

**T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ, İNSAN BİLİMLERİ VE FELSEFE  
BİLİMDALI  
2005-2006 BAHAR DÖNEMİ**

**YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN  
DUYGUSAL ZEKA, İLİŞKİYE BAĞLILIK,  
İLİŞKİDE ALGILANAN TATMİN VE BAZI  
DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Melisa SÜMER**

**İSTANBUL, 2006**

**T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ, İNSAN BİLİMLERİ VE FELSEFE  
BİLİMDALI**

**2005-2006 BAHAR DÖNEMİ**

**YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN  
DUYGUSAL ZEKA, İLİŞKİYE BAĞLILIK,  
İLİŞKİDE ALGILANAN TATMİN VE BAZI  
DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
DR. AYSIN ÇELİK TURPOĞLU**

**HAZIRLAYAN  
Melisa SÜMER**

**İSTANBUL, 2006**

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Melisa SÜMER'e Ait "Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" Adlı Çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.

Prof. Dr. Nermin ÇELEN  
(Başkan)

Yard. Doç. Dr. Aynur GÜMÜŞ  
(Üye)

Dr. Aysin Turpoğlu ÇELİK  
(Danışman)

## ÖZET

Bu araştırmada, yetişkin bağlanma stilleri cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, duygusal zeka, ilişkiye bağlılık ve ilişkide algılanan tatmine göre incelenmiştir. Ayrıca duygusal zekanın empati, kendi duygularını yönetme, öz motivasyon, diğerlerinin duygularını yönetme ve duygusal farkındalık alt ölçekleri; ilişkiye bağlılığın sadakatsizlik davranışı ve sadakatsizliğe tolerans alt ölçekleri de araştırmanın kapsamına alınmıştır.

Araştırmaya 22-50 yaş arasında, internetten ve Kafkas niversite'sinden, 81 kadın, 86 erkek, 167 niversite mezunu katılmıştır.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, duygusal zeka, ilişkiye bağlılık ve ilişkide algılanan tatmin düzeylerine göre fark gösterip göstermediklerine MANOVA ve Tukey HSD testi kullanılarak bakılmıştır.

Anlamlı bir farkın çıktığı testlerde anlamlı farkın neye göre kaynaklandığını anlamak için Post Hoc kullanılmıştır.

Yetişkin Bağlanma Stillерinin kardeş sayısı söz konusu olunca sadece kaçınan bağlanma stillinde 1-2 kardeşle 3-4-5 kardeş arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Yetişkin Bağlanma Stillерinin Duygusal Zeka Düzeyine göre incelenmesinde sadece güvenli bağlanmada düşük ve yüksek düzeyler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Duygusal Zekanın bazı alt ölçeklerine göre de bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Yetişkin Bağlanma Stillерinin İlişkiye Bağlılık Düzeyine göre incelenmesinde sadece saplantılı bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek düzeyler arasında anlamlı fark bulunurken, sadakat davranışı alt ölçeğinde saplantılı bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek düzey arasında ve güvenli bağlanma stilinde düşük ile yüksek düzey arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Yetişkin Bağlanma Stillерinin İlişkide Algılanan Genel Tatmin düzeylerinde sadece güvenli bağlanma stilinde düşük ile yüksek düzey arasında ve saplantılı bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Güvenli bağlananların ilişkilerinde daha yüksek düzeyde tatmin algıladıkları bulgulanmıştır.

## ABSTRACT

In this study, the adult attachment styles was examined with respect to the gender, marital status, number of siblings, emotional intelligence, commitment the relationship and perceived satisfaction in the relationships.

81 female, 86 male 167 university graduate aged between 22 to 50 were participated to the study.

Whether the participants exhibit a difference in their attachment styles with respect to the gender, marital status, number of siblings, emotional intelligence, commitment to the relationship and perceived satisfaction in the relationships was examined by using MANOVA Test and if they do further with POST HOC Tukey HSD Test in order to understand between which gorups the difference is.

It was found that only avoidant attachment style was exhibit significant difference with respect to the number of siblings and this difference is between the participants whose number of siblings 1-2 and 3-4-5.

No significance was encountered in gender, marital status.

It was found that there is significant difference only in secure attachment style between low and high levels with respect emotional intelligence.

It was found that only preoccupied attachment style was exhibit significant difference between lower level and medium and high level with respect to the commitment to the relationship. The level of commitment to the relationship is lower in preoccupied style than other styles.

And with respect to the overall perceived satisfaction in relationship only the secure and the preoccupied style exhibit a significant difference with higher satisfaction in the secure style and lower satisfaction in the preoccupied style.

## ÖNSÖZ

Yetişkin Bağlanma Stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan genel tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesinin amaçlandığı bu yüksek lisans tezinde danışmanım Dr. Aysin Çelik'e teşekkür ederim.

Data toplama aşamasında çok yardımcı olan ve her zaman bana destek olan sevgili arkadaşlarım İnci Baylav Bülbül, Arş. Gör. Gülçin Karadeniz, Yasemin Selamoğlu ve Arş. Gör. Selin Erben'e çok teşekkür ederim.

Kafkas Üniversitesi öğretim görevlisi Dr. Ahmet Özmen'e data toplama aşamasındaki yardımlarından dolayı çok çok teşekkür ederim, zahmeti karşısında hep minnettar olacağım.

Tanıştığımız günden beri akademik ve kişisel bütün problemlerimi ve sorularımı sabırla dinleyen ve çözümleri ve yeni bakış açılarıyla hayatımı kolaylaştıran, tezim için yardım istedikten sonra her aşamasında sonsuz desteği, uğraşı, yardımıyla yanımda olan, tez boyunca en az benim kadar çok çalışan bir tanecik Hocam Yrd. Doç. Aynur Gümüş'e,..... teşekkür etmek çok yetersiz kalacak ona ama minnetimi anlatacak başka kelimeler bulamıyorum. Aynur Hocam olmasaydı bu tez de olmazdı. Gönülden teşekkür ederim ve minnetlerimi sunarım.

Araştırmama yönelik eleştirici önerileri ve geri bildirimleri, sonsuz teşvik ve desteğiyle özellikle çalışmama hız kazandıran, tezin konusunun fikir annesi, tanıştığım günden beri hayatımdaki en önemli insanlardan biri olan çok değerli Hocam, Prof. Dr. Nermin Çelen'e akademik ve manevi desteği için sonsuz teşekkür ederim. Ona ne çok şey borçluyum... Nermin Hocam olmasaydı, şu anda çok farklı bir yerde olurdu. Tekrar tekrar teşekkür ederim.

Bütün eğitim hayatım boyunca hiçbir maddi desteği benden esirgemeyen canım babam Fahri Sümer'e...

Ve hayatımın her aşamasında, en kötü günden, en mutlu güne; en zor zamanımda ve her başarımda, sürekli, yılmaz bir şekilde yanımda olan, benim bile kendimden bıktığım zamanlar da benden bıkmayan, kendime olan inançlarımın kırıldığında bile bana olan inancı kırılmayan, hayatımdan çok sevdiğim canım annem, sana çok teşekkür ederim. Senin kızın olduğum için Tanrı'ya şükretmediğim gün yok!

## İÇİNDEKİLER

Özet.....	iii
Abstract.....	iv
Önsöz.....	v
İçindekiler.....	vi
Tablolar.....	ix

## İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I	11
GİRİŞ	11
A. BAĞLANMA:	13
<b>A.I. BAĞLANMA İLE İLGİLİ KURAMSAL GÖRÜŞLER</b>	15
A.I.i PSİKODİNAMİK KURAM:	15
A.I.ii. ÖĞRENME TEORİSİ:	16
A.I.iii. ETYOLOJİK YAKLAŞIM:	17
A.I.iv. BOWLBY’NİN KURAMI:	19
A.I.iv. BİLİŞSEL GELİŞİM YAKLAŞIMI:	27
<b>A.II. BAĞLANMA STİLLERİ</b>	28
A.II.i. Kaçınan Tip	34
A.II. ii. Güvenli Tip	34
A.II. iii. Kaygılı- Kararsız Tip	34
<b>A.III. YETİŞKİN BAĞLANMASINDA DÖRT GRUP MODELİ</b>	35
A.III.i. Güvenli Bağlanma	38
A.III.ii. Kayıtsız/Kaçınan Bağlanma	39
A.III.iii. Saplantılı Bağlanma	40
A.III.iv. Korkulu Bağlanma	41
<b>A.IV. ANNE-BABA DAVRANIŞLARINDA KABUL VE RET TEORİSİ</b>	42
A.IV.i. Kişilik Alt Teorisi:	43
A.IV.ii. Başa Çıkma Alt Teorisi:	43
A.IV.iii. Sosyo-kültürel Sistem Teorisi:	44
B. İLİŞKİDE TATMİN:	49
<b>B.I. Yakın Etkileşim Tipleri:</b>	49
B.I.i. Yakın Tip:	49
B.I.iii. Stereotipik Tip:	50
B.I.iv. Sahte Yakın Tip:	50
B.I.v. İzole Edilmiş Tip:	50
C. İLİŞKİDE OLGUNLUK SEVİYELERİ:	51
<b>D. İLİŞKİYE BAĞLILIK:</b>	52
E. DUYGUSAL ZEKA:	55
<b>E. 1. DUYGUSAL ZEKADA KİŞİSEL ETKİNLİKLER</b>	57
E.1.1.Kendiyle ilgili farkındalık	57

E.1.2.Kendini yönetme:	57
E.I. 1. 3.Motivasyon:	57
<b>E.2.DUYGUSAL ZEKADA SOSYAL YETKİNLİKLER</b>	58
E.2.1.Empati	58
E.2.2.Sosyal beceriler	58
1.0. Problem	59
2.0. Alt Problemler	59
3.Araştırmanın Önemi	60
4. Kapsam ve Sınırlılıklar	61
5. Varsayımlar	62
6. Tanımlar ve Kısaltmalar	62
<b>BÖLÜM II</b>	63
<b>KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b>	63
<b>I. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR:</b>	63
<b>III. YURTDIŞINDA YAPILMIŞ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR:</b>	67
<b>BÖLÜM III</b>	71
<b>YÖNTEM</b>	71
3.1. Araştırmanın Modeli:	71
3.2. Evren-Örneklem:	71
3.3. Veri Toplama Araçları:	72
3.3.1. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	72
3.3.1.1. Ölçeğin Puanlanması	73
3.3.1.2. İlişki Ölçeği Anketinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması	73
3.3.2. Duygusal Zeka Testi (DZT)	74
3.3.2.1. Ölçeğin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması:	74
3.3.2.2. Ölçeğin Puanlandırılması	74
3.3.2.3. Duygusal Zeka Testinin Türkiye'deki Geçerlilik Çalışması	75
3.3.3. Kadın-Erkek Birlikteliğinde İlişkiye Bağlılık Ölçeği (İBÖ)	75
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	76
4. Verilerin Toplanması:	76
5. Verilerin İstatistiksel Analizi:	76
<b>BÖLÜM IV</b>	78
<b>BULGULAR VE YORUM</b>	78
1.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	78
2.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	80
3.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin, Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	72
4.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	83
5.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka Empati Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	85
6.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka Kendi Duygularını Yönetme Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	86
7.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka -Duygusal Farkındalık Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	88
8.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka-Öz Motivasyon Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	90



9.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, Diğerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	91
10.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin, İlişkiye Bağlılık Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	93
11.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin, İlişkiye Bağlılık-Sadakət Davranışı Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	95
12.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin İlişkiye Bağlılık-Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	97
13.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin İlişkide Algılanan Genel Tatmine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	99
14.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin İlişkide Algılanan Duygusal Tatmine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	101
15.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin İlişkide Algılanan Cinsel Tatmine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	102
YORUM	104
1.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	104
2.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	105
3.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	106
4.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Duygusal Zeka Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	107
5.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların İlişkiye Bağlılık Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	110
6.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların İlişkide Algılanan Tatmin Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	111
Öneriler	116
KAYNAKLAR	117
EKLER	122

**TABLÖLÄR**

Tablo -1 Örnekleme Oluşturan Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Tablo -2 Örnekleme Oluşturan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Tablo-3 Kadın ve Erkek Katılımcıların İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-4 Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı

Tablo-5 Kadın ve Erkek Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Sayısal ve Yüzdelerlik Dağılımı

Tablo-6 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-7 Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-8 Katılımcıların Duygusal Zeka Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-9 Katılımcıların Duygusal Zeka Empati Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-10 Katılımcıların Duygusal Zeka Kendi Duygularını Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-11 Katılımcıların Duygusal Zeka-Duygusal Farkındalık Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-12 Katılımcıların Duygusal Zeka-Öz Motivasyon Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-13 Katılımcıların Duygusal Zeka- Diğerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-14 Katılımcıların İlişkiye Bağlılık Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-15 Katılımcıların İlişkiye Bağlılık-Sadakat Davranışı Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-16 Katılımcıların İlişkiye Bağlılık-Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeği Düzeylerine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-17 Katılımcıların İlişkide Algıladıkları Genel Tatmine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-18 Katılımcıların İlişkide Algıladıkları Duygusal Tatmine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

Tablo-19 Katılımcıların İlişkide Algıladıkları Cinsel Tatmine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve MANOVA Sonucu

## **BÖLÜM I**

### **YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGUSAL ZEKA, İLİŞKİYE BAĞLILIK, İLİŞKİDE ALGILANAN TATMİN VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

#### **GİRİŞ**

İnsan sosyal bir varlıktır ve hayatı boyunca diğer insanlarla ilişki kurmak durumundadır. İnsan hayatının büyük bir kısmı diğer insanlarla etkileşim halinde geçmektedir. Bu etkileşiminin ve iletişimin sağlıklı olması kişinin kendi psikolojik, zihinsel ve hatta fizyolojik sağlığı için gereklidir. Sosyal bir varlık olan insan iç ve dış dünya ile tatminkar ilişkiler kurduğu sürece yaşamını sürdürüp zenginleştirebilir. İnsan, dış dünya ile kurduğu gerçek ilişkilerle vardır ve bu ilişkiler ağıyla yaşam kalitesini artırır. Birey yaşama hazırlık yapabilmek için erken yaşlarda bilgi, beceri ve tecrübe edinerek davranış repertuarını geliştirir.

Sağlıklı bireysel ve toplumsal yaşamın önkoşulu ihtiyaçlara yanıt veren gerçek temasın ve paylaşımın yaşandığı sağlıklı bir aile kurabilmektir. Bireylere sağlıklı ilişkiler kurmayı öğretmek ve bireyi gerçek yaşamın zorlayıcı koşullarına uyum yapacak şekilde hazırlamak ailenin temel işlevlerindedir. Çocuğun bakımından sorumlu olan doyum veren ana baba davranışları çocuğun sağlıklı bir birey olarak yaşama katılmasına destek verir. İhtiyaca cevap veren anne baba davranışlarıyla gelişen doyum veren ilişkiler geçmişi bireyin yaşamında sağlıklı, tatminkar ilişkiler kurmasına ve sürdürmesine temel oluşturur. Ancak anne babayla ihtiyaca yanıt vermeyen geçmişine sahip olmak sağlıklı ilişki kurma ve sürdürmede sorunların yaşanmasına sebep olur. Bugünkü koşullara bakıldığında ilişki kurmada zorluk çeken çok sayıda insanın olduğu, hızla başlayan ilişkilerin hızla sonlanabildiği ve dünyanın her yerinde boşanma oranlarının hızla tırmandığı

görülmektedir. TÜİK'in verilerine göre, 1993 yılından 2004 yılına kadar boşanma oranları yüzde 80.7 oranında artarak 50 bine ulaşmıştır. İstatistikler, evliliklerinde daha bir yıl dolmadan boşananların sayısının da giderek arttığını ortaya koymaktadır. Buna göre, 1993 yılında 825 olan bir yıldan önce boşananların sayısı, 2003 yılında yüzde 40.8'lik artışla 1162'ye çıktı. Bu değişimin ağırlıklı olarak hızlı toplumsal bir değişim sonucu mu olduğu yoksa psikolojik kökenli mi olduğu konusunda herhangi bir bilgiye ulaşamamıştır. Psikolojik boyuttan ele alındığında literatür çocuklukta birincil bakıcının ihtiyaçlara yanıt vermeyen davranışları sonucu kişiler arası ilişkilerde önemli sorunları yaşanması sonucunu getirdiğine işaret etmektedir.

Birincil bakıcının ihtiyaçlara cevap verme tutumunun bireyde, bireyin kendisiyle ve önemli başkalarıyla ilgili şemalarının oluşmasını sağladığı ve bu şemaların bir kere oluştuğunda değişime direnç gösterdiği söylenmektedir. Öte yandan birey, hayatı boyunca sürecek olan sosyalleşme süreci içinde, deneyim ve olgunlaşma sayesinde, zihinsel modelleri nasıl şekillenmiş olursa olsun, duygularını yönetme, başkalarının duygularını yönetme, duygusal farkındalık, empati ve diğerlerinin duygularını yönetme gibi duygusal zekanın alt bölümlerini içeren alanlarda yetkinlik kazanabilir. Bu tarz yetkinliklerin bireyin yaşamının birçok alanında daha başarılı, mutlu ve verimli olmasını sağlayacağını gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Bu araştırmada insanlar arasındaki ilişkilerde belirleyici bir rol oynadığı düşünülen bağlanma stillerini anlatmak ve bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişki tatmini ve diğer değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

## A. BAĞLANMA:

Bağlanma sıklıkla bağımlılıkla karıştırılır. Ne var ki bağlanma bağımlılıkla aynı şey değildir. Bağımlılık çocuğun fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması için başka birine dayanmasıdır. Çocuk büyüdükçe bağımsızlaşabilir ama hayatındaki belli insanlara bağlı kalabilir.

Bağlanma çocukluk boyunca gerçekleşecek başarılı bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimle ilişkilidir. Bowlby'e (1969) göre *“Bağlanma Davranışı, ayrımına varılmış kişiyle- bireysel olarak tercih edilen ve genellikle güçlü ve /veya bilgili olarak algılanan kişi- yakınlığı elde etmek için yapılan tüm davranışlara verilen addır. Bebeğin emme, izleme, gülme ve ağlama davranışları, yetişkin bakım vericinin tepkilerini korumak, aralarında bir bağ kurmak için doğuştan gelen davranışlardır. Bağlanma davranışı bebeğe hayati avantajlar sağlar ve onları bakıcıyla yakınlaştırarak tehlikelere karşı korunmasını sağlar”*(akt Sümer,1999,71-72).

Bağlanma yakınlığı elde etmek için yapılan tüm davranışlara verilen addır ve Bartholomew' in bağlanma kuramında dört çeşit yetişkin bağlanma stili vardır. Bunlar temelini çocuklukta kurulan bağlanma stillerinden alır. Güvenli bağlanma- çocuğun ihtiyaçlarının düzenli bir şekilde karşılanmasıyla oluşur. Kaçınan bağlanma ve kaygılı-karasız bağlanma güvensiz bağlanma stilleridir ki bu bağlanma stillerinde çocuk bakıcısıyla düzenli ve güvenli bir ilişki kuramamıştır. Yetişkinlikte bağlanma stilleri, çocuklukta bağlanma stillerine paralel olarak dörde ayrılır. Bunlar güvenli, saplantılı, korkulu ve kaçınan bağlanma stilleridir. Çocuklukta kaçınan bağlanma stili yetişkinlikte korkulu ve kaçınan olarak farklılaşır. Güvenli bağlanma stilinde bireyin olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli vardır. Yani birey kendini sevmeye ve ilgilenilmeye değer görür ve başkalarına ihtiyaçlarını karşılayacağı ve ihtiyaç duyduğunda yanında olacakları ve destek olacakları konusunda güvenir. Saplantılı bağlanma stilinde olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli vardır. Burada birey kendini değersiz ve önemsiz görür ve başkaları hakkında olumlu görüşlere sahiptir. Diğerlerinin kendilerini, kendilerinin diğerlerini sevdiği kadar sevmediğini, başkalarına verdiği değeri başkalarının ona

vermediği inancındadırlar ve önemli başkalarıyla bütünleşmek isteği içindedir. Kaçınan bağlanma stilinde birey kendi hakkında olumlu, başkaları hakkında olumsuz bir tutum içindedir; kendini değerli ve önemli olarak algılar, değersiz, önemsiz ve güvenilmez olarak algıladığı başkalarıyla ayrı olma isteği içindedir. Korkulu bağlanma stilinde ise bireyin kendisiyle ilgili olumsuz ama başkalarıyla ilgili olumlu modeli vardır. Burada birey ilişki kurmak ister ama incitileceğinden korkarak, böyle bir ilişkiden kaçınır. Çocuklukta kurulan bağlanma stilinin bireyin yaşamı boyunca kuracağı diğer bağlanmaları etkileyeceğine ve yaşamlarının çeşitli alanlarında etkili olacağını destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır.

Bowlby'nin teorisine göre (1969, 1973) bağlanma stilleri ve bu stillere bağlı zihinsel modeller bir kere oluştu mu değişime direnç gösterir. Bağlanma stillerine bağlı olarak gelişen zihinsel modeller kişinin hayatında her zaman ama özellikle stres zamanlarında önemli olan diğerlerinin (anne-baba vs.) bireyin ihtiyaçlarına tepkisiyle belirlenir ve bunlar kişinin ruh sağlığı, duygulanım düzenlemesi ve kişiler arası ilişkileri için çok önemli rol oynar. Bowlby'nin görüşünde (1973), kişi için önemli olan diğer kişinin ihtiyaçlarını karşılamadaki duyarlılığı kişinin "bağlanma güvenliği" duygusunun oluşmasına yol açar. Kişi için önemli olan diğer kişilerin bireyin ihtiyaçlarını karşılamadaki duyarsızlığı, ihmalkarlığı veya tutarsızlığı ise bağlanma güvenliği duygusunun oluşmamasına yol açar. Bu güvensizlik önemli diğerinin davranışına bağlı olarak kaçınan ya da saplantılı bağlanma stilinin gelişmesine sebep olur (akt. Mikulincer, 2001,28).

Gençtan'a (1993) göre çocuğun kişilik gelişimi ve sosyalleşme süreci, erken dönemde, olumsuz çevre koşullarının yarattığı engellerle karşılaşarsa, yetişkin yaşamı için gerekli yetenekleri geliştiremez. Bu durum, çocuğun zorlanmalı durumlarla baş etme konusunda yetersiz kalmasına, özgüven duygusunu geliştirmemesine ve kaygı yaşantılarına neden olur (akt. Gümüş, 1997, 2). Bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla etkileşiminin erken yaşta birincil bakıcıyla olan ilişkisinden etkileneceği ortaya koyan çok sayıda araştırma mevcuttur. Bu etkileşimin sağlıklı olması birkaç faktöre bağlıdır. Bu çalışmada irdelenecek olan bağlanma stilleri bunlardan biridir.

Erken yaşta kurulan bağlanma stillerinin bireyin yaşam boyu kuracağı sosyal ilişkileri etkileyeceği birçok çalışmada desteklenmiştir. Bu bağlanma stilleri sadece bireyin değil ilişki içinde bulunduğu önemli diğerlerinin de ilişkiden tatminini etkileyeceği ileri sürülmektedir. Saplantılı bağlanmış bireylerin ilişkiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri

varken, kaçınan ve korkulu bireyler sosyal etkileşimlerini minimuma indirme isteği içindelerdir. Kadınlardaki saplantılı bağlanmanın kendilerinin ve eşlerinin evlilik tatminlerini belirlediği ve bu bağlamda etkilediği gözlenmiştir (Rholes, 2001, 76).

Bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide tatmin, cinsiyet, kardeş sayısı ve medeni durum değişkenlerine göre irdelenmesinin amaçlandığı bu araştırma, konuda daha sonra yapılacak araştırmalara kaynak oluşturması, bakıcıların güvenli bağlanma oluşturulması konusunda bilgilendirilmesi ve bağlanmanın önemini anlatmak açısından önemlidir.

## **A.I. BAĞLANMA İLE İLGİLİ KURAMSAL GÖRÜŞLER**

### **A.I.i PSİKODİNAMİK KURAM:**

Bağlanma davranışı açıklarken Psikodinamik Kuram beslenme durumunun üstünde durmuştur. Freud, bebeğin beslenme, emme gibi oral aktivitelerden tatmin sağladığını ileri sürmüştür. Bebeğin beslenme sırasındaki tatmini anneye ilişkili olduğundan annenin bebeğin bağlanmasında en önemli obje olduğu ileri sürülmüştür. Bağlanma sürecinde bebeğin rolünün pasif olduğu ama sonuç olarak oluşacak bağın bebeğin daha sonraki gelişimi için çok önemli olduğu iddia edilmiştir. Anneye bağlanma ilişkisiyle oluşacak güvenlik hissinin, çocuğun daha sonraki duygusal ilişkilerinde sağlıklı olmasını ve ustalık ve merak hisleri geliştirmesini sağladığı düşünülmektedir (Miller,1993).

20. yüzyılın ortalarında Freud'un kişilik kuramını genişleten nesne ilişkileri kuramcıları, psikoanalitik kuramın farklı bir yorumunu sunmuş olsalar da, bakış açılarının benzer olduğu temel ilkeler vardır. Birinci ilke, diğer yeni-Freud'cular gibi (Adler, Erickson, Anna Freud) nesne ilişkileri kuramcıları da erken çocukluk deneyimlerine büyük önem verirler. Ancak, Freud'un tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine, bu kuramcılar çocuğun hayatında önemli yere sahip kişilerle kurulan ilişkileriyle ilgilenirler. İkinci olarak, nesne ilişkileri kuramcıları, çocuğun çevresindeki önemli nesnelerin (anne-baba gibi bakımdan sorumlu kişiler) bilinçaltında, yansımalarının oluşturulduğunu belirtir. Çocuğun anne ve babasının bilinçaltındaki yansımaları, anne ve baba yanında olmadığı zamanlarda da çocuğun onlarla ilişkilendirdiği bir nesne görevi görürler. Çocuğun anne ve baba imgelerini içselleştirme biçimi, gelecekte bir ilişkiye girdiğinde, karşısındaki kişiyi nasıl algılayacağını temelin oluşturur. Çocukların anne babalarına duyduğu bağlılık,



yetişkin olduklarında başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerilerini etkiler. Nesne kuramcılarını bizi yetiştiren insanlarla olan deneyimlerimizin sonraki ilişkilerimize dönük yaklaşımlarımızın temelini oluşturduğunu ileri sürerler. Bu kuramcılar eğer anne babalarımız bize karşı ilgili, sevgi dolu ve duyarlı olurlarsa, başkalarıyla kuracağımız ilişkileri de sevgi ve destek kaynağı olarak göreceğimizi öne sürerler (Burger,2006).

### **A.1.ii. ÖĞRENME TEORİSİ:**

Öğrenme teorileri organizmanın belli dürtülerinin, açlık gibi, birincil pekiştireçlerle tatmin edildiğini söylerler ki bunlar biyolojik ihtiyaçları karşılayan ödüllerdir. Bebek söz konusu olduğunda en önemli birincil pekiştireç yemektir. Diğer ödüllere ikincil pekiştireçler denir ve bu pekiştireçler pekiştireç özelliklerini birincil pekiştireçlerle birlikteliklerinden kazanırlar. Yani bu bağlamda annenin varlığı beslenme söz konusu olduğunda bebek için bir ödüldür. Bazı kuramcılar annenin bebeğin beslenmesinin yanında görsel uyaran sağlama, dokunma gibi, bebeği memnun edecek ödüller de sunduğunu eklemektedir. Annenin bu ödül aktiviteleriyle eşleştirildiği ve bebeğin anneye bu yüzden bağlandığı düşünülmektedir. Genel olarak öğrenme kuramlarında bebeğin bağlanma davranışlarından çok çevresel deneyimlerin önemini vurgulanmakta ve bebek bağlanma formülasyonunda pasif görülmektedir.

Anne- çocuk bağlanmasının ortaya çıkmasının öğrenme ve psikodinamik teorilerinin ortaya sürdüğü gibi beslenme aktivitesiyle mi ilişkili olduğunu test etmek için Harris Harlow ve meslektaşları tarafından yapılan bir deneyde (1967) annelerinden ayrılan yavru maymunlara iki vekil anneye temas kurdurulmuşlardır. Bu vekil annelerin biri telden ve diğeri havludan yapılmıştır. Telden yapılmış annenin yavru maymunların yarısına havludan yapılmış vekil annenin maymun yavrularının diğeri yarısına yemek vermesi sağlanmıştır. Bebekler vekil anneleriyle en az 165 gün yaşamışlardır. Ölçütlerden birinin vekil anneye geçirilen saat sayısı olması öngörülmüştür. Yavru maymunların hangi anneden beslendiklerine bakmaksızın havlu kaplı anneye zaman geçirmeyi tercih ettikleri gözlenmiştir. Bağlanmayla ilgili bir sonraki testte bir korkutucu uyaran ortaya çıktığında, mekanik bir örümcek gibi, bebeğin hangi anneden beslendiklerinden bağımsız olarak havlu kaplı anneye gittikleri gözlenmiştir. Harlow'un bulguları, bağlanmanın annenin ikincil

dürtü özelliklerinden kazanımlarına bağlı olduğu görüşüne karşı çıkmıştır. Bebeklerin normal ya da stresli durumlarda kendini besleyen vekil anneyi aramadığı gerçeği Harlow'un "*contact comfort*"- temas rahatlığı- kavramını ortaya atmasına sebep olmuştur. İlişki rahatlığı- bebeğin fiziksel olarak kendini rahatlatan objenin sağladığı güvenlik hissinin bağlanmada basit beslenmeden daha önemli rol oynaması görüşüdür.

Harlow'un deneyinde, deneyde canlı olmayan annelerin pasif olduğu ve bebeklerin de annelerini arama davranışlarıyla aktif olduklarından bebeğin bağlanma formasyonu sürecinde pasif oyuncu olduğu fikriyle de çatışmaktadır.

Öte yandan sarılabilen yapay bir anneyle temas, "anneliğin" önemli bir yönünü sağlamakla birlikte tatmin edici bir gelişim için yeterli değildir. Hayatlarının ilk altı ayında yapay annelerle yetişen ve diğer maymunlardan ayrı tutulan yavru maymunlar, erişkinlikleri sırasında tuhaf davranışlarda buldukları gözlenmiştir. Daha sonraları nadiren diğer maymunlarla normal etkileşimde buldukları (ya korkuyla bir köşeye sınıyorlar ya da anormal derecede saldırgan davranıyorlardı) ve cinsel tepkileri yerinde olmadığı saptanmıştır. İlk sosyal temastan yoksun bırakılan dişi maymunlar çiftleştirildiğinde (büyük çaba sarf edilerek), çok kötü annelik yaptıkları, yavrularını ihmal ettikleri ya da onlara kötü davrandıkları gözlenen diğer davranışlar arasındadır. Görünen o ki normal sosyal gelişim göstermeleri için maymunların hayatlarının ilk altı ayında türlerinin üyeleriyle etkileşim içinde olmaları hayati önem taşımaktadır (Atkinson,1995)

#### **A.I.iii. ETYOLOJİK YAKLAŞIM:**

Etyolojik yaklaşım bağlanmanın, bebeğin bakıcıya işaret vermesi için doğuştan getirdiği eğilimle bakıcının bu işaretlere tepki göstermesi eğiliminlerinin bir sonucu olarak ortaya çıktığı görüşündedir. Sonuç olarak bu kuram bebek ve bakıcının bir araya geldiğini, aralarında bir bağ oluştuğunu ve bu bağın bebeğin hayatta kalma olasılığını güçlendirdiğini ileri sürmektedir. Başka bir deyişle, bağlanmanın adaptif olduğu, biyolojik olarak programlanmış bir davranış (cevap verme) sistemini içerdiği ve bebeğin gelişiminin erken evrelerinde aktive edildiği iddia edilmektedir. Bu programlanmış davranış, bebeğin duyarlı devrelerinde etkinleşmezse, çocukta psikolojik, duygusal ve hatta zihinsel problemler çıkabileceği ileri sürülmektedir (Miller, 1993).

1940'ların sonlarına doğru bilim adamları hastane ve yetimhanelerde erken yaşlarda uzun zaman geçirmiş çocukların sosyal etkileşimlerden geri çekilmeye, zihinsel bozukluğa ve bazı durumlarda fiziksel gelişim gecikmelerine kadar çeşitli gelişimsel bozukluk gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Bowlby, yetiştirme yurtlarındaki çocukların adaptif olmayan gelişimlerini bebekle bakıcı arasındaki dinamik ilişkinin olmayışına bağlar. Yetiştirme yurdu ortamında çocuğun ana fiziksel ihtiyaçları karşılanırsa da bakıcının davranışları çocuğun davranışlarına ve ihtiyaçlarından çok bakıcının programı doğrultusunda karşılandığı için bu bağın oluşmadığı görüşündedir (Schaffer, 1994).

Bowlby (1969), bağlanmanın sabitlenmiş sıralanmayla geliştiğini söyler, bu çocuğun işaret verme davranışlarıyla başlar-gülme ağlama gibi-ilk iki ayda çocuk bu sinyal verme davranışlarını ayırım yapmaksızın herkese sergiler, altı aya gelindiğinde ağlamalar ve gülmeler artan bir şekilde bakıcının, genellikle annenin varlığıyla sınırlanır. Altı-on iki aylıkken bakıcıyla güçlü bir bağ kurulmuş olur. Çocuğu bebek annenin ayrılmasıyla gözlenebilir bir şekilde huzursuz olur- bu fenomene "*ayrılma kaygısı- seperation anxiety*" denir ve ayrıca annenin geri dönüşü olumlu karşılanır" (Miller,1993).

Bebeklerin hareket etmeye başladıklarında, anneyle yakınlığı ona yaklaşarak ve yapışarak temin ettikleri gözlenmiştir. Yine yaklaşık aynı zamanlarda, altı aya gelindiğinde "yabancı kaygısı"- tanıdık olmayan birinin yaklaşmasına karşı yaşanan korku ve ihtiyat- sergilemeye başladıkları gözlemlenmiştir. Bağlanmanın son aşaması yaklaşık üç yaş civarı oluşur- anne çocuk arasındaki ilişki daha çok bir ortaklık haline dönüşür ve çocuk annenin duygularını, güdülerini ve amaçlarını anlamaya başlar" (Shaffer,1994).

Bowlby (1969) bu davranışı biyolojik kökenli olarak görür. Bowlby'e göre bağlanmayı kontrol eden biyolojik program bebeği özellikle bakıcının davranışlarına uyum sağlamaya hazırlar. Bakıcının bebeğin ağlama gülme gibi davranışlarına çabuk tepki vermesi ilişkilerinin oluşmasında çok önemlidir. Bebeklerin kendilerinin işaret verme davranışlarına tutarlı ve uygun karşılık verenlere bağlandıkları ileri sürülmektedir. Bebekle bakıcı arasında oluşacak erken sosyal bağlanmanın çocuğun normal gelişimi için ön koşul olduğu iddia edilir. Bakıcıyla bebek arasındaki sağlıklı ilişki genellikle, bebeğin protesto davranışlarını sergilemesine ve daha sonrada da umutsuzluğa düşmesine sebep olur ve bu durum keder ve matemle karakterize edilir, bunun ardından çözülme görülmektedir ve en sonunda bazı durumlarda psikopatolojiye yol açmaktadır (Bukatko,1995). Normal

durumlarda sağlıklı bağlanmanın ebeveynin ayrılışını protesto etme ve geri dönüşlerinde gülümseme ve kulama olarak görüldüğü ileri sürülmektedir. Ayrıca çocuğun stres altında da bağlanma figürünü aradığı iddia edilmektedir.

Bağlanma stillerinin ilişkilerde yaşam boyunca ama özellikle kritik dönemlerde algıları ve davranışları yönlendirdiği tahmin edilmektedir (Bartholomew&Horowitz, 1991). Hatfield ve Rapson (1996), ciddi bir bağlılığa girme aşamasında güvenli tiplerin daha sakin ve güvenli hissetme eğiliminde olduklarını ve partnerlerine gerçek duygularını ifade ettiklerini ama yapışkan tiplerin ise partnerlerinin sevgisini ve onayını kazanmak ve cinsel temasa geçmek için umutsuz bir şekilde çalıştıklarına işaret etmiştir.

Ebeveynle bağlanma ile duygusal uyum arasındaki ilişkinin çalışıldığı 12–18 yaş arasındaki 412 ergenin katıldığı araştırmada, 15–18 yaş grubunda ebeveynle bağlanma ile sosyal beceriler (romantik ve sosyal ilişkiler) arasında orta derecede ilişkisi olduğu görülmüştür. Öte yandan 12–14 yaş arasındaki grupta, ebeveyne bağlanmanın, sosyal beceriler ve ilişkilerdeki başarıya hiç etkisinin görülmediği bulgulanmıştır.

Bağlanma stillerinin doğal sosyal aktivitelerde ne derecede gösterildiğini araştıran Reis& Shaver'in (1996), 125 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmasında, katılımcılar güvenli, kaçınan, kaygılı-kararsız stillerde kategorize edilmiştir. Katılımcılar bir hafta boyunca yapılandırılmış sosyal etkileşim günlükleri tutmuşlardır. Analizler, kaçınan tarzda bağlanan bireylerin, sosyal aktivitelerinde yakınlığı en aza indirecek şekilde yapılandırdıklarını göstermektedir. İkinci olarak, güvenli bağlanan bireylerin, romantik ilişkilerinde de karşı cinsle olan diğer ilişkilerinde de güvensiz bağlanan bireylerden daha açık bir şekilde ayrıldıkları; kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin kişisel deneyimlerinin daha çeşitlilik gösterdikleri saptanmıştır. Araştırmacılar bağlanma etkisinin fiziksel çekim ile birlikte olma (confounded) ihtimalini araştırmış ve bunu reddetmişlerdir. Bu sonuçlar günlük aktivitelerde doğal bir şekilde ortaya çıkan duygu ve davranışların yetişkin bağlanma stilinin korunmasına katkısı olduğunu göstermiştir.

#### **A.I.iv. BOWLBY'NİN KURAMI:**

İlkel canlılarda anne-çocuk bağının gözlemlenmesinden yola çıkarak Bowlby (1969) bakıcıya bağlanmanın bebeğin hayatta kalmasını sağladığı için oluştuğunu ileri sürer. Bu

yolla bebek dış dünyadaki tehlikelerden korunur. Birçok hayvanda ve özellikle memeli hayvanlarda yavrunun anneden ayrılmasının ölümcül olabileceği öngörülmektedir. Bu yüzden doğumda ve gelişimin ilk yılları boyunca, bebeğin kendi türünden olan yetişkinle yakınlığı sağlama için biyolojik yatkınlığı olduğu iddia edilmektedir. Hayvanlarda, genç bireyin anneye temas halinde olmak için yuvanın sıcaklığının ve annenin kokusunun kullanıldığı öngörülmektedir (Moltz, Lean, 1987).

İnsan türünde birçok yeni doğanda insan evrimi boyunca kazanılmış bu amaca hizmet eden reflekslerin olduğu ileri sürülmektedir. Bu reflekslerden biri bebeğin avucuna temas eden saç ve parmak gibi şeyleri kavrama refleksidir. Birçok memeli yavru annelerinin saçını kavrayarak anneye yapışır. Başka bir refleks yüksek ses veya desteğin kaybına cevaben kucaklama davranışının ortaya çıkmasıdır. Bu refleksin annenin yırtıcı bir hayvan görünce aniden koşmaya başlaması sırasında bebeğin düşmesini engelleme amacıyla olduğu düşünülmektedir. Bu reflekslerin insan yavrusunun bağlanmasında insan yavrusunun hayatta kalmak için hayvanlardaki kadar çok fiziksel bağlanmaya ihtiyacı olmaması sebebiyle, çok az değeri vardır. İnsan yavrusu için daha önemli olan ağlama, gülme, kulama gibi işaret verme mekanizmasıdır (Miller,1993). Yeni doğanlarda boş (gas) gülümseme vardır ve birkaç hafta sonra da gerçek “sosyal” gülümseme ya da cevap verme gülümsemesi oluşmaktadır. Bu davranışların yetişkinlerin, bebeğin ihtiyaçlarını karşılanması için ve bebeğin yakınlarına gelmelerini sağlamak için ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Bebeğin gelişmemiş motor sisteminin bu işaret yetenekleriyle telafi edildiği iddia edilir. Ördek yavrularındaki imprinted objenin takibinin yakınlığı sağlaması gibi, sinyal verme davranışı insanlarda bebeğin korunması ve beslenmesi amacıyla hizmet eder ve genelde sabitlenmiş hareket kalıpları olarak düşünülürler. Bebek olgunlaştıkça emekleme, yürüme ve konuşma gibi diğer davranışların ebeveynle çocuk arasında temasın kurulmasına yardımcı olduğu düşünülür (Schaffer,1994).

Bowlby'nin işaret verme davranışının doğuştan geldiğine ilişkin görüşünü doğrulayan bulgulara rastlanmaktadır. Bebek doğuştan kör veya kör ve sağır olduğunda bile yaklaşık altı hafta içinde normal doğanlar gibi sosyal gülümseme davranışını gösterir. Doğuştan kör ve sağır çocukların gülümseme, ağlama, kızgınlık, korku ve üzüntü gösteren yüz ifadelerini içeren normal davranışlar göstermektedir (Schaffer,1994). Yoksunluk deneylerinde modelden öğrenmenin oluşmasını sağlayan görsel ve işitsel deneyimlerin işaret verme ve ifade etme davranışı için ön koşul olmadığını göstermektedir. Kör ve sağır

çocukların yüz ifadelerini, annelerin yüzlerine dokunarak ve daha sonra bu davranışları taklit ederek öğrendikleri görüşü, kolsuz, kör ve sağır doğmuş bir çocuğun bu ifadeleri bildiğinin gözlemlenmesinden sonra geçerliliğini kaybetmiştir (Eilb& Erbesfield,1989).

Darwin de, farklı kültürlerde bebeklerin gülümsemesini incelemiş ve bebeklerdeki bu davranışların normal çocuklara veya kör ve sağır çocuklara öğretilmesinin pek olası olmadığı sonucuna varmıştır (Miller,1993).

Bowlby (1969), bebeklerin genel olarak insanların hepsine ama özellikle bağlanma figürüne karşı eğilimlerinin gelişimini gösteren dört ilke ortaya koymuştur:

- 1.Belirli şeylere, insan yüzüne ve hareketli şeylere bakma eğilimi
- 2.Tanıdık olanı yabancından ayırma eğilimi (exposure learning)
- 3.Tanıdık olana yaklaşma eğilimi (ve daha sonra yabancından geri çekilme)
- 4.İhtiyaç duyulan belli sonuçlar alındığında bir davranışın çoğalması ve istenmeyen sonuçlar alındığında o davranışların azalması.

Gelişimin bu ilkelerinin sonucu olarak yetişkinlere bağlanma yaklaşık olarak 6-9 ay arasında bir ya da birkaç kişiye bağlanma şeklinde gelişmektedir (Miller,1993). Bu belirli bağlanma, o belli yetişkinden ayrılma sırasında bebekteki protesto davranışı olarak görülmektedir. Bağlanmanın tehlikeye karşı yakınlığı sağlamak için doğuştan gelen işaret verme davranışının ortaya çıkmasını sağladığı ileri sürülmektedir. Ağlama bağlanılan bireyin gitmemesini sağlama amaçlıdır. Bolwby'e (1969) göre sonunda bebeğin ve yetişkinin davranışı "Bağlanma Davranış Sistemi" ile eş zamanlı olmaktadır. Bu sistemdeki her parça, diğer parçaların kendine özgü davranışlar gerçekleştireceği beklentisiyle hareket eder. Çocukların beklentileri kendi "içsel olarak işleyen modelleri" (internal working model), bağlanma figürlerinin, kendilerinin ve ilişkinin zihinsel temsillerinin (representasyonlarının) parçalarıdır (Bretherton, 1991). Bu modellerin, çocuklara yeni durumları değerlendirme ve yorumlama ve daha sonra oyun oynama veya rahatlama için bağlanma figürünü arama gibi davranışlara yönelmeleri için yardımcı oldukları ileri sürülmektedir. Bebeğin ağladığında ya da çağırdığında ebeveynin karşılık vereceği beklentisinin (Erickson'un güven evresi) ebeveynin haftalarca ya da aylarca yok olması sonucu parçalandığı ve kaygı düzeyinin yükseldiği iddia edilmektedir. Bebeğin stresi, kızgınlık protestosu ve diğerlerini reddetmeye, en sonunda kayıp ebeveyn için yas

tutmaya ve diğer insanlardan kopmaya dönüşür (Scheffer,1994). Bu boşluk dönemi sonrasında bebek yeni özel bağlar geliştirebilir. 9-18 ay bebeğin çeşitli bireysel davranışlarının özellikle emme, yapışma, ağlama, gülümseme ve takip etme gibi, daha karmaşık kendi-kendini düzelten “kontrol sistemi” hareketleriyle birleştiği iddia edilmektedir. Bu sistemin amacının anneye kabul edilir bir yakınlığın sağlanması olduğu düşünülmektedir.

Bowlby bağlanma kuramını oluştururken Etyoloji'nin genel kuramından yararlandığı ve alıntı yaptığı düşünülmektedir. Evrenselleşmenin bir ürünü olan türe özgü reflekslerin ve kalıcı hale gelmiş davranış kalıplarının anne-çocuk yakınlığını oluşturduğu varsayılmaktadır. Duyarlı devrelerin ve genel ve özel öğrenme yeteneklerinin biyolojik olarak yavruya ve anneye eş zamanlı uyumsal etkileşimler geliştirmede yatkınlık kazandırdığı iddia edilmektedir (Miller,1993). Bowlby (1969), Etyolojik teoriyi göz önüne alarak çocukların ve hayvanların gözlemlerine ağırlık vermiştir. Bağlanmanın Etyolojik tarafı, doğuştan gelen davranışlara odaklanır ki bu açıkça beslenmenin pekiştirici değerine odaklanan öğrenme teorilerinin tersidir. Hoş bir etkileşimin çocukla yetişkin arasındaki bağlanmada olumlu bir etkisinin olmasına rağmen etyologlar bağlanmanın, bağlanma figürünün çocuğa kötü davrandığında bile olduğu görüşündedir. Bu görüş, kötü davranma durumu bebek için stres yaratan bir durum olduğundan, bağlanma figürü stres yaratan durumun kaynağı olsa bile, stres altındaki bebeğin bağlanma figürüne yaklaşması eğilimiyle açıklanmaktadır (Rajecki& ark.1986).

Bowlby'e göre (1969, 1973, 1979, 1980), bağlanma davranışlarını bir organize davranış sistemi biçimlendirir. Gülme, ağlama, görsel takip gibi davranışlar bakıcı ile yakınlığın sürdürülmesi amacıyla hizmet etmektedir. Bağlanma sisteminin görevinin, dışardan bakıldığında, bağlanma figürü ile yakınlığın sürdürülmesi için davranışları düzenlemek, bağlanan için ise güvenliği hissettirmek olduğu söylenmektedir. Davranış sistemleri, birey ve çevresi arasındaki devamlılık durumunu sürdüren bir homeostatik kontrol sistemi olarak tanımlanmıştır. Bağlanma sisteminin, keşif ve yakınlığı arama davranışları arasındaki dengeyi sürdürürken, fiziksel ve sosyal çevredeki tehlikelerle bağlanma figürüne ulaşılabilirliği göz önüne alınmasına yardımcı olduğu ileri sürülmektedir. Bebeğin, bağlanma figürüyle bir ayrılma algıladığında (gerçek ya da kaygı) bunu iyi olma durumlarına bir tehdit olarak algıladığı ve bu figürle koruyucu ilişkisini sürdürmeye çalıştığı ileri sürülür. Bağlanma figürünün bebeğin çevreyi güven içinde keşfetmesi için,

güvenli bir üs sağladığı söylenmektedir. Bebek çevreyi keşfederken, bağlanma ile değil, keşif davranışlarıyla meşguldür ta ki tehdit algılayana kadar, bu tehdit algılandığında, bakıcı geri dönülüp onu korumaya alacak bir sağlam sığınaktır (akt. Sümer, 1999, 73).

Bakıcının “ulaşılabilirliği” tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak etkinleşir. Bu durumda bakıcının çocuğa göstereceği tepkilerin kalitesine bağlı olarak etkinleşen bağlanma sistemi ya bakıcıyla temasın yeniden kurulmasını ve ilişkinin onarılmasını kolaylaştırır, ya da sonuçta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığı protesto tepkilerini ortaya çıkarır. Bakıcıdan uzun süre ayrı kalma, bağlanmanın çözülmesi anlamına gelen sosyal çevreden kopma veya geri çekilmeyle sonuçlanabilir. Kısaca, bağlanma sistemi çocukların bakıcıyla ilişkileri temelinde gözlenen dört davranış örüntüsüyle tanımlanabilir: 1. Yakınlığı arama ve koruma, 2. Ayrılığı protesto etme, 3. Keşfetme etkinlikleri için bakıcıyı “güvenli bir üs” olarak kullanma, 4. Destek ve güvenlik için bakıcıyı “sağlam bir sığınak” olarak kullanma (akt.Sümer,1999,74).

Main’in (1990) “birincil koşul stratejiler” olarak tanımladığı bu davranışlar sağlıklı bağlanmanın oluşmasında önkoşullar olarak kabul edilir ve çocukların çevreye uyumunu kolaylaştırır.

Bowlby (1980), ayrıca kuramını, bilgi-işleme kuramından bazı görüşlerle birleştirmiştir. Tatmin edici olmayan erken yaştaki sosyal ilişkiler, normal olmayan güçlü bastırmaları ve düşünce bozukluklarının bir kısmını seçici dikkat ve seçici unutmanın genel prensipleriyle açıklayabilir. Eğer çocukların bağlanma davranışları sürekli uyarılmışsa ama çevreden yanıtlanmamışsa çocuklar sonunda normal olarak bağlanma davranışını etkin hale getirecek duyguların ve düşüncelerin farkına varamazlar (Miller,1993).

Bachman (2000), tarafından yapılan, 390 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada sevgi şemaları ve romantik ilişki başlatmada kullanılan stratejiler araştırılmıştır. Araştırmada güvenli sevgi şemaları ile yakınlık arama ölçütleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, saplantılı sevgi şemasıyla yakınlık arama ölçütü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, korkulu sevgi şemasıyla yakınlık arama ölçütleri arasında anlamlı negatif yönde bir ilişkinin olduğu, kaçınan sevgi şemasıyla yakınlık arama ölçütleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.



Hatfield ve Rapson (1996) tarafından, sevgi-aşk şemaları olarak adlandırılan altı bağlanma stili içeren yetişkin bağlanmasının bütüncül bir teorisi geliştirilmiştir. Hatfield ve Rapson teorilerinde, bağlanma teorisini evre kuramcılarının prensip ve tipolojileriyle birleştirilmiştir. İlk dört tip kavramsal olarak Bartholomew'in tiplerine benzemektedirler. Hatfield ve Rapson'un literatüre son zamanlarda tanıttığı diğer iki tip sevgi şemalarının iki faktöre bağlı olduğunu öne sürmektedir: i) İnsanların duygusal davranmaktan ve yakınlaşmadan ne dereceye kadar rahat oldukları ii) Onların romantik ilişkiye duygusal olarak ne kadar yatırım yapmaya istekli oldukları.

**Güvenli tiplerin** partnerlerine yakınlaşmaktan ve onlardan bağımsız olmaya karşı eşit derecede rahat oldukları, **yapışkan tiplerin** partnerleriyle yakın olmaktan rahat ama bağımsız olmaktan rahatsız oldukları ve bunun sevgililerine aşırı bağımlı olmasına yol açtığı, **utangaç tiplerin** yakınlıktan rahatsız ama bağımsız olmaktan rahat oldukları öne sürülmüştür. **Kararsız tiplerin** hem yakınlıktan, hem de bağımsız olmaktan rahatsız ve bu ikisi arasında bölünmüş oldukları, yani bunların yakın ilişki arzuladıkları ama reddedilecekleri korkusu taşıdıkları iddia edilmiştir. Bu ikili duygular yüzünden kararsız tiplerin, yapışkan ve utangaç tiplerin yaşadıkları ilişki problemlerini (başkalarından onay almayı arzulamaları ama başkalarının onları yüzüstü bırakacağından korkmaları gibi) yaşadıkları söylenmektedir.

Hatfield ve Rapson **rasgele sevgi** şemasına sahip insanların özellikle kolej öğrencilerinin, yakınlık ve bağımsızlıklarını dengelemeyi öğrenememiş olduklarını, bunun sonunda rasgele veya problemsiz ilişkilerle ilgilenmelerine neden olduğunu ileri sürer. En son olarak **ilgisiz tiplerin** yakın ilişki içinde olma gibi bir kaygı duymadıkları söylenmektedir. Bağlanma kuramında, farklı aşk şemaları olan insanların yakınlık ve samimiyette rahat ve rahatsız olma eğilimlerini yansıtacak şekilde iletişim kurdukları ileri sürülür (Batholomew&Horowitz, 1991). Guerro (1996), "diğerleri modeli olumlu olanların samimiyet yansıtan iletişim stilleri gösterdikleri, ama diğerleri modeli olumsuz olanların kaçınma ve bağın çözülmesini yansıtan iletişim stilleri gösterdiklerini söylemiştir.

Etyolojik görüşün bağlanmayı açıklamadaki en büyük katkısının, yetişkinlerin çocuk kadar biyolojik olarak bağlanma geliştirmeye yatkınlığı olduğunu ortaya koyması olduğu söylenmektedir (Miller,1993). Bebeğin hayatta kalması için ebeveyne bağlı olduğu türlerde bakıcının doğuştan gelen, bu ihtiyacı karşılama yatkınlığının evrim süresi boyunca

kazanılmış olduğu iddia edilmektedir. Bu davranış bebeğin, bebeksi görünüşüyle ya da bazı özellikleriyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Yavru farelerin çıkardığı seslerin yetişkin dişi farelerde yuva yapma davranışının ortaya çıkmasına neden olduğunu gösteren deneyler vardır (Noirof, 1974). İnsan yavrularının gülümseme, görsel olarak yüze odaklanma, kulama gibi işaret verme davranışlarının ebeveynlerin dikkat etme ve ilgi gösterme davranışlarının ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir (Schaffer, 1994). 1943 yılında, bebeksi görünüşün bakıcının bakım davranışlarının ortaya çıkmasına yol açtığını ortaya atan Lorenz, birçok türde, özellikle memelilerde bebeklerin belli fiziksel özellikleri paylaştığını ileri sürmüştür (Schaffer, 1994). Bu özelliklerin vücuda oranla büyük bir baş, yüzün geri kalan bölümüne oranla geniş bir alın, göreceli olarak kısa kol ve bacak gibi vücuda eklemle bağlı uzuvlar, ağır ve geniş gözler ve yuvarlak tombul yanaklar olduğunu söylenmiştir. Bu tasvirin daha çok şirinlik olarak bilindiği söylenmektedir. Bebeklerin bu özelliklerinin çocuklar için yapılan bebeklerde ve Disney karikatürlerinde abartıldığı gözlemlenmiştir. Gould(1998), Mickey Mouse'un zaman içinde fiziksel yapısının daha çocuksallaştırılmasıyla daha sevilir hale geldiği gözlemiştir (akt. Schaffer, 1994,236).

Çocukların ve yetişkinlerin bebek resimlerine verdikleri tepkilerin araştırıldığı çalışmalarda, bebek resimlerine karşı çocuk ve yetişkinlerin fizyolojik (göz bebeklerinin büyümesi, kalp atımının hızlanması gibi) davranışsal (bebeklerle etkileşim kurmada fazlalık) değişiklikler gösterdiği ve kişisel anlatımlarında bebek resimlerini daha cazip bulduklarını görülmüştür (Schaffer, 1994).

12-13 yaşında regl görmeye başlayan kız çocuklarının bebek resimlerine, yaşıtıları erkek çocuklardan daha olumlu puanlar verdiği ama regl görmeye başlamamış kız çocuklarının yaşıtı erkek çocuklardan farklı puanlar vermediği de yapılan başka bir çalışmanın bulgularıdır (Miller,1993). Öte yandan bebeğe karşılık verme davranışının her zaman dişiler arasında ya da çocuk yetiştirme yıllarında daha fazla olmadığı, sonuçların test edilen tepki türüne, test edilen durumun fiziksel ve sosyal ortamına, kişinin çocukla deneyimine ve kişinin geçmişine bağlı olarak değiştiği ileri sürülen başka bir görüştür. Dört aylık bebeklerin bile yetişkinlerden çok bebeklere bakmayı tercih ettiklerini bulgulayan araştırmaların, yorumları bulutlandıran başka bir gözlem olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma konusunda birçok deneysel araştırma yapılmıştır. Bakıcıyla, çocuk arasında ilk birkaç saatte ya da yaşamının ilk günlerinde duygusal bağ olduğu bu araştırmaların bulgularından biridir. Bağlanma araştırmalarının en heyecan verici buluşlarından birinin doğumdan sonra birkaç saat içinde bu bağın kurulması için hassas bir periyodun olduğunu ortaya atan Klaus ve Kennel'in çalışmasıdır. Bu araştırmanın sonuçları ile kuşlardaki imprinting davranışı arasında bir benzerlik kurulmuştur.

Klaus ve Kennel tarafından 1976'da iki grup anne ve yeni doğanlar karşılaştırılmıştır. Bir kontrol grubu standart hastane prosedürünü takip etmiştir ki bunlar doğum anında kısa bir süre bebeklerini görmüş, altı- sekiz saat sonra kısa bir süre bebekleriyle temas kurmuşlar ve daha sonraki üç gün içinde her dört saate bebeklerini beslerken 20–30 dakika arasında bebekleriyle temas kurmuşlardır. Ekstra- temas grubunda anneler doğumdan sonraki bir saati çıplak bebekleriyle geçirmiş ve bunu takip eden 3 günde her gün bebekleriyle ekstra 5 saat geçirmişlerdir. Bir ay sonra bebekler kontrol için hastaneye geldiklerinde ekstra temas grubundaki annelerin bebekleriyle daha fazla göz teması kurduğu, bebeklerini beslerken daha çok okşadığı ve diğer bakıcılara daha az bıraktıklarını rapor ettikleri bulunmuştur. Beş yıl sonra bu çocuklar tekrar incelendiğinde ekstra temas grubundaki çocukların kontrol grubuna kıyasla IQ testi sonuçlarının ve sözel yetenek testi sonuçlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Başka bir araştırma bebeğin hayatının ilk günlerinde insanlara dikkat etme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu araştırma yeni doğanların üçüncü haftada insan sesine cevaben kulamaya ve keyif sesleri çıkardıklarını bulgulamıştır. Sosyal uyarının bebeğin doğuştan gelen sinyal davranışlarının ortaya çıkmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir (Miller,1993).

Bebeklerin annelerin kokularını diğerlerinin kokularından ayırt etmeyi öğrenmeye yatkınlığı oldukları ileri sürülen başka bir görüştür. Yapılan bir çalışmada bebeğin iki yanına birer yastık konulmuştur. Bunlardan biri annenin bebeği emzirirken kullandığı yastık, diğeri de başka bir annenin kendi bebeğini emzirirken kullandığı yastıktır. Bebeklerin kendi annelerince kullanılan yastığa doğru dönme eğiliminde olduğu gözlenmiştir (Miller,1993).

Bebeklerin annelerinin kokusunu ayırt etme yetkinlikleri olduğu gibi annelerinde bebeklerinin kokularını ayırt etmeye yetkinliği olduğu ileri sürülmektedir. Yapılan bir araştırmada annelerin doğum yaptıktan altı saat sonra ve sadece tek karşılaşmadan sonra, gözlerinin bağlı olmasına rağmen üç bebek arasından sadece koklayarak kendi bebeklerini buldukları gözlenmiştir (Russel; Mendelson&Peete, 1983).

#### **A.I.iv. BİLİŞSEL GELİŞİM YAKLAŞIMI:**

Piaget'nin takipçileri, bağlanmanın gelişimini belli bilişsel kapasitelerin (özellikle nesne sürekliliğinin) kazanımına bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Bebek yabancı kaygısı veya ayrılma kaygısı sergilemeden önce, nesnelerin ve insanların varlıklarının o görmese bile var olmayı sürdürdüklerini anlamak zorunda olduğu söylenmektedir. Yabancı kaygısı gösterebilmesi için, bebeğin yabancının suratıyla bakıcının suratını kıyaslayabilmeli bunun için de bakıcının temsilini içselleştirmiş olması gerektiği düşünülmektedir. Benzer bir şekilde ayrılma kaygısının olabilmesi için, bebeğin, bakıcıyı görmese bile bakıcının varlığını sürdürdüğünü, sadece farklı bir mekanda olduğunun bilincinde olması gerektirdiği ileri sürülen başka bir görüştür. Araştırmalar 8 aylık bebeklerde “nesne sürekliliği”nin ve güçlü bağlanma göstergelerinin hemen hemen aynı zamanda olduğunu göstermektedirler (Bukatko,1995).

#### **BAĞLANMANIN GELİŞİMİ:**

Bebekler iki günlükken annelerinin suratlarını ve birkaç gün sonra annelerinin seslerini ve kokularını yabancılardan ayırt edebilirler. Yaklaşık 7. ayda bu ayırım yapmaksızın olan bağlanma, belirli insanlara (daha çok anneye veya birincil bakıcıya) bağlanmaya dönüşmektedir. Bu sırada ayrılma kaygısının iyice geliştiği ve genelde yabancı kaygısı ortaya çıktığı gözlenmiştir. Bunu takip eden aylarda bebek, baba, bakıcı veya büyük anne gibi kişilere çoklu bağlanma göstermektedir (Miller,1993). İki yaşına gelindiğinde çoğu çocuk güçlü bağlanma göstermekte ama üç yaşından sonra bu bağın ortaya konulmasında bazı değişiklikler görülmektedir. Bu yaşta çocuk bakıcısı birkaç saatliğine ortadan kaybolduğunda bakıcının her zaman geri döneceğini anlamaya başlamaktadır. Dört yaşındakilerin bakıcıya fiziksel yakınlığı sağlamaya daha da az ihtiyaç duyduğu iddia edilmektedir. Çocuk başkalarının bakış açılarına iç görü geliştirdikçe, geçici ayrılmaların sebeplerini daha iyi anladığı ve duygularını ağlama ve yapışma gibi davranışlardan başka yollarla ifade ettikleri gözlenmektedir (Schaffer,1994).

Duygusal Gelişimin şu şekilde geliştiği iddia edilmektedir:

*Yeni doğan- annenin yüzünü, sesini ve kokusunu başkalarının sesinden ve kokusundan ayırır. İlgi, sıkıntı, iğrenme, üzüntü ve mutluluk gibi duygular ifade edebilir.*

*Bir aylık- yaygaracı ağlama sergiler.*

*Üç aylık- bakıcıya gülümser, kızgınlık, şaşkınlık ve üzüntüyü ayırt eder.*

*Dört aylık- Kızgınlık ifade eder; işitsel ve tatsal uyarana gülümser.*

*Yedi aylık- Korku ifade eder, belirli birine bağlanma, ayrılma kaygısı ve yabancı kaygısı gösterir.*

*18-24 aylık- utanç, suçluluk ve kıskançlık gösterir, duygu durumlarını tarif edecek kelimeler kullanır.*

*Üç- dört yaş- Aynı cinsten yaşlılara daha çok gülümser, duygularının sebeplerini ve sonuçlarını tarif eder.*

*Altı- yedi yaş- Duyguların zaman içinde söneceğini ve düşüncelerin duyguları kontrol edeceğini öğrenir.*

*10-12 yaş- iki duyguyu aynı anda hissedebileceğini anlar, duygularını maskeleyebilirler ya da numara yapabilirler, içsel duygu stratejilerine bağlı duygu kavramları geliştirirler (Schaffer,1994).*

## **A.II. BAĞLANMA STİLLERİ**

Yalnızca “güvenli bağlanma” ilişkisinin olduğu durumlarda çocuk, stres yaratan koşullar altında güvenlik duygusunu koruyabilir ve keşfetme davranışlarını etkin olarak gösterebilir. Güvenli bağlanmanın gelişmesi için de çocuğun kesintisiz, tutarlı tepki veren, duyarlı ve her zaman ulaşılabilir bir bakıcıya sahip olması gerekir.

Bartholomew (1993), Shaver (1994)’e göre eğer bakıcı duyarsız, aşırı müdahaleciyse ve önceden yordanamayan tepkiler gösterirse çocuk kaygılı/kararsız bağlanma davranışı gösterir. Bakıcının reddedici olması veya bakım konusunda aşırı ihmalkar davranması çocuğun zamanından önce bağımsız olmayı istemesine veya bağlanma nesnesinden kopma eğilimi göstermesine yol açabilir. Main’in (1990) “ikincil koşul stratejiler” olarak tanımladığı bu tür “güvensiz bağlanma” davranışları, kısa dönemde çocukların uyum sağlamaya yönelik başa çıkma çabaları olarak işlev görmesine karşın, bu tür davranışların

sıkça tekrarlanmasından doğacak olan olumsuz şemaların ileride yetişkin ilişkide sorunlara yol açtığına inanılmaktadır (akt.Sümer, 1999, 76)

## BAĞLANMADA ZİHİNSEL MODELLER

Erken yaşlarda sürekli kullanılması sonucu, benlik, başkaları ve sosyal ilişkiler hakkındaki bilgiyi örgütleyen ve işlemleyen zihinsel modeller (veya içsel çalışan modeller) biçimlenir. Bowlby'ye (1973) göre, birincil koşullu stratejilerin tutarlı olarak kullanılması, kişinin kendisini sevilmeye değer olarak algıladığı olumlu benlik modelinin ve başkalarını güvenilir, tutarlı, ulaşılır ve destekleyici olarak algıladığı olumlu başkaları modelinin gelişmesine yol açar. Benzer şekilde, ikincil koşullu stratejilerin sıklıkla kullanılması da değersizlik duyguları ile tanımlanan olumsuz benlik modelinin ve başkalarının güvenilmez, tutarsız ve soğuk olarak algılandığı olumsuz başkaları modelinin oluşmasına yol açabilir (Main, 1990; Rothbard ve Shaver, 1994).

Bilişsel şemalara benzer bir şekilde, bilinçli kontrol dışında çalışan zihinsel modeller kişinin hem kendi hem de başkalarının, özellikle bağlanma figürünün davranışlarını yorumlamasını etkiler ve kişiler arası ilişkilere ilişkin beklenti ve inançları yönlendirir. Diğer bir deyişle, erken yaşlardaki bağlanma yaşantıları temelinde oluşan zihinsel modeller hem kişinin kendisine ilişkin beklenti, inanç ve duygularını, özellikle de özsaygısını hem de başkalarına duyulan güven ve sosyal ilişkilerde hissedilen rahatlık düzeylerini etkiler (Cassidy, 1998; Hazan ve Shaver, 1994). Benlik ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller bir kez oluştuktan sonra katılaşmaya başlar ve değişime direnç gösterirler. Özellikle bağlanma figürü ile kurulan ilişkiler genel olarak olumsuz ise zihinsel modeller esnekliklerini göreceli olarak kaybederler ve değişime yüksek düzeyde direnç gösterirler (Bretherton, 1992; Noleir ve Feeney, 1994).

Waters (2000) tarafından yapılan araştırmada üç değişik örneklem grubuyla üç uzun dönemli çalışmada bebeklikteki güvenli bağlanmanın, bağlanmanın yetişkinlikteki temsilindeki (representation) bireysel farklılıkları etkileyeceği hipotezi irdelenmiştir. Her bir çalışma Ainsworth'ün "Yabancı Durumu" kullanarak bebeklikteki bağlanmayı ve Berkeley Yetişkin Bağlanma Mülakatıyla yetişkinlikteki bağlanmayı değerlendirmiştir. Bağlanmadaki güvenliğin ilk iki çalışmada anlamlı derecede stabil olduğu saptanmıştır.

Üçüncü gruptaki bulguların bu anlamlı stabiliteyi ortaya koymaması hayat koşullarıyla açıklanmıştır.

Bulgular farklı bağlanma stilleri sergileyen bireylerin, kuramsal olarak tahmin edildiği şekilde kendilerini algılayışlarında farklılık olduğunu göstermektedir. Kendilerini algılayışlarındaki farklar çeşitli çalışmalarda, görüşmelerde ve kendi kendini değerlendirme yoluyla ortaya konulmuştur. Öte yandan başkalarını algılayıştaki kuramsal farklılıkların daha az tutarlı olduğu gözlenmiştir. Başkalarını algılayışlarda, algılayışın hangi yönden olduğuna göre (genel veya özel) farklılıklar gözlenmektedir. Bazı bireylerin (saplantılı bağlanma stili) belirli durumsal bağlama bağlı olarak olumlu veya olumsuz bakış açılarıyla, başkalarıyla ilgili karışık ve tutarsız algılarının olduğu saptanmıştır. Çalışan modellerin organizasyonu ile ilgili doğrudan kanıt pek bulunamamıştır. Öte yandan çalışan modellerin organizasyonu ile ilgili dolaylı yoldan ilişkili çeşitli çalışmalar insanların hem genel hem de belirli bir ilişkiye bağlı çalışan modellerinin olduklarını ve bu farklı çalışan modellerinin belli bir aşamada var olabileceğini göstermektedir. Çalışan modellerin genellenmiş ve ilişkiye özel ölçümleri kişinin kendine bakışıyla ve başkalarına bakışıyla olumlu bir şekilde bağlantılı olduğu (örn. kişinin kendilik modellerinin genel olarak olumlu olması, kişinin ilişkiye özel modellerinin de olumlu olmasıyla bağlantılıdır) ama korelasyonun. 40 gibi mütevazı bir oranda olmasından dolayı birebir aynı olmadığını göstermektedir (akt. Pietromonaca,2000).

Farklı ilişkilerdeki bu farklı bağlanma kalıplarına rağmen, insanların genel olarak bir bağlanma stilini rapor ettikleri gözlenmiştir (Baldwin, Keelen, Fehr, 1996). Yetişkinlerde çalışan modellerin özellikleriyle ilgili dört kritik soru belirlemiştir:

1. Duyguların çalışan modeller üzerindeki rolü nedir? (Duygular çalışan modellerin bir sonucu mudur, yoksa onları organize edici bir güç müdür?)
2. Çalışan modeller bütün ilişkiler boyunca bir genelleme midir (bireysel fark değişkeni) yoksa belirli bir ilişkiye has mıdır (ilişki değişkeni)?
3. İlişkinin bağlamının çalışan modellerin aktivasyonundaki rolü nedir?
4. Çalışan modeller nasıl eyleme geçmelerinde bağlanmanın amacının rolü nedir?

Belli çalışan modellerin ilişki süreçlerine nasıl ve ne zaman rehberlik ettiklerini anlamak için, belli bir ilişkinin bağlanma işlevine ne derecede hizmet ettiğini tanımlamanın önemli

olacağı düşünülmektedir. Çalışan modellerin en çok bireyin kendine bir tehdit algıladığında etkin olduğu ve bireyin güvenlik hissini tekrar oluşturmak için başkalarına yöneldiği ileri sürülmektedir. Bazı bireylerin, örneğin sıklıkla tehdit hissedener gibi, güvenlik ihtiyacını karşılamak için geniş sayıda ilişki partnerleri kullandığı, öte yandan diğer bireylerin sadece birkaç insanı bağlanma figürleri olarak kullandığı düşünülmektedir. Belirli çeşit ilişkilerin (romantik ilişkiler gibi) bağlanma ilişkileri olduğunu varsaymaktansa, araştırmacılar, farklı bireylerin bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için belirli ilişki partnerleri kullanma derecesini değerlendirmek gerektiğini öne sürmektedir (Baldwin,1996).

Cozazrelli ve ark. (2000) 112 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmalarında bağlanmanın zihinsel modelleriyle, genel psikolojik uyuma (adjustment) ve ilişki-ilintili sonuçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Genel olarak, partnere ilişkin zihinsel modellerin, genel zihinsel modellerden sonuç (outcome) değişkenleriyle daha güçlü ve daha çok sayıda bağlantıları olduğu bulunmuştur. Genel modellerin, özellikle kendilik modeli, genel psikolojik ölçütleriyle daha güçlü bağlantısı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan belirli zihinsel modellerin romantik aşk hissetme ya da ilişki tatmini gibi ilişki ilintili sonuçlarla, genel zihinsel modellerden daha güçlü bağlantılarının olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının kendilik modelinden çok genel psikolojik uymayla daha güçlü ilişkisinin olduğu ama ilişkiye özel kendilik modelinin ilişkideki sonuçlarla daha güçlü bağlantısının olduğu saptanmıştır.

Kazakina (1999) tarafından yapılan çalışmada yaşlılarda zaman perspektifi ve bağlanma stilleri ve psikolojik huzursuzluk incelenmiştir. Huzur evindeki yaşlıların geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek yaşamlarını nasıl gördükleri ve bununla bağlanma stilleri, psikolojik sağlık ve psikolojik huzursuzlukları arasındaki ilişkileri araştırılmıştır. Çalışmaya yaşları 65-91 arasında değişen 103 erkek ve kadın katılmıştır. Sonuçlar zaman göz önüne alındığında geçmişin daha huzurlu olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırma, güvenli bağlanan yaşlıların bütün zaman alanlarında- geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek- daha olumlu beklentilerinin olduğu ve bütün zamanlarda daha olumlu deneyimleri olduğunu göstermektedir.



Bowlby (1969), zihinsel modellerin olumlu veya olumsuz olması, ilişkilerde hissedilen güvenliği korumaya çalışan birinin (1) sosyal çevrenin özellikle de kişi için önemli başkalarının sergilediği tepkileri ne derece tutarlı ve güvenilir algıladığını ve (2) kişinin kendisini ne ölçüde sevmeye değer bulduğunu doğrudan etkilediğini ileri sürmüştür. Bu farklılaşan algılar da göreceli olarak durağan bir kişilik özelliği olan bağlanma stilini belirler (akt. Webster,1983,255)

Çocuk, bakıcısının tepkilerini ve ulaşılabilirliğini nasıl algıladığına bağlı olarak bağlanma ve keşif davranışları gösterir. Bağlanma figürü yakın, ilgili, duyarlı ve destekleyiciyse güvenli bağlanma gerçekleşir, güven ve sevgi hissi doğar ve çocuk oyuncu, gülen, keşifçi ve sosyal olur. Bağlanma figürü yakın, ilgili, tepkisel ve desteleyici değilse iki histen biri oluşur. Bunlardan biri korku-kaygı hissidir ki çocukta görsel kontrol, bağı tekrar kurma çabası, ağlama, çağırma, bağı tekrar kurmak için sıkı sıkı sarılma gibi davranışlara yol açar. Diğer bir olasılık savunmacılık hissidir ki bunu benimseyen çocuk yakınlığın sürdürülmesinden ve bağ kurmaktan kaçınma davranışları sergiler (Hazan& Shaver, 1994).

Bir bebek birincil olarak kendi bakımının büyük kısmını yapan kişiye bağlanmakla birlikte, diğer tanıdık kişilere de güven geliştirebilir. Babanın kullanıldığı Yabancı Ortam araştırmalarında, çocukların babanın varlığına ve yokluğuna tepkilerinin, annelerinin varlığına ve yokluğuna olan tepkilerine benzer olduğu görülmüştür, ancak babaya bağlanma daha yavaş gelişir görünmektedir. Örneğin 1 yaşındaki çocuklar anne gittiğinde genelde ağlar ve oynamayı bırakırlar; baba gittiğinde bu tepkiler (ortalama olarak) bebek 15 aylık olana kadar çıkmaz. Ayrıca, 1 yaşındaki bebek annenin gidişine genelde babanın gidişinden daha şiddetle karşı koyar ve anne-babasına kavuştuğunda anneye daha fazla sarılır. Bu farklılıklar yaşın artmasıyla azalır. Babalarının bakımlarıyla aktif olarak ilgilendiği çocuklar, bir yabancıyla tek başına kaldıklarında, bakımın büyük kısmını annenin yüklendiği çocuklardan daha az rahatsızlık hisseder ve anne ya da babadan ayrılmayı şiddetle protesto ettikleri süre genelde daha kısadır. Demek ki birden fazla bakıcının olması, ayrılma stresiyle baş etmesi açısından çocuğa yardımcı olmaktadır (akt. Atkinson, 1995).

Bağlanmada bireysel farklılıkları çalışan Ainsworth (1972) anne-bebek etkileşimlerini doğal gözlem yoluyla Uganda'da, Baltimore'da ve Maryland'de incelemiştir. Mary Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Yabancı Durumu" adlı test, çocuk ve

anneninin duygusal bağının kalitesini ölçen standardize edilmiş testtir. Bu test laboratuvar ortamında uygulanan sekiz bölümden oluşmaktadır:

<b>Mevcut insan</b>	<b>Süre</b>	<b>Olayın kısa tanımı</b>
1. Anne, bebek ve gözlemci	30 saniye	Gözlemci anne ve bebeği deney odasına alır ve ayrılır.
2. Anne ve bebek	3 dakika	Bebek etrafı inceler(yabancı odada değil)
3. Yabancı, anne, bebek	3 dakika	Yabancı girer. 1.dakika:yabancı sesizdir 2. dakika,yabancı anneye konuşur,3. dakika yabancı bebeğe yaklaşır,anne ayrılır.
4. Yabancı ve bebek	3 dakika veya az	ilk ayrılma epizodu,yabancınnın davranışı bebekle uyumludur
5. Anne- bebek	3 dakika veya fazla	ilk tekrar birleşme, anne bebeği karşılar, rahatlatır ve oyuna oturtmaya çalışır, bye-bye diyerek ayrılır.
6. Bebek yalnız	3 dakika veya az	ikinci ayrılma epizodu
7. Yabancı ve bebek	3 dakika veya az	ikinci ayrılmanın devamı, yabancı içeri girer, davranışları bebekle uyumludur.
8. Anne ve bebek	3 dakika	ikinci birleşme, anne girer, bebeği selamlar, bebeği kucağına alır, yabancı ayrılır.

Ainsworth (1969) gözlemlerinin temelinde şu fikir iddia edilmiştir; bebek davranışlarının organize edilmiş örnekleri, anne-bebek bağlanmasının tipini tanımlamak için kullanılabilir. Bağlanma üç tipte görülmektedir; Kaçınan Tip, Güvenli tip ve Kaygılı-Kararsız tip. Bebeğin davranışları bu üç tip bağlanmayı tanımlar, anne ve bebek arasındaki ilişkinin kalitesi, annenin bebeğin ihtiyaç ve işaretlerine duyarlılığıyla ilgilidir. Güvensiz bağlanmış bebeklerin anneleriyle buluştuklarında gösterdikleri kaçınma davranışı ya da ambivalan davranışın, güvenilemeyen bir anne nedeniyle ortaya çıkan anksiyeteye karşı bir savunma olduğu varsayılmaktadır (Atkinson,1995).

### **A.II.i. Kaçınan Tip**

Bu bağlanma stilinde bebekte bağlanmama ve bakıcıdan kaçınma davranışları görülür, bu tipte bakıcının davranışları reddedici, öfkeli ve temastan kaçınan davranışlar olarak nitelendirilebilir. Bu tipte bağlanma gerçekleştiren çocukların annelerini, anneleri geri dönünce onları coşkulu bir şekilde selamlamadıkları, annelerinden kaçındıkları ve göz ardı ettikleri ve anneleri odadayken de izole şekilde oynadıkları gözlemlenmiştir.

### **A.II. ii. Güvenli Tip**

Bu bağlanma stilinde bebek davranışları aktif ve keşfe açıktır, bebek ayrılma esnasında üzgündür ama bakıcıya karşı olumlu tepkiler gösterir ki burada bakıcının ulaşılabilir, uygun tepkiler veren ve sıcak biri olması esastır. Bu kategorideki çocukların bütün bölümlerde açık bir biçimde bağlanma gerçekleştirdikleri, annelerinin varlığıyla belirgin bir şekilde huzur buldukları ve yokluğunda sıkıntı yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu bağlanma stilinde sınıflandırılan çocuklar, anneleri tarafından yalnız bırakıldıklarında doğal olarak kısmen huzursuz olmakta ancak panik yaşamadan anneleri ile yakınlık ve temas aramakta ve yeniden birleşmeden sonra kolayca sakinleşmekte ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedirler.

### **A.II. iii. Kaygılı- Kararsız Tip**

Bu tip bağlanmada ise bebek davranışlarında protesto davranışları, ayrılma esnasında stresli davranışlar, bakıcıya karşı öfkeli ve ikili duygular gözlenir ve bu tipte bakıcının davranışları hassasiyetten uzak, rahatsız edici, müdahaleci ve davranışları tutarsızdır. Bu kategorideki çocukların annelerine karşı olan davranışları “gerginlikle” karakterize edilir. Anneleri odadayken fark edilir şekilde yakınlık arayan davranışlar göstermelerine karşın, aynı zamanda kızgın ve ret davranışları sergiledikleri, hatta annelerine vurarak onları uzaklaştırdıkları gözlemlenmiştir. Bu kategorideki bazı çocukların aşırı pasif oldukları, daha az sıklıkla keşfetme oyunları oynadıkları gözlemlenmiştir.

Batı ülkelerinde bu yöntemle yürütülen çalışmalarda, çocukların yaklaşık %55-60'ı güvenli bağlanma, % 15'i kaygılı/kararsız bağlanma ve %25'i kaçınan bağlanma stili içinde sınıflandırılmıştır (Goldsmith, 1983).

### **A.III. YETİŞKİN BAĞLANMASINDA DÖRT GRUP MODELİ**

Bowlby (1973, 1979) bağlanmanın beşikten mezara kadar uzanan, yaşam boyu bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan zihinsel modellerin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir. Ancak son yıllarda Bowlby ve Ainsworth'ün yaklaşımları yetişkinlik dönemi için de sınanmaya başlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994). İlk olarak Main ve arkadaşları 1985'de yarı yapılandırılmış bir görüşme ölçeği kullanarak yetişkinlerin çocukluk anıları ve deneyimleri temelinde Ainsworth'ün ortaya sürdüğü üç bağlanma stiline yetişkinlik için de geçerli olabileceğini göstermişlerdir. Yaklaşık aynı zamanlarda Hazan ve Shaver (1987) romantik sevgiyi bir bağlanma süreci olarak tanımlamışlardır ve yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki tutum ve inançlarının temelde, Ainsworth ve arkadaşlarının sınıflandırmalarına paralel olarak gruplanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Ainsworth'ün tanımladıkları bağlanma prototiplerini romantik ilişkilere uyarlayan Hazan ve Shaver her bir bağlanma stiline karşılık gelen üç paragraftan oluşan bir bağlanma stilleri ölçeği geliştirmişlerdir. Bu araştırmada güvenli bağlanma stiline kendilerini en iyi tanımladığını belirten katılımcıların, diğer gruplara oranla, hem romantik ilişkileri hem de çocuklukta ebeveynleriyle olan ilişkileri hakkında daha olumlu yaşantı ve inançlara sahip oldukları saptanmıştır. Beklendiği gibi, güvenli bağlanmanın ilişkilerde hissedilen güven ve yakınlıkla olumlu, kıskançlıkla da olumsuz yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, kaygılı/kararsız katılımcılar ilişkilerde aşırı kıskanç, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı ve sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşayan kişiler olarak tanımlanmıştır. Kaçınan bağlanma stilini seçen katılımcılar ise diğer gruplara oranla başkalarına en az güven duyan, ilişkiler ve romantik sevgi hakkında olumsuz beklenti ve inançlara sahip, yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak betimlenmişlerdir (Sümer,1999).

Hazan ve Shaver'in bulguları yakın ilişkileri inceleyen çok sayıda araştırmada tekrarlanmıştır. Bu çalışmalarda özellikle yakın ilişkilerde yaşanan temel duygusal, bilişsel ve davranışsal süreç ve sonuçların bağlanma stilleri ile bağlanma kuramının öngördüğü doğrultuda ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bartholomew, 1993; Hazan ve Shaver, 1994). Aynı zamanda, yetişkin bağlanma stillerinin dağılımı, Ainsworth'ün Yabancı Durumu

Testi temelinde yapılan araştırmalarda erken yaştaki çocukların dağılımları ile benzeşmektedir (Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1994; Simpson, 1990).

Ancak yetişkinlikte bağlanma ilişkisini çalışan araştırmacılar çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ile romantik çift arasındaki bağlanma arasında farklılıklar olduğunu da özellikle vurgulamaktadırlar. Örneğin Shaver, Hazan ve Bradshaw(1998), romantik sevginin bağlanma, bakım (caregiving) ve cinsel birleşme sistemlerini içerdiğini ve bu yönleriyle erken yaştaki bağlanmadan farklılaştığını belirtmektedirler. Ayrıca yetişkinlikte gözlenen bağlanma stillerinin sayısı konusunda da farklı yaklaşımlar mevcuttur. Bartholomew (1990), hem çocukların hem de yetişkinlerin yer aldığı ve özellikle görüşme yönteminin kullanıldığı çalışmalarında kaçınma bağlanma sistemi içinde sınıflandırılan kişilerin, kendi ilerinde farklı davranış örüntüleri gösterdiklerini belirtmektedir. Yakın ilişkilere önem ve değer vermeyen, ilişkilerinde gerilim yaşadıklarını reddeden kişilerle, başkalarına yakın olduklarında rahatsızlık duyan ve ilişkilerinde kaygı ve gerilim hissettiklerini belirten kişilerin bağlanma biçimlerinin farklı olduğu ileri sürülmüştür. Bu nedenle, Bartholomew (1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991) bağlanma stillerini bu farklılıkları dikkate alarak, Bowlby'nin zihinsel modeller kavramı temelinde yeniden tanımlamışlardır (Akt, Sümer, 2005).

Bowlby'ye (1973), göre bağlanma deneyimleri temelinde gelişen zihinsel modeller iki ana boyut içermektedir. Bunlar: (a) bağlanma fiğrnn genel olarak korunma ve destek çağrılarına karşılık veren türden biri olarak görülüp görünmediği; (b) kişinin kendisini başkaları, özellikle de bağlanma fiğr tarafından yardıma değer birisi olarak görüp grmediğidir. Mantıksal olarak, bu değişkenler birbirinden bağımsızdır. Uygulamada ise i içe geçmiş durumdadır. Sonuç olarak bağlanma fiğr modeli ve benlik modeli birbirlerini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı biçimde gelişirler. Bu tanımlamaya bağlı kalarak Bartholomew (1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991), benlik ve başkaları modellerinin bağlanma stillerini belirleyen temel boyutlar olduğunu ileri sürmektedir. Benlik modellerinin olumlu olması başkalarının onayından bağımsız olarak var olan, ielleştirilmiş özsaygı ve "sevilebilirlik" duygusu olarak betimlenebilir. Benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi ile ilişkilidir. Olumlu başkaları modeli kişi açısından önemli olan başkalarının ulaşılabilirlik ve gvenilebilirliğine ilişkin beklentileri içerir ve başkalarından yakınlık ve destek arama gibi davranışları yönlendirir. Bu modelin olumsuz olması ise yakınlık kurmaktan kaçınma,

sosyal destek alma ve sağlama konusunda kayıtsız kalma ve ilişkilerde olumsuz beklentilere sahip olma şeklinde betimlenebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Feeney ve Noller, 1994; Griffin ve Bartholomew, 1994, 1994).

Mikulincer ve arkadaşları (2001), yaşları 20-40 arasında değişen 44'ü kadın, 55'i erkek, toplam 99 deneğin katıldığı çalışmalarında, bağlanma güvenliği sağlamış bireylerin sağlamamış bireylere oranla empatik görüşe daha çabuk ulaşabildikleri ve kişisel huzursuzluğu daha az yaşadıkları gözlemlenmiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma tipindekilerin kişisel raporlarının empatik görüşle ters orantılı olduğu ve kaygılı bağlanma stilindeki bireylerin kişisel anlatımları incelendiğinde ifadelerinin kişisel huzursuzluklarıyla doğru orantılı olduğu saptanmıştır.

99 yaşlı yetişkin ve 96 genç yetişkinin katıldığı çalışmada, katılımcılar, bağlanma stilleri, anıların fonksiyonu ve mutluluk ölçekleri doldurmuşlardır. Sonuçlar iki yaş grubu içinde de bağlanma stillerinin mutluluk üzerinde ana etkisi olduğunu göstermiştir. Benlik kavramı modeli olumlu olan yaşlı yetişkinlerin olumlu olmayanlara kıyasla daha mutlu olduğu, benlik kavramı modeli olumlu olan, kendilerini değerli gören ve olumlu başkaları kavramı olanların- güvenli bağlananların her durumda ve zamanda daha mutlu oldukları saptanmıştır. Kaçınan bağlanmada ise başkaları modeli olumsuz olmasına rağmen, mutluluk değişkeni söz konusu olduğunda güvenli bağlanma stilinden anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. Webster (1998), tarafından yapılan araştırma medeni durumun değil, bağlanma stilinin mutluluğu yordadığı ileri sürülmektedir. Bu bulgular bağlanma ilişkisinin kişideki zihinsel temsilin mutluluğun daha güçlü bir göstergesi olduğunu önermektedir.

Chen ve arkadaşları (2001), tarafından yapılan, 76 lisansüstü öğrencinin katıldığı çalışmada, katılımcılara, kişiler arası problem çözme ölçeği ve bağlanma ölçütü ölçeği uygulanmıştır. Güvensiz bağlanma stilinin, problem çözme ve grup çekiciliğiyle önemli derecede ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınan bağlanma tipindeki bireylerin kişiler arası problemleri ve grubun davranışlarını abartarak düşmanca yorumladıkları veya düşmanca duygularını bastırdıkları, kaygılı bağlanma stilindeki bireylerin ise arkadaşlık-düşmanlık boyutunda, kişiler arası problemleri ve grubun davranışlarını abartarak arkadaşlığa yakın uçta yorumlama eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendiren zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamışlardır ve böylece iki boyutun topolojik düzeyde çaprazlanmasından dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağını ileri sürmüşlerdir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen bu model, kendine ve diğerlerine ait şemalara dayanır. Kendilik modeli olumlu (sevgiye ve ilgiye değer) ve olumsuz (sevgiye ve ilgiye değmez) olarak, başkaları modeli de olumlu (ulaşılabilir ve bakım veren) ve olumsuz (reddedici ve mesafeli) olarak algılanır.

Kendinin ve diğerlerinin bu 4 zihinsel modeli, bağlanma sistemlerini şu şekilde meydana getirir.

### **BARTHOLOMEW ve HOROWITZ'İN BAĞLANMA STİLLERİ ŞEMASI** (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

#### **Kendilik Modeli**

Olumlu (Bağımlılık) Olumsuz  
Düşük Yüksek

Olumlu Düşük	Güvenli Bağlanma Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	Saplantılı Bağlanma İlişkilere takıntılı
<b>Başkaları Modeli</b> (kaçınma) Olumsuz Yüksek	Kayıtsız Bağlanma Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	Korkulu Bağlanma Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

#### **A.III.i. Güvenli Bağlanma:**

Şekil 1'de görüldüğü gibi, (1) güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve olumlu başkaları modelinin bileşimini içermektedir. Bu anlamda, güvenli kişiler olumlu benlik algısını ve kendilerini sevmeye değer duygusunu, başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve

iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerle birleştirir. Bu özellikleriyle güvenli kişiler hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir hem de özerk kalmayı başarabilirler. Diğerleriyle duygusal olarak kolay yakınlaşır; diğerlerine bağlı olmaktan, yalnızlıktan ve diğerlerinin onu reddetmesinden dolayı rahatsızlık duymaz.

Bağlanma Stilleri ve bastırılmış savunmacılığın incelendiği, 120 yüksek lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada (Mikulincer&Orbach, 1995) güvenli bağlananların orta derecede savunmacılık gösterdikleri, düşük düzeyde kaygı duydukları ve olumsuz duygulara -bu duyguların etkisiyle bunalmadan- daha kolay ulaşabildikleri ve hatırlayabildikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı-kararsız tiptekilerin olumsuz duygulanımlarını bastıramadıkları, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, olumsuz anılarını kolaylıkla hatırlayabildikleri ve hala yoğun bir şekilde bu anıların duygusal yükünü taşıdıkları saptanmıştır. Kaçınan bağlanma stilindeki insanların yüksek derecede savunmacılık ve kaygı gösterdikleri ve olumsuz anılara düşük düzeyde ulaşabildikleri gözlemlenmiştir.

#### **A.III.ii. Kayıtsız/Kaçınan Bağlanma:**

Kayıtsız stil ise kendine değer verme (yüksek özsaygı) ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmanın karışımı ile tanımlanır. Kayıtsız stile bağlı kişiler, özerkliğe aşırı derecede önem verirler ve başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin gerekliliğini savunmacı bir şekilde reddederler (Bartholomew, 1990). Bartholomew'a göre, kayıtsız kişiler yakınlık duygusundan yoksun kalma pahasına özerklik duygusuna ve yüksek özsaygıya sahip olma pahasına kendilerini yakınlık duygusundan yoksun bırakırlar.

Yakın duygusal ilişkilerinin olmamasından rahatlık duyar, kendini bağımsız hissetmesi ve kendine yetmesi çok önemlidir, ne diğerlerinin kendine ne de kendinin karşı tarafa bağlı olmasından hoşlanmaz.

Kaitz ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bağlanma stillerinin kişiler arası mesafe üzerindeki etkisini araştıran iki çalışmaya yaş ortalamaları 23.83 olan 148 lisan üstü öğrenci katılmıştır. Birinci çalışmada görsel alana giren objelere tepki ve tolerans ölçülmüştür. Tahmin edildiği gibi kaçınan tarz olarak kategorize edilen katılımcıların kişiler arası fiziksel yakınlığa daha az tolerans gösterdikleri ve görüş alanlarına giren erkelere (kadınlara değil) daha tepkili oldukları gözlemlenmiştir. Yapılan ikinci çalışmada katılımcıların görüşmeciden ne kadar uzağa oturmayı seçtikleri ölçülmüştür. Sonuçlar



korkulu ve kaçınan bağlanma grubundaki katılımcıların kişisel mesafelerini çok daha uzak tutma suretiyle farklılaştıklarını göstermektedir. Katılımcılar arasında olumlu benlik modelinin kişiler arası mesafede çok büyük bir belirleyici olduğu ama olumlu başkaları modelinin sonuçlara bir etkisi olmadığı yolundadır.

352 üniversite öğrencisinin katıldığı üç çalışmada öğrenciler güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma gruplarına göre kategorize edildikten sonra kendilerini açmaya isteklilikleri, uyumlulukları, partnerleriyle karşılıklı kendilerini açma durumundaki rahatlıkları ve gerçek ya da hayali partnerlerinden hoşlanma durumları değerlendirilmiştir. Güvenli ve kaygılı bağlanma grubundaki bireylerin kendilerini daha fazla açtıkları, eşleriyle daha iyi etkileşim kurdukları ve eşlerinin kendilerini açma durumundan daha fazla hoşlandıkları (attracted) gözlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma grubundaki bireylerin kaçınan ve kararsızlara göre kendini açmaya daha fazla uyum sağladıkları bulgular arasındadır.

Bradford ve arkadaşları tarafından, 113 orta vadede (medium-term) beraber olan çiftlerin katıldığı araştırmalarında, bağlanma stillerinin bireyin kendisini kendine açması (self-disclosure) ve partnerine açılması üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kendini açma (disclosure) ölçütü, ilişkiye-odaklı açılma ve partnerlere karşı kendini ortaya koyma yeteneğiyle kendini açma eğilimi değerlendirilmiştir. Ayrıca kendini açma değerlendirilirken, miktar, yakınlık, duygusal ton ve tatmin, yapılandırılmış günlüklerle değerlendirilmiştir. Kaçınan stilin güçlü bir şekilde kendini açma eğilimini yordadığı ama kaygılı stilin günlük etkileşimleri olumsuz olarak değerlendirmeye ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma stilindekilerin kendilerini daha az açtıkları, kaçınma ve kaygının daha düşük olduğu bireylerin kendilerini daha çok açtıkları gözlenmiştir.

### **A.III.iii. Saplantılı Bağlanma:**

Saplantılı (preoccupied) bağlanma stilini olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlamaktadır. Saplantılı bağlanma, kendini değersiz hissetme veya sevilmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bu nedenle saplantılı bağlanan kişiler yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdır ve ilişkilerinden pek de gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Kuramsal

olarak, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri Hazan ve Shaver'in güvenli ve kaygılı/kararsız stillilerine karşılık gelmektedirler.

Diğerleriyle duygusal olarak bütünleşmek ister, ancak sık sık diğerlerinin bu konuda isteksiz olduklarını düşünürler, yakın ilişkisi olmadığı zaman çok rahatsızlık duyar ve diğerlerinin ona, kendisinin onlara verdiği kadar değer vermediklerini düşünür.

Yetişkinlikte bağlanma stili ve diğerlerini algılamada yansıtma mekanizmasının rolünün incelendiği çalışmaya 70 yüksek lisans öğrencisi katılmıştır (Mikulincer&Horesh, 1999). Saplantılı tiplerin izlenim oluşturmaya ilişkin (impression formation), anılarını hatırlamalarının ve başkaları hakkında anlam çıkarmalarının kendi-gerçek (iyi-kötü) özelliklerinin bir yansıması olduğu, öte yandan kaçınan tiplerin yansıtmalarının kendi istenmeyen özellikleri doğrultusunda olduğu gözlemlenmiştir.

#### **A.III.iv. Korkulu Bağlanma:**

Dörtlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'in modelinden farklı olarak iki tür kaçınan bağlanma stili önermektedir: Korkulu (fearful), ve kayıtsız (dismissing) stiller. Korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve başkaları modeli ile tanımlanırken, kayıtsız bağlanma stili olumlu benlik fakat olumsuz başkaları modeli ile tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, korkulu stil tam olarak güvenli bağlanma stiline karşıtıdır ve bireysel değersizlik duyguları ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri yansıtır. Yakın ilişkiler kurmak istemesine rağmen, diğerleriyle yakınlaşmaktan rahatsızdır ve diğerlerine güvenmez ve bağımlı olmada problem yaşar. Diğerlerine yakınlaştığında incinmekten korkar.

Bylsma ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan araştırmanın amacı yetişkin bağlanma stilleriyle genel benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Güvenli ve kaçınan bağlanma stiline katılımcıların, saplantılı ve korkululara göre genel benlik saygılarının daha yüksek çıktığı ve atletizm, sosyal beceriler gibi hayat alanlarında daha yetkin oldukları gözlemlenmiştir.

Keşif davranışı ve bağlanma objesinin yaş ilerledikçe değişik gösterdiği ileri sürülmektedir. Hazan ve Shaver'a göre (1987) yetişkinlerde, bebeklerin keşif davranışının

yerini iş hayatı almaktadır. Dolayısıyla yetişkinin iş yaşamı, bağlanma tipini yansıtmaktadır. Örneğin, Kaçınan tipte bağlanan bir çocuğun keşif davranışlarını anneden uzaklaşmak için kullanmasına benzer olarak, kaçınan tipte bağlanan bir yetişkin de iş yaşamını, diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçınmak için kullanır, kaygılı-kararsız bağlanan bir yetişkin ise iş yaşamını, karşılanamadığını düşündüğü bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için bir fırsat olarak görür.

Yetişkinin zihinsel çalışan modelleri, karmaşıklığı ve yoğunluğuyla tipik, yetişkin ilişki ağını yansıtır. Karşılaşılan yeni bir duruma uyum sağlamada, önceki deneyimleri içeren bir taslak sağlar. Yaşamın ilk dönemlerinde gelişen bu modeller, yaşam boyu devam etmeye eğilimlidir ve zihinsel olarak çalışan bu modellere dayalı davranışlar onları güçlendirici biçimde sonuçlar doğurur.

Bağlanma teorisini daha da irdelerek Rohner, farklı kültürlerde derinlemesine yaptığı araştırmalarla, Anne-Baba davranışlarında Kabul ve Ret Teorisini orta koyar.

#### **A.IV. ANNE-BABA DAVRANIŞLARINDA KABUL VE RET TEORİSİ**

Rohner (2004) Anne-Baba Davranışlarında Kabul-Ret Sendromu'nu ortaya atmıştır. Bu sendrom iki tamamlayıcı davranış stilini içermektedir. Birincisi, yaklaşık 400 çalışma göstermektedir ki çocuklar ve yetişkinler anne baba davranışlarında kabul ve ret algılarını evrensel olarak dört davranış altında sınıflarlar. Bunlar 1) sıcaklık ve şefkat (veya tam tersi soğukluk ve şefkat azlığı), 2) düşmanlık ve agresyon; 3) kayıtsızlık, ihmal ve 4) fark edilmeyen ret etme olarak ifade edilmektedir.

Fark edilmeyen reddetme sınıfında, ebeveynlerinin kendilerini gerçekten sevip önemsemediğini inancında olan ama ebeveynlerinin umursamaz, ilgisiz ve agresif olduğu inancının belirli bir davranışsal göstergesinin olmadığı çocukların durumu olarak ifade edilmektedir. Kültür ve etnik grubun bu davranış sınıflarına anlam taşıyacak davranışı belirlediğini ama dünyanın her yerindeki çocuk ve yetişkinlerin bu sınıfları tanıdığı ifade edilmektedir. İkinci olarak kültürler arası metodolojilerin birleşmesi (convergence of methodologies) yaklaşımından gelen kanıtlar şu sonucu güçlü bir şekilde desteklemektedir; ebeveynleriyle ilişkilerini reddedici olarak yaşamış olan ve yaşayan çocuklar ve yetişkinler evrensel olarak; kültür, etnik grup, dil, cinsiyet, ırk ve başka tanımlayıcı durumlar

gözetmeksizin yedi ölçülebilir belirli psikolojik uyumsuzluk gösterme eğilimdedirler. Bunlar a) düşmanlık, saldırganlık, pasif agresyon veya agresyonun ve düşmanlık duygularının yönetimi konusunda problemler, b) algılanan reddin yoğunluğuna, süresine, sıklığına ve biçimine bağlı olarak bağımlılık veya savunmacı bağımsızlık, c) bozulmuş benlik saygısı, d) düşük kendine yeterlilik duygusu, e) duygusal tepkisizlik, f) duygusal dengesizlik, g) olumsuz dünya görüşü. Ayrıca bu kanıtların saptandığı araştırmalar doğrultusunda ileri sürülen anne-baba davranışlarında kabul ve ret teorisine (PARTheory- Parental Acceptance and Rejection Theory) göre bağlanma figürlerince reddedildiklerini (çocuklukta ebeveynlerince, yetişkinlikte partnerlerince) algılayan bireylerin anksiyete ve güvensizlik hissetmeleri beklenmektedir.

EKR (Ebeveyn Kabul ve Ret) kuramı sosyalleşmenin ve hayat boyu gelişimin kanıta dayalı kuramı olduğu ve Amerika Birleşik Devletlerinde ve bütün dünyada ana-babanın kabul-red davranışının sebep ve sonuçlarını açıklamayı ve öngörmeye yönelik olduğu ileri sürülmektedir. Bu teori 3 tamamlayıcı alt teoriye bölünür.

#### **A.IV.i. Kişilik Alt Teorisi:**

Yetişkinlikte ve çocuklukta ana-baba davranışlarındaki algılanan kabul ve ret davranışlarının insanın kişiliğinde ve psikolojisinde -özellikle ruh sağlığıyla ilişkili-etkisini anlamaya ve öngörmeye yöneliktir. Kişilik alt teorisi muhtemelen insan evrimi boyunca test edilemeyecek bir varsayımla başladığı ileri sürülmektedir. Bu varsayım insanların kendileri için önemli olan insanlardan olumlu yanıt almak için süregelen biyolojik temelli duygusal ihtiyaçlar geliştirdiklerini iddia eder. Olumlu yanıt ihtiyacı, duygusal isteği, arzuyu veya rahatlık için (bilinçli bir şekilde olsun olmasın) özlemi, desteği, ilgiyi, endişeyi içerir. Yetişkinlikte bu ihtiyaç daha karmaşık hale gelir ve istek (farkında olunsun olunmasın) duygusal bağ kurduğu insanlardan olumlu yanıt alma isteği şeklinde farklılaşır. Rohner (2004), bu ihtiyacı en iyi şekilde tatmin edecek olanların tipik olarak bebeklerde ve çocuklarda ebeveynler ama ergen ve yetişkinlerde ebeveyn olmayan figürler yani önemli diğerleri olduğu ileri sürülür.

#### **A.IV.ii. Başa Çıkma Alt Teorisi:**

Bu teori bazı yetişkin ve çocukların reddetme davranışıyla karşılaştıklarında duygusal olarak diğer yetişkin ve çocuklardan daha başarılı şekilde baş ettikleri gerçeğiyle ilgilidir. Kızgınlık, olumsuz benlik duyguları ve algılanan reddin diğer sonuçlarının, reddedilmiş çocukların ve yetişkinlerin stresle yeterli ölçüde başa çıkma kapasitelerinin azalmasına

sebebi olduğu ileri sürülmektedir. Bu yüzden reddedilmiş olduklarını hisseden bireylerin, kabul yaşayan insanlara kıyasla genelde duygusal olarak daha az dengeli oldukları gözlemlenmiştir. Ret görmüş insanların stresli bir olayla karşılaştıklarında, kabul görmüş insanlar daha büyük bir duygusal sakinlik yaşarken, duygusal olarak daha sık keyifsiz – belki sinirli ya da ağlamaklı- oldukları ifade edilmektedir. Algılanan retle birleştirilmiş keskin bir şekilde acı verici olan bütün bu duyguların, çocuk ve yetişkinlerin olumsuz dünya görüşünün oluşmasına sebep olduğu iddia edilmektedir. Yani EKR kuramına göre reddedilmiş insanlar negatif dünya ve yaşam görüşü ve negatif kişiler arası ilişkiler geliştirmeye ve güvensiz, düşmanca, duygusuz, tehdit edici ve tehlikeli yollarla kişiler arası ilişkiler geliştirmeye daha yatkındırlar. Bu düşünceler ve duygular insanın doğaüstü dünyasını genişletir (Baldwin,1992; Crick&Daly;1994).

#### **A.IV.iiİ. Sosyo-kültürel Sistem Teorisi:**

Bu kuramda iki farklı olaylar sınıfıyla ilgilenilmektedir. İlk olarak neden bazı ebeveynler soğuk, saldırgan, ihmalkar/reddediciyken diğerlerinin sıcak ve sevgi dolu olduğunun açıklanması ve yordanması amaçlanır. Burada aile tipi, ailenin ekonomik gücü gibi ailenin daha sevecen veya daha az sevecen olmasına yol açan sosyo ekonomik faktörlerin olup olmadığı incelenmektedir. İkinci olarak, sosyo-kültürel sistem teorisi toplum içinde yaşayan bireylerin davranışları ve inançları kadar, toplumun genel yapısının, bu toplumda yaşayan ebeveynlerin çoğunluğunun çocuklarını kabul ve ret davranışlarını sergileme eğilimleriyle hangi yollarla etkilendiğini incelemektedir. İnsanların dini inançları, sanatsal tercihleri ve diğer anlam ve ifade taşıyan inançları ve davranışları; çocuklukta ebeveynleriyle deneyimledikleri sevgi ve ya sevginin çekilmesi davranışlarıyla ilişkili midir sorusuna cevap arar. (Rohner, 1986)

EKR kuramı, ekolojik ve insanı bağlamsal olarak inceleyen bir modeldir ve kabul ve ret davranışlarını kültürler arası metodolojileri ve farklı metodolojileri birleştirerek çalışmaktadır. Bu model, bireyin davranışlarının, bireyin kendi içinde, başkalarıyla ve bulunduğu bağlamdaki etkileşimlerin bir işlevi olduğu görüşündedir. Kabul ve ret davranışı çerçevesindeki olaylar bağlamında çok değişkenli model şunu iddia eder: “Ailemiz (genetik ve aile etkileri) ve nerede, ne zaman yetiştiğimiz (sosyo-kültürel, toplumsal ve tarihsel etkiler) sayesinde biz olduğumuz kişi haline geliriz.”

## EBEVEYNLİĞİN SICAKLIK BOYUTU

EKR kuramında yapılandığı gibi ebeveynlerin kabul ve red davranışlarının ebeveynlikte sıcaklık boyutunu oluşturduğu ileri sürülmektedir. Bu boyutun bütün insanların kendilerine bir yer bulabileceği bir boyut olduğu söylenmektedir. Dolayısıyla, sıcaklık boyutunun çocuk ve ebeveyn sevgi ilişkisindeki kaliteyle ve ebeveynin kullandığı ve uyguladığı fiziksel, sözel ve sembolik davranışlarla veya bu davranışların ve duyguların gösterilmesindeki algılanışla ilgili olduğu iddia edilmektedir. Bu boyutun bir ucunun ana-babanın kabulü -sıcaklık, şefkat, ilgi, rahatlık, endişe, fiziksel ve duygusal ilgi ve beslenmenin sağlanması, destek veya basitçe ebeveynle veya başka bağlanma figürüyle ilişkisinde yaşayacağı sevgi- olarak işaretlendiği iddia edilir. Boyutun diğer ucu ebeveynin reddiyle etiketlenir. Bu red davranışı çeşitli fiziksel ve psikolojik yaralayıcı davranış ve etkiyle bu davranış ve duyguların yokluğunu veya fark edilir şekilde geri çekilmesini içerir.

Kabul ve red davranışları, bireylerin deneyimleri ve davranışları nasıl algıladıklarına ilişkin (fenomonolojik bakış açısı) araştırılabileceği gibi dışardan bir gözlemcinin ebeveynlerin davranışlarını gözlemleyip rapor etmesiyle de araştırılabilir. İki şekilde de elde edilen bulgular her zaman olmasa da genelde tutarlıdır. Bulguların tutarsız olması durumunda fenomenolojik bakış açısından elde edilen bulguların üzerinde durulması gerekmektedir. Bunun sebebi, dışardan gözlemcinin, ebeveynin davranışlarında her hangi bir ihmalin ya da reddin göstergesini fark etmeme halinde bile çocuğun reddedilmişlik hissini yaşayacağı gerçeğidir. Bunun tersi olarak, gözlemcinin ebeveyn davranışlarını soğuk, ihmalkar veya saldırgan olarak rapor ettiği durumlarda da, çocuk reddedilmişlik hissi yaşamayabilir. Bu sebepten dolayı EKR kuramı fenomenolojik bakış açısının üstünde durma eğilimdedir.

EKR kuramında açıklandığı gibi, ebeveyn çocuk için kısa ya da uzun zamanlı öncelikli sorumluluğu alan kişidir. Bu kişi anne, baba, büyükbaba, başka bir akraba hatta kan bağı olmayan birinin olabileceği söylenmektedir. Önemli diğerlerinin çocuğun ya da yetişkinin göreceli olarak uzun süreli duygusal bağı olan ve kişi için içten olarak önemli olan kimse olduğu ve bu insanın yerinin başkasıyla değiştirilemez olduğu ileri sürülmektedir. Bu

bağlamda, ebeveynlerin genel olarak önemli diğerleri olduğu ama ebeveynlerin aynı zamanda genellikle başkalarında olmayan başka bir özelliğe daha sahip olduğu düşünülmektedir. Bu özelliğin, çocuğun duygusal güven ve rahatlık hissinin çocuğun ebeveynle kurduğu ilişkinin kalitesine bağlı olması olduğu varsayılmaktadır. Bu yüzden ebeveynlerin tipik olarak önemli diğerlerinden dolayı, hem EKR kuramında, hem de bağlanma teorisi, ebeveyni bağlanma figürü olarak tanımlar (Rohner, 2004).

Ebeveynlerin çocuk için çok önemli olduğu çünkü çocuğun güvenlik hissi ve diğer duygusal ve psikolojik durumlarının bu ebeveynle olan ilişkisinin kalitesine bağlı olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca kişilik alt-teorisine göre, yetişkinlerde duygusal güvenlik ve rahatlık hissinin oluşması yakın olan yetişkinlerle veya diğer bağlanma figürüyle olan ilişkinin kalitesine bağlıdır.

Kişilik alt teorisi önemli başkalarından ve bağlanma figürlerinden olumlu yanıt alma duygusal ihtiyacının güçlü bir motive edici olduğunu ve çocuklarda bu ihtiyacın ebeveynler tarafından yeterli ölçüde tatmin edilmediğinde (veya yetişkinlerin, bağlanma figürlerinin bu ihtiyaçları karşılayamadığında), çocukların duygusal ve davranış olarak belli şekillerde yanıt verdiklerini varsayar. Özellikle ret edildiğini hisseden bireylerin güvensiz ve kaygılı olma eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Bu duyguları bastırma ve ihtiyaçlarını tatmin etme çabasıyla, ret hisseden insanların olumlu yanıt alabilmek için tekliflerini artırdıkları, ama bunu bir noktaya kadar yaptıkları ve o noktada, daha bağımlı oldukları ileri sürülmektedir. Bu teoride “bağımlı” terimi bağlanma figüründen duygusal destek, ilgi, rahatlama, dikkat, bakım ve benzer davranışlar için hissedilen içsel, psikolojik arzu ve özlemi ifade etmektedir. EKR kuramında kullanılan terim, aynı zamanda bireylerin böyle yanıtlar alabilmek için davranışlarında gerçekleştirdikleri özverileri de içermektedir.

Bağımlılık bir boyut olarak yorumlanmakta ve bu boyutun bir ucunda bağımsızlık, öbür ucunda ise bağımlılık olduğu ileri sürülmektedir. Bağımsız insanların olumlu yanıt ihtiyaçlarının yeterli ölçüde karşılanmış olduğu iddia edilmektedir. Bu yüzden bu insanların sıkça tekrarlanan ve yoğun olan özlemlerden uzakta oldukları düşünülmektedir. Öte yandan çok bağımlı insanların, olumlu yanıt alabilmek için yoğun ve sık gerçekleşen bir arzu içinde oldukları ve bu yanıtı alabilmek için birçok ödün verme eğiliminde oldukları düşünülmektedir. EKR kuramındaki bütün kişilik yatkinlikleri çalışıldığında

insanların bu düzlemdeki herhangi bir noktada yer alabilecekleri öngörülmektedir. Daha önce sözü edildiği gibi ebeveyn davranışlarındaki ret, ya da diğer bağlanma figürlerinden gelen bir ret davranışının da başka kişilik sorunlarına yol açtığı düşünülmektedir. Önemli bir reddi yaşayan çocuk veya yetişkinin artan kızgınlık, içerleme ve benzer yıkıcı duygular yaşamaya daha yatkın olduğu ve bu duyguların acı verici şekilde yoğun olabileceği iddia edilmektedir. Sonuç olarak, birçok ret edilmiş insanın daha sonra karşılaşılabilecekleri ret edilmelerin acısından kendilerini koruma çabasıyla kendilerini duygusal olarak kapadıkları ifade edilmektedir. Böyle yaparken de sık sık sevgilerini ifade etmede ve sevgiyi diğerlerinden almada zorluk yaşadıkları öne sürülmektedir. Bu psikolojik incinmenin sonucu olarak bazı ret yaşamış insanların savunmacı olarak bağımsız oldukları da ileri sürülen başka bir görüştür.

Savunmacı bağımsızlıkta, sağlıklı bağımsızlıkta da olduğu gibi bireylerin olumlu yanıtlar almak için göreceli olarak daha az ödün verdikleri düşünülmektedir. Ama sağlıklı bağımsızlığa benzemeyen bir biçimde, savunmacı bağımsız insanların sıcaklık, destek ve benzer olumlu yanıtlar almaya özlem duymaya devam ettikleri, ama bunu çok ender fark ettikleri öne sürülmektedir. Hatta kronik ret davranışıyla oluşan geniş kızgınlık, güvensizlik ve diğer negatif duygular yüzünden bu ihtiyacı sık sık reddettikleri iddia edilmektedir. Buna ek olarak kendilerini reddedilmiş hisseden bireylerin dağılmış benlik saygılarının ve yetersizlik hislerinin olacağı öngörülmüştür. Bu sembolik etkileşim kuramında (Cooley,1902; Mead, 1934) belirtildiği gibi, bireylerin kendilerini, ebeveynlerin ya da önemli başkalarının kendilerini gördüklerini düşündükleri şekilde görme eğiliminden kaynaklandığı görüşünden gelmektedir. Çocukların ve yetişkinlerin, ebeveynlerinin ya da diğer bağlanma figürlerinin kendilerini sevmedikleri düşüncelerinin, kendilerinin sevilemez olduklarını hissetmelerine hatta belki sevmeye değer olmadıklarını hissetmelerine neden olduğu düşünülmektedir. Bu durumda bireylerin kendilerinin çok iyi insanlar olmadıklarını ayrıca kendi ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz olduklarını hissettikleri düşünülmektedir.

Bireyin kendiyle ilgili, önemli başkalarıyla ilgili ve etrafındaki dünyayla ilgili zihinsel temsilleri bir kere üretildi mi, bu temsillerin bireyi belli durum ve insanlardan kaçınma ya da bu durum ve insanları arama eğilimi içine ittiği öne sürülür. Bireyin kendileri ve dünya için düşündüklerinin, hayatlarını nasıl yaşayacaklarını şekillendirdiği ileri sürülür. Mesela ret yaşamış birçok insanın ortada hiç sebep yokken veya önemli başkalarından ret davranışı



görmeden, düşmanlık algılama eğiliminde oldukları iddia edilir. Reddedilmiş bireylerin, çarpık zihinsel temsillerine uyumlu olmayan durumlardan deneyimlerden ve ilişkilerden kaçınma ya da bu durumları zihinsel olarak tekrar yorumlama eğilimi içinde oldukları ifade edilmektedir. Ek olarak reddedilmiş çocuklar ve yetişkinlerin sıklıkla kişisel ilişkilerinin zihinsel imgeleri tahmin edilemez, güvenilmez ve belki incitici olarak yapılandıkları ileri sürülmektedir. Bu negatif zihinsel temsillerin genelde yeni ilişkilere taşındığı burada da reddedilmiş bireylerin diğer insanlara duygusal olarak güvenmeyi zor buldukları ve en ufak duygusal bağımsızlık göstergesine karşı çok duyarlı ve tetikte oldukları öne sürülmektedir.

Bütün bu algıda seçicilik, dikkatte seçicilik ve yanlış rastlantısal atıf stilleri ve çarpık bilişsel bilgi süreçlendirmeleri yüzünden, EKR kuramında reddedilmiş insanların sevilen ve kabul edilen insanlardan kalite açısından farklı gelişim yolları izlemeleri beklenmektedir. Rohner&Britner, (2002) tarafından özetlenen birçok çalışma güçlü bir şekilde şunu göstermektedir; kendilerini, ebeveynleri veya önemli başkaları tarafından reddedilmiş algılayan çocuklar ve yetişkinler, kabul edildiklerini algılayan yetişkinlere oranla çok daha fazla: a) Klinik ve klinik olmayan düzeyde depresyon veya depresif duygulanımı yaşıyor; b) bağımlılık yapan madde kullanıyor; c) Davranış bozukluğu, davranışların içselleştirilmesi, suç işleme gibi problemlerle davranış gösteriyor. Son zamanlarda yapılan beyin görüntüleme kanıtları algılanan reddin acısının gerçek olduğunu göstermektedir. Fonksiyonel MRI çalışmaları, insanların ret davranışını hissettiklerinde anterior cingulate korteksin ve sağ ventral prefrontal cortex'in, aynı fiziksel acı hissettiklerinde olduğu gibi uyarıldığını ortaya koymaktadır. (akt. Rohner, 2004, 4).

Bireysel farklılıklar içinde çocukların ve yetişkinlerin psikolojik adaptasyonunun yaşanan ret deneyiminin süresi, şiddeti, sıklığı ve formu oranında bozulduğu ileri sürülmektedir. Öte yandan sevgi dolu ailelerden gelen bazı bireylerin ret yaşayan bireylerin gösterdiği gibi psikolojik problemler sergileyebildiklerine de dikkat çekilmektedir. Bu bireylere EKR kuramında "sorunlu" denmektedir. Bunların ebeveynleri dışındaki bağlanma figürleriyle sevgi içinde olmayan ilişkiler içinde oldukları varsayılmaktadır. Bu gerçek EKR kuramının hayatın herhangi bir noktasında bağlanma figüründen algılanan reddin sağlıklı psiko-sosyal işlevselliğinin olma ihtimalinden ödün verme beklentisini doğrulamaktadır. Öte yandan, PARTheory'de küçük bir azınlığın, bağlanma figürüyle belli bir ret davranışı yaşanmasına rağmen duygusal olarak sağlıklı olması beklenmektedir. Bu insanlara duygusal cambazlar

(affective instrumental stunter) denmektedir ve bunların ciddi bir şekilde ret yaşamalarına rağmen psikolojik olarak oldukça iyi uyum sağlamış oldukları ifade edilmektedir (Rohner, 1986; Rohner, Khaleque&Cournager;in press).

Başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmada yetenek eksiliğinin bireyin kişiliğine zarar verebileceği ileri sürülmektedir. Bunun, bireyin, kendini bunaltan insanlara saldırmasına, onları göz ardı etmesine ve reddetmesine sebep olabileceği varsayılmaktadır. Bu durumlar gençlerin kendilerini bir liderle birleştirmek için yaptığı sığ ve neredeyse patolojik girişimler olarak dikkate alınmaktadır. Birçok gencin grup dışındaki dünyanın zararından korunmak için kendini koruyacak yetişkinlerin veya liderlerin yakınında olmak istedikleri gözlenmektedir.

## **B. İLİŞKİDE TATMİN:**

Yukarıda sözü edilen durumlar olmazsa Erikson'a göre, eninde sonunda birey kendini aramak ve nerede yanlışların olduğunu görmek için geri çekilmektedir. Bu çekilme sırasındaki iç gözlem bazen depresyona ve izolasyona sebep olmakta, sonuçta başkalarına güvensizliğe ve bireyin kendi iradesiyle hareket etme arzusunun azalmasına yol açmaktadır. Başkalarına güvensizlik, ilişkide tatmini doğrudan etkileyecek bir faktördür. Kişiler arası tatminin uzun süreli yokluğunda bireylerin o ilişkiyi sürdürmesi zordur. Geçmişte fazla tatmin edici olmayan ilişkileri olan bireylerin yakın ilişkilerden herhangi bir şey kazanmaya güvenleri veya bu yönde beklentileri azdır.

### **B.I. Yakın Etkileşim Tipleri:**

Genç yetişkinler farklı yakınlık stilleri sergilerler. Psikolog Jacob Orlosky (1976) beş yakın etkileşim tipi sınıflandırması geliştirmiştir:

#### **B.I.i. Yakın Tip:**

Birey bir ya da daha çok derin ve uzun süreli aşk ilişkisi kurar.

#### **B.I.ii. Yakın Öncesi Tip:**

Birey bağlılık hakkında karışık duygulara sahiptir. Bu ikili duygu, sorumluluk almadan ya da uzun süreli bir bağ olmaksızın sevgi verme yoluyla ifade edilir.

**B.I.iii. Stereotipik Tip:**

Bireyin, karşı cinsten çok aynı cinsten olan arkadaşlık bağlarının baskın olduğu yüzeysel ilişkilere sahiptir.

**B.I.iv. Sahte Yakın Tip:**

Birey derinliği çok az olan ya da hiç olmayan uzun süreli cinsel bağlanma gösterir.

**B.I.v. İzole Edilmiş Tip:**

Birey sosyal etkileşimlerden geriye çekilmiştir ve aynı cins veya karşı cins bireylerle çok az bağı vardır veya hiç yoktur. Ara sıra yakın ilişkiler geliştirme işareti verebilir ama genelde etkileşimlerde gergindir.

Bir çalışmada, yakın ve yakın öncesi stildeki bireylerin, diğer üç yakınlık tipindeki bireylerden daha fazla partnerlerinin gereksinimlerine duyarlı oldukları ve arkadaşlıklarında daha açık oldukları saptanmıştır (Orlosfsky, Marcia&Lesser,1973).

Bireyin hangi yakınlık stilinde olduğu ilişkide olgunluk seviyesinden bağımsız değildir. Hirschesrber, Florian ve Mikulincer (2003) tarafından yapılan araştırmada eşlerin şikayetlerinin ve eleştirilerinin duygusal yakınlık arama üzerindeki etkisi, ölüm korkusu yönetme (terror managment) teorisi açısından incelenmiştir. Çalışmaya 174 İsrail üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler ölüm korkusu içeren duruma ve kontrol grubuna rasgele atanmışlardır. Bu durumdayken romantik partnerlerinden ödül, eleştiri ve şikayet aldıkları senaryolar düşünmeleri istenmiştir. Bunu takiben, romantik partnerleriyle yakınlık davranışı aramayı değerlendiren bir ölçüt doldurmaları istenmiştir. Sonuçlar ölüm korkusu durumunda olmayan katılımcıların ödül durumunda en fazla yakınlık aradığını bunu şikayet durumunu takip ettiğini, en az yakınlık arama davranışının eleştiri durumunda gerçekleştiğini göstermiştir. Öte yandan ölüm korkusu uyandıran durumda üç koşul altında da eşit derecede yakınlık arama davranışı içinde bulunduğu gözlenmiştir.

Rholes ve Simpson (2001) ebeveynliğe geçiş gibi önemli bir stres kaynağının, farklı bağlanma odaklı insanların evlilikte tatminini ve kişiler arası etkileşimini nasıl etkilediğinin incelendiği araştırmalarına, yaş ortalaması 28 olan 106 evli çift katılmıştır. Kadınların saplantılı bağlanma dereceleri ile eşlerinden destek algısının etkileşiminin,

erkek ve kadınların evlilik tatmininde sistematik bir değişimi yordadığı gözlenmiştir. Özellikle saplantılı bağlanmış kadınların anne olduklarında eşlerinden daha düşük derecede destek aldıklarını algıladıkları ve evlilik tatmininde bir düşüş yaşadıkları saptanmıştır. Ayrıca kadınlardaki saplantılı bağlanmanın kendilerinin ve eşlerinin evlilik tatminini belirlediği ve bu bağlamda etkilediği gözlenmiştir.

İlişkide tatmin hissedebilenmesi için ilişki içindeki her iki bireyinde ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması gerekmektedir. Bunun için de her bir bireyin aynı veya benzer yakınlık tipine sahip olması gerekmektedir. Eğer partnerlerden biri izole edilmiş tip, diğeri yakın veya yakın öncesi tipe sahipse, beklentileri farklı olacağından ilişkide tatmin düzeyleri düşük olacaktır. Yakın etkileşim tiplerinin ilişkide olgunluk seviyesinden bağımsız olduğu düşünülemez, tıpkı yakın etkileşim tipleri gibi ilişkide olgunluk seviyeleri de yaştan bağımsız değildir. Ne var ki her yaşı ilerleyen ve yaşça olgunlaşan bu iki seviyede en üst seviyeye ulaşacak değildir. Yetişkinlerin hepsinin, ileriki yaşlarına rağmen, bu seviyelerde en üst düzeyine ulaşacaklarının garantisi olmadığı gibi, erken erişkinlerin veya geç ergenlerin de bu üst seviyelere ulaşamayacaklarının garantisi yoktur. Ama yine de genelde bu iki düzeyin de yaşla ilgili olduğu düşünülmektedir.

### **C. İLİŞKİDE OLGUNLUK SEVİYELERİ:**

İlişkilerde olgunluk seviyelerinin bağlanma stilleriyle ilgili olduğu düşünülebilir. Şimdiye kadar sözü geçen kuramsal bilgiler doğrultusunda, benlik modeli olumlu, başkaları modeli olumsuz kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, öze odaklı seviyede takılmış oldukları veya hem benlik, hem de başkaları modeli olumlu olan güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bireyselleşmiş ilişki seviyesinde olduğu düşünülebilir.

İlişkilerde olgun kişilik geliştirmek ve başkalarıyla olumlu yakın ilişkiler kurmak ulaşılmak istenen bir hedeftir. Kathleen White ve meslektaşları, (1989) bu amacın en yüksek seviyesini içeren bir ilişkide olgunluk modeli geliştirmişlerdir. Bireylerin ilişkideki olgunlukları üç düzeyde tanımlanmıştır: öze-odaklı, rol-odaklı ve bireyselleşmiş/ilişki;

**-öze odaklı seviye:** bireyin başka bir insan veya ilişki hakkındaki bakış açısının sadece kendisini nasıl etkileyeceğiyle ilgili olduğu ilişkide olgunluğun ilk seviyesidir. Bireyin

kendi arzuları ve planları diğerlerininkini gölgeler ve birey diğerleri için çok az ilgi ve endişe gösterir. Yakın iletişim becerileri, deneysel aşamadır. Cinsellik açısından karşı tarafın cinsel gereksinimlerini düşünme ve ya karşılıklı anlayış çok az gelişmiştir.

**-rol odaklı seviye:** bireyin diğerlerini kendi hakları olan bireyler olarak algıladığı ikinci ya da orta ilişkide olgunluk seviyesidir. Bu seviyede birey karşısındakini kabul etmenin ve karşısındakine saygı göstermenin, iyi bir arkadaş ve iyi bir romantik eş olmanın bir parçası olduğunu bilir. Ama bir romantik partner olma rolünden çok daha ileri olan bireye bağlılık henüz gelişmemiştir. İlişkide iletişimin önemi hakkındaki genellemeler çok sayıdadır ama bu konuşmaların altındaki bağlılık anlayışı yüzeyseldir.

**-bireyselleşmiş/ilişki:** bireyin başkalarının gereksinimlerini ve beklentilerini anladığı ve bunlara duyarlılık gösterdiği oranda, kendini de anlamaya başladığı en yüksek düzeydedir. Bu düzey ilgi, endişe ve şefkat duygusal desteği ve ilginin ifadesinin bireyselleştirilmesini içerir. Bu aşamada, birey ilişkiyi paylaştığı belirli bireylere adanmışlık ve bağlılık sergiler, ayrıca bu kişi bir ilişkinin yürütmesini sağlayacak duygusal yatırımı ve ayrılması gereken kişisel zamanı anlar.

White'e (1989) göre yetişkinliğe kadar bu son aşamaya ulaşmak çok olası değildir.

#### **D. İLİŞKİYE BAĞLILIK:**

Yukarıda sözü edilen bilgiler doğrultusunda aldatma kavramına yönelindiğinde “*Süregiden bir romantik ilişkisi varken bir başkasıyla cinsel ilişkiye girmek ‘cinsel aldatmayı’ açıklarken; yine bir romantik ilişki yaşarken bir başkasıyla duygusal bir yakınlık yaşamak, bir başkasına aşık olmak, bir başkasıyla özel paylaşımda bulunmak ise ‘duygusal aldatmayı’ tanımlamaktadır. Ayrıca araştırmalar, erkeklerin asıl cinsel olarak aldatılmayı tehlikeli bulduklarını çünkü bir kadının ancak gerçekten sevdiği kişiyle cinsel birliktelik yaşayacağını düşündüklerini göstermektedir. Öte yandan kadınlar duygusal olarak aldatılmayı daha tehlikeli bulmaktadırlar çünkü onlara göre bir erkeğin bir kadınla cinsel ilişkiye girmesi için onu sevmesi gerekmemektedir. Kadınlara göre erkeklerin başka kadınlarla cinsel birliktelik yaşamaları zaten çok beklendik ve alışıldık bir durumdur. Ancak bir erkek başka bir kadınla duygusal beraberlik yaşıyorsa bu tehlikelidir ve asıl aldatma budur.*” ([www.elyadal.org/arge/aldatma.htm](http://www.elyadal.org/arge/aldatma.htm))

Buss (1998), evrim psikolojisinden yola çıkarak, insanoğlunun genler tarafından yönetildiğinden bahsetmiştir. İnsanoğlunun öncül amacı genlerini çoğaltmaktır. Daha geniş

bakış açısından organizmanın yaşam kalımının amacı budur. Bazı türler eşeysiz ürerken, pek çok tür eşeyli ürerler. Eşeyli üreme eş bulmayı ve karşılıklı olarak gen değişimi yapmayı içerir. Eğer organizma yüzlerce yıl yaşar ama yeni nesil üretemezse genleri hiçbir işe yaramaz. Genlerini yarına bırakma temel eğilimine sahip olan insan eş seçme sorunuyla karşı karşıya kalır. Çünkü uygun bir eşin seçilmesi yaşam kalım için gereksinim duyulacak iki önemli kaynağı sağlar. Bunlar kaliteli gen ve ebeveyn bakımındır. Erkek ve kadın için eş seçmede en önemli ölçüt yüksek kaliteli genlere sahip bir eş bulmak olarak çocukların ve dolayısıyla genlerin gelecek nesillere aktarılma olasılığını arttırmaktır. Yüksek kaliteli gene sahip eşler seçilirken temel ipuçları vücut simetrisini içeren fiziksel görünümünden alınır. Bu bağlamda erkekler mümkün olduğu kadar çok dişiyle çiftleşerek genleri yarına bırakma arzusundadır. Bu durum kadınlarda biraz daha farklılık gösterir. Kadınların hayatları boyunca sahip olabilecekleri çocuk sayısı sınırlı olduğundan, kendi genleri için en iyi yatırım anlamına gelebilecek erkeği seçme eğilimindedirler. Bu bağlamda ele alınınca erkek ayırım gözetmeksizin çiftleşme eğilimindeyken, kadın fizyolojik özelliklere bakarak kendisini ve bebeğini en iyi şekilde destekleyecek erkek ya da erkekleri seçme eğilimindedir.

Yerleşik hayata geçilmesiyle, soy bağının belirleyiciliğinin erkeğe geçmesiyle, erkeğin toplumdaki gücü, önemi artmıştır ve erkek egemenliği başlamıştır. Hem ekonomik sebeplerle hem de erkeğin var olan ve bakımını üstlendiği çocuğun kendi çocuğu olduğundan emin olma kaygısından kadının cinselliğine ciddi yasaklamalar getirilmiştir. Aile kurumu cinsler arası ilişkileri ve insan soyunun çoğalmasını kurallara bağlayan istikrara kavuşturan ve standartlaştıran bir davranışlar sistemidir. İnsan türünü üretmek ve sürdürmek gereksinimi aile kurumunu doğurmuştur. Ailenin işlevleri arasında biyolojik işlev, ekonomik işlev, sevgi işlevi, koruyucu işlev, toplumsallaştırma işlevi, eğitim işlevi ve ailenin boş zamanları değerlendirme işlevi yer almaktadır (Tezcan, 1995). Ailenin bu işlevleri sadece çocuklara yönelik değildir aynı zamanda eşler arasında da bu işlevler geçerlidir. Bu işlevlerden özellikle biyolojik, koruyucu ve sevgi işlevi, sadakat kavramıyla ilintilidir. Erkeklerin cinsel sadakate önem verirken kadınların duygusal sadakate önem vermeleri, erkeklerin çocuklarının kendi çocukları olduğunu garantilemek isteğiyle açıklanabilirken, kadınların duygusal sadakate önem vermelerinin sebebi, eşleri başkasına aşık olursa onları terk edeceği korkusuyla açıklanabilir (Buss, 1998).

Sümer (2002), tarafından yapılan 108 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, kızların erkelere oranla anlamlı derecede duygusal aldatmayı tehdit olarak algıladığı, öte yandan erkeklerin cinsel aldatmadan daha fazla rahatsızlık duyduğu saptanmıştır. Aldatılma söz konusu olduğunda kadınların daha çok fiziksel olarak yetersizliklerinden, erkeklerin ise duygusal olarak yetersizliklerinden dolayı aldatıldıklarını düşündükleri elde edilen diğer bulgulardır.

Buss (1998), tarafından yapılan deneyde cinsel ve duygusal aldatmaya karşı cinsiyet farklılıklarının saptanması amaçlanmıştır. 86 deneğin katılığı çalışmada katılımcıların partnerlerinin kendilerini cinsel ve duygusal olarak aldatmalarını hayal etmeleri gibi stres yaratan senaryolar düşünmeleri istenmiştir. Erkeklerin sadece %40'ı duygusal aldatmayı içeren senaryoyu daha üzücü bulurken, %83 oranındaki kadın katılımcı duygusal aldatma içeren senaryoyu daha üzücü bulmuştur.

Harris tarafından 2000 yılında yapılan 79 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, katılımcıların partnerlerinin aldatmaya karşı gösterdikleri psiko-fizyolojik reaksiyonlardaki cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Erkek katılımcıların partnerlerinin cinsel sadakatsizliklerini hayal ettikleri durumlarda, duygusal sadakatsizliklerini hayal ettikleri durumlara kıyasla daha fazla stres yaşadıkları gözlemlenmiştir. Öte yandan Harris tarafından, bu reaksiyon, partnerlerinin cinsel sadakatsizliğini hayal etmesinden çok cinselliği düşünmesinden dolayı oluşan bir reaksiyon olarak açıklanmıştır.

2000 yılında Nannini tarafından yapılan, 317 üniversite öğrencisinin katıldığı, kıskançlık davranışının cinsiyetler arasındaki farkının incelendiği çalışmada, kadın katılımcıların, cinsel, duygusal ve hem cinsel hem de duygusal sadakatsizlik kombinasyonlarını içeren senaryoların hepsinde erkelere göre daha fazla huzursuzluk yaşadıkları gözlenmiştir.

Yukarda sözü geçen Bartholmow ve Horowitz'in (1989) ve Hazan ve Shaver'in (1989) kuramsal temelleri ve araştırmaları doğrultusunda güvenli bağlanma stilline sahip bireylerin ilişkide tatmin seviyelerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir ve bu yüzden partnerlerinin daha az oranda aldatacakları düşünülmektedir. Bağlanma stilleriyle aldatma arasındaki daha doğrudan bir ilişki, yine aynı araştırmacılar tarafından yola çıkarak, güvensiz bağlanma stilleri arasında yer alan saplantılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stili arasında kurulabilir. Saplantılı bağlanma stilindeki bireyin sürekli başkalarından onay alma ve

beğenilme arzusu içinde olduğu için çevresindeki insanlarla flört etme davranışı içinde olacağı varsayılmaktadır. Kaçınan bağlanma stilindeki birey ise zaten hayatında olan önemli başkalarına fazla bir yatırım yapmadığı için, herhangi birini kaybetme korkusunun çok fazla gelişmeyeceği ve kendini herhangi bir cazip tekliften alıkoymaya çalışmayacağı düşünülmektedir.

Aldatmanın zihinsel ve fiziksel aldatma gibi, aynı cinsle ve farklı cinsle aldatma gibi boyutlarının da olmasına rağmen, zihinsel aldatmanın ölçülmesinin zorluğu ve tanımındaki karmaşa yüzünden ve aynı cinsle aldatmada kültürümüzdeki yasaklar yüzünden bu araştırmada sadece cinsel ve duygusal aldatma üzerinde durulacaktır.

Yukarıda sözü edilen yakın sosyal ilişkileri belirlediği varsayılan açıklamalara Duygusal Zeka'ya da eklemek mümkündür.

#### **E. DUYGUSAL ZEKA:**

Duygusal zeka kavramı son zamanlarda adından çokça bahsedilen bir kavramdır. Özellikle son 20 yılda çocuklara ilkökulda uygulanan IQ testinin sonuçlarının yaşamlarında başarılarını garantilemediğinin, hatta yansıtmadığının fark edilmesinden sonra, IQ'su çok yüksek olan çocukların neden daha başarılı olmadığının araştırılması sonucunda EQ-duygusal zeka kavramı iyice önem kazanmıştır. Duygusal zeka kavramı son zamanlarda değişik araştırmacılar tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır.

Duygusal zekanın bazı kavramsallaştırmaları oldukça geniştir ve geniş ölçüde duygularla eşleştirildiğinden adaptif özellikleri de içerir (duyguları etkili bir şekilde iletmek gibi, Goleman, 1995). Öte yandan diğer kavramsallaştırmalar yargılara ve belleğe yardımcı olan duygular gibi bilişsel öğeleri de vurgular (Mayer, Salovey, 2000 akt, Schutte). Daha sonraki araştırmalar duygusal zekayı hem bir özellik hem de yetenek olarak kavramsallaştırmışlardır (Goleman, 1995).

Duygusal zekanın çeşitli teorileri vardır. Gardner'in (1993) "çoklu zeka teorisi"ne göre duygusal zeka kişinin kendi duygu ve düşünceleriyle ilgili bilgisini içeren intrapersonal-



içsel zekayı da içerir. Averill ve Nunley'nin (1992) "duygusal yaratıcılık teorisi" duygusal yaratıcılık yoluyla duygusal tamamlanmanın değerine odaklanır. Saarni'nin (1999) "duygusal ustalık teorisi" duygusal zekanın diğer teorilerine benzer ama duygusal işleyişin ve duygusal kişisel yeterliliğin sosyal bağlamını da vurgular (akt. Schutte).

Goleman (1995) duygusal zekanın ilişki kurma ve sağlamada önemli rol oynadığını ileri sürmüştür ve Saarni (1999) duygusal ustalığın sosyal gelişim için önkoşul bir bileşen olduğunu ve kişiler arası ilişkilerin kalitesini belirlemede yardımcı olduğunu söylemiştir. Duygusal zekanın teorik olarak, kişinin kendi duyguları kadar başkalarının duygularını da anlama ve düzenleme yeteneğini içermesinden dolayı, duygusal zeka, ilişkiyi yapılandıran özellikler kadar bu ilişkilerin kalitesiyle de ilgilidir. Bu bağlamda duygusal zekanın bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada Goleman'ın (1995) ve Saarni (1999)'nin araştırmalarından ve kuramlarından yola çıkarak, duygusal zekanın ilişki kurma ve kişiler arası ilişkilerin kalitesini belirleme özelliğinde -güvenli bağlanma stillerindeki bireylerin daha kaliteli ilişkiler kurdukları ve bu sebepten ilişkide güvensiz bağlananlara oranla daha fazla tatmin sağladıkları düşünülmektedir. Bu nedenle bağlanma stilleri ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin varlığını test etmek bu araştırmanın amaçlarından birini oluşturmaktadır. İlişkilerin dört ana taşı empati, sosyal ortamlarda kendini kontrol etme yeteneği, iyi sosyal beceriler ve işbirliği olabilir. İlişkide kalitenin göstergeleri yakın ilişki (affiliation), yakın duygusal bağlar ve tatmin sağlayan yakın ortaklıklardır.

Konstantinöz ve Nezlek (2002) tarafından yapılan çalışmada, yedi gün boyunca Rochester Etkileşim Kayıtı kullanarak önemli etkileşimlerini tanımlayan 60 üniversite öğrencisi, aynı zamanda Bartholomew'in dört kategori sistemini kullanarak bağlanma stillerini rapor etmişlerdir. Güvenli bağlanan katılımcıların, güvensiz bağlananlara oranla etkileşimlerinin daha samimi olduğu ve etkileşimlerini duygusal olarak daha olumlu değerlendirdikleri gözlenmiştir. Güvenli bağlananların ayrıca başkalarının kendilerine ve kendilerinin başkalarının ihtiyaçlarına daha duyarlı olduklarını hissettikleri saptanmıştır. Güvenli bağlanma-güvensiz bağlanma farklılıklarının en çok güvenli ve kaçınan bağlanma stilleri arasında olduğu, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma arasındaki farklılıkların en az olduğu elde edilen veriler arasındadır. Yakın ve yakın olmayan arkadaşlarla etkileşime reaksiyon farklılıklarının korkulu tiplerde, güvenli, kaçınan veya saplantılı tiplere kıyasla daha fazla öne çıktığı gözlenmiştir.

“Duygusal zeka, esas olarak iki yetkinliğin bileşkesidir. Bu yetkinliklerden birincisi “kişisel yetkinlik”, ikincisi “sosyal yetkinlik”tir.

## **E. 1. DUYGUSAL ZEKADA KİŞİSEL ETKİNLİKLER**

**E.1.1. Kendiyle ilgili farkındalık:** Kişinin kendi iç dünyasını tanıması, tercihlerini yapabilmesi, sahip olduğu kaynakların ve gücün farkında olması.

a) **Duygusal farkındalık:** Kişinin kendi duygularını ve bunların doğurduğu sonuçları fark etmesi, bunları dile getirmesi.

b) **Kendini değerlendirme:** Kişinin kendi gücünü ve zayıflıklarını bilmesi, sınırlarının nereden geçtiğini fark etmesi ve bunu kabullenmesi.

c) **Özgüven:** Kişinin yetkinliklerinin farkında olması ve bu yetkinliklerle ‘değerli olduğuna’ inanması.

**E.1.2.Kendini yönetme:** Kişinin sahip olduğu dürtüleri, istekleri kontrol etmesi ve yönlendirmesi.

a) **Kendini kontrol:** Kişinin dürtülerini ve içinden gelen olumsuz duyguları kontrol edebilmesi; olumsuz duygularla başa çıkabilmek, duygusal olgunluk açısından çok önemli bir ölçüttür ve ayrı bir yazının konusudur.

b) **Güvenilirlik:** Ahlaklı, dürüst ve tutarlı olmak.

c) **Esneklik:** Kişinin beklenmedik durumlara ve değişikliklere uyum sağlayabilmesi. Bu özellik stresle başa çıkma becerileri açısından da temeldir.

d) **Yeniliklere açık olmak:** Kişinin yeni bilgi, yaklaşım ve fikirlerden rahatsızlık duymaması.

e) **Kontrol odağı içerde olmak:** Kişinin ortaya çıkan sonuçlarla ilgili sorumluluk üstlenmesi, başkalarını suçlamak yerine kendini sorgulaması. Bu özellik, içselleşmiş sorumluluk anlayışının temelini teşkil etmektedir.

**E.I. 1. 3.Motivasyon:** Kişinin amaçlarına ulaşmak için duygularını yönlendirebilmesi.

a) **Başarı yönelimi:** Kişinin mükemmellik düzeyine ulaşmayı hedeflemesi ve sürekli gelişim çabası içinde olması.

b) **Girişimcilik:** Kişinin fırsatları fark etmesi ve zorlukları fırsata dönüştürmek için harekete geçmesi.

c) **İyimserlik:** Kişinin engeller ve güçlükler karşısında amacını izlemek konusunda kararlı olması.

## **E.2.DUYGUSAL ZEKADA SOSYAL YETKİNLİKLER**

**E.2.1.Empati:** Kişinin başka insanların duygularını, ihtiyaçlarını ve kaygılarını anlayabilmesi.

a) **Diğer insanları anlamak:** Kişinin başka insanların duygularını ve bakış açılarını fark etmesi, bu konuda duyarlılık geliştirmesi ve onların kaygılarıyla, yargılamadan ve savunmaya geçmeden samimi olarak ilgilenmesi.

b) **Başkalarını geliştirmek:** Kişinin birlikte olduğu insanların ihtiyaçlarını fark edip onları becerileri ölçüsünde geliştirmesi.

Deniz ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık seviyeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin sosyal becerileri Sosyal Beceri Envanteri, yalnızlık seviyeleri UCLA Yalnızlık Ölçeği ve bağlanma stilleri İlişki Ölçüm Anketiyle ölçülmüştür. Kız öğrencilerin duygusal ifade seviyesinin, duygusal hassaslık seviyesinin, sosyal kontrol seviyesinin ve toplam sosyal beceri seviyesinin erkek öğrencilerden anlamlı derece daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Öte yandan erkek öğrencilerin duygusal kontrol seviyesinin kız öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma stilindeki öğrencilerin sosyal beceri seviyeleri, güvensiz bağlanma stilindeki öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

**E.2.2.Sosyal beceriler:** Kişinin başka insanların davranışlarını kendi istedikleri yönünde yönlendirebilmesi.

a) **İletişim:** Kişinin karşısındaki kişiyi anlamak için dinlemesi ve karşısındaki kişiyi ikna etmesi için içeriğin, biçimi kadar önemli olduğunun farkında olması.

b) **Etki yaratma ve etkileme:** Kişinin karşısındaki kişi veya grupta istek uyandırıp heyecan yaratması.

c) **Çatışma çözümü:** Kişinin anlaşmazlıkları müzakere ederek ve uzlaşarak çözüme yönelmesi.

d) **İlişki kurmak:** Kişinin sosyal, aile ve iş çevresinde anlamlı ve doyumlu ilişkiler kurması, gündelik ilişkilerde insanlarla ilişki kurmak ve geliştirmek konusunda zorluk çekmemesi. ([www.duygusalzeka.com/Html/in\\_genel.htm](http://www.duygusalzeka.com/Html/in_genel.htm))

Schutte ve arkadaşları (2001) yedi çalışmada duygusal zekayla kişiler arası ilişkileri incelemiştir. Birinci ve ikinci çalışmalarda, duygusal zeka testinde yüksek puan alan katılımcıların, empatik bakış açısı almada ve sosyal durumlarda kendini denetlemede yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Üçüncü araştırmada duygusal zeka testinde yüksek puan alan katılımcıların sosyal beceri skorlarının da yüksek olduğu gözlenmiştir. Dördüncü çalışmada duygusal zeka testinde yüksek puan alan katılımcıların partnerleriyle daha işbirlikçi tutum davranışları sergiledikleri gözlenmiştir. Beşinci çalışmada duygusal zeka testinde daha yüksek puan alan katılımcıların yakın ve şefkatli ilişkiler ölçeğinde daha yüksek puan aldıkları ve altıncı araştırmada katılımcıların partnerlerinin duygusal zekasını daha yüksek olarak işaretledikleri ve evlilik tatminlerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yedinci çalışmada katılımcıların duygusal zekası yüksek olarak tanımladığı partnerlerle ilişkide daha büyük tatmin yaşama beklentisi içinde oldukları gözlenmiştir.

## **1.0. Problem**

Bağlanma stillerinde ile duygusal zeka, aldatma, ilişkiye bağlılık ve ilişkide tatmin düzeylerine göre fark var mıdır?

## **2.0. Alt Problemler**

Belirtilen probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

2.1. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde cinsiyete göre fark var mı?

2.2. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde medeni durumlarına göre fark var mıdır?

2.3. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde kardeş sayısına göre fark var mıdır?

2.4. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde duygusal zeka düzeylerine göre fark var mıdır?

2.4.1. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden;

a) empati düzeylerine göre fark var mıdır?

b) kendi duygularını yönetme düzeylerine göre fark var mıdır?

c) duygusal farkındalık alt ölçeği düzeylerine göre fark var mıdır?

d) öz motivasyon alt ölçeği düzeylerine göre fark var mıdır?

e) diğerlerinin duygularını yönetme alt ölçeği düzeylerine göre fark

var mıdır?

2.5. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde ilişkiye bağlılık düzeylerine göre fark var mıdır?

2.5.1. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde ilişkiye bağlılık ölçeğinin alt ölçeklerinden;

a) sadakatsizlik davranışı alt ölçeği düzeylerine göre fark var mıdır?

b) sadakatsizliğe tolerans alt ölçeği düzeylerine göre fark var mıdır?

2.6. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde ilişkide algılanan genel tatmin düzeylerine göre fark var mıdır?

2.7. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde ilişkide algılanan duygusal tatmin düzeylerine göre fark var mıdır?

2.8. Yetişkinlerin bağlanma stillerinde ilişkide algılanan cinsel tatmin düzeylerine göre fark var mıdır?

### 3.Araştırmanın Önemi

İnsan sosyal bir varlıktır, sosyal bir çevrede büyür ve yaşar ve diğer insanların varlıklarıyla tanımlanır. Uzun yaşamın sırrını araştıran Amerikalı araştırmacılar, Çinlilerin yeme içme tarzını kendilerine adapte ederek Amerikalıların da Çinlilerin yaşam standardını yakalayabileceklerini düşünmüşlerdir. Böyle bir başarının yakalanmamasını Çinlilerin Amerika'ya kendi cemaatleriyle gelmelerine ve onları uzun ömürlü yapan şeyin toplumsal hayatları ve birlik bilinçleri olmasına bağlamışlardır (Gottman, 2001).

*Sullivan'a göre normal dışı davranışlar, gelişim aşamaları süresinde yer alan bozuk yaşantılar sonucu, kişinin kendisine ve diğer insanlara ilişkin yetersiz ve yanlış personifikasyonlar (kişinin kendisine ya da başka bir insana ilişkin olarak geliştirdiği imgeler) geliştirmiş olmasından kaynaklanır* (Gençtan, 2002, s.265). Kendisi hakkında geliştirdiği yanlış görüşler, insanını bir kısır döngü içinde sıkışmasına ve uygunsuz durumlara düşmesine neden olur. Sullivan insan davranışlarının iki temel amaca hizmet etmek üzere örgütlendiğinden söz eder: Doyum ve güvenlik. Bu görüşe göre, tüm davranışlar ya ihtiyaçların yoğunluğunu azaltmaya ya da anksiyeteden kaçınmaya yöneliktir (Gençtan, 2002).

Bağlanma stilleriyle yaşam kalitesi ve süresi, fiziksel ve psikolojik sağlık ve ilişkilerdeki tatmin arasındaki ilişkiden yukarıda anlatılan kuramlarda ve araştırmalarda bahsedilmiştir. Çocuklukta kurulan zihinsel modellerin ve bağlanma stillerinin bir kere oluştuktan sonra

değişime dirençli olduğu ve bireyin hayatı boyunca etkili bir role sahip olacağı vurgulanmıştır (Bowlby, 1969, 1989; Bartholomew, 1989, 1991; Mikulincer, 1999, 2000). Bu bağlamda bağlanma stillerinin çok küçük yaşta güvenli bir şekilde oluşması bireyin sağlıklı gelişimi ve daha sonra da sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için son derece önemlidir. Boşanma ve aldatma oralarının hızla arttığı ülkemizde daha sağlıklı evlilikler ve ilişkiler kurmanın yolları aranmaktadır. Bağlanma üzerine çalışılmasının bu probleme bir ışık tutabilmesi açısından önemi büyüktür.

Araştırmada yetişkinlikte bağlanma stiline ve duygusal zeka seviyesinin ilişkide tatmin ve aldatma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çocuklara verilecek sevgi ve gösterilecek ilgi ve özenin, daha sonraki yıllarda onların daha sağlıklı ve mutlu duygusal ve sosyal ilişkiler kurmalarını etkileyeceği öne sürülmektedir. Ne var ki Türkiye’de bu alanda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Duygusal zeka ve bağlanma arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sayısı yok denecek kadar azdır. Duygusal zekanın yaşam kalitesiyle ilgisi hızla önem kazanmaktadır. Bu fikirden yola çıkarak çocukların, çocuklukta bakıcılarıyla kurdukları bağlanma stillerinin önemini bir kez daha vurgulanması ve doğru bağlanma stilleri kurulmasının anlatılması ayrıca duygusal zeka ve ilişkide tatminin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### **4. Kapsam ve Sınırlılıklar**

1.0. Bu araştırmanın kapsamını bağlanma stilleri, duygusal zeka ve ilişkiye bağlılık konuları oluşturmaktadır. İlişkiye bağlılık sadece cinsel ve duygusal bağlılıkla sınırlı tutulmuştur, ölçülmesi ve tanımlanması zor olduğundan zihinsel aldatma ve hala bir tabu olan aynı cinsle aldatma kapsam dışı bırakılmıştır.

2.0. Bu araştırmanın uygulama alanı sosyo-ekonomik statüsü yüksek, üniversite mezunu katılımcılarla sınırlıdır. Bunun sebebi, katılımcılara çoğunlukla internet yoluyla ulaşılmış olması ve ölçeklerin 7’li ve 5’li likert olması ve anlaşılması ve cevaplanması zorluk yaratabilecek sorular içermesidir.

3.0. Bu araştırmanın uygulanabilmesi daha çok sosyal ilişkiler kullanılmıştır. Katılımcıların en çok saplantılı (72) en az kaçınan (16) tarzda bağlanma stili göstermeleri, saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların anketi vereni memnun etmek için daha çok anketleri doldurup geri vermeleriyle ve kaçınan bağlanma stiline sahip olanların sosyal

bağlarının çok olmayışı ve/veya anketleri doldurma uğraşına girmek istemeyişleriyle açıklanabilir.

4.0. Farklı iki yolda bilgi toplanması evrenin yeterince temsil eden örnekleme ulaşma sınırlılığını doğurmuş, yorumlar bu sınırlılık dikkate alınarak yapılmıştır.

## 5. Varsayımlar

1.0. Katılımcıların sorulara içtenlikle ve dürüstlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

## 6. Tanımlar ve Kısaltmalar

Bu araştırmada yer alan kavramlar aşağıda tanımlandıkları anlamlarda kullanılmıştır.

**Bağlanma:** Bebeğin belli kişilere yakın olma ve kendini onların varlığında daha güvenli hissetme eğilimine bağlanma denir ( Atkinson, 1995).

*Bağlanma Kuramı insanların kendileri için önemli olan diğer başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğilimi nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksinimi, yeni doğan bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişim açısından işlevsel olan bağlanma sistemini ifade eder.”*

[www.benbigun.com/bağlanma.sureci.php](http://www.benbigun.com/bağlanma.sureci.php)

**Duygusal zeka:** Duygusal zeka bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını etkin bir biçimde algılama, anlama, düzenleme ve kullanma yeteneği veya eğilimidir (Schutte, 2000).

**Aldatma:** Var olan bir ilişki varken bir başka partnerle cinsel ilişkiye girmek cinsel aldatma, duygusal bir yakınlık yaşamak veya bir başkasına aşık olmak ise duygusal aldatma olarak değerlendirilir. Erkekler daha çok cinsel aldatmaya meğilliyken kadınlar ise daha çok duygusal aldatmaya meğillilerdir (Kepçe, 2006).

**İAÖ:** Bartholomew ve Horowitz (1996), tarafından geliştirilen, yetişkinlerde bağlanma stillerini değerlendiren İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ.

**DZT:** Duygusal Zeka Testi

**EKR teorisi:** Ebeveynin Kabul ve Ret teorisi

## BÖLÜM II

### KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bağlanma, bağlanma stilleri, duygusal zeka, ilişki tatmini ve ilişkiye bağlılık kavramlarına ilişkin yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

#### I. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR:

Dawson (2000) tarafından yapılan çalışmada yaşlı insanlarda erken bağlanma deneyimleriyle şimdiki bağlanma stiline karşılaştırılmasıyla, psikolojik sağlamlık durumu incelenmiştir. 65 yaş üstü 191 deneğin katıldığı çalışmada katılımcıların anne baba davranışlarındaki özen, bağlanma stilleri, güven-güvensizlik durumları (accomplishment), kimlik bütünlüğü, umutsuzluk durumları ve bunların akıl sağlığı ve şimdiki bağlanma tarzları üzerine etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, yaşlı insanlarda, erken bağlanma stillerinin, daha sonra insanlarla iletişim kurma ve kendileriyle ilgili sağlıklı bir duygu geliştirmede çok büyük etkisi olduğunu göstermektedir. Erken bağlanmada daha güvenli bağlanan yaşlıların güvensiz bağlanan yaşlılara kıyasla daha fazla güven duygusu yaşadığı, erken bağlanma stiline daha ileriki yaşlılık zamanındaki bağlanma stilini belirlediği ve şimdiki bağlanma stili güvenli olan yaşlıların psikolojik sağlamlık ölçütünde daha yüksek puanlar aldığı desteklenen diğer bulgulardır.

Murray ve arkadaşları (2000) kişinin benlik saygısına ilişkin hissettiklerine göre, partnerlerinin ilişkilerinde tatmin sağlamak için kullandıkları eleştirel dile olan güvenlerinin değişip değişmediğini araştırmışlardır. Sonuçlar özsaygısı düşük olan bireylerin partnerlerinin kendilerini ne kadar olumlu gördüklerini göz ardı ettiklerini göstermiştir. Bu tür haksız ve istenmeyen güvensizliklerin, eşlerin algılanmasında olumsuz olunmasıyla ve ilişkinin sağlığının düşük düzeyde olmasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir.



Boylamsal (longitudinal) gözlemlerin sonucunda sağlıklı ilişkileri olmayan çiftlerin ilişkilerinin zaman içinde daha kötüye gittiği görülmüştür.

Man ve Hamid'in (1997) 225 yetişkin Çinlinin katıldığı araştırmalarında, katılımcılar Bartholomew&Horowitz'in dört kategori modeline göre güvenli, kaçınan, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerine göre ayrılmışlardır. Bağlanma stillerinin benlik saygısı, yalnızlık ve sınıfta vuku bulan günlük olaylara atıfları incelenmiştir. Saplantılı, kaçınan ve korkulu bağlanma stilinde olan katılımcıların güvenli bağlanma stilindeki katılımcılara oranla benlik saygısının daha düşük olduğu ve güvenli ve kaçınan bağlanma stilindeki katılımcıların benlik saygısının saplantılı bağlanma stilindeki katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Korkulu bağlanma stilindeki katılımcıların en yalnız grup olduğu, bunları saplantılı ve daha sonra da kaçınan bağlanma stilindeki katılımcıların takip ettiği bulunmuştur.

Davila ve Bradbary (2001) tarafından yapılan, güvensiz bağlanmayla, mutsuz evlilikte kalma (mutsuz evliliği sürdürmekle) arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya 172 yeni evli çift katıldı. Dört yıl süren boylamsal bir inceleme sonunda mutlu evlilikleri olan ve boşanan eşlerin, durağan ama mutsuz evliliklerini sürdüren çiftlerle karşılaştırılması yapılmıştır. Bu karşılaştırma sonunda mutsuz evliliklerini sürdüren eşlerin bütün zamanlarda (başlangıçta ve araştırma boyunca) en yüksek derecede güvensizlik gösteren grup olduğu gözlenmiştir. Durağan (stabil), mutlu evlilikleri olan eşlerin, boşanmış eşlerden daha düşük derecede evlilik tatmini yaşadığı ve başlangıçta ve ilerleyen zamanlarda diğer gruptaki eşlere nispeten daha yüksek derecede depresif belirtiler gösterdikleri görülmüştür.

Wearden ve Walsh (2005) tarafından yapılan, 142 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada yetişkinlikte bağlanma stilleri, alexithymia ve psikolojik belirti rapor etme arasındaki ilişki incelenmiştir. Korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin olumsuz duygulanımlar ve alexithymia (duygu yoksunluğu) ile anlamlı derecede ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma stilinde bu ilişki bulunamamıştır. Korkulu bağlanma ve psikolojik belirti rapor etme arasındaki ilişkinin kısmen alexithymia ve olumsuz duygulanımlarla aracılık edildiği ama saplantılı bağlanma ve psikolojik belirti rapor etme arasındaki ilişkinin tepkisel olumsuz duygulanımlarla aracılık edildiği rapor edilmiştir.

Wilkson (2004) tarafından yapılan, 358 lise öğrencisinin katıldığı araştırmada ebeveyn ve akran bağlanmalarının ve benlik özsaygısının ergenin psikolojik sağlığıyla ilişkisi incelenmiştir. Ebeveyn ve akran bağlanmasının rolünün psikolojik sağlık üzerine etkisinin birincil olarak benlik saygısı aracılığıyla olduğu gözlenmiştir.

Murphy (1997) tarafından yapılan araştırmada depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerinin ayrımını yaparken, yetişkin bağlanma stillerinin rolü ve bağlanma stilleriyle depresif kişilik hassaslıkları ve otonominin ilişkileri incelenmiştir. Korkulu ve korkulu kadar olmasa da saplantılı bağlanma stillerinde alınan yüksek puanla depresyon ve olumsuz benlik modeli arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Hem korkulu hem de saplantılı bağlanmanın bir parçası olan kişinin kendini eleştirmesinin güçlü depresif hassasiyetle ilişkisinin altı çizilmiştir. Kişinin kendini eleştirme bileşenini içermeyen kaçınan bağlanmanın depresif eğilimlerle bir ilişkisinin olmadığı, kendine güvenme (self-reliance) ve yakınlıktan kaçınma içerdiği gözlenmiştir.

Kaçınan yetişkinlerin göreceli olarak bağlanmayla ilgili düşük derecede rahatsızlık hissetmeleriyle karakterize edildikleri söylenmektedir. Bunun gerçekten düşük derecede bir rahatsızlık mı, yoksa üstü kapalı biçimde bir huzursuzluğu saklama çabası mı olduğunun çok açık olmadığı vurgulanmıştır. Fraley ve Shaver (1997) tarafından bunu ortaya koymak için iki çalışma yapılmıştır. Çalışmaların ilkinde katılımcılara romantik partnerlerinin onları terk edeceği düşüncelerini bastırmaları istenmiştir. Kontrol grubuna göre bastırma, kaçınan yetişkinler için terk edilmeye ilgili düşüncelerin ulaşılabilirliğine azalmayla sonuçlanmıştır. Yapılan ikinci araştırmada bastırma çabalarının bağlanma sisteminde kaçınan bireyler için fizyolojik uyarılmanın azalmasına yol açtığı gözlenmiştir. Bu deneyde kaçınan bireylerin bağlanma sistemindeki bastırmada yetkin oldukları, bunun gizil huzursuzluklarını saklamadıkları ortaya konulmuştur.

Rice (1996) tarafından yapılan araştırmanın amacı geç ergenlerin ebeveynleriyle ilişkilerindeki görüşleri değerlendirilirken, birbirleriyle olan uyumlarını inceleyen bağlanma literatürünü genişletmektir. Ebeveynlerle ve geç ergenler (ortalama yaş 21) üzerine yapılan bu çalışmada ebeveynin çocuklarının bağlanmaları üzerine verdikleri raporların çocukların benlik saygısı ve sosyal yeterliliklerini yordamadığı, öğrencilerin kendi verdikleri bağlanma raporlarının benlik saygılarının bir varyasyonu olduğu ama raporlarının sosyal yeterliliklerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wei, Vogel ve Ku (2006) tarafından yapılan çalışmada duygusal tepkilerin ve duygusal ketlenmelerin, bağlanma, olumsuz duygu durumu ve kişiler arası ilişkiler arasındaki yol gösterici rolü incelenmiştir. 229 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanmanın, olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problemlere farklı duygu ayarlanmalarıyla (duygusal tepkisellik ve duygusal ketlenme) katkıda bulunduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanmayla olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problem arasındaki ilişkinin sadece duygusal tepkiyle (duygusal kesilmeye değil) yönlendirildiği, bunun tersi olarak kaçınan bağlanmayla olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problemlerin sadece duygusal ketlenmelerle yönlendirildiği bulunmuştur.

Meyers (1998) yetişkinlikte bağlanma stilleriyle kişisel yetkinlik, psikolojik huzursuzluk, benlik saygısı ve savunma stillerini içeren duygu ve kaygılarla baş etmeyle ilgili kişisel özellikler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 324 üniversite öğrencisi katılmıştır. Güvenli bağlanmış bireylerin, kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylere oranla daha yüksek derecede kişisel yetkinlik ve daha düşük derecede psikolojik huzursuzluk gösterdikleri, güvenli bağlanmış bireylerin, kaçınan ve kaygılı bağlanmış bireylere oranla benlik saygısının daha yüksek olduğu, güvenli bağlanmış bireylerin kaçınan ve kaygılı bağlanmış bireylere oranla kendilerini, kendilerinin aleyhine döndürecek kendini suçlama gibi uyumsuz savunma mekanizmalarını daha az kullandıkları görülmüştür.

Shi (2003) tarafından yapılan, 448 lisan üstü öğrencinin katıldığı çalışmada, yetişkin bağlanma stillerinin, romantik ilişkide tatmin ve çatışma çözümünde belirleyici olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada hem yetişkinlikte bağlanma stili (kendilik modeli ve başkaları modeli) hem de çatışma çözümü davranışı (kendi için endişe etme ve başkaları için endişe etme) için iki boyutlu kavramsallaşma benimsenmiştir. İki yetişkin bağlanma boyutu olan, Kaçınan ve Kaygılı bağlanmanın çatışma çözümü ve ilişkide tatmin için belirleyici olduğu saptanmıştır. Çatışma-çözümleme davranışı (conflict resolution behaviour) için bir cinsiyet farkı olduğu ama bunun ilişkide tatmin ve çatışma-çözümü davranışı söz konusu olduğunda bağlanma karakteri kadar güçlü bir belirleyici (predictor) olmadığı saptanmıştır. Bağlanma stillerinde her hangi bir cinsiyet farkı bulunamamıştır. Güvenli bağlananların aktif problem çözücü, bütünleyici ve uzlaşmacı oldukları ve güvensiz bağlananların bunun tam tersi olduğu ve kendileri ve başkaları hakkında olumlu

bakış açısı tutanların her iki taraf içinde daha tatmin edici çatışma çözümü davranışı benimsedikleri elde edilen diğer veriler arasındadır.

Kafetsios (2002) tarafından yapılan çalışmada, katılımcılardan, yedi gün boyunca, Rochester Interaction Record varyantı kullanarak önemli etkileşimlerini tanımlamaları ve Bartholomew'ün dört kategori sistemi kullanarak, bağlanma stillerini rapor etmeleri istenmiştir. Bütün ilişkilerinde, güvenli bağlanma geliştiren katılımcıların, güvensiz bağlanma stiline oranla, ilişkilerini daha yakın ve daha olumlu duygularla yüklü buldukları saptanmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma stilindeki katılımcıların başkalarının kendilerine ve kendilerinin ihtiyaçlarına daha duyarlı olduklarını hissettikleri görülmüştür. Güvenli-güvensiz bağlanma stillerinin farkının en çok güvenli ve kaçınan bağlanma stilinde ortaya çıktığı ve güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma tipi karşılaştırıldığında bu farkın minimal olduğu gözlenmiştir. Yakın ve yakın olmayan etkileşimler söz konusu olduğunda korkulu tipte bu farklılığın güvenli, saplantılı ve kaçınan tipten daha çok belirgin olduğu gözlenmiştir.

### **III. YURTIÇİNDE YAPILMIŞ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR:**

Karakurt (2001), tarafından yapılan çalışmada yetişkin bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya romantik ilişki içinde bulunan 306 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar bağlanma stilleri, yetersizlik duygusu, bağımlılık, kıskançlık ve kıskançlıkla başa çıkma yöntemleri ile ilgili çeşitli anketleri doldurmuşlardır. Sonuçlar, bağlanma stillerinin davranışsal kıskançlık üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu gösterirken duygusal ve bilişsel kıskançlığın bağlanma stillerini anlamlı düzeylerde etkilemediğini göstermiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip olanların güvenli stile sahip olanlardan daha yüksek düzeylerde davranışsal kıskançlık gösterdikleri saptanmıştır. Kıskançlığa yönelik tepkilerin incelenmesi, bağlanma stillerinin yetersizlik, kendinden şüphe etme, korku ve endişe duyguları üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermiştir. Genel olarak, saplantılı bağlananlarda güvenli bağlananlardan anlamlı olarak daha yüksek düzeylerde olumsuz duygular ve yetersizlik duygusu rapor ettikleri bulunmuştur.

Aydın (2002), tarafından yapılan araştırmada bağlanma stili ve motivasyon profili incelenmiştir. Çalışmanın amacı, bağlanma stillerinin g ihtiyaı, başarı ihtiyaı ve birlikte olma ihtiyaı ile olan ilişkilerini incelemektir. 408 kişinin katıldığı araştırmanın analizlerinde bağlanma stili ile motivasyon profili arasında bir ilişki olduğu desteklenmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin, kayıtsız, saplantılı ve güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerden daha az birlikte olma ihtiyaına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, kayıtsız, saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip olanlardan daha fazla g ihtiyaına sahip olarak bulunmuştur. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olanlardan daha fazla onaylanma ihtiyaı içinde oldukları tespit edilmiştir.

Arıkoğlu (2003), tarafından yapılan çalışma yetişkin bağlanma stilleri ile bağlanma ile ilgili olan kaçınma boyutu ve kaygı boyutu ve sosyo-duygusal durum arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmıştır. 145 niversite öğrencisinin katıldığı çalışmada bağlanma stilleri ile bağlanma boyutları, sosyo-duygusal durum-sıkıntı, kendini denetleyebilme ve bastırıcı savunmacılı ve olumsuz duygu düzenleme beklentileri arasında anlamlı farklar elde edilmiştir. Güvenli kişiler düşük kaygı ve düşük kaçınma, düşük sıkıntı, yüksek kendini denetleyebilme ve yüksek olumsuz duygu düzenleme beklentileri belirtmişlerdir. Kayıtsız kişiler düşük kaygı ve yüksek kaçınma ve düşük kendini denetleyebilme göstermişlerdir. Saplantılı kişiler yüksek kaygı, düşük kaçınma, düşük kendini denetleyebilme ve düşük olumsuz duygu düzenleme beklentileri belirtmişlerdir. Korkulu kişiler ise yüksek kaygı, yüksek kaçınma, yüksek sıkıntı ve düşük olumsuz duygu düzenleme belirtileri belirtmişlerdir. Beklentilerin tersine, bağlanma stilleri arasında kişinin ne kadar mutlu olduğu ve psikolojik sorunları olup olmadığı açılarından herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır.

retmen, (2003) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bağlanma stilleriyle mekana bağlanma ve keşfetme yönelimi arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bu ilişkinin cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir. 422 lisans ve yüksek lisans öğrencisinin katıldığı araştırmada kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bireylere göre daha düşük oranda mekana bağlanma eğilimi gösterdikleri ve kız öğrencilerin keşfetme yönelimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Işinsu (2003) tarafından yapılan araştırmada aşık çiftlerin, beş yıla kadar evli olan ve beş yılın üzerinde evli olan çiftlerin ikili ilişki biçimleri ile bağlanma stilleri açısından, ayrıca çiftlerin ilişkilerinden gösterdikleri uyum açısından farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Uygulanan istatistiksel analizler sonucunda aşık çiftlerin, nişanlı çiftlerin, beş yıla kadar evli olan çiftlerin ve beş yılın üzerinde evli olan çiftlerin ikili ilişkilerinde güvenli bağlanma yönünden farklılık bulunmuştur. beş yıldan uzun süre evli olan çiftlerin ikili ilişkilerine nişanlı çiftlerden daha güvenli stil ile bağlı oldukları bulunmuştur. Diğer bağlanma stilleri yönünden gruplar arasında fark bulunmamıştır.

Çiftlerin ikili ilişkilerinde gösterdikleri uyum düzeyleri açısından da farklılık gösterdikleri bulunmuştur. İkili ilişkilerde aşık çiftlerin, nişanlı çiftler ve beş yılın üzerinde evli olan çiftlerden daha uyumlu oldukları, nişanlı çiftlerin ise beş yılın üzerinde evli olan çiftlerden daha uyumlu oldukları, beş yıla kadar evli olan çiftlerin, beş yılın üzerinde evli olan çiftlerden daha uyumlu oldukları bulunmuştur. İkili ilişkilerde kadınların kaçınan ve korkulu bağlanma stili ile bağlandıkları, erkeklerin ise güvenli bağlanma stili ile bağlandıkları bulunmuştur.

Tolan, (2002) tarafından yapılan araştırmada bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 406 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre, farklı kaygı düzeyleri ve kişilerarası şemaların çeşitli boyutlar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Kaygı düzeyi yüksek gruptakilerin, kaygı düzeyi düşük gruptakilere göre, babalarından düşmanlık boyutunda daha fazla tamamlama tepkisi bekledikleri gözlenmiştir. Diğer yandan, kaygı düzeyi yüksek gruptakilerin, kaygı düzeyi düşük gruptakilere göre, annelerinden baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az tamamlama tepkisi bekledikleri bulunmuştur. Farklı bağlanma biçimleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, baskınlık boyutunda, güvenli bağlananların korkulu bağlananlara göre, babalarından daha fazla tamamlama tepkisi bekledikleri gözlenmiştir. Olumlu benlik modeline sahip (güvenli bağlanan) bireylerin dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha fazla, düşmanlık boyutunda daha az tamamlama tepkileri bekledikleri, yakın ilişkilerinde kendilerini daha güçlü ve değerli hissettikleri, dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ileri sürülmektedir. Olumsuzluk benlik modeline sahip (güvensiz bağlanan, korkulu-saplantılı) bireylerin ise dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az, düşmanlık boyutunda daha fazla tamamlama tepkileri bekledikleri, ilişkilerinde kendileri daha az güçlü ve değerli hissettikleri, kaygı düzeylerinin

daha yüksek olduğu ve güvenli bağlananlara göre, psikolojik olarak daha az sağlıklı bireyler oldukları bulunmuştur.

Özenç (2002) tarafından yapılan araştırmada bağlanma stillerinin eş seçimi ile kritik ve kritik olmayan evlilik dönemlerindeki doyum üzerindeki rolü incelenmiştir. Çalışmanın diğer amaçları ise belli bağlanma stillerine sahip bireylerin evlilik için hangi bağlanma stilline bağlı eşleri tercih ettiğini ve hangi bağlanma stiline sahip eşlerin daha uyumlu bir evlilik sürdürdüklerini incelemektir. 70 çiftin katıldığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre örnekleme en sık rastlanılan çiftler her iki eşin de güvensiz bağlandığı çiftlerdir. Çalışmaya katılan çiftlerin bağlanma stilleri asında bir ilişki bulunamamıştır. Her iki eşin de güvensiz bağlandığı çiftlerin duygusal ifadeleri evliliğin kritik olan ve olmayan aőamalarında farklılık göstermiştir. Her iki eşin de güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu çiftler kritik olmayan evlilik aőamalarında daha yüksek duygu ifadeleri göstermişlerdir. Fikir birliği söz konusu olduğunda ise kritik olmayan dönemlerde kadının güvensiz bağlanması karşılıklı fikir birliğini olumsuz etkilemektedir, öte yandan kritik dönemlerde kadının güvenli bağlanması karşılıklı fikir birliğini olumlu olarak etkilemektedir. Kadınların güvenli bağlanması ayrıca her iki dönemde de karşılıklı doyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Her iki dönemde de eşlerden en az birinin güvenli bağlanma stiline sahip olması karşılıklı doyumunu olumlu etkiye sahiptir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve bunlarla ilgili yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli:**

Bu araştırma betimsel survey modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni bağlanma stilleri, bağımsız değişkenlerini ise duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin, cinsiyet, medeni durum ve kardeş sayısı oluşturmaktadır.

#### **3.2. Evren-Örneklem:**

Bu araştırmanın evrenini, 22 yaş ve üstü, soysa ekonomik statüsü yüksek, üniversite mezunu yetişkinler oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini, internet yoluyla ankete cevap veren 87 kişi, doğrudan katılımcı 40 üniversite mezunu ve Kafkas Üniversitesinden 45 öğretim elemanı oluşturmuştur. Uygulama tamamlandıktan sonra eksik doldurulan veya üniversite mezunu olmayan katılımcıların kağıtları ayıklanarak, örnekleme 167 katılımcı oluşturmuştur.

Örnekleme oluşturan katılımcıların yaşa, cinsiyete göre dağılımı Tablo-1 ve Tablo-2'de verilmiştir.



**TABLO -1**  
**Örnekleme Oluşturan Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı**

	frekans	%	Toplam %
geçerli 20-25	54	32,3	32,3
26-30	45	26,9	59,3
31-35	34	20,4	79,6
36-40	16	9,6	89,2
41-45	13	7,8	97,0
46-50	5	3,0	100,0
Toplam	167	100,0	

**TABLO -2**  
**Örnekleme Oluşturan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

	frekans	%	Toplam %
geçerli Kadın	81	48,5	48,5
Erkek	86	51,5	100,0
Toplam	167	100,0	

### 3.3. Veri Toplama Araçları:

Bu araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile dört araç kullanılmıştır.

3.3.1. İlişki Ölçekleri Anketi

3.3.2. Duygusal Zeka Testi

3.3.3. Sadakat Ölçeği

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

#### 3.3.1. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Bu envanter, literatürde geliştiricisi olan Bartholomew (1994), tarafından İlişki Ölçekleri Anketi (**Relationship Scales Questionnaire-RSQ**) olarak adlandırılmaktadır. Ölçek, yetişkinlerde bağlanma stillerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu süreç ölçekte yer alan 17 duruma katılımcıların kendilerini ne derecede tanımlıyor olmasına verdikleri

cevapların derecelendirilmesinden oluşmaktadır. Ölçek Korkulu ve Saplantılı Bağlanmayı ölçen 4'er soru ve güvenli ve kaçınan bağlanmayı ölçen 5'er sorudan oluşmaktadır. Ölçekteki 5. soru doğrudan değerlendirildiğinde kaçınan bağlanma stilini, tersten değerlendirildiğinde ise saplantılı bağlanma stilini değerlendirmektedir.

İlişki Ölçekleri Anketi 7'li likert tipi bir anket olup, cevaplar 1-Beni hiç tanımlamıyor ile 7- tamamiyle beni tanımlıyor arasında verilmektedir. Katılımcıların hangi bağlanma stilinden çok puan aldıkları doğrultusunda hangi bağlanma stiline daha yakın olduklarının belirlenmesi esastır.

### **3.3.1.1. Ölçeğin Puanlanması**

Ölçeğin puanlanması, güvenli, kaçınan, korkulu ve saplantılı bağlanma alt ölçeklerinde alınan puanların toplanması ile yapılmıştır. Ölçek Bartholomew tarafından (1990) tanımlanan bağlanma kalıplarını ölçmek için 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5, 7 ve 17. maddelerin yeniden kodlanması gerekmektedir. Bağlanma kalıplarının ölçülmesinde 5. maddenin hem orijinal hem de recoded versiyonu kullanılmaktadır. 3, 7, 8, 10 ve 17 numaralı maddelerin ortalaması güvenli bağlanma stilini, 1, 4, 9 ve 14 numaralı maddelerin ortalaması korkulu bağlanma stillini vermektedir. 5 (tekrar kodlanmış), 6, 11 ve 15 numaralı maddelerin ortalaması saplantılı bağlanma stilini ve 2, 5 (orijinal), 12, 13 ve 16. maddelerin ortalaması kaçınan bağlanma stilini vermektedir.

### **3.3.1.2. İlişki Ölçeği Anketinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması**

Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalarda, İÖA altölçeklerinin görece düşük düzeyde iç tutarlılık katsayılarına sahip oldukları bulunmuştur. Griffin ve Barholomew'un (1994) araştırmasında alt ölçeklerin alfa değeri .42 ila .71 arasında değişmiştir. Ancak düşük iç tutarlılığa rağmen, İÖA alt ölçeklerinin kabul edilir düzeyde test güvenilirliğine sahip oldukları (ortalama değişmezlik katsayısı kadınlar için .53 ve erkeler için .49) saptanmıştır (akt. Sümer,1999). Bu araştırma kapsamında yapılan istatistik sonucunda Cronbach-alfa değeri .66 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinde standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Alandan dört uzman ölçekleri önce Türkçeye çevirmiştir.

Üzerinde uzlaşılan Türkçe formlar daha sonra başka bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Karşılaştırmalar sonucunda ölçek son halini almıştır. İlişki ölçeği anketinin Türkiye'deki geçerlilik çalışması, Nebi Sümer (1999) tarafından yapılmıştır.

### **3.3.2.Duygusal Zeka Testi (DZT)**

Duygusal Zeka testi, duygusal farkındalık, bir kişinin duygularını yönlendirebilmesi, kendi kendini harekete geçirme, empati ve başkalarının duygularını eğitebilme olmak üzere 5 altölçekten oluşmaktadır. Test bizzat insanların başarısı ve hayatı ile ilgili üzerinde çok çalışılmış bilgileri içeren ciddi bir çalışma ürünüdür. Çok ders çalıştığı, notları başarılı olduğu halde, sosyal çevrede ve iletişim konusunda sıkıntı çeken çocukların ve gençlerin problemlerine; mutluluğun elde edilmesi ve algılanmasında bir türlü istikrar tutturamayan yetişkinlerin sorunlarında; insanların farklı zamanlarda çevrelerine çok ilginç ve anlaşılmasız tepkiler vermesinin sebeplerinde, düşünmemizi ve aydınlanmamızı sağlayacak bir test olduğu ileri sürülmektedir. Yıllar boyunca zekanın sadece mantıksal düşünme, matematik yeteneği, uzamsal yetenekler, anlatım benzerlikleri ve sözel yetenekler gibi alanlarına önem verilmiştir. IQ puanları, yani beyinsel zeka kaliteleri çok yüksek olan bazı kişilerin beklenen başarıları her zaman yakalayamamış olmalarının gözlenmesi bu başarı denkleminde eksik olan önemli noktalardan birinin Daniel Goleman'ın, Peter Salovey, John Meyer, Howard Gardner, Robert Stenberg ve Jack Block gibi bilim adamlarının yaptığı araştırmalar üzerine kurulmuş olan Duygusal Zeka kuramıdır

#### **3.3.2.1. Ölçeğin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması:**

Duygusal Zeka bölümünün değerlendirilmesinde Bar-On (2000) tarafından oluşturulan prosedürler ve metodlar kullanılmıştır. 30 maddeden oluşturulan bu ölçeğin iç tutarlılığı ve geçerliliği Cronbach alfa ( $r=.83$ ) kullanılarak ölçülmüştür.

Bu araştırma kapsamında yapılan istatistik sonucunda Cronbach-alfa değeri .89 olarak elde edilmiştir.

#### **3.3.2.2. Ölçeğin Puanlandırılması**

Ölçeğin puanlandırılması duygusal farkındalık, kendi duygularını yönetme, öz motivasyon, empati ve diğerlerinin duygularını yönetme alt ölçeklerinden alınan puanların toplanmasıyla yapılmıştır. 30 maddeden her birine 1-kesinlikle katılmıyorum ve 6-kesinlikle katılıyorum arasında verilen puanların toplanmasıyla her bir alt ölçekte alınan

puanlar oluşmaktadır. Bu puanların hepsinin toplamı, genel duygusal zeka puanını vermektedir. 1-2-4-17-19 ve 25'inci sorular duygusal farkındalığı, 3-7-8-10-18- ve 30'uncu sorular kendi duygularını yönetmeyi, 5-6-13-14-16 ve 22'inci sorular öz motivasyonu; 9-11-20-21-23 ve 28'inci sorular empatiyi ve 12-15-24-26-27 ve 29'uncu sorular ise diğerlerinin duyguların yönetme becerisini ölçmektedir.

### **3.3.2.3. Duygusal Zeka Testinin Türkiye'deki Geçerlilik Çalışması**

Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinde standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Alandan dört uzman ölçekleri önce Türkçeye çevirmiştir. Üzerinde uzlaşılan Türkçe formlar daha sonra başka bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Karşılaştırmalar sonucunda ölçek son halini almıştır.

### **3.3.3. Kadın-Erkek Birlikteliğinde İlişkiye Bağlılık Ölçeği (İBÖ)**

Bu ölçekte sadakatsizlik davranışının ve bu davranışa gösterilen toleransın ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar sadakatsizlik davranışı alt ölçeğiyle, sadakatsizlik davranışına tolerans alt ölçeğidir. İlk olarak 27 madde olarak oluşturulan ölçekte 7 maddenin yer aldıkları faktörde yük değerlerinin .30'un altında olmaları nedeniyle ilgili maddeler elenmiş ve ölçek madde sayısı 20 madde olarak belirlenmiştir. Tekrarlanan rotasyonlar sonucunda ölçekteki maddelerin 2 faktörde toplandığı görülmüştür. Ek 1'de görüldüğü gibi maddelerin ait oldukları faktörlerdeki yük değerleri 1. faktör için .82- .62, 2. faktör için .73-.52'dir.

Faktör analiz sonucunda belirlenen iki faktör birlikte varyansın %58.5'ini açıklamaktadır. Birinci faktörün varyansa %34.9 ile katkıda bulunduğu ikinci faktörün varyansa %23.6 katkıda bulunduğu görülmektedir.

Ölçeğin faktör analiz çalışmalarına dayanarak geçerli ölçüm yaptığı söylenebilir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık (Cronbach-alfa) kat sayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı .94'tür. Ölçeğin iki alt ölçeğinin madde toplam korelasyonlarına bakılmış, birinci alt ölçeğin (Sadakatsiz Davranış alt ölçeği) iç tutarlılık kat sayısı .94 olduğu görülmüştür. İkinci alt ölçeğin (Sadakatsizliğe Tolerans alt ölçeği) iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu ve madde korelasyon kat sayılarının .85 olduğu görülmüştür. Burada en düşük değer .938 en yüksek değer ise .944 olarak bulunmuştur. Bu

bulgular maddelerin gerek alt ölçeklerini gerekse ölçeğin tümüyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve ölçeğe önemli katkılar sağladıklarını göstermektedir.

### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hali, kaç kardeş ve ilişkilerinde cinsel, duygusal ve genel tatmini anlamaya yönelik kişisel bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

## **4. Verilerin Toplanması:**

İnternet acılığıyla ve doğrudan araştırmacı ve diğer araştırmacıların yardımıyla örnekleme ulaşılmıştır. Ölçekleri internet aracılığıyla 87 katılımcı doldurmuştur, doğrudan ölçekleri dolduranların sayısı da 80 kişidir. Türkiye’den yetişkin evreni temsil edebilmesi amacıyla sınırlılıklar içermesine rağmen farklı illerden veriler toplanmıştır. İstanbul’dan 43, Ankara’dan 24, İzmir’den 20, Adana’dan 35 ve Kars’tan 45 yetişkin araştırmaya katılmıştır. Çok sayıda ölçek kullanılması ve soruların özel hayata dair sorular içermesinden dolayı istenilen sayıda katılımcıya ulaşılamamıştır. Özel hayata dair sorulardan dolayı araştırmanın ilk önce internet üzerinden yapılması planlanmıştır. Araştırma görevlileri aracılığıyla ölçekler katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu yola örneklem için yeterli sayıya ulaşılamadığından araştırmacılar aracılığıyla doğrudan örnekleme ulaşılmamasına karar verilmiştir. Bütün veriler toplandıktan sonra eksik bilgi içeren veya üniversite mezunu olmayan katılımcıların anketlerinin (17) araştırma dışında bırakılmasına karar verilmiştir.

Doğrudan uygulanan anketlerde araştırmacılar anketleri katılımcılara dağıttıktan sonra katılımcılardan içinde başka doldurulmuş ve doldurulmamış anketlerin olduğu bir zarfın içine koymalarını istemişlerdir.

## **5.Verilerin İstatistiksel Analizi:**

Uygulama yapıldıktan sonra İlişki Ölçekleri Anketi, Duygusal Zeka Testi ve İlişkide Algılanan Tatmin toplam puanları ve alt ölçek puanları, ayrıca Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler SPSS programına girilmiştir.

Bütün datalar girildikten sonra İlişki Ölçekleri Anketi, Duygusal Zeka Anketi ve İlişkide Sadakat Ölçeği alt ölçeklerine ayrılarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmenin ilk aşamasında her bir katılımcının bağımsız değişkenleri (yaş, cinsiyet, kaçınıcı çocuk,

duygusal zeka, ilişkide sadakat ve ilişkide tatmin) ile ilgili olan Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zeka Anketi ve ilişkide Sadakat Anketi'nden elde edilen veriler ile araştırmanın bağımlı değişkeni bağlanma stillerini ölçmeye yarayan İÖA'den aldıkları puanlar ayrı ayrı sınıflandırılarak ölçüm yapılmıştır. Grupları üç veya daha fazla olan değişkenlerin olması durumunda bu farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek için "Sheffe Testi" ve "Tukey HSD Testi" uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkın anlamlılık kontrolü için hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

Yetişkinlerin bağlanma stillerinin, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, duygusal zeka, ilişkiye bağlılık ve ilişkide algılanan tatmine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Çünkü bir ya da daha çok faktöre göre oluşan grupların birden fazla bağımlı değişken puanları bakımından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılabilir (Büyüköztürk, 2006, s.137).

Ölçekten elde edilen puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizleri bilgisayarda "Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı" (SPSS) kullanılarak yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine yanıt vermek için toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve yoruma yer verilmiştir. Bu çözümler katılımcıların cinsiyetlerine, yaş gruplarına, medeni durumlara, duygusal zeka puanlarına, ilişkiye bağlılık düzeylerine ve ilişkiden algılanan tatmin durumlarına ilişkin faktörler olmak üzere araştırmada ele alınan değişkenler üzerine yapılmıştır.

Bulgular alt problemleri sırasına göre verilmiştir.

#### 1.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin

##### Bulgular

Araştırmanın “Yetişkinlerin bağlanma stillerinde cinsiyete göre fark var mıdır?” sorusunu yanıtlamak için kadın ve erkek katılımcıların sayısal dağılımı ile İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-3’te verilmiştir.

TABLO-3

İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Kadın	81	3,7645	1,2221	1-165	,660	,418
	Erkek	86	3,6078	1,2678			
	Toplam	167	3,6838	1,2445			
kaçınan	Kadın	81	3,0360	,90767	1-165	3,451	,065
	Erkek	86	3,3047	,95780			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Kadın	81	3,9688	1,0035	1-165	,081	,777
	Erkek	86	4,0174	1,1936			
	Toplam	167	3,9939	1,1025			
güvenli	Kadın	81	3,4696	,73886	1-165	,910	,341
	Erkek	86	3,5837	,80248			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, kadın ve erkek katılımcıların İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.954, F(4, 162)=1,94, p>.05]. Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değişmediğini gösterir.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin bağlanma stillerine göre genel dağılımı Tablo-4'te verilmiştir.

**Tablo-4**

**Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı**

Bağlanma Stilleri	frekans	%	Geçerli%	Toplam%
korkulu	48	28,7	28,7	28,7
kaçınan	16	9,6	9,6	38,3
saplantılı	72	43,1	43,1	81,4
güvenli	31	18,6	18,6	100,0
Toplam	167	100,0	100,0	

Araştırmaya katılanların en çok saplantılı bağlanma stiline (%43,1) sahip oldukları Tablo 4'de görülmektedir. Bunu korkulu bağlanma stiliyle (%28,7) güvenli bağlanma stili (%18,6) takip etmektedir. Araştırmaya katılanlar en az kaçınan bağlanma stili sergilemektedir (%9,6).

Tablo 5'te Bağlanma Stillerinin cinsiyete göre sayısal ve yüzdeler dağılımı yer almaktadır.

**Tablo-5**

**Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre Sayısal Ve Yüzdeler Dağılımı**

Bağlanma Stilleri	Cinsiyet		Toplam
	Kadın	Erkek	
Bağlanma Korkulu	27	21	48
	56,3%	43,8%	100,0%
Kaçınan	6	10	16
	37,5%	62,5%	100,0%
Saplantılı	35	37	72
	48,6%	51,4%	100,0%
Güvenli	13	18	31
	41,9%	58,1%	100,0%
Toplam	81	86	167
	48,5%	51,5%	100,0%



Tablo 5' te hem erkek hem kadın katılımcıların diğer bağlanma stillerine göre daha çok saplantılı bağlanma stili geliştirildiği görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların bağlanma stillerine göre kendi içlerindeki dağılımı ise şöyledir: Saplantılı bağlanma stilinde kadın katılımcıların %43.2'si erkeklerin ise %43.02'si, korkulu bağlanma stilinde kadınların %33'ü, erkeklerin is %24'ü, güvenli bağlanma stilinde kadın katılımcıların %16'sı erkeklerin ise %20'si ve kaçınan bağlanma stilinde kadınların %7.4'ü erkelerin ise %11.6'sı görülmektedir.

## **2.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin bağlanma stillerinde medeni durumlarına göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların medeni durumları ile İÖA'dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-6'da verilmiştir.

**Tablo-6**

**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	Medeni_Hal	N	X	S	sd	F	p
korkulu	evli	57	3,5167	,94915	1-162	1,115	,351
	bekar	87	3,8046	1,35941			
	boşanmış	8	4,1563	1,51149			
	birlikteliği var	11	3,5000	1,34629			
	diğer	4	3,0000	1,50000			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	evli	57	3,0442	,89665	1-162	,690	,600
	bekar	87	3,2782	,90392			
	boşanmış	8	3,2000	1,19044			
	birlikteliği var	11	2,9636	1,19271			
	diğer	4	3,3000	1,29099			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	evli	57	4,0259	,99541	1-162	,099	,982
	bekar	87	3,9856	1,13440			
	boşanmış	8	3,9375	1,11604			
	birlikteliği var	11	4,0455	1,53630			
	diğer	4	3,6875	,96555			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	evli	57	3,5123	,82982	1-162	1,138	,241
	bekar	87	3,4924	,72979			
	boşanmış	8	4,1250	,97358			
	birlikteliği var	11	3,4000	,60000			
	diğer	4	3,7000	,60000			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, medeni durumuna göre katılımcıların İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.909, F(16, 486)=,959, p>.05]. Bu bulgu, İAÖ alt ölçek puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilen puanların katılımcıların medeni durumuna bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

### 3.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin, Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada “Yetişkinlerin bağlanma stillerinde kardeş sayısına göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. 1 ve 2 kardeş olanlar 1. grubu, 3, 4 ve 5 kardeş olanlar 2. grubu ve 5 kardeş ve üstü 3. grubu oluşturmuşlardır. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların kardeş sayıları ile İÖA alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-7’de verilmiştir.

Tablo-7

İÖA Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları

	Kardes #	N	X	S	sp	F	p
korkulu	1	63	3,5119	1,27034	1-163	2,126	,123
	2	71	3,9081	1,34172			
	3	32	3,4992	,87760			
	Toplam	166	3,6789	1,24673			
kaçınan	1	63	2,9333	,90090	1-163	3,372	,032
	2	71	3,3228	,97845			
	3	32	3,3125	,87390			
	Toplam	166	3,1730	,94338			
saplantılı	1	63	4,1270	,98668	1-163	,867	,422
	2	71	3,9398	1,23103			
	3	32	3,8359	1,03099			
	Toplam	166	3,9908	1,10512			
güvenli	1	63	3,4540	,73634	1-163	2,018	,136
	2	71	3,4935	,78088			
	3	32	3,7750	,79798			
	Toplam	166	3,5328	,77232			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, kardeş sayılarına göre katılımcıların İÖA alt ölçeklerinden Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.915, F(32, 569)=1,181;  $p>.05$ ]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile kardeş sayısına göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 7’de gösterilmektedir. Buna göre kaçınan bağlanma stili puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterirken [F(1-163)=3,37  $p<.05$ ], diğer bağlanma stillerinin puanları arasında

anlamli bir fark bulunmamıştır. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD - T Testi yapılmıştır. Tablo 8’de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların kardeş sayısına bağlı olarak değişmediğini gösterir. Sadece kaçınan bağlanma stilinde, bağlanma stillerinin kardeş sayısı 1 ve 2 olanlarla 3, 4 ve 5 olanlara göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo-8**

**Kaçınan Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

X	Kardeş #	1	2	3
2,933	1-2	1.000		
3,323	3-4-5	-,044*	1,000	
3,312	5 ve üstü	,148	,999	1,000

**4.0.Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkin bağlanma stillerinde Duygusal Zeka Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların DZÖ ile İÖA’ dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-9’da verilmiştir. Duygusal Zeka Ölçeğinden aldıkları genel puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmıştır. Ölçekle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda 126 puanın altı düşük, 127 İle 155 arası orta ve 155 ve üstü yüksek düzey olarak kabul edilmiştir.

**Tablo-9****İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Duygusal Zeka Düzeylerine Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	DZDUZEY	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Düşük	27	3,5806	1,20962	1-164	,186	,831
	Orta	113	3,7239	1,25252			
	Yüksek	27	3,6194	1,28307			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Düşük	27	2,8859	,79380	1-164	1,563	,271
	Orta	113	3,2407	,95325			
	Yüksek	27	3,1852	,99989			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	27	4,2676	,86946	1-164	1,001	,370
	Orta	113	3,9469	1,12820			
	Yüksek	27	3,9167	1,19494			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Düşük	27	3,1704	,64618	1-164	4,331	,015
	Orta	113	3,5596	,77773			
	Yüksek	27	3,7556	,76928			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, duygusal zeka düzeylerine göre katılımcıların İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.910, F(8, 322)=1,932 , p>.05]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile duygusal zeka düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 10'da gösterilmektedir. Buna göre güvenli bağlanma stili puanları, duygusal zeka düzeyine göre anlamlı farklılık gösterirken [F(1-164)=4,33 p<.05], diğer bağlanma stillerinin puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 10'da Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların duygusal zeka düzeylerine bağlı olarak değişmediğini gösterir. Sadece güvenli bağlanma stilinde, bağlanma stillerinin duygusal zeka düzeyleri düşükle, orta ve yüksek olanlara göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo-10**

**Güvenli Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının Duygusal Zeka Düzeylerine Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları**

<b>X</b>	<b>DZ Düzey</b>	<b>Düşük</b>	<b>Orta</b>	<b>Yüksek</b>
3,1704	<b>Düşük</b>	1.000		
3,5596	<b>Orta</b>	-,046*	1,000	
3,7556	<b>Yüksek</b>	,014*	,450	1,000

**5.0.Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Duygusal Zeka Empati Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin bağlanma stillerinde Duygusal Zeka, Empati Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların Duygusal Zeka Empati Alt Ölçeğinden ve İÖA’ dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-11’de verilmiştir. Duygusal Zeka Empati Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmıştır. Ölçekle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda 25 puanın altı düşük, 26 ile 30 arası orta; 31 ve üstü yüksek düzey olarak kabul edilmiştir.

**Tablo-11**

**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Duygusal Zeka Testi Empati  
Alt Ölçeği Düzeyine Göre Ortalama Standart  
Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	EMPATİ DÜZEY	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Düşük	28	3,8991	1,0608	1-164	,524	,593
	Orta	67	3,6164	1,2260			
	Yüksek	72	3,6628	1,3316			
	Toplam	167	3,6838	1,2445			
kaçınan	Düşük	28	2,9400	,87334	1-164	2,450	,089
	Orta	67	3,3582	,94807			
	Yüksek	72	3,0944	,93987			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	28	3,8295	1,0300	1-164	2,278	,106
	Orta	67	3,8396	,99020			
	Yüksek	72	4,2014	1,2041			
	Toplam	167	3,9939	1,1024			
güvenli	Düşük	28	3,3500	,86346	1-164	1,661	,193
	Orta	67	3,4812	,63130			
	Yüksek	72	3,6417	,84383			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, empati düzeylerine göre katılımcıların İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.902,  $F(8, 322)=,047$ ,  $p>.05$ ]. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların duygusal zeka empati alt ölçeğindeki düzeylerine bağlı olarak değişmediğini gösterir.

#### **6.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka Kendi Duygularını Yönetme Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde Duygusal Zeka, Kendi Duygularını Yönetme Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların Duygusal Zeka Kendi Duygularını Yönetme Alt Ölçeğinden ve İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-12’de verilmiştir. Duygusal Zeka Kendi Duygularını Yönetme Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar

hesaplanmış, ortalamaları alınmıştır. Ölçekle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda 26 puanın altı düşük, 27 ile 31 arası orta ve 32 ve üstü yüksek olarak kabul edilmiştir.

**Tablo-12**

**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Duygusal Zeka Testi Kendi Duygularını Yönetme Alt Ölçeği Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	KDY DUZEY	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Düşük	95	3,6742	1,2940	1-164	1,344	,264
	Orta	52	3,5481	1,1354			
	Yüksek	20	4,0825	1,2527			
	Toplam	167	3,6838	1,2445			
kaçınan	Düşük	95	3,0897	,85881	1-164	5,106	,007
	Orta	52	3,0923	,94264			
	Yüksek	20	3,7900	1,1153			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	95	4,2629	1,0215	1-164	7,210	,001
	Orta	52	3,6827	1,0001			
	Yüksek	20	3,5250	1,3834			
	Toplam	167	3,9939	1,1024			
güvenli	Düşük	95	3,4509	,74875	1-164	2,616	,076
	Orta	52	3,7269	,81748			
	Yüksek	20	3,3800	,69252			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stilllerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, kendi duygularını yönetme düzeylerine göre sadece kaçınan ve saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.841,  $F(8, 322)=,000$ ,  $p<.05$ ]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile duygusal zeka testi, kendi duygularını yönetme alt ölçeği düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 13’de gösterilmektedir. Buna göre kaçınan ve saplantılı bağlanma stili puanları duygusal zeka testi, kendi duygularını yönetme alt ölçeği düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterirken [ $F(1-164)=5,11$   $p<.05$ ] ve [ $F(1-164)=7,21$   $p<.05$ ], diğer bağlanma stillerinin puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 13’de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların duygusal zeka testi kendi duygularını



yönetme alt ölçeği düzeylerine bağlı olarak değiştiğini gösterir. Kaçınan bağlanma stilinde, bağlanma stillerinin duygusal zeka testi kendi duygularını yönetme alt ölçeği düzeylerinde yüksekle, orta ve düşük düzeylere, saplantılı bağlanma stilindeyse düşükle orta ve yüksek düzeylere göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo-13**

**Kaçınan ve Saplantılı Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının Duygusal Zeka Testi Kendi Duygularını Yönetme Düzeylerine Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları**

<b>Kaçınan X</b>	<b>KDY Düzey</b>	<b>Düşük</b>	<b>Orta</b>	<b>Yüksek</b>
3,090	<b>Düşük</b>	1.000		
3,092	<b>Orta</b>	,763	1,000	
3,790	<b>Yüksek</b>	.006*	,012*	1,000
<b>Saplantılı X</b>				
4,263	<b>Düşük</b>	1.000		
3,683	<b>Orta</b>	,005*	1.000	
3,525	<b>Yüksek</b>	,015*	,840	1.000

**7.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka -Duygusal Farkındalık Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde Duygusal Zeka Duygusal Farkındalık Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların Duygusal Zeka Duygusal Farkındalık Alt Ölçeğinden ve İÖA’ dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-14’de verilmiştir. Duygusal Zeka Duygusal Farkındalık Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmıştır. Ölçekle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda 25 puanın altı düşük, 26 ile 30 arası orta ve 31 ve üstü yüksek olarak kabul edilmiştir.

**Tablo-14****İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Duygusal Zeka Testi Duygusal Farkındalık Alt Ölçeği Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	DFDUZEY	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Düşük	29	3,5948	1,17149	1-164	,109	,897
	Orta	75	3,6830	1,18772			
	Yüksek	63	3,7258	1,35585			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Düşük	29	2,8759	,74145	1-164	2,048	,132
	Orta	75	3,2896	,89295			
	Yüksek	63	3,1746	1,05433			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	29	4,3362	,89959	1-164	3,253	,041
	Orta	75	4,0697	1,05009			
	Yüksek	63	3,7460	1,20357			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Düşük	29	3,3034	,77205	1-164	1,721	,182
	Orta	75	3,5360	,75061			
	Yüksek	63	3,6229	,78839			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stilllerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, duygusal farkındalık düzeylerine göre sadece saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.906, F(8, 322)=,041 , p<.05]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile duygusal zeka testi, duygusal farkındalık alt ölçeği düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 14’de gösterilmektedir. Buna göre saplantılı bağlanma stili puanları duygusal zeka testi, duygusal farkındalık alt ölçeği düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği [F(1-164)=3,25 p<.05] bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 15’de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların duygusal zeka testi duygusal farkındalık alt ölçeği düzeylerine bağlı olarak değiştiğini gösterir. Saplantılı bağlanma stillide düşük ve yüksek düzeyde olanlara göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo- 15**

**Saplantılı Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının Duygusal Zeka Duygusal Farkındalık Alt Ölçeği Düzeylerine Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları**

<b>X</b>	<b>DF Düzey</b>	<b>Düşük</b>	<b>Orta</b>	<b>Yüksek</b>
4,3362	<b>Düşük</b>	1,000		
4,0697	<b>Orta</b>	,503	1,000	
3,7460	<b>Yüksek</b>	,044*	,193	1,000

**8.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka-Öz Motivasyon Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde Duygusal Zeka, Duygusal - Öz Motivasyon Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların Duygusal Zeka Öz Motivasyon Alt Ölçeğinden ve İÖA’ dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-16’de verilmiştir. Duygusal Zeka Öz Motivasyon Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmıştır. Ölçekle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda 26 puanın altı düşük, 27 ile 31 arası orta ve 32 ve üstü yüksek olarak kabul edilmiştir.

**Tablo-16**  
**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Duygusal Zeka Testi Öz Motivasyon Alt Ölçeği Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	OZMOTİ VASYON	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Düşük	70	3,6454	1,13325	1-164	,240	,787
	Orta	58	3,6487	1,34822			
	Yüksek	39	3,8051	1,29942			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Düşük	70	2,9960	,92324	1-164	2,487	,086
	Orta	58	3,2448	,81653			
	Yüksek	39	3,3897	1,09732			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	70	4,1104	1,11470	1-164	1,027	,360
	Orta	58	3,9871	1,01028			
	Yüksek	39	3,7949	1,20699			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Düşük	70	3,3691	,65185	1-164	2,752	,067
	Orta	58	3,6103	,88846			
	Yüksek	39	3,6923	,75092			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, öz motivasyon düzeylerine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.919,  $F(8, 322)=,090$ ,  $p>.01$ ]. Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların duygusal zeka öz motivasyon düzeylerine bağlı olarak değişmediğini gösterir.

#### **9.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, Diğerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde Duygusal Zeka-Diğerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır? şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların Duygusal Zeka Diğerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeğinden ve İÖA’ dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu

Tablo-17’de verilmiştir. Duygusal Zeka Değerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmıştır. Ölçekle ilgili verilen bilgiler doğrultusunda 24 puanın altı düşük, 25 ile 29 arası orta ve 30 ve üstü yüksek olarak kabul edilmiştir.

**Tablo-17**  
**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının Duygusal Zeka Testi Değerlerinin Duygularını Yönetme Alt Ölçeği Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma ve MANOVA Değerleri Sonucu**

	DDY	N	X	S	sp	F	p
korkulu	Düşük	33	3,7477	1,40388	1-164	,439	,645
	Orta	56	3,7799	1,15379			
	Yüksek	78	3,5878	1,24565			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Düşük	33	3,2097	,90560	1-164	,481	,619
	Orta	56	3,2571	1,07515			
	Yüksek	78	3,1000	,85448			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	33	3,7871	1,11671	1-164	8,381	,000
	Orta	56	3,6250	,98049			
	Yüksek	78	4,3462	1,08280			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Düşük	33	3,1333	,83766	1-164	11,061	,000
	Orta	56	3,3900	,71070			
	Yüksek	78	3,7949	,69280			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, diğerlerinin duygularını yönetme düzeylerine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.806, F(8, 322)=,000 , p<.01]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile duygusal zeka testi, diğerlerinin duygularını yönetme alt ölçeği düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 17’de gösterilmektedir. Buna göre saplantılı ve güvenli bağlanma stili puanları duygusal zeka testi, diğerlerinin duygularını yönetme alt ölçeği düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sırasıyla [F(1-164)=8,38 p<.05] ve [F(1-164)=11,06 p<.05] bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 18’de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların duygusal zeka testi diğerlerinin duygularını yönetme alt

ölçeği düzeylerine bağlı olarak değiştiğini gösterir. Saplantılı ve güvenli bağlanma stillide düşük ile orta ve yüksek düzeyde olanlara göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo-18**

**Saplantılı ve Güvenli Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının Duygusal Zeka Testi Değerlerinin Duygularını Yönetme Düzeylerine Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları**

Saplantılı X	DDY Düzey	Düşük	Orta	Yüksek
3,7871	Düşük	1.000		
3,6250	Orta	,764	1,000	
4,3462	Yüksek	.031*	,000*	1,000
Güvenli X				
3,1333	Düşük	1.000		
3,3900	Orta	,247	1.000	
3,7949	Yüksek	,000*	,005*	1.000

**10.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin, İlişkiye Bağlılık Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stilllerinde İlişkiye Bağlılık Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların İlişkiye Bağlılık Ölçeğinden ve İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-19’da verilmiştir. Katılımcıların İlişkiye Bağlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmış, standart sapmaları hesaplanmıştır. Ortalamalardan bir standart sapma çıkartılarak ve bir standart sapma eklenerek düşük (27 ve altı) ve yüksek düzeyler (71 ve üstü) saptanmıştır. Aradaki puanlar orta düzey (27-71) olarak belirlenmiştir. (X=49,03; S=22,16) Bu bölümde alınan puanlar yükseldikçe ilişkiye bağlılık düşmektedir.

**Tablo-19**  
**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının İlişkiye Bağlılık Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	İLİŞKİ. BAĞ.	N	X	S	sp	F	p
korkulu	Düşük	52	3,8942	1,3379	1-164	1,269	,284
	Orta	73	3,6171	1,2648			
	Yüksek	42	3,5393	1,0724			
	Toplam	167	3,6838	1,2445			
kaçınan	Düşük	52	3,1577	1,0696	1-164	,245	,783
	Orta	73	3,2959	,89636			
	Yüksek	42	2,9838	,82762			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	52	3,6058	1,0447	1-164	4,785	,010
	Orta	73	4,1507	1,0481			
	Yüksek	42	4,2018	1,1641			
	Toplam	167	3,9939	1,1024			
güvenli	Düşük	52	3,2969	,75398	1-164	2,941	,056
	Orta	73	3,6082	,72375			
	Yüksek	42	3,6762	,82752			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, ilişkiye bağlılık İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.885,  $F(8, 322)=,011$ ,  $p<.01$ ]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ilişkiye bağlılık düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 19’da gösterilmektedir. Buna göre saplantılı bağlanma stili puanları ilişkiye bağlılık düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, güvenli bağlanma stilindeyse anlamlıya yakın farkın olduğu sırasıyla [ $F(1-164)=4,79$   $p<.05$ ] ve [ $F(1-164)=2,94$   $p<.06$ ] bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 20’de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların ilişkiye bağlılık düzeylerine bağlı olarak değiştiğini gösterir. Saplantılı bağlanma stillinde düşük ile orta ve yüksek düzeyde olanlara göre ve

güvenli bağlanma stilinde yüksek ile düşük düzeyde olanlara göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo-20**

**Saplantılı ve Güvenli Bağlanma Stilindeki Katılımcıların  
İÖA Puanlarının İlişkiye Bağlılık Düzeylerine Göre Ortalamalarının  
Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları**

Saplantılı X	İB Düzey	Düşük	Orta	Yüksek
3,4310	<b>Düşük</b>	1.000		
4,1165	<b>Orta</b>	,008*	1,000	
4,0993	<b>Yüksek</b>	,039*	,996	1,000
<b>Güvenli X</b>				
3,262	<b>Düşük</b>	1.000		
3,536	<b>Orta</b>	,205	1.000	
3,726	<b>Yüksek</b>	,044*	,415	1.000

Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların saplantılı ve güvenli bağlananlar için ilişkiye bağlılığa bağlı olarak değiştiğini gösterir.

**11.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin, İlişkiye Bağlılık-Sadakat Davranışı Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde İlişkiye Bağlılık, Sadakat Davranışı Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların İlişkiye Bağlılık-Sadakat Davranışı Alt Ölçeğinden ve İÖA’ dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-21’de verilmiştir. Katılımcıların İlişkiye Bağlılık-Sadakat Davranışı Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar hesaplanmış, ortalamaları alınmış, standart sapmaları hesaplanmıştır. Ortalamalardan bir standart sapma çıkartılarak ve bir standart sapma eklenerek düşük (12 ve altı) ve yüksek düzeyler (41 ve üstü) saptanmıştır. Aradaki puanlar orta düzey (12-41) olarak belirlenmiştir. (X=26,83; S=15,04)



**Tablo-21**  
**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının İlişkiye Bağlılık Sadakat Davranışı Alt Ölçeği Düzeyine**  
**Göre Ortalama Standart Sapma ve MANOVA Değerleri Sonucu**

	SADAK. DAVRAN	N	X	S	sp	F	p
korkulu	Düşük	52	3,8942	1,33793	1-164	1,133	,325
	Orta	73	3,6171	1,26481			
	Yüksek	42	3,5393	1,07243			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Düşük	52	3,1577	1,06961	1-164	1,488	,229
	Orta	73	3,2959	,89636			
	Yüksek	42	2,9838	,82762			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	52	3,6058	1,04477	1-164	4,930	,008
	Orta	73	4,1507	1,04810			
	Yüksek	42	4,2018	1,16415			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Düşük	52	3,2969	,75398	1-164	3,606	,026
	Orta	73	3,6082	,72375			
	Yüksek	42	3,6762	,82752			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, sadakat davranışı düzeylerine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.879,  $F(8, 322)=,007$ ,  $p<.01$ ]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ilişkiye bağlılık düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 21’de gösterilmektedir. Buna göre saplantılı ve güvenli bağlanma stili puanları ilişkiye bağlılık sadakat davranışı alt ölçeği düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, sırasıyla [ $F(1-164)=4,93$   $p<.05$ ] ve [ $F(1-164)=3,60$   $p<.05$ ] bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 22’de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların katılımcıların ilişkiye bağlılık düzeylerine bağlı

olarak değiştiğini gösterir. Saplantılı bağlanma stillinde düşük ile orta ve yüksek düzeyde olanlara göre ve güvenli bağlanma stilinde yüksek ile düşük düzeyde olanlara göre anlamı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo-22**

**Saplantılı ve Güvenli Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının İlişkiye Bağlılık Sadakat Davranışı Alt Ölçeği Düzeylerine Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSDTesti Sonuçları**

Saplantılı X	İB Düzey	Düşük	Orta	Yüksek
3,6581	<b>Düşük</b>	1.000		
4,1507	<b>Orta</b>	,016*	1,000	
4,2018	<b>Yüksek</b>	,023*	,967	1,000
<b>Güvenli X</b>				
3,2969	<b>Düşük</b>	1.000		
3,6052	<b>Orta</b>	,068	1.000	
3,6762	<b>Yüksek</b>	,045*	,889	1.000

Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların saplantılı ve güvenli bağlananlar için sadakat davranışı düzeylerine bağlı olarak değiştiğini gösterir.

**12.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin İlişkiye Bağlılık-Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeğine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillерinde İlişkiye Bağlılık, Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeğinden aldıkları puanlara göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların İlişkiye Bağlılık-Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeğinden ve İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-23’de verilmiştir. Katılımcıların İlişkiye Bağlılık-Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar

hesaplanmış, ortalamaları alınmış, standart sapmaları hesaplanmıştır. Ortalamalardan bir standart sapma çıkartılarak ve bir standart sapma eklenerek düşük (13 ve altı) ve yüksek (31 ve üstü) düzeyler saptanmıştır. Aradaki puanlar orta düzey (13-31) olarak belirlenmiştir. ( $X=22,19$ ;  $X=9,06$ )

**Tablo-23**  
**İAÖ Alt Ölçek Puanlarının İlişkiye Bağlılık Sadakatsizliğe Tolerans Alt Ölçeği Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	SADAKSİZ. TOLERANS	N	X	S	sp	F	p
korkulu	Düşük	40	3,8513	1,3094	1-164	,572	,565
	Orta	93	3,6013	1,2914			
	Yüksek	34	3,7125	1,0302			
	Toplam	167	3,6838	1,2445			
kaçınan	Düşük	40	3,1250	,97527	1-164	,092	,913
	Orta	93	3,1798	,94137			
	Yüksek	34	3,2176	,92293			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Düşük	40	3,6313	1,0221	1-164	2,986	,053
	Orta	93	4,0858	1,0553			
	Yüksek	34	4,1691	1,2488			
	Toplam	167	3,9939	1,1024			
güvenli	Düşük	40	3,3900	,79737	1-164	2,328	,101
	Orta	93	3,5015	,70732			
	Yüksek	34	3,7647	,87728			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, sadakatsizliğe tolerans düzeylerine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.922,  $F(8, 322)=,101$ ,  $p>.01$ ]. Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların sadece saplantılı bağlananlar için anlamlı olmasa da sadakatsizliğe tolerans düzeyleri puanlarının diğerlerine göre yüksek çıktığını gösterir ( $p: .053$ ).

### 13.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin İlişkide Algılanan Genel Tatmine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde İlişkide algıladıkları genel tatmine göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların ilişkilerinde algıladıkları genel tatmini (tatmin duyarım, emin değilim ve tatmin duymam seçeneklerinden birini seçerek) ve İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-24’de verilmiştir.

**Tablo-24**

#### İAÖ Alt Ölçek Puanlarının İlişkide Algıladıkları Genel Tatmin Düzeyine Göre Ortalama Standart Sapma ve MANOVA Değerleri Sonucu

	GENEL TATMİN	N	X	S	sp	F	p
korkulu	Duymam	13	4,2308	1,63446	1-164	2,199	,114
	Emin değilim	25	3,9270	1,30759			
	Duyarım	129	3,5816	1,17701			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Duymam	13	3,0308	,91596	1-164	1,762	,175
	Emin değilim	25	3,4928	,90331			
	Duyarım	129	3,1271	,94437			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Duymam	13	4,7308	,80014	1-164	3,723	,026
	Emin değilim	25	3,7390	1,21531			
	Duyarım	129	3,9690	1,08208			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Duymam	13	3,1846	,64530	1-164	4,349	,014
	Emin değilim	25	3,2240	,85112			
	Duyarım	129	3,6220	,74785			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stilllerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, ilişkide algılanan genel tatmine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.882, F(8, 322)=,009,  $p<.01$ ]. Ölçeğin dört bağlanma stiline ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile ilişkiye bağlılık düzeylerine göre faktör bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 23'te gösterilmektedir. Buna göre saplantılı ve güvenli bağlanma stili puanları ilişkide algılanan genel tatmin düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, sırasıyla [F(1-164)=3,72  $p<.05$ ] ve [F(1-164)=4,34  $p<.05$ ] bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında yaşandığını test etmek için Tukey HSD- T Testi yapılmıştır. Tablo 24'de Tukey T-testi sonuçları görülmektedir. Saplantılı bağlanma stillide düşük ile orta ve yüksek düzeyde olanlara göre ve güvenli bağlanma stilinde orta ile yüksek düzeyde olanlara göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların, saplantılı ve güvenli bağlananlar için ilişkide algılanan genel tatmine bağlı olarak değiştiğini gösterir.

**Tablo-25**

**Saplantılı ve Güvenli Bağlanma Stilindeki Katılımcıların İÖA Puanlarının İlişkide Algılan Genel Tatmin Düzeylerine Göre Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları**

<b>Saplantılı X</b>	<b>Genel Tatmin</b>	<b>Düşük</b>	<b>Orta</b>	<b>Yüksek</b>
4,7380	<b>Düşük</b>	1.000		
3,7390	<b>Orta</b>	,022*	1,000	
3,9690	<b>Yüksek</b>	,044*	,597	1,000
<b>Güvenli X</b>				
3,1846	<b>Düşük</b>	1.000		
3,2240	<b>Orta</b>	,987	1.000	
3,6220	<b>Yüksek</b>	,119	,045*	1.000

#### 14.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin İlişkide Algılanan Duygusal Tatmine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma stillerinde ilişkide algıladıkları duygusal tatmine göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların ilişkilerinde algıladıkları duygusal tatmini (tatmin duyarım, emin değilim ve tatmin duymam seçeneklerinden birini seçerek) ve İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-26’de verilmiştir.

**Tablo-26**  
**Katılımcıların İlişkide Algıladıkları Duygusal Tatmine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	DUYGU. TATMİN	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Tatmin duymam	19	4,0355	1,40967	1-164	1,053	,351
	Emin değilim	23	3,4891	1,30008			
	Tatmin duyarım	125	3,6662	1,20790			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Tatmin duymam	19	3,3537	1,13328	1-164	,931	,396
	Emin değilim	23	3,3391	,87060			
	Tatmin duyarım	125	3,1168	,92219			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Tatmin duymam	19	4,1829	1,04788	1-164	,348	,706
	Emin değilim	23	3,9130	1,28498			
	Tatmin duyarım	125	3,9800	1,08071			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Tatmin duymam	19	3,2316	,71574	1-164	1,637	,198
	Emin değilim	23	3,6087	,77572			
	Tatmin duyarım	125	3,5587	,77541			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, ilişkide algılanan duygusal tatmine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.954, F(8, 322)=,468, p>.01]. Bu bulgu, bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların ilişkide algılanan duygusal tatmine bağlı olarak değişmediğini gösterir.

### **15.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin İlişkide Algılanan Cinsel Tatmine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmada “Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinde ilişkide algıladıkları cinsel tatmine göre fark var mıdır?” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruyu yanıtlamak için katılımcıların ilişkilerinde algıladıkları cinsel tatmini (tatmin duyarım, emin değilim ve tatmin duymam seçeneklerinden birini seçerek) ve İÖA’dan aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA testi sonucu Tablo-27’da verilmiştir.

**Tablo-27****Katılımcıların İlişkide Algıladıkları Cinsel Tatmine Göre İÖA Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları**

	CİNSEL TATMİN	N	X	S	sd	F	p
korkulu	Tatmin duymam	23	3,8772	1,34960	1-164	1,092	,338
	Emin değilim	37	3,8716	1,50072			
	Tatmin duyarım	107	3,5773	1,11848			
	Toplam	167	3,6838	1,24459			
kaçınan	Tatmin duymam	23	3,2574	,93348	1-164	,955	,387
	Emin değilim	37	3,3351	,86288			
	Tatmin duyarım	107	3,1009	,96754			
	Toplam	167	3,1744	,94070			
saplantılı	Tatmin duymam	23	4,2163	1,02690	1-164	,775	,462
	Emin değilim	37	3,8514	1,16735			
	Tatmin duyarım	107	3,9953	1,09726			
	Toplam	167	3,9939	1,10249			
güvenli	Tatmin duymam	23	3,2365	,73518	1-164	1,996	,139
	Emin değilim	37	3,5351	,79310			
	Tatmin duyarım	107	3,5888	,76520			
	Toplam	167	3,5284	,77208			

İÖA Bağlanma Stillerinden alınan puanlar üzerinden yapılan MANOVA sonuçları, ilişkide algılanan cinsel tatmine göre İÖA Bağlanma Stilleri bakımından anlamlı fark göstermediğini ortaya koymaktadır [Wilks Lambda ( $\Lambda$ )=0.951, F(8, 322)=,421, p>.01]. Bu bulgu, Bağlanma stilleri puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların ilişkide algılanan cinsel tatmine bağlı olarak değişmediğini gösterir.



## YORUM

Bu bölümde, katılımcıların bağlanma stillerinin cinsiyet, annenin eğitim durumu, kardeş sayısı, medeni durum, duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, genel tatmin, cinsel tatmin ve duygusal tatmin düzeylerine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

### **1.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stillerinin kadın ya da erkek oluşlarına göre değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda erkek ve kadın yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (Bkz. Tablo 3).

Bu araştırmada kadın ve erkekler arasında bağlanma stilleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öte yandan bu bulguları desteklemeyen araştırmalar vardır.

Işinsu (2003), tarafından yapılan araştırmada toplumsal cinsiyetin, kadın ve erkeklerin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur. İkili ilişkilerde kadınların kaçınan ve korkulu, erkeklerin ise güvenli bağlanma stili ile bağlandıkları bulunmuştur. Bu araştırmada böyle anlamlı bir farkın bulunamamasının sebebi katılımcıların SED'i yüksek olmasından dolayı annelerin daha bilinçli olması ve kız ve erkek çocuklarına aynı şekilde davranmalarıyla yorumlayabiliriz.

Bu araştırmadaki katılımcılar en çok saplantılı bağlanma stiliyle (%43,1) bağlanmışlardır. Bunu korkulu bağlanma stiliyle (%28,7) güvenli bağlanma stili (%18,6) takip etmektedir. Araştırmaya katılanlar en az kaçınan bağlanma stilini sergilemektedir (%9,6).

Bu araştırma bulguları diğer araştırma bulguları ile desteklenmemektedir.

Sümer'in (1999), yaptığı araştırmada Türk ve Amerikan örneklemeler bağlanma stillerine göre karşılaştırılmıştır. İki kültür arasındaki farklılıkların daha çok güvensiz bağlanma kategorileri arasında olduğu ve Türk örnekleminde saplantılı, Amerikan örnekleminde de kayıtsız ve korkulu stillerin daha yüksek oranlarda temsil edildiği bulunmuştur.

Ankara'da iki üniversitede okuyan seçkisiz yola belirlenen 123 öğrencinin katıldığı araştırmada İÖA'dan alınan sürekli puanlar temelinde yapılan gruplandırmaya göre, 123 katılımcıdan 47'si (%38) güveli bağlanma stili, 9 katılımcı (%7) korkulu, 40 katılımcı (%33) saplantılı, 27 katılımcı da (%22) kaçınan bağlanma stili içinde yer almıştır.

Türk toplumunda güvensiz bağlanma stilleri arasında saplantılı bağlanma stiline Batı toplumlarına göre daha öne çıkmasının sebebini Türk annelerinin daha müdahaleci ve evhamlı olmasıyla açıklayabiliriz. Bowlby (1989)'e göre eğer bakıcı duyarsız, aşırı müdahaleci ve önceden yordanamayan tepkiler gösterirse çocuk kaygılı/kararsız (yetişkinlikte saplantılı olarak nitelendirilir) bağlanma davranışı gösterir (Bowlby, 1989).

Bu araştırmada saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin sayısının daha fazla olması sonucunun katılımcıların SED'i yükseklerden seçilmesine ve annelerinin eğitilmiş ve bilinçli olmasına rağmen, çalıştıkları için çocuğun bakımını bakıcıya fazlaca bırakmasına yol açtığı; ve bu yüzden bakıcıdan ve anneden farklı tepkiler gelmesiyle çocuğun kafasının karışmasına ve tepkileri önceden yordayamamasına bağlıdır. Öte yandan bu araştırmada saplantılı bağlanma stiline oranının bu denli yüksek ve kaçınan bağlanma stiline oranının bu denli düşük olması, kaçınan bağlanma stiline soruları yanıtlamak ya da anketleri geri vermekteki isteksizliği ve saplantılı bağlanma stiline başkalarının onayını almak yardımıyla bulunmaya çok hevesli oluşlarıyla (Rohner, 2004) da açıklayabiliriz.

## **2.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada, "yetişkinlerin bağlanma stillerinin, medeni durumlarına göre değişip değişmeyeceği" sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda evli, bekar, boşanmış ve birlikteliği olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (bkz. Tablo 6). Bu bulgu literatürle uyumlu değildir.

Oysa Kirkpatrick&Davis (1994), bir ilişkileri olan çiftlerin bağlanma stilleri arasında önemli bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmaya katılan 240 çift arasında güvensiz bağlanma stiline sahip hiçbir çiftin aynı güvensiz bağlanma (kaçınan-kaçınan ya da saplantılı-saplantılı) stiline sahip olmadıkları gözlenmiştir. Öte yandan tamamlayıcı bağlanmaya (kaçınan-saplantılı), olması gerekenden daha sık rastlanmıştır. Aynı araştırmada bağlanma stillerinin, ilişkinin süresi ve ilişkiye bağlılık gibi diğer ilişki başarısı göstergelerini yordadığı gözlenmiştir. Araştırmada gözlenen en şaşırtıcı bulgu, ilişki tatmini ve ilişki süresini bağlanmayla ilişkili olarak ayırmasıdır. Araştırmada ilk ölçümlerde saplantılı kadınlar ve kaçınan erkekler en tatminsiz ilişki rapor ederken, 7 ay ve 3 yıl sonra yapılan değerlendirmelerde bunların daha durağan ilişki gösterdikleri bulunmuştur. Yazar bu durumu, kadın erkek cinsiyet rolleriyle ve kaçınan ve saplantılı bireylerin ilişki beklentilerini onaylamanın karşılıklı çalıştığı zihinsel modelleriyle açıklamıştır (akt. Ransé, 1999, 2-4).

Webster (1998) tarafından yapılan araştırma medeni durumun değil, bağlanma stilinin mutluluğu yordadığı ileri sürülmektedir. Bu bulgular bağlanma ilişkisinin kişideki zihinsel temsilin mutluluğun daha güçlü bir göstergesi olduğunu önermektedir. Bu bağlamda dolaylı da olsa bağlanma stillerinin medeni durumla anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılabilir. Bu araştırmada medeni durumla bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farkın bulunmayışı örneklem sayısının azlığı veya gruplara düşen katılımcı sayısının orantısız olmasıyla da açıklanabilir.

### **3.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stillerinin kardeş sayılarına göre değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda kardeş sayıları farklı veya tek çocuk olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında sadece kaçınan tipte 1-2 kardeşle 3-4-5 kardeş arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (bkz. Tablo 7).

Baldwin (1996), çoklu bağlanmaktan bahsederken, çocuğun çoklu bağlanma gösterebileceğinden, bir ebeveyne bir bağlanma biçimiyle bağlanırken diğerine başka bir biçimde bağlanabileceği ileri sürer (akt.Cozzarelli,2000, 605-618).

Cozzarelli (2000), yetişkinlerin sahip oldukları farklı roller için farklı zihinsel modelleri olduğuna ve bireyin farklı bağlanma temsillerinin genelden özele hiyerarşik bir şekilde yapılandırılmış olduğuna işaret etmektedir.

Bu bağlamda sadece kaçınan tarzda 1-2 kardeşle, 3-4-5 kardeş sayısı arasında anlamlı bir farkın çıkması, kardeş sayısı arttıkça anne ve babanın ilgisinin bölünmesiyle veya ebeveynde yorgunluk, bıkkınlık gibi faktörlerin devreye girmesiyle açıklanabilir. Kardeş sayısının 5 ve üzerinde olan katılımcılar arasında böyle bir farkın görülmemesi ise kardeş sayısı arttıkça anne ve baba gibi birincil bakıcılar reddedici ve ihmalkar olsalar bile özlenen ve arzulanan duygusal destek kardeşler tarafından karşılanıyor olma ihtimaliyle açıklanabilir.

#### **4.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Katılımcıların Duygusal Zeka Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Duygusal zekanın teorik olarak, kişinin kendi duyguları kadar başkalarının duygularını da anlama ve düzenleme yeteneğini içermesinden dolayı, duygusal zeka, ilişkiyi yapılandıran özellikler kadar bu ilişkilerin kalitesiyle de ilgilidir (Goleman,1995).

Konstantinöz ve Nezlek (2002) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanan katılımcıların, güvensiz bağlananlara oranla etkileşimlerinin daha samimi olduğu ve etkileşimlerini duygusal olarak daha olumlu değerlendirdikleri gözlenmiştir. Güvenli bağlananların ayrıca başkalarının kendilerine ve kendilerinin başkalarının ihtiyaçlarına daha duyarlı olduklarını hissettikleri saptanmıştır.

Arıkoğlu (2003) tarafından yapılan çalışmada, güvenli kişilerin düşük kaygı ve düşük kaçınma ve yüksek kendini denetleme ve yüksek olumsuz duygu düzenleme beklentileri belirtmişlerdir. Korkulu, kaçınan ve saplantılı kişiler düşük olumsuz duyguları ve düşük kendini denetleyebilme göstermişlerdir.

Bu bulgulardan yola çıkarak bu araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka düzeylerine göre değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duygusal zekası düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında sadece güvenli bağlanma stilinde, düşük düzeyle orta ve yüksek düzey arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (bkz. Tablo 9). Diğer bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farkın bulunamayışı örneklem sayısının az olmasına bağlanabileceği gibi katılımcıların farklı alt ölçeklerde farklı puanlar almasından da kaynaklanabilir. Saplantılı bağlananlar diğerlerinin duygularını yönetmede yüksek puan alırlarken, kendi duygularını yönetmede düşük puan almaları toplam puana yansımış ve genel durum puanlarını düşürmüş olabilir.

Yetişkinlerin duygusal zeka alt ölçek düzeylerine göre bağlanma stillerinin değişip değişmediği sorusuna yanıt aramak için duygusal zeka, empati, kendi duygularını yönetme, duygusal farkındalık, öz motivasyon ve diğerlerinin duygularını yönetme alt ölçekleri düşük, orta ve yüksek düzeye bölünerek incelenmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duygusal zeka - empati düzeyi düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır (bkz. Tablo 12). Araştırmanın bu bulgusunu desteklemeyen araştırmalara rastlanmıştır. Mikulincer (2001) tarafından yapılan araştırmada bağlanma güvenliği sağlamış bireylerin, sağlamamış bireylere oranla empatik görüşe daha çabuk ulaşabildikleri ve kişisel huzursuzluğu daha az yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu araştırmada bu bulguların desteklenmemiş olmasının sebebi, soruların davranış değil tutum içermesinden ve halkın son zamanlarda empati konusunda oldukça bilgilendirilmiş olmasında, katılımcıların olmak istedikleriyle gerçekte olduklarını karıştırıp, farkına varmadan önyargılı cevaplar vermiş olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duygusal zeka - kendi duygularını yönetme düzeyi düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında sadece kaçınan ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (bkz. Tablo 12). Saplantılı bağlanma stilinde bireylerin olumlu başkaları ve olumsuz kendilik modelleri vardır. Kendilerini değersiz hissederler ve başkalarının kendilerini kendilerinin onları sevdiği kadar sevmediği inancındadırlar. Ayrıca bu bireylerin dünyaya ve kendilerine karşı olumsuz duygularının ön plandadır. Bu

sebeplerden dolayı ve mutsuzluklarını veya olumsuz duygularını kontrol edemeyeceklerini düşündüklerinden dolayı kendi duygularını yönetme ölçeğinde eksi yönde anlamlı bir fark yakalanmış olabilir. Kaçınan bağlanma stilindeki anlamlı fark ise bu stildeki bireylerin olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinden dolayı kendini üstün görme olduğu şeklinde açıklanabilir. Ayrıca bu bireyler hiçbir şeyin onların kendini üzmesine değmeyeceklerini düşündüklerinden kendi duygularını yönetmede başarılı oldukları şeklinde de yorumlanabilir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duygusal zeka - duygusal farkındalık düzeyi düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında sadece saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler arasında düşük düzeyle yüksek düzey arasında anlamlı fark bulunmuştur (bkz. Tablo 14). Bu anlamlı fark saplantılı bağlanan bireylerin olumsuz benlik modellerinden ve dünyayı olumsuz algılama eğilimlerinden dolayı özellikle olumsuz duygularının daha fazla farkında olmalarından kaynaklanmış olacağı düşünülebilir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duygusal zeka - öz motivasyon düzeyi düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (bkz. Tablo 15). Keşif davranışı ve bağlanma objesinin yaş ilerledikçe değişik gösterdiği ileri sürülmektedir. Hazan ve Shaver'a göre (1987) yetişkinlerde, bebeklerin keşif davranışının yerini iş hayatı almaktadır. Dolayısıyla yetişkinin iş yaşamı, bağlanma tipini yansıtmaktadır. Örneğin, kaçınan tipte bağlanan bir çocuğun keşif davranışlarını anneden uzaklaşmak için kullanmasına benzer olarak, kaçınan tipte bağlanan bir yetişkin de iş yaşamını, diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçınmak için kullanır, kaygılı-kararsız bağlanan bir yetişkin ise iş yaşamını, karşılanamadığını düşündüğü bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için bir fırsat olarak görür. Bu bağlamda, işe veya başarıya odaklı bireylerin öz motivasyonlarının yüksek olacağı düşüncesinden yola çıkarak, öz motivasyon söz konusu olduğunda bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunamayışı açıklanabilir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda duygusal zeka - diğerlerinin duygularını yönetme düzeyi düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında sadece saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde düşük ile orta ve yüksek düzeyde olanlara göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (bkz. Tablo 17). Diğerlerinin

duygularını yönetme alt ölçeği “Diğer insanların motivasyonları, istekleri ve durumlara uygun cevaplar veririm.” gibi maddeleri içermektedir. Bu gibi maddeler diğerlerine duyarlı olmayı ve sadece duyarlı olmakla kalmayıp harekete geçecek motivasyona sahip olmayı içermektedir. Saplantılı bağlanmış bireylerin diğerlerinin kendilerini çok sevme endişesi taşıdıklarından, verici oldukları ve diğerleri için bir şeyler yapma isteğiyle bu durum açıklanabilir. Güvenli bağlanan bireyler sağlıklı ve olumlu benlik ve başkaları modeli geliştirdikleri için başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı ve başkalarına yardımcı olabilirler.

### **5.0. Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Katılımcıların İlişkiye Bağlılık Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stillerinin ilişkiye bağlılık düzeylerine göre değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların ilişkiye bağlılık düzeyleriyle İÖA puanlarının ortalamaları arasında saplantılı tipte anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur(Bkz. Tablo 13). Katılımcıların ilişkiye bağlılık düzeyleriyle İAÖ puanlarının ortalamaları arasında güvenli tipte p değeri .056 olarak bulunmuştur.

Araştırmada, yetişkinlerin ilişkiye bağlılık-sadakat davranışı düzeylerine göre bağlanma stillerinin değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların ilişkiye bağlılık-sadakat davranışı düzeyleriyle İÖA puanlarının ortalamaları arasında saplantılı ve güvenli tipte anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (bkz. Tablo 21).

Araştırmada, yetişkinlerin ilişkiye bağlılık-sadakatsizliğe tolerans düzeylerine göre bağlanma stillerinin değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların ilişkiye bağlılık-sadakatsizliğe tolerans düzeyleriyle İÖA puanlarının ortalamaları arasında saplantılı anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır (bkz. Tablo 22). Katılımcıların ilişkiye bağlılık-sadakatsizliğe tolerans düzeyleriyle İAÖ puanlarının ortalamaları arasında saplantılı tipte .05'e göre anlamlı olmasa da, anlamlıya çok yakın olduğu (p değeri .053) bulunmuştur.

Saplantılı bağlanan bireyler, kendini değersiz hissetme veya sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bu nedenle saplantılı

bağlanan kişiler yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdır ve ilişkilerinden pek de gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Bartholomew, 1969). Kendilerinin ilişkide yeterince sevilmediklerini düşündüklerinden ve kendilerinin ne kadar değerli olduklarını başkalarının onlara verdikleri değerden değerlendirmeye eğilimli olacaktır. Bu yüzden mümkün olduğu kadar çok sevilme ihtiyacı içinde olacaklarından, ilişkiye bağlılık düzeyleri düşük ve sadakatsizlik davranışının yüksek olduğu söylenebilir.

Öte yandan güvenli bağlanan bireylerin ilişkiye bağlılık düzeylerinde anlamlı farka yakın olmaları (p değeri .056) olmaları ve sadakat davranışı düzeylerinde anlamlı fark bulunması, olumlu benlik modelleriyle açıklanabilir. Bu bireyler olumlu benlik modellerinden dolayı, kendilerine her zaman kendileri istediğinde hayatlarında birileri olacağını, istemedikleri sürece yalnız kalmayacaklarına olan güvenlerinden dolayı, her hangi birini kaybetmekten korkmadıklarından sadakat davranışlarının düşük olduğu söylenebilir.

Kaçınan ve kararsız tiplerde anlamlı bir farkın çıkmaması bu insanların zaten sosyal ortamlardan ve insanlardan uzak durma eğilimlerinden insanlarla tanışacak veya ilişki geliştirecek ortamda bulunmamalarından dolayı sadakatsizlik davranışı geliştirmemiş olmalarıyla açıklanabilir.

Sadakatsizliğe tolerans düzeylerinde hiçbir grup arasında anlamlı bir farkın çıkmamasının sebebi, insanların davranış düzeylerinden bağımsız olarak düşünce ve tutum düzeyinde aldatmanın olumlu bir davranış olmadığını düşünmeleriyle açıklanabilir.

## **6.0.Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Katılımcıların İlişkide Algılanan Tatmin Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada, yetişkinlerin ilişkide algılanan tatmin düzeylerine göre bağlanma stillerinin değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların ilişkide algılanan genel tatmin düzeyleriyle İÖA puanlarının ortalamaları arasında saplantılı ve güvenli tipte anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (bkz. Tablo 23).



Güvenli bağlanma stilinin ilişkide tatmin ve ilişkinin kalitesindeki diğer durumlarıyla pozitif korelasyonlu olduğu ve güvensiz bağlanma stilinin ilişkide tatmin ve ilişkinin kalitesindeki diğer durumlarla negatif korelasyonlu olduğu bulunmuştur (Bartholomew&Horowitz, 1991).

Arıkoğlu (2003), tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleriyle kişinin romantik ilişkisinde ne kadar mutlu olduğu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır

Ranse (1999), tarafından yapılan araştırmada çiftlerin rapor ettikleri bağlanma stillerinin etkileşimi, spontan gelişen karşılıklı davranışları, ilişki kalitesi ve istikrarı incelenmiştir. Bu araştırmada güvensiz bağlanmanın ilişkiye genel olumsuz etkilerinin güvensiz veya güvenli ve güvensiz bağlanma kombinasyonlarıyla telafi edilebileceği görülmüştür. Kategorik analiz dahilinde eş olarak kadınların evlilik tatmini için olumlu etkileşim etkileri güvensiz-güvensiz kombinasyonlarda kaçınan-kaçınan ve kaçınan-saplantılı kombinasyonlardan umulduğundan daha sıklıkla görülmektedir. Olumlu beta ağırlıkları, kaçınan ve saplantılı bağlanma kombinasyonlarına sahip kadınların en tatmin edici ilişkiyi kaçınan bağlanma stiline sahip erkeklerle yaşadıklarını belirtmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip erkekler hem kendi tatminlerinde hem de eşlerinin tatminlerinde daha az problem yaşamaktadırlar ve eşlerinin korkulu bağlanma stili hariç her bağlanma stiliyle kombinasyonunda marjinal olumsuz ana etkileri telafi edilmektedir. Erkeklerdeki saplantılı bağlanma telafisi olmaz şekilde eşlerin bağlanma stiline bakmaksızın (güvenli dahil olmak üzere) tatmin edici olmayan ilişki için risk faktörü oluşturmaktadır.

Yapılan bu araştırmada eşlerin bağlanma stilleri dikkate alınmamıştır. Saplantılı bağlanma stilinin ilişkide tatmininin daha düşük olması, olumsuz benlik modeliyle açıklanabilir. Bu durum, bireylerin kendilerinin sevmeye layık görmemesi ve kendilerinin hak ettikleri değeri görmediklerini düşünmesi ama tatmin olmadıkları halde ilişkiyi terk edememeleriyle açıklanabilir. Güvenli bağlanma stilinin ilişkide tatmininde anlamlı bir şekilde farklı çıkması ise olumlu benlik modelleri yüzünden tatmin olmadıkları ilişkiden kolalıklı uzaklaşabilecek olmalarıyla açıklanabilir.

Cinsel ve duygusal tatminde bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Genel tatminde böyle bir fark çıkmasına rağmen cinsel ve duygusal ayrı olarak alındığında herhangi anlamlı bir farkın çıkmaması örneklem sayısının azlığıyla veya katılımcıların kendilerini ve algılarını çok net tanımlayamamalarıyla açıklanabilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bowlby'nin (1973, 1979), bağlanmanın beşikten mezara kadar uzanan, yaşam boyu bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan zihinsel modellerin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmekte olduğu ifade edilmişti. Son zamanlara kadar bağlanma kuramı ve bağlanma stilleri giderek önem kazansa da daha çok çocukluktaki bağlanma stili üzerinde durulmuştur. Yetişkinlikte bağlanma stilleri üzerinde özellikle ülkemizde daha yeni yeni durulmaya başlanmıştır.

Güvenli bağlanmanın çocuklukta önemli olduğu kadar yaşlılıkta da önemli olduğunu gösteren çok sayıda yurt dışı araştırma vardır. Özellikle yaşlanan nüfusla birlikte yurt dışında bu konu önem kazanmaktadır. Dawson (2000) tarafından yapılan araştırmada yaşlı yetişkinlerde güvenli bağlanmanın iletişim kurma ve sağlıklı bir duygu geliştirmede etkisi olduğu görülmüştür.

Kazakina (1999), güvenli bağlanan yaşlı yetişkinlerin hem geçmişi hatırlarken hem de günlerini yaşarlarken daha mutlu olduklarını ve psikolojik huzursuzluklarının güvensiz bağlanana göre çok daha düşük olduğunu ifade etmiştir.

Güvenli bağlanma sadece çocukluk ve yaşlı yetişkinlikte ve sadece bireysel iyilik için değil hayatın her evresinde ve karşılıklı ilişkiler için de önem taşır. Özellikle boşanmaların, sağlıksız ilişkilerin, aldatmanın ve şiddetin hızla arttığı günümüzde, bu sorunlara bir çözüm getirmesi için bu araştırma önemlidir. Ayrıca ilişki içinde olduğumuz insanın bağlanma biçimini anlamının daha iyi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmemize yardımcı olacağı düşünülmektedir. Öte yandan yarına sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için de bağlanma konusunda bilgilenilmesi çok önemlidir.

Güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere oranla hem romantik ilişkilerde hem de sosyal ilişkilerde daha başarılı ve sağlıklı olduğu bir çok araştırmada ortaya konmuştur. Ne var ki bağlanma stillerini duygusal zekaya göre inceleyen yurt içi çalışmaya hiç rastlanmamıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda bağlanma stillerini duygusal zekaya, ilişkiye bağlılık ve ilişkide algılanan tatmine göre inceleyen benzer bir araştırmaya yurt dışında da rastlanmamıştır. Bu araştırmada bağlanma stillerinin cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, duygusal zeka, ilişkiye bağlılık ve ilişkide tatmine göre incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda bağlanma stiline cinsiyet, medeni durum, duygusal zeka, duygusal zekanın alt ölçeklerinden empati ve öz motivasyon, ilişkiye bağlılık sadakatsizliğe tolerans alt ölçeğinde, cinsel ve fiziksel tatmin düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bağlanma stilleriyle kardeş sayısı arasında sadece kaçınan bağlanma stilinde 1-2 kardeş ile 3-5 kardeş arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bowlby'e (1971) göre bebeğin bakımından genelde anne sorumlu olsa ve genelde bebek ile birincil bakıcı arasında özellikle ilk 6-7aydan sonra bir bağlanma gerçekleşse de bebek, baba, büyükanne, dede gibi kişilerle de çoklu bağlanma geliştirebilir (akt. Mikulincer, 2004, 285). Kardeş sayısına göre böyle bir farkın bulunması kardeş sayısı arttıkça anne ve babanın çocuklarına olan ilgilerinin azalması veya bıkkınlık, tükenmişlik hisleriyle reddedici bir tutum sergilemiş olma ihtimaliyle açıklanabilir. Bu farkın 1-2 kardeş ile 5 ve üstü kardeş arasında bulunmayışının sebebi, 5 ve üstü kardeşte, hem yaş farkı hem de kardeş sayısının çokluğundan ötürü, anne- baba çocukla ilgilenemeyecek bir durumda ya da ihmalkar bir tutumda olsalar bile kardeşlerin birbirleriyle ilgilenmesinden dolayı olduğu söylenebilir.

Bağlanma stillerinin duygusal zekanın genelinde anlamlı bir fark göstermemesine rağmen kendi duygularını yönetme alt ölçeğinde kaçınan bağlanma stilliyle saplantılı bağlanma stili arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Bartholomew (1969) kaçınan bağlanma stiline birincil bakıcının aşırı ihmalkar ya da reddedici olmasından oluşabileceğini ileri sürmüştür. Rohner (2004) anne- baba reddedici ve agresif olursa, çocukluk ve ilerde yetişkinlikte çeşitli psikolojik problemler yaşanacağını savunmuştur. Bunların arasında duyguların ketlenmesi ve pasif agresyon gibi problemlerden bahsetmiştir. Wei, Vogel ve Ku (2006) tarafından yapılan kaygılı bağlanmayla olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problem arasındaki ilişkinin sadece duygusal tepkiyle (duygusal kesilmeyle değil) yönlendirildiği,

bunun tersi olarak kaçınan bağlanmayla olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problemlerin sadece duygusal ketlenmelerle yönlendirildiği bulunmuştur.

Bağlanma stillerinin duygusal zeka – diğerlerinin duygularını yönetme düzeyi düşük, orta ve yüksek olan yetişkinlerin İÖA puanlarının ortalamaları arasında sadece saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip bireyler arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Saplantılı bağlanmış bireylerin diğerlerinin kendilerini çok sevip sevmedikleri endişesi taşıdıklarından, verici oldukları ve diğerleri için bir şeyler yapma isteğiyle bu durum açıklanabilir. Rohner'e (2004) göre çok bağımlı insanların, olumlu yanıt alabilmek için yoğun ve sık gerçekleşen bir arzu içinde oldukları ve bu yanıtı alabilmek için birçok ödün verme eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Bu sebeple karşılarındakinin ihtiyaçlarına ve motiflerine çok duyarlı ve verici olabilirler. Güvenli bağlanan bireyler sağlıklı ve olumlu benlik ve başkaları modeli geliştirdikleri için başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı ve başkalarına yardımcı olabilirler.

Yetişkinlerin bağlanma stillerinin ilişkiye bağlılık düzeylerine göre değişip değişmeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların ilişkiye bağlılık düzeyleriyle İÖA puanlarının ortalamaları arasında saplantılı tipte anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Daha önce de bahsedildiği gibi saplantılı bağlanma stilini olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlamaktadır. Saplantılı bağlanma, kendini değersiz hissetme veya sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bu nedenle saplantılı bağlanan kişiler yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdır ve ilişkilerinden pek de gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Bartholomew, 1991). Bu araştırmada saplantılı bağlanma stilindeki bireylerin ilişkiye bağlılık düzeyinin düşük olması sürekli tatminsizlik ve arayış içinde olmalarına ve sürekli onay ve beğeni görme ihtiyaçlarına bağlanabilir.

Son olarak yapılan bu araştırmada katılımcıların ilişkide algılanan genel tatmin düzeyleriyle İÖA puanlarının ortalamaları arasında saplantılı ve güvenli tipte anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu saplantılı bağlanmış bireylerin olumsuz kendilik modelleri ve ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarıyla ve bunun aksi güvenli bağlanmış bireylerin olumlu kendilik modellerine bağlı olarak tatmin olmadıkları ilişkilerde kalmamalarıyla açıklanabilir.

## Öneriler

1. Daha sonra yapılacak çalışmalar için anketlerin basitleştirilerek farklı sosyo-ekonomik sınıflara da uygulanması böylece farklı SED’de olan bireylerin de araştırılması,
2. Anne eğitiminin de bir değişken olarak incelenmesi,
3. Daha geniş bir örneklem seçilmesi,
4. Uygulamanın her iki partnere birden yapılması ve mümkün olursa katılımcıların annelerine de uygulanması,
5. Katılımcıların genel ve ilişkiye özel bağlanmalarına ayrı ayrı bakılmaları,
6. Evlilik öncesinde çiftlerin bağlanma stilleri ve diğer konularda bilgilendirilmeleri öneriler arasındadır..
7. Son olarak özellikle annelerin bağlanma stilleri ve çocukla geçirilecek kaliteli zaman hakkında bilgilendirilmelerinin psikolojik olarak daha sağlıklı bir toplum için gerekli olduğunu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

### KİTAPLAR:

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. & Hillgard, E. R. (1995).** *Psikolojiye giriş 1.* (çev. Atakay, K., Atakay, M. & Yavuz A.) İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Bukatko, D. & Daehler, M. W. (1992).** *Child development*, Boston: Houghton Mifflin Company
- Burger, J. M. (2006).** *Kişilik*, İstanbul: Kaknüs
- Buss, D. M. (1998).** *Evolutionary psychology. Jealous conflict*, Boston: Ally and Bacon
- Gençtan, E. (2005).** *Psikanaliz ve sonrası*, İstanbul: Metis
- Goleman, D. (1995).** *Emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Hortaçsu N., (2000).** *Kişilerarası ilişkiler*, Ankara: İmge Yayınları
- Jaffe, M. L. (1998).** *Adolescence*, New York: John Wiley & Sons
- Miller, P. H. (1993).** *Theories of developmental psychology*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Shaffer, D. R. (1994).** *Social & personality development*, California: Brooks/Cole Publishing Company.

### MAKALELER:

- Bachman, G. (2000).** “Love Schemas and Strategies in Initiating Romantic Relationship”, *Communication Reports*, 13, 9-21
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991).** “Attachment styles among young adults: A test of a four Category model”, *Journal of Personality & Social Psychology*, 61, 226-244
- Bradford, S. A. & Feerey, J. (2002).** “Links Between Attachment Orientations and Dispositional and Diary-Based Measures of Disclosure in Dating Couples”, *Personal Relationships*, 9, 491-506
- Bylsma, W., Cozzarelli, C. & Sümer, N. (1997).** “Relationship Between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem” *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16
- Cecile, M., Tidell, O. & Reis, H. (1996).** “Attachment, Attractiveness and Social Interaction: A Diary Study”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71(4), 729-745

- Chen, C.E. & Mallinckrodt, B.**(2002). "Group Attraction and Self-Other Agreements in Interpersonal Circumplex Problems and Perceptions of Group Members; Group Dynamics: Theory", *Research and Practice*, 6(4), 311-324
- Cozzarelli, C., Hoesktra, S. & Bylsma, W.** (2000). "General Versus Specific Mental Models of Attachment: Are They Associated with Different Outcomes?", *PSPB*, 26(5), 605-618
- Davila, J.& Bradbary, T.N.** (2001) "Attachment Insecurity and Distinction Between Unhappy Spouses Who Do and Do Not Divorce", *Journal of Family Psychology*, .15(3), 371-393
- Deniz, E., Hamarta, E. & Ari, R.** (2005). "An Investigation of Social Skills, Loneliness Levels of University Students with Respect to Their Attachment Styles in a sample of Turkish Students", *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 19-32
- Fraley, R.C.& Shaver, P.R.** (1997). "Adult Attachment and the Suppression of Unwanted Thoughts", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080-1091
- Goldsmith;H.H. & Alansky, J. A.** (1987). "Maternal and infant temperamental predictors of attachment: A meta-analytic review", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(6),22-24
- Guerro, L.K.** (1996). "Attachment Styles Diffence in Intimacy and Involvement. A test of Four-Category Model", *Communication Monographs*, 64, 269-292
- Hatfield, E. & Rapson, R. L.** (1996). "Cross-Cultural Perspectives on Love and Sex", *Journal of Family Psychology*, 2, 172- 186
- Harris, C. R.** (2000). "Social-Cognitive Factors in Jealousy Reactions to Real and Imagined Infidelity" *Psychological Science*, 7, 364-366
- Hazan, C.** (1987). "Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process", *Journal of Persoality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Hirscerber,G., Florian, V. & Mikulincer, M.**(2003). "Striving for Romantic Intimacy Following Partner's Complaint or Criticism", *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 675-687
- Kaitz, M., Bar-Haim, Y.& Lehrer, M.**(2004). "Adult Attachment Style and Interpersonal Distance", *Attachment and Human Develeopment*, 6(3),285-304
- Kafetsios, K. & Nezlek, J.** (2002). "Attachment Styles in Everyday Social Interaction", *European Journal of Social Psychology*, 32, 719-735
- Man, K. & Hamid, P.N.** (1997). "The relationship between Attachment Prototyper, Self-Esteem, Loneliness, and Casual Attributions in Chinese traniee Teachers", *Personality Individual Differences*, 24(3), 357-371

- Meyers, S.** (1998). "Personality Correlates of Adult Attachment Style", *The Journal of Social Psychology*, 138(3), 407-419
- Mikulincer, M., Gillath, O. & Halevy, V.** (2001) "Attachment Theory and Reaction to Others' Needs", *Journal of Personality and Social Psychology*, 81( 6), 1205-1224
- Mikulincer M. & Horesh, N.** (2004). "Adult Attachment Style and the Perception of Others: The Role of Projective Mechanism", *Attachment and Human Development*, 6(3), 285-304
- Mikulincer, M. & Nachson, O.** (1991). "Attachment Styles and Patterns of Self-Disclosure", *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 321-331
- Mikulincer, M. & Orbach, I.** (1995). "Attachment Styles and Repressive Defensiveness: The Accessibility and Architecture of Affective Memories", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925
- Murphy, B. & Bates, G.W.** (1997). "Adult Attachment Styles and Vulnerability to Depression", *Personality Individual Differences*, 22(6),835-844
- Murray, S.L., Holmes, J.G. & Griffin, D.L.** (2000). "Self-Esteem and Quest for Felt Security: How Perceived Regard Regulates Attachment Processes", *Journal of Personal and Social Psychology*, 78,(3), 478-498
- Nannini, D. K.** (2000). "Jealousy in sexual and emotional infidelity: An alternative to the evolutionary explanation" *Journal of Sex Research*, 12, 254-269
- Pietromonaco, P.& Barrett, L.** (2000). "The Internal Working Models Concepts:What do you Really Know about the Self in Relation to Others",*Review of General Psychology*, 4 (2), 155-175
- Rholes, W.S. & Simpson, A.**(2001). "Adult Attachment and Transition to Parenthood", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 421-435
- Rice,K.G.& Paige, N.**(1996). "Late Adolescent and Parental Perception of Attachment: An Exploratory Study of Personality and Social Well-Being", *Journal of Counseling and Development*, 75(1), 169-182
- Rutger, C.M., Engels, C. & Meus, W.** (2001). "Parental Attachment and Adolescents' Emotional Adjustment" *Journal of Counseling Psychology*, 2001, 48(4), 428-439
- Saarni, C.** (1999). "The Development of Emotional Competence" *Personality Individual Differences*, 24(4), 257-271
- Schutte, N., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C. & Rhodes, E.** (2001). "Emotional Intelligence&Interpersonal Relations", *The Journal of Social Psychology*, 141(1), 523-536
- Sümer, N.** (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106



**Waters, E., Hamilton, C.& Leinfield, N.** (2000). "The Stability of Attachment Security from infancy to Adolescence and Early Adulthood", *Child Development*, 71(3), 678-683

**Wearden, A., Lamberton, N.& Walsh, V.,** (2005). "Adult Attachment, Alexithymia and Symptom Reporting", *Journal of Psychoanalytic Research*, 58, 279-288

**Webster, J.** (1998). "Attachment Styles, Reminiscence Functions and Happiness in Young and Elderly Adults", *Journal of Aging Studies*, 12(3), 72-96

**Wei, M., Vogel, D.L.& Ku, I.Y.** (2006). "Adult Attachment, Affect Regulation; Negative Mood&Interpersonal Problems", *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24

**Wilkinson, R.B.** (2004). "The Role of Parental and Peer Attachment in the Psychological Health and Self-Esteem of Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 479-493

**Shi, L.** (2003). "The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships", *The Journal of Family Therapy*, 31, 143-157

#### **Elektronik Kaynaklar:**

*Duygusal Zeka Nedir? Derleyen Eray Beceren* (01.12.2004) < <http://www.duygusalzeka.com/> >

*Center For The Study Of Parental Acceptance Ronald Rohner, Abdul Khaleque, David*

*Cournoyer Parental Acceptance and Rejection Theory, Methods, Evidence and*

*Implications* <<http://www.cspar.uconn.edu>>

#### **TEZLER:**

**Arikoğlu, A. P.** (2003). Üniversite Öğrencilerinde Sosyo-Duygusal Uyum ve Bağlanma Stilleri. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.

**Aydın, S.** (2002). Bağlanma Stili ve Motivasyon Profili. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.

**Dawson, E. T.** (2000). A Life Span Comparison of Early Experiences to Current Attachment and Psychological Well-being in an Elderly Population. ( Doctora Dissertation) , Texas: A&M University.

**İşinsu, M.** (2003). İkili ilişki Biçim ve süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

**Kantarcıoğlu, A.** (2004). Suç İşlemiş Erkek Ergenlerin Bağlanma Davranışları, Kişilik Boyutları, (Yüksek Lisans Tezi) Bursa:Uludağ Üni. SBE.

**Karakurt, G.** (2001). Yetişkin Bağlanma Stillерinin Romantik Kıskançlık Üzerindeki Etkileri, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Orta Doğu teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.

**Kazakina, E.** (1999). Time Perspective of Older Adults: Relationship to Attachment Style, Psychological Well Being and Psychological Distress. (Doctora Dissertation), Columbia: Columbia University, Graduate School of Arts and Sciences.

**Sümer, M.** (2002). Gender Differences in terms of the preference of the interloper in sexual infidelity. (Dissertation), İstanbul: İstanbul Bilgi University .

**Tolan, Ö.** (2002). Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri ile Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişiler, (Yüksek Lisans Tezi),Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

**Üretmen, S.** (2003). Yetişkin Bağlanma Stilleri, Mekana Bağlanma Eğilimi ve Keşfetme Yönelimi Arasındaki ilişkiler, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## EKLER

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**Yaş:**

**Cinsiyet:**

**Medeni Hali:** Evli Bekar Boşanmış Birlikteliği var Diğer:

**Doğum Yeri:**

**Mesleği:**

**Eğitim Durumu:** İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Diğer:

**Kaç Kardeş:**

**Genelde ilişkilerimde duygusal tatmin duyarım.**

1 2 3 4 5

**Genelde ilişkilerimde cinsel tatmin duyarım.**

1 2 3 4 5

**Genelde ilişkilerimde tatmin duyarım.**

1 2 3 4 5

### İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralık ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
beni Tanımlamıyor Tanımlıyor  
Tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. 1 2 3 4 5 6 7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. 1 2 3 4 5 6 7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. 1 2 3 4 5 6 7
4. Başkalarıyla çok yakınlığına incitileceğimden korkuyorum. 1 2 3 4 5 6 7
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerimin olmadığı sürece oldukça rahatım. 1 2 3 4 5 6 7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. 1 2 3 4 5 6 7
7. Yalnız kalmaktan korkarım. 1 2 3 4 5 6 7
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. 1 2 3 4 5 6 7
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım. 1 2 3 4 5 6 7

10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda olduğça rahatımdır. 1 2 3 4 5 6 7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım. 1 2 3 4 5 6 7
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. 1 2 3 4 5 6 7
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını isterim. 1 2 3 4 5 6 7
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. 1 2 3 4 5 6 7
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum 1 2 3 4 5 6 7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. 1 2 3 4 5 6 7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. 1 2 3 4 5 6 7

## DUYGUSAL ZEKA TESTİ

Bu testin amacı, duygusal zekanın çeşitli öğelerini içeren beceri ve eğilimlerinizi ölçmektir.

Duygusal zeka testi üç aşamadan oluşmaktadır.

Yönerge: İfadeleri okuyup, aşağıdaki tabloya göre size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

- 1= Kesinlikle katılmıyorum  
2= Katılmıyorum  
3= Kısmen katılmıyorum  
4= Kısmen katılıyorum  
5= Katılıyorum  
6= Kesinlikle katılıyorum

### SORULAR

- Hayatımı sürdürebilmek için, hem olumlu hem de olumsuz duygularımın farkındayım.  
1 2 3 4 5 6
- Olumsuz duygularım, hayatımda değiştirmem gereken şeyler hakkında bana yardımcı olur.  
1 2 3 4 5 6
- Baskı altında bile sakin kalabilirim.  
1 2 3 4 5 6
- Andan ana değişen duygularımı yönlendirebilirim  
1 2 3 4 5 6
- Zor bir durumla karşılaştığımda, hayatın isteklerine odaklanabilir ve sakinliğimi koruyabilirim.  
1 2 3 4 5 6
- Zor bir durumla karşılaştığımda, eğlence, mizah, mücadele ruhu gibi olumlu özelliklerimi bir araya getirip kullanabilirim.  
1 2 3 4 5 6
- Hissettiğim duyguların sorumluluğunu bilirim.  
1 2 3 4 5 6
- Bir şeyler beni üzdükten sonra hemen kendime gelirim.  
1 2 3 4 5 6
- Diğer insanların problemlerini dinlemede etkinimdir.  
1 2 3 4 5 6
- Olumsuz duyguların etrafında dönüp durmam.  
1 2 3 4 5 6
- Diğer insanların duygusal ihtiyaçlarına karşı hassasımdır.  
1 2 3 4 5 6
- Diğer insanların üzerinde sakinleştirici bir etkim vardır.  
1 2 3 4 5 6
- Aksiliklerle karşılaştığımda tekrar ve tekrar kendimi motive edebilirim.  
1 2 3 4 5 6

14. Hayatın zorluklarına karşı yaratıcı olmaya çalışırım  
1 2 3 4 5 6
15. Diğer insanların motivasyonları, istekleri ve durumlarına uygun cevap verebilirim.  
1 2 3 4 5 6
16. İhtiyaç olduğunda sakinlik, uyanıklık ve duruma odaklanmayı kolayca sağlayabilirim.  
1 2 3 4 5 6
17. Zamanı geldiğinde olumsuz duygularıyla yüzleşebilirim ve duruma uygun olarak çalışabilirim.  
1 2 3 4 5 6
18. Üzücü bir olaydan sonra kendimi yatıştırabilirim.  
1 2 3 4 5 6
19. İyilik halimi sürdürebilmek için doğru duygularımı tanımanın çok önemli olduğunu düşünüyorum.  
1 2 3 4 5 6
20. İnsanlar duygularını açıkça söylemediklerinde bile, onların duygularını anlayabilirim.  
1 2 3 4 5 6
21. İnsanların duygularını onların yüz ifadelerinden anlayabilirim.  
1 2 3 4 5 6
22. Bir görev için çağrıldığımda, olumsuz duygularımı bir yana bırakabilirim.  
1 2 3 4 5 6
23. İnsanların ihtiyaçlarını gösteren sosyal sinyalleri (işaretleri) hemen fark ederim.  
1 2 3 4 5 6
24. İnsanlar beni diğer insanların duyguları için etkin bir danışman olarak görürler.  
1 2 3 4 5 6
25. Kendi duygularının farkında olan insanlar hayatlarını daha iyi idare ederler.  
1 2 3 4 5 6
26. Sık sık diğerlerinin durumlarını (morallerini) geliştirmeye çalışırım.  
1 2 3 4 5 6
27. İlişkileri yürütmek için iyi tavsiyelerde bulunabilirim.  
1 2 3 4 5 6
28. İnsanların duygularına kolayca uyum sağlarım.  
1 2 3 4 5 6
29. İnsanların motivasyonlarını sağlamada ve amaçlarına ulaşmalarında yardım ederim.  
1 2 3 4 5 6
30. Olumsuz duygularımdan hemencecik kurtulabilirim.  
1 2 3 4 5 6

## İlişkide Tatmin Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 5 aralık ölçek üzerinde değerlendiriniz. Sorulara cevap verirken sevgilinizle, eşinizle, nişanlınızla, sözlünüzle, çıktığınızla, yavuklunuzla, yarınızla olan ilişkilerinizi düşünüp cevap veriniz.

1-----2-----3-----4-----5  
Kesinlikle Kararsızım Tamamen  
Katılmıyorum Katılıyorum

1. İlişkilerimde tatmin duysam bile partnerimden başkasıyla cinsel ilişki kurabilirim.  
1 2 3 4 5
2. İlişkilerimde tatmin duymazsam başkasıyla cinsel ilişki kurabilirim.  
1 2 3 4 5
3. İlişkilerimde tatmin duymasam bile partnerimden başkasıyla cinsel ilişki **kurmam**.  
1 2 3 4 5
4. Tatmin duymadığım ilişkilerimde partnerimden başkasıyla cinsel ilişki kurdum.  
1 2 3 4 5
5. Tatmin duyduğum ilişkilerimde bile partnerimden başkasıyla cinsel ilişki kurdum.  
1 2 3 4 5
6. Tatmin duymadığım ilişkilerimde partnerimden başkasıyla cinsel ilişki **kurmadım**.  
1 2 3 4 5
7. İlişkilerimde tatmin duysam bile partnerimden başkasıyla duygusal ilişki kurabilirim.  
1 2 3 4 5
8. İlişkilerimde tatmin duymazsam başkasıyla duygusal ilişki kurabilirim.  
1 2 3 4 5
9. İlişkilerimde tatmin duymasam bile partnerimden başkasıyla duygusal ilişki **kurmam**.  
1 2 3 4 5
10. Tatmin duymadığım ilişkilerimde partnerimden başkasıyla duygusal ilişki kurdum.  
1 2 3 4 5
11. Tatmin duyduğum ilişkilerimde bile partnerimden başkasıyla duygusal ilişki kurdum.  
1 2 3 4 5



12. Tatmin duymadığım ilişkilerimde bile partnerimden başkasıyla duygusal ilişki **kurmadım.**  
1 2 3 4 5
13. İnsanların tatmin olmadığı ilişkilerde cinsel olarak partnerinden başkasıyla beraber olmasının sebeplerini anlayabiliyorum.  
1 2 3 4 5
14. İnsanların tatmin olduğu ilişkilerde cinsel olarak, partnerinden başkasıyla beraber olmasının sebeplerini anlayabiliyorum.  
1 2 3 4 5
15. İnsanların tatmin olmadığı ilişkilerde bile cinsel olarak partnerinden başkasıyla beraber olmasını normal **karşılıyorum.**  
1 2 3 4 5
16. İnsanların tatmin olduğu ilişkilerde cinsel olarak, partnerinden başkasıyla beraber olmasını normal **karşılıyorum.**  
1 2 3 4 5
17. İnsanların tatmin olmadığı ilişkilerde duygusal olarak partnerinden başkasıyla beraber olmasının sebeplerini anlayabiliyorum.  
1 2 3 4 5
18. İnsanların tatmin olduğu ilişkilerde bile duygusal olarak, partnerinden başkasıyla beraber olmasının sebeplerini anlayabiliyorum.  
1 2 3 4 5
19. İnsanların tatmin olmadığı ilişkilerde bile duygusal olarak partnerinden başkasıyla beraber olmasını normal **karşılıyorum.**  
1 2 3 4 5
20. İnsanların tatmin olduğu ilişkilerde duygusal olarak, partnerinden başkasıyla beraber olmasını normal **karşılıyorum.**  
1 2 3 4 5