarının birçoğunun üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Dolayısıyla örneklemin farklılaştırılmasının ve yaş çizgisinin genişletilmesinin konuyla ilgili yeni bulgular sağlayacağı düşünülmektedir.
 - l. Araştırma kapsamında beliren yetişkinlerin sonuçları ayrı bir sonuç olarak incelenmemiştir. Farklı araştırmalarda hem yetişkinlik dönemi hem de beliren

yetişkinlik dönemine ait bağlanma, psikolojik eğilimler ve ilişki inançları bulguları kıyaslamalı olarak incelenebilir.

- m. Araştırma sadece evli çiftler ya da sadece ilişkisi olan çiftler üzerinde uygulanabilir ve çiftlerin araştırmaya birlikte katılması sağlanabilir. Böylece bağlanma stilleri, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançlarının çift algıları arasındaki tutarlılıkları incelenebilir.
- n. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerle Türkiye'nin farklı illerinde de benzer araştırmalar yapılarak, doğu ve batı illeri arasındaki sonuçlar kültürel etki bazında karşılaştırılabilir.
- o. Bireylerin hem evlilik öncesi hem de evlilik sonrası bağlanma biçimleri, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri ve ilişki inançları incelenerek boylamsal ya da deneysel çalışmalar yapılabilir.
- p. Araştırma kapsamında kullanılan bağımlı-bağımsız değişkenler ve demografik tüm değişkenlerin ileride yürütülecek araştırmalarda kullanılması, beklendik bulguların doğrulanmasına, beklenmedik bulguların yorumlanarak açığa kavuşmasına katkı sağlayacaktır.

6.2.2 Uygulamalara Yönelik Öneriler

- a. Bireyin yakın ilişkiler hususunda kendini tanıması, seçmek istediği kişinin özellikleriyle ilgili farkındalık kazanması, güvensiz bağlanma stillerinin, akılcı olmayan inançlarının ve olumsuz psikolojik eğilimlerinin istenmeyen etkilerinden kurtulması doğru seçimler yapmasını sağlayacaktır. Böylece bireyin, yakın ilişkiler noktasında yaşamına daha sağlıklı yön vereceği ileri sürülebilir.
- b. Bağlanma stilleri, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve ilişki inançları konusunda bilgi sahibi olmak, çiftlerin ilişkilerinin niteliğini geliştirmeleri ve ilişkilerine daha sağlıklı yön verebilmeleri açısından önemli görülmektedir. Yakın ilişkilerle ilgili bilgi sahibi olmak ayrıca hem bekârların hem evlilerin hem de yakın ilişki yaşayan çiftlerin farkındalık düzeylerini artırmaları bakımından yararlı olabilir.

- c. Genç yetişkinlerin yakın ilişkilerindeki bağlanma stillerini, psikolojik eğilimlerini ve ilişki inançlarını açıklamaya yönelik olan bu çalışma önleyici hizmetler kapsamında düşünülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında güvensiz bağlanma biçimi ve akılcı olmayan inanç sergileyen bireylere yönelik bireysel psikolojik danışma görüşmeleri ve yakın ilişki yaşayan çiftlerle evli bireylere yönelik yapılandırılmış grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir. Uygulamalar sonucunda bireylerin akılcı olmayan inançlardan arınarak yakın ilişkilerinde daha güvenli bağlanma örüntüleri sergileyecekleri ve daha pozitif psikolojik eğilimler göstereceği düşünülmektedir.
- d. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda psikolojik danışmanlar, danışanlarına/öğrencilerine ilişki inançlarının ve yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimlerin cinsiyete göre değişmesine bağlı olarak uygun hizmeti sunabilirler.
- e. Çalışma grubunun özellikleri düşünüldüğünde, beliren yetişken grubun henüz eş seçme ya da yeni evlenme sürecinde olduğu; genç yetişkin grubun ise evli ve çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Araştırmanın değişkenleri kapsamında hazırlanacak ücretsiz seminer ve konferanslarla üniversitelerde, halk eğitim merkezlerinde, sağlık ocaklarında, hastanelerde, halk sağlığı kuruluşlarında, iş yerlerinde ve toplum merkezlerinde eğitici ve bilgilendirici çalışmalara yer verilerek bireylerin bilinçlenmesi sağlanabilir.
- f. Beliren yetişkinlik dönemindeki yakınlık ihtiyacı son derece kritik bir anlam taşımaktadır. Beliren yetişkinlere, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının belirlenmesi ve değiştirilmesi için sosyal ve iletişim becerilerine ilişkin çeşitli eğitimler verilebilir. Böylece, sağlıklı ve doyurucu ilişki kurmaları sağlanabilir.
- g. Bağlanma biçiminin ve akılcı olmayan inançların bireyin gelişimindeki etkileri göz önüne alındığında, ailelere yönelik hem yakın ilişkilerde bağlanma hem de ilişki inançlarına yönelik çalışmalar yapılarak okullarda da evlilik, aile ve çocuk ilişkileri üzerinde çalışılabilir. Ailelere psikolojik destek ve yardım sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Ainsworth, M.D.S., 1967. *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S., 1978. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Aydın, A., 2003. *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. 4. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Bartholomew, K., & Shaver P.R., 1998. Methods of assessing adult attachment: Do they converge?, in *Attachment theory and close relationships*, pp. 25-46, Simpson, J.A. & Rholes, W.S., (Eds.). New York: The Guilford Press.
- Beck, A.T., 2008. *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. V.Öztürk ve A.Türkcan (Çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G., 1979. *Cognitive therapy of depression*. Newyork: Guilford Press.
- Beck, J.S., 1979. *Cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Beck, J.S., 2001. *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. N.S.Şahin (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bell, D.C., 2010. *The Dynamics of connection: How evolution and biology create caregiving and attachment*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Bowlby, J., 1969/1982. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. 2nd edn. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., 1973. *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., 1980. *Attachment and loss, Vol. 3: Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., 2012. *Bağlanma*. T.V.Soylu (Çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brennan, K.A., Clarck, C.L. & Shaver, P.R., 1998. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview, in *Attachment Theory and Close*

- Relationships*, pp. 46-76, Simpson, J.A. & Rholes, W.S., (Eds.). Newyork: Guilford Press.
- Büyüköztürk, Ş., 2007. *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Clark, A.D., Beck, A.T. & Alford, A.B., 1999. *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Canada: John Wiley & Sons.
- Corey, G., 2001. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 8th edn. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B. ve Hamamcı, Z., 2014. *Okullarda akılcı-duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar, kavramlar, teknikler ve örnek etkinlikler*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Dattilio, F.M., 2012. *Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi*. M.Benveniste, S.Kızıлтаş ve P.Turanlı (Çev.), İstanbul: Psikoterapi Eğitim Yayınları.
- Dryden, W. & Neenan, M., 2004. *Rational emotive behavioral counselling in action*. 3th edn. London: Sage Publications.
- Ellis, A., 1962. *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England: Lyle Stuart.
- Ellis, A., 1973. *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York: The Julian Press.
- Ellis, A., 1989. Rational-emotive therapy, in *Current psychotherapies*, Corsini R.J. & Wedding, D., (Eds.). Illinois: F.E. Peacock Publishers Inc.
- Ellis, A., 1995b. Reflections on Rational-Emotive Therapy, in *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice*, Mahoney, M.J. (Eds.). New York: Springer Publishing Company.
- Erikson, E.H., 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fraley, R.C. & Waller, N.G., 1998. Adult attachment patterns: A test of the typological model, in *Attachment theory and close relationships*, Simpson, J.A. & Rholes, W.S., (Eds.). New York: Guilford Press.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M., 1985. *The adult attachment interview*. Berkeley: University of California.
- Gladding, S.T., 2012. *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları*. İ.Keklik ve İ.Yıldırım (Çev.), Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

- Harvey, J.H., Wenzel, A. & Sprecher, S., 2004. *Handbook of sexuality in close relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Keklik, İ., 2015. Bilişsel gelişim, *Eğitim psikolojisi*, ss. 66-80, Yıldırım, İ., (Der.) içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Lynn, S.J. & Ellis, A., 2010. Rational and irrational beliefs research, beliefs and clinical practise, in *The behavioral consequences of irrational beliefs*, pp. 6-79, David, D., (Eds.). New York: Oxford University Press.
- Nazlı, S., 2014. *Aile danışmanlığı*. 11. Baskı. Ankara: Anı Yayınları.
- Özer, A., 2015. Kişilik gelişimi. *Eğitim psikolojisi*, ss. 158-165, Yıldırım, İ., (Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Plotnik, R., 2009. *Psikolojiye giriş*. T.Geniş (Çev.), İstanbul: Kanüs Yayınları.
- Prager, K.J., 1995. *The psychology of intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Rusbult, C.E., Wieselquist, J., Foster, C.A. & Witcher, B.S., 1999. Commitment and trust in close relationships: An interdependence analysis, in *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*, pp. 427-449, Adams, J.M. & Jones, W.H., (Eds.). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Santrock, J.W., 2011. *Yaşam boyu gelişim, gelişim psikolojisi*. G.Yüksel (Çev.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Selçuk, Z., 2003. *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Snell, W.E., Jr., Schicke, M. & Arbeiter, T., 2002. The multidimensional relationship questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations, in *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory*, Snell, W.E., Jr., (Eds.). Cape Girardeau: Snell Publications.
- Sternberg, R.J., 1988. A triangular theory of love, in *The psychology of love*, pp. 68-99, Sternberg, R.J. & Barnes, M.L., (Eds.). New Haven and London: Yale University Press.
- Sullivan, H.S., 1953. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York-London: W.W. Norton & Company.
- Türkçapar, M.H., 2009. *Bilişsel terapi*. Ankara: HYP Yayınları.
- Wills, F., 2009. *Beck's cognitive therapy: The CBT distinctive features series*. New York: Routledge.

- Yağmurlu, B. ve Kodalak, A.C., 2010. Bağlanma, mizaç ve ebeveyn-çocuk ilişkileri, *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi*, ss. 111-125, Solmuş, T., (Der.) içinde. İstanbul: Sistem.
- Yavuzer, H., 2007. *Bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimiyle çocuğunuzun ilk 6 yılı*. 22. Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S., 2004. *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.



Sürekli Yayınlar

- Abowitz, D.A., Knox, D., Zusman, M. & McNeely, A., 2009. Beliefs about romantic relationships: Gender differences among undergraduates. *College Student Journal*. **43** (2), pp. 276.
- Ainsworth, M.D.S. & Bowlby, J., 1991. An ethological approach to personality development. *American Psychologist*. **46** (4), pp. 333-341.
- Ainsworth, M.D.S., 1969. Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*. **40** (4), pp. 969-1025.
- Al-Salameh, E.M., 2011. Irrational beliefs among Jordanian college students and relationship with self-confidence. *Asian Social Science*. **7** (5), pp. 137.
- Arnett, J.J., 2000. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychological Association*. **55** (5), pp. 469-480.
- Asıcı, E. ve İkiz F.E., 2015. Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **1** (35), ss. 191-211.
- Atak, H. ve Çok, F., 2010. İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. **17** (1), ss. 39-50.
- Atak, H., 2011. Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **3** (1), ss. 163-213.
- Aysan, F. ve Özben, Ş., 2004. Huzurevinde yaşayan bir grup yaşlının kullandığı başa çıkma stratejileri. *Ege Eğitim Dergisi*. **5** (2), ss. 1-12.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L., 1991. Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. **61** (2), pp. 226-244.
- Bartholomew, K., 1990. Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*. **7** (2), pp. 147-178.
- Batıgün, A.D. ve Büyüksahin, A., 2008. Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*. **11** (3), ss. 105-114.

- Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S. & Sher, T.S., 1989. The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological and conceptual issues. *Journal of Counseling and Clinical Journal*. **57** (1), pp. 31-38.
- Beck, A.T., 1963. Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*. **9** (4), pp. 324-333.
- Bilgin, M., 2001. Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. **8** (8), ss. 33-69.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F.D., 1988. Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. **54** (4), pp. 713-721.
- Buist, K.L., Deković, M., Meeus, W.H. & van Aken, M.A., 2002. Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling. *Journal of Youth and Adolescence*. **31** (3), pp. 167-176.
- Buist, K.L., Deković, M., Meeus, W.H., & van Aken, M.A., 2004. Attachment in adolescence: A social relations model analysis. *Journal of Adolescent Research*. **19** (6), pp. 826-850.
- Büyükşahin, A. ve Bilecen, N.T., 2007. Yakın ilişkilerde çok boyutlu başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*. **47** (2) ,ss. 129-145.
- Büyükşahin, A., 2005. Çok boyutlu ilişki ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. **16** (2), ss. 97-105.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ., 2013. Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **4** (39), ss. 13-23.
- Çalışır, M., 2009. Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **1** (3), ss. 240-255.
- Eidelson, R.J., & Epstein, N., 1982. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*. **50** (5), pp. 715-720.
- Ellis, A., 1995a. Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. **13** (2), pp. 85-89.

- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z., 2015. Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. **4** (1), ss. 82-90.
- Erözkan, A., 2004. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. **4** (2), ss. 155-172.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H., 2011. Beliren yetişkinlik döneminde özsaygı, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre romantik yakınlığı başlatmanın incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. **11** (2), ss. 587-600.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2010a. Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **23** (2), ss. 381-397.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2010b. Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **4** (34), ss. 119-127.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2011. Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **31** (2), ss. 359-380.
- Feeney, J., Alexander, R., Noller, P. & Hohaus, L., 2003. Attachment insecurity, depression, and the transition to parenthood. *Personal Relationships*. **10** (4), pp. 475-493.
- Fraley, R.C., Waller, N.G. & Brennan, K.A., 2000. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. **78** (2), pp. 350-365.
- Gençtanırım, D. ve Voltan-Acar, N., 2007. Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*. **32** (143), ss. 27-40.
- Gizir, C., 2012. İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **8** (2), ss. 37-45.
- Gizir, C., 2013. Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. **38** (170), ss. 372-383.
- Grabill, C.M., & Kerns, K.A., 2000. Attachment style and intimacy in friendship. *Personal Relationships*. **7** (4), pp. 363-378.
- Gündüz, B., 2013. Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. **13** (4), ss. 2071-2085.

- Haferkamp, C.J., 1994. Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology*. **13** (3), pp. 248-262.
- Hamamcı, Z., 2003. Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın temel inançlar üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **2** (19), ss. 7-13.
- Hamamcı, Z., 2005. Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*. **33** (4), pp. 313- 328.
- Hamarta, E., Deniz, M.E. ve Saltalı, N.D., 2009. Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. **9** (1), ss. 195-229.
- Hambleton, R., Swaminathan, H., Rogers, H. & De Ayala, R. J.,1993. Fundamentals of Item Response Theory. *J Educ Meas*. **30** (1), pp. 84-87.
- Hazan, C. & Shaver, P. R., 2000. Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. A. Dönmez (Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*. **16** (7), ss. 29–50.
- Hazan, C. & Shaver, P.R., 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. **52** (3), pp. 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P.R., 2000. Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. A.Dönmez (Çev.), *Türk Psikoloji Bülteni*. **16** (7), ss. 29–50.
- Hazan, C., & Shaver, P.R., 1994. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. **5** (1), pp. 1-22.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F., 2011. Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. **18** (2), ss. 68-78.
- Hoffman, L.W., Thornton, A. & Manis, J.D., 1978. The value of children to parents in the United States. *Population & Environment*. **1** (2), pp. 91-131.
- Huber, C.H. & Milstein, B., 1985. Cognitive restructuring and a collaborative set in couples' work. *American Journal of Family Therapy*. **13** (2), pp. 17-27.
- Kapçı, E.G. ve Hamamcı, Z., 2010. Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. **13** (3), ss. 127-136.
- Karakuş, Ö., 2012. Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*. **23** (2), ss. 33-46.
- Kesebir, Ş., Kavzoğlu, S.Ö. ve Üstündağ, M.F., 2011. Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **3** (2), ss. 321-342.

- Kıslak, Ş.T. ve Çavuşoğlu, P.Ş., 2006. Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. **9** (9), ss. 61-67.
- Kodan, S., 2013. Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. **11** (2), ss. 175-190.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C.A., 2014. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **5** (42), ss. 148-159.
- Levinson, D.J., 1986. A conception of adult development. *American Psychological Association*. **41** (1), pp. 3-13.
- Marchand, J.F., 2004. Husbands and wives marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms and conflict resolution behaviors. *Attachment Human Development Journal*. **6** (1), pp. 99-112.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F., 2011. Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **3** (3), ss. 553-57.
- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B., 2008. Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: Kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. **15** (1), ss. 25-31.
- Morsünbül, Ü., 2009. Attachment and risk taking: Are they interrelated?. *International Journal of Human and Social Sciences*. **4** (4), pp. 234-238.
- Möller, T.A. & van der Merwe, 1997. Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*. **15** (4), pp. 269-279.
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M.T., Letcher, P., Toumbourou, J.W., Smart, D., Vassallo, S. & Olsson, C.A., 2011. Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of youth and adolescence*. **40** (7), pp. 860-874.
- Öngider, N., 2013. Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **5** (4), ss. 420-440.
- Reis, H.T. & Shaver, P., 1988. Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Personal Relationships*. **24** (3), pp. 367-389.

- Rholes, W.R., Simpson, J.A., Blakely, B.S., Lanigan, L. & Allen, E.A., 1997. Adult attachment styles, the desire to have children, and working models of parenthood. *Journal of Personality*. **65** (2), pp. 357-385.
- Rholes, W.S., Simpson, J.A., Campbell, L. & Grich, J., 2001. Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of personality and social psychology*. **81** (3), pp. 421.
- Romans, J.S.C. & DeBord, J., 1996. Development of the relationship beliefs questionnaire. *Psychological Reports*. **76** (3), pp. 1248–1250.
- Sabuncuoğlu, O. ve Berkem, M., 2006. Bağlanma biçemi ve doğum sonrası depresyon belirtileri arasındaki ilişki: Türkiye’den bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*. **17** (4), ss. 252-258.
- Sakallı, N. ve Curun, F., 2001. Romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılara karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*. **22**, ss. 31-45.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Gürçay, S., 2015. Üniversite ğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **5** (43), ss. 69-81.
- Sarı, T ve Owen, F.K., 2016. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **1** (37), ss. 204-216.
- Schimmenti, A. & Bifulco, A., 2015. Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: The role of attachment styles. *Child and Adolescent Mental Health*. **20** (1), pp. 41-48.
- Schleicher, S.S. & Gilbert, L.A., 2005. Heterosexual dating discourses among college students: Is there still a double standard?. *Journal of College Student Psychotherapy*. **19** (3), pp. 7-23.
- Selçuk, E., Gnaydın, G., Smer, N. ve Uysal, A., 2005. Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir lm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II’nin Türk rnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*. **8** (16), ss. 1-11.
- Shevlin, M., Boyda, D., Elklit, A. & Murphy, S., 2014. Adult attachment styles and the psychological response to infant bereavement. *European Journal of Psychotraumatology*. **5** (1), pp. 1-8.

- Shi, L., 2003. The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*. **31** (3), pp. 143-157.
- Simpson, J.A. Rholes, W.S., Campbell, L. & Wilson, C.L., 2003. Changes in attachment orientations across the transition to parenthood. *Journal of Experimental Social Psychology*. **39** (4), pp. 317-331.
- Slavinskienė, J. & Žardeckaitė-Matulaitienė, K., 2012. The relations between socio-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Proceedings in ARSA-Advanced Research in Scientific Areas*. **1**, pp. 1042-1046.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S., 2005. Bebeklik döneminde bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*. **8** (2), ss. 88-99.
- Sternberg, R.J., 1986. A triangular theory of love. *Psychological Review*. **93** (2), pp. 119-135.
- Sümer, N. ve Güngör, D., 1999. Yetişkin bağlanma stili ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik olarak değerlendirilmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*. **14** (43), ss. 71-106.
- Sümer, N. ve Şendağ, M.A., 2009. Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı/Attachment to parents during middle childhood, self-perceptions, and anxiety. *Türk Psikoloji Dergisi*. **24** (63), ss. 86-101.
- Sümer, N., 2006. Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. **21** (57), ss. 1-22.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B., 2009. Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. **24** (63), ss. 38-45.
- Tanhan, F., 2014. Öğretmenlerde irrasyonel inançlar ile cinsiyet ve depresyon ilişkisinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **1** (28), ss. 55-73.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z.C., 2009. Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **4** (31), ss. 1-11.
- Tezer, E., 1994. Evlilik ve iş doyumunu ilişkisi: İkili Çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **2** (1), ss. 1-12.

- Türküm, A.S., 2003. Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **2** (19), ss. 41-47.
- Tüzün, O. ve Sayar, K., 2006. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, **19** (1), ss. 24-39.
- Uytun, M.Ç., Öztıp, D.B. ve Eşel, E., 2013. Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Dergisi*. **26** (2), ss. 177-189.
- Van IJzendoorn, M.H. & Bakermans-Kranenburg, M.J., 2010. Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status?. *Journal of social and personal relationships*. **27** (2), pp. 200-208.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N. & Wedding, D., 2011. Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*. **36** (2012), pp. 409-417.
- Yalçın, H. ve Koçak, N., 2012. Fonksiyonel olmayan inanç ve uygulamalar tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*. **2** (2), ss. 152-163.
- Yıldız, M., 2012. Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. **36** (1), ss. 1-30.
- Yılmaz, B. Ş. ve Duy, B., 2013. Psiko-Eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançları Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **4** (39), ss. 68-81.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A., 2014. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*. **38** (2), pp. 182-194.

Diğer Yayınlar

- Akkaya, M., (2010). Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktürk, B.E., (2006). Marital satisfaction in Turkish remarried families: Comparison among marital status, effect of stepchildren, and contributing factors. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğdu, İ., (2010). Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilecen, N., (2007). Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Budak, B., (2011). Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bülbül, A., (2014). Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çavdar, D., (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğan, M., (2015). Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Güven, P., (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü.
- Hatipoğlu, Z., (1993). The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Hembrecht, M., (2009). The role of dysfunctional relationship beliefs in relationship satisfaction: A comparison of singles with satisfied and less satisfied coupled people in their endorsement of irrational and anxious relationship beliefs. Thesis for M.A. Degree. Netherlands: University of Utrecht Faculty of Social and Behavioural Sciences.
- Malatyalı, K.M., (2014). Evli çiftlerde algılanan gücün bağlanma boyutları ve yatırım modeli değişkenleri açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbiçer, S., (2013). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, T., (2012). Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sığırcı, A., (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Soyer, A., (2006). An exploration of masculinity, femininity, sexual fantasy and masturbation as predictors of marital satisfaction. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşköprü, M., (2013). Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük, 2015, <http://www.tdk.gov.tr> [erişim tarihi 26 Aralık 2015].
- Yazıcıoğlu, G., (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.

EKLER



EK 1: Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışmanın amacı yakın ilişkilerdeki tutumları incelemektir. Lütfen ölçeklerdeki soruları dikkatle okuyunuz ve size en uygun gelen cevapları işaretleyiniz. **Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur.** Bu nedenle lütfen içten cevaplar veriniz. Araştırma sonuçları grup olarak değerlendirileceğinden kimliğinizle ilgili bilgileri yazmanıza gerek yoktur. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. **Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.** Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Seher YILMAZ

Bahçeşehir Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

Araştırma sonuçlarıyla ilgili bilgi almak isterseniz: seher_yilmaz@msn.com

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Doğum yılınız:

3. Eğitim düzeyiniz:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

4. Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()

5. İlişki Durumunuz:

Bekâr (Hayatımda kimse yok) ()

Bekâr (İlişkisi/sevdiği var) ()

Sözlü-Nişanlı ()

Evli ()

Evli-ayrı yaşıyor ()

6. Ne tür bir ailede büyüdünüz?

Çekirdek aile ()

Geniş aile ()

Tek ebeveynli aile ()

7. Kaç defa evlendiniz?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

8. Eşinizle kaç yılında evlendiniz?

9. Eşinizle nasıl evlendiniz?

Kendi isteğimizle () Ailelerimizin kararıyla ()
Diğer.....

10. Çocuğunuz var mı? Evet () Hayır ()

11. Doğumdan itibaren bakımınızı üstlenen kişi:

Öz Annem () Öz Babam () Üvey Annem () Üvey Babam () Büyükanne ()
Büyükbabam ()
Diğer.....

12. Anneniz: Öz () Üvey ()

13. Babanız: Öz () Üvey ()

14. Annenizin Eğitim Durumu:

() Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar
() İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu
() Lise Mezunu () Yüksekokul Mezunu
() Lisans Mezunu () Lisansüstü Eğitim

15. Babanızın Eğitim Durumu:

() Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar
() İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu
() Lise Mezunu () Yüksekokul Mezunu
() Lisans Mezunu () Lisansüstü Eğitim

16. Ekonomik açıdan ailenizi aşağıdaki ölçek üzerinde nereye yerleştireceğinizi işaretleyiniz.

1000₺ () 1000- 2000₺ () 2000-3000₺ () 3000-4000₺ () 4000-5000₺ ()
5000₺ ve üzeri ()

17. Çocukluğunuzda (0-6 yaş), kendinize en yakın hissettiğiniz kişi kimdir?
(.....)

18. Çocukluğunuzda (0-6 yaş) annenizle ya da size bakım vererek sizin için anne yerine geçen kişi ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Duyarlı-İlgili () Otoriter-sert () Kayıtsız-İlgisiz ()

19. Yakın/Romantik ilişki kurmak sizin için zor mudur?

Evet () Hayır () Kararsızım ()

20. Yakın/Romantik ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Yakın () Uzak () Kararsızım () Tedirgin edici ()

21. Bugüne kadar yakın/romantik ilişkinizden kaynaklanan psikolojik yardım aldınız mı?

Evet () Hayır ()



EK 2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hâlihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7

13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımдан geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Not: Lütfen fazladan işaretlemelerinizi sildiğinizden ve tüm soruları cevapladığınızdan emin olunuz.

EK 3: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri şu anda içinde bulunduğunuz ilişkiyi düşünerek cevaplayınız.

1=Benim için hiç uygun değil.

3=Benim için biraz uygun.

5=Benim için

2=Benim için çok az uygun.

4=Benim için oldukça uygun.

çok uygun.

1-----2-----3-----4-----5
Benim için hiç uygun değil Benim için çok az uygun Benim için biraz uygun Benim için oldukça uygun Benim için çok uygun

	Benim için hiç uygun değil	Benim için çok az uygun	Benim için biraz uygun	Benim için oldukça uygun	Benim için çok uygun
1. Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
2. Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.	1	2	3	4	5
5. Yakın ilişkiler kendimi sınırlı ve kaygılı hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
6. Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.	1	2	3	4	5
8. Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.	1	2	3	4	5
9. Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.	1	2	3	4	5
10. Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılama biçiminden memnunum.	1	2	3	4	5
11. Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12. Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
13. Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.	1	2	3	4	5
14. Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
15. Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok istekliyim/güdümlüyüm.	1	2	3	4	5

	Benim için hiç uygun değil	Benim için çok az uygun	Benim için biraz uygun	Benim için oldukça uygun	Benim için çok uygun
16. Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.	1	2	3	4	5
17. Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.	1	2	3	4	5
18. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
19. Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.	1	2	3	4	5
20. Bazen yakın ilişkilerden korkarım.	1	2	3	4	5
21. Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.	1	2	3	4	5
22. Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.	1	2	3	4	5
23. Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.	1	2	3	4	5
24. Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.	1	2	3	4	5
25. Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.	1	2	3	4	5
26. Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5
27. Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.	1	2	3	4	5
28. Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
29. Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.	1	2	3	4	5
30. Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.	1	2	3	4	5
31. Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.	1	2	3	4	5
32. Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.	1	2	3	4	5
33. Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
34. Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımdır.	1	2	3	4	5
36. Yakın ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
37. Yakın ilişkilerde bir çok insana göre daha kaygılıyım.	1	2	3	4	5
38. Yakın bir ilişkide istediklerimi dile getirmekten çekinmem.	1	2	3	4	5
39. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.	1	2	3	4	5

	Benim için hiç uygun değil	Benim için çok az uygun	Benim için biraz uygun	Benim için oldukça uygun	Benim için çok uygun
40. Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
41. Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.	1	2	3	4	5
42. Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.	1	2	3	4	5
43. Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.	1	2	3	4	5
44. Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.	1	2	3	4	5
45. Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.	1	2	3	4	5
46. Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
47. Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.	1	2	3	4	5
48. Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissedirim.	1	2	3	4	5
49. Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.	1	2	3	4	5
50. Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.	1	2	3	4	5
51. Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
52. Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
53. Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.	1	2	3	4	5

Not: Lütfen fazladan işaretlemelerinizi sildiğinizden ve tüm soruları cevapladığınızdan emin olunuz.

EK 4: İlişki İnançları Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri şunda içinde bulunduğunuz ilişkiyi düşünerek cevaplayınız.

1= Hiç katılmıyorum

3= Katılıyorum

5= Tamamen katılıyorum

2= Biraz katılıyorum

4= Çok katılıyorum

1-----2-----3-----4-----5

**Hiç
katılmıyorum**

**Biraz
katılıyorum**

Katılıyorum

**Çok
katılıyorum**

**Tamamen
katılıyorum**

	Hiç katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çok katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Partnerim, tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmalı.	1	2	3	4	5
2. Partnerim, aklımdan geçenleri okuyabilmeli.	1	2	3	4	5
3. Partnerimi seviyorsam, onsuz çok fazla zaman geçirmemeliyim.	1	2	3	4	5
4. Partnerime karşı her zaman tutku dolu olmalıyım.	1	2	3	4	5
5. Partnerimin hoşlanmadığım özelliklerinin olmasını sorun etmem, çünkü zamanla onları değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
6. Bu dünyada benim için sadece tek bir doğru kişi vardır.	1	2	3	4	5
7. Partnerimden hiçbir şey gizlememeliyim.	1	2	3	4	5
8. Partnerimin aklımdan geçenleri okuyabilmeliyim.	1	2	3	4	5
9. Eğer partnerim beni seviyorsa, bensiz çok fazla zaman geçirmemeli.	1	2	3	4	5
10. Partnerim bana karşı her zaman tutku dolu olmalı.	1	2	3	4	5
11. Ona olan aşkı partnerimi sakın birine dönüştürebilmeli.	1	2	3	4	5
12. Şu anki partnerimden başkasıyla asla mutlu olamam.	1	2	3	4	5
13. Partnerim benden hiçbir şey gizlememeli.	1	2	3	4	5
14. Bana söylemese bile partnerimin istek/ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayabilmeliyim.	1	2	3	4	5
15. Eğer partnerimle birbirimizi seviyorsak, hemen hemen her şeyi beraber yapmalıyız.	1	2	3	4	5
16. Partnerimi her zaman mutlu etmeliyim.	1	2	3	4	5
17. Partnerime tüm ilgi ve hobilerimden zevk almasını öğretebilirim.	1	2	3	4	5
18. Bir aşk ilişkisi kalıcı olmalı.	1	2	3	4	5
19. Yaşamımda olan biten her şeyi partnerime anlatmalıyım.	1	2	3	4	5

	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çok katılıyorum	Tamamen katılıyorum
20. Partnerim, ona söylemeden, benim istek / ihtiyaçlarımı bilmeli.	1	2	3	4	5
21. Partnerimi gerçekten seviyorsam, başka kişilerle vakit geçirmek istemem	1	2	3	4	5
22. Partnerim bütün ihtiyaçlarımı karşılayabilmeli.	1	2	3	4	5
23. Yeteri kadar sabır ve çaba gösterirsem, partnerimin kişiliğini ve / veya davranışlarını değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
24. İyi ilişkiler sonsuza dek sürer.	1	2	3	4	5
25. Partnerimle ilgili tüm duygu ve düşüncelerimi ona anlatmalıyım.	1	2	3	4	5
26. Partnerimin ne düşündüğünü her zaman bilirim.	1	2	3	4	5
27. Partnerim beni gerçekten seviyorsa, başkalarıyla vakit geçirmek istemeyecektir.	1	2	3	4	5
28. Partnerimi mutlu etmek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olmalıyım.	1	2	3	4	5
29. Partnerimin davranışlarını değiştirebilmeliyim.	1	2	3	4	5
30. İlişkimizin, sonsuza dek olduğu gibi kalmasını isterim.	1	2	3	4	5
31. İyi ilişkileri olan çiftlerin, birbirinden gizlisi saklısı yoktur.	1	2	3	4	5
32. Partnerim her zaman ne düşündüğümü bilir.	1	2	3	4	5
33. Partnerimin yanında her zaman iyi bir espri anlayışının olmasına gayret etmeliyim.	1	2	3	4	5
34. Eğer aşksak, birbirimize karşı tamamen açık olmamız gerekir.	1	2	3	4	5
35. Partnerim bana karşı her zaman açık ve dürüst olmalı.	1	2	3	4	5
36. Partnerimi yaşamın her alanında mutlu edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
37. Partnerim mutlu olmak için ihtiyacım olan tek şeydir.	1	2	3	4	5

Not: Lütfen fazladan işaretlemelerinizi sildiğinizden ve tüm soruları cevapladığınızdan emin olunuz.