

BELİREN YETİŞKİNLİKTE İLİŞKİ DOYUMU, YILMAZLIK VE YETİŞKİN
BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK KATILIĞIN ARACI
ROLÜ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MUSTAFA SEFA DÖNMEZ

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin
Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi

NİĞDE
Mayıs, 2024

BELİREN YETİŞKİNLİKTE İLİŞKİ DOYUMU, YILMAZLIK VE YETİŞKİN
BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK KATILIĞIN ARACI
ROLÜ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HAZIRLAYAN
MUSTAFA SEFA DÖNMEZ

DANIŞMAN
PROF. DR. YASEMİN YAVUZER

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin
Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi

NİĞDE
Mayıs, 2024

TEZ ONAY SAYFASI

Mustafa Sefa DÖNMEZ tarafından hazırlanan “Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Yılmazlık ve Yetişkin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı için öngörülen Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER (Danışman)

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Prof Dr. Özlem TAGAY (Üye)

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN (Üye)

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Bu tez Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından / / 2024 tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / 2024 tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mesut SAĞNAK
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada, tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi beyan ederim. Ayrıca, bu tez çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza :

Ad, Soyad: Mustafa Sefa DÖNMEZ

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİKTE İLİŞKİ DOYUMU, YILMAZLIK VE YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK KATILIĞIN ARACI ROLÜ

DÖNMEZ, Mustafa Sefa

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

Mayıs 2024, (XVII + 134)

Bu araştırmanın ana amacı beliren yetişkinlikte ilişki doyumu, bağlanma stilleri ve yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolünün incelenmesidir. Nicel olarak ilerleyen bu çalışmada ilişkisel tarama modellerinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda oranlı ve seçkisiz örnekleme yöntemleri kullanılarak Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde 2023-2024 yıllarında 13 fakülte veya yüksekokulda öğrenim gören ve en az 3 aylık romantik ilişki içinde bulunan 773 katılımcı ile oluşturulan örneklem grubunda ilgili modeller test edilmiştir. Kişisel bilgi formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II kullanılarak veriler yüz yüze toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem için *t* testi, pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasında oluşan aracılık durumu ise PROCESS Makro Model 4 Eklentisi ile ele alınmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı ise Bootstrap yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlikte psikolojik katılığın; bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu aynı zamanda bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide de aracı role sahip olduğu görülmüştür. Ancak psikolojik

katılığın; bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olmadığı aynı şekilde bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide de aracı role sahip olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişkiler, ilişki doyumu, yetişkin bağlanma stilleri, yılmazlık, psikolojik katılık.



ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIPS BETWEEN RELATIONSHIP SATISFACTION, RESILIENCE AND ADULT ATTACHMENT STYLES IN EMERGING ADULthood

DONMEZ, Mustafa Sefa

Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

May 2024, (XVII+ 134)

The main purpose of this research is to investigate the mediator role of psychological inflexibility in the relationship between relationship satisfaction, attachment styles and resilience in emerging adulthood. In this study, which is progressing quantitatively, relational survey models were used. In this context, relevant models were tested in the sample group formed with 773 participants who studied at 13 faculties or colleges and were in a romantic relationship for at least 3 months in 2023-2024 at Niğde Ömer Halisdemir University using proportional and random sampling methods. The data were collected face to face using the Personal Information Form, the Experiences in Close Relationship-II (ECR-II), the Happiness in Relationships Scale, the Brief Resilience Scale (BRS) and the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). In the analysis of the data, *t* test, pearson correlation coefficient, multiple regression analysis and hierarchical regression analysis were applied for independent samples. The mediating role between variables is handled with the PROCESS Macro Model 4 Plugin. The significance of the indirect effects was realized by the Bootstrap method. According to the research results, it has been seen that psychological inflexibility in adulthood, which appears, had a mediating

role in the relationship between anxious attachment style and resilience, but also had a mediating role in the relationship between avoidant attachment style and resilience. However, it has been concluded that psychological inflexibility does not had a mediating role in the relationship between anxious attachment style and relationship satisfaction, it also does not had a mediating role in the relationship between avoidant attachment style and relationship satisfaction.

Keywords: Romantic relationships, relationship satisfaction, adult attachment styles, resilience, psychological inflexibility.





***Yaşam ırmağında zorlayıcı yaşam deneyimlerine maruz kalarak
yılmaz olmayı seçmeden yılmaz olmak zorunda kalan
savaşılan, çabalayan ve yeniden ayağa kalkan
tüm insanlığa, aileme ve kendime!***

ÖN SÖZ

Romantik ilişkiler; bireylerin hayatına anlam katan içerisinde sevgi, aşk ve cinsellik gibi kavramları da bulunduran kendi içerisinde otantik olarak ilerleyen ve bireylerin varoluşuna destek olan önemli kaynaklardan biridir. Bir diğerinin olmadığı yaşam formu pek de mümkün değildir. Bu bağlamda partnerlerin ihtiyaçlarından ve beklentilerinden aksiyon alan ilişki doyumu; beşikten mezara kadar hep bizimle var olan bağlanma stilleri ise birey için oldukça önemlidir. Beliren yetişkinlerin ise çözmesi gereken krizlerden, yaşam görevlerinden biri de anlamlı partner ve yakın ilişki deneyimleridir. Yaşam ırmağının keskin kasislerinde var olurken dimdik ayakta durarak yıkımlardan sonra yeniden yeniden ve yeniden toparlanmanın yardımcısı yılmazlıktır. Özellikle travmaların ve yaşam koşullarının zorlaştığı bu günlerde bireylerin can simidi noktasındadır. Dünya bile var olduğu günden milyarlarca yıl sonra bile defalarca kendini toparlayıp ayağa kalkmıştır. Bireylerinde zorlayıcı yaşam olaylarından sonra yeniden ayağa kalkmasının altında yatan dinamik merak konusudur. Şimdi ve burada olamadan, kendi değerleri dışında aktarılanlarla yaşanan hayatların yolu ise psikolojik katılıktan geçecektir.

Akıp giden yaşam ırmağım içerisinde yürüttüğüm bu araştırmanın her değişkeninde kendimden bir nokta yakaladım. Araştırma sürecinde okudum, yazdım ve hem bilimde yol almak hem de kendini tanıma yolunda hızlanmak adına daha ne kadar çok okumam gerektiğini fark ettim. Bağlanma stilimi keşfetmemi ve yılmazlık düzeyimi arttırmamı sağlayan tüm yaşantı zenginliklerime teşekkür ederim. Tüm yaşamım boyunca her kasiste elinden geleni yapan ve daha iyisi için uğraşan yılmadan dimdik ayakta duran kendime defalarca teşekkür ederim.

Psikolojik danışman olmamı sağlayıp lisans eğitimimden yüksek lisans tez danışmanlığıma kadar her anda yanımda olan; anlayışı, azmi, merhameti ve mütevazılığı ile kendime hep rol model aldığım, engin akademik bilgileri ile akademik kültürü bana aşıl原因, bugün olduğum yere ve gelecekte olacağım her yere gelmemi sağlayan/sağlayacak olan, tez sürecimde umutsuzluğa düştüğüm her an yanımda hissettiğim çok kıymetli hocam, tez danışmanım sayın Prof. Dr. Yasemin YAVUZER'e minnetle ve saygıyla teşekkür ederim. Tez savunma jürimde yer almayı kabul ederek değerli görüşleri, yorumları, içten ve yapıcı yaklaşımları ile çalışmama zenginlik katan sayın Prof. Dr. Özlem TAGAY ve sayın Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN' a teşekkür ederim.

Bana yılmaz olmayı, belirsizliklerle mücadele etmeyi ve de şükretmeyi öğreten babam Hurşit DÖNMEZ'e, bana olumlu bakış açısını, rutinleri kazandıran; en önemlisi beni sadece ben olduğum için seven canım annem Kamer DÖNMEZ'e, merhametin, çabanın ve hayatta var olmak için sürekli yeni yollar bulmanın örneklerini bana gösteren, lisans ve yüksek lisans dönemlerimde maddi ve manevi destekleri ile olduğum noktalara ilerlememi sağlayan sevgili ablam Elif Seda DÖNMEZ'e sonsuz teşekkürler. İyi ki ailemsiniz!

Tez yazım sürecinin en zorlandığım zamanlarında bana her yönden destek olan ve moral veren dostum Uzm. Psk. Dan. İlkay KURBAN'a, veri toplama sürecinden tez savunma sınavıma kadar benimle oradan oraya koşuşturan, her aşamada ilgisi ve desteği ile yanımda olan dostum, Psk. Dan. Fatma Güntülü DEMİR'e, veri girişi ve kalan tez yazımı sürecinde bana manevi olarak hep destek olan Şanlıurfa Akçakale Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ndeki sayın idarecilerime ve tüm çalışma arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Araştırmama gönüllü olarak katılıp bilime destek olan, ölçeklerimdeki soruları içtenlikle cevaplayan tüm isimsiz katılımcılara teşekkür ederim. Okudukça, öğrendikçe ve ürettikçe var olacağım, daima yaşamın amacını kovalayacağım hayatımın içerisinde; artık hep benimle anılacak olan bu çalışmamın bilim dünyasına, dolaylı olarak da bireylere katkı sağlaması ve bilimin ışığını ileriye taşıması dileği ile. Yılmadan, hep ileriye!

Mustafa Sefa DÖNMEZ

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYANI.....	ii
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi
EKLER LİSTESİ.....	xvii

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2.1. Alt Problemler.....	5
1.2.2. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	8
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	10

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	11
2.1. Romantik İlişkiler	11
2.1.1. Romantik ilişkileri açıklayan kuramlar ve yaklaşımlar.....	11
2.2. İlişki doyumu.....	13
2.3. Yılmazlık.....	14
2.3.1.Yılmazlığı açıklayan model ve yaklaşımlar	16
2.3.2. Yılmazlığı etkileyen faktörler	21
2.3.3. Yılmaz bireylerin özellikleri.....	23
2.3.4. İlişkisel Yılmazlık	25
2.4. Bağlanma	25
2.4.1. Bağlanmanın Kuramsal Temeli	27
2.4.2. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma	31

2.4.3. Bağlanma İle İlgili Bozukluklar.....	35
2.4.4. Bağlanma Stilleri.....	37
2.4.5. Bağlanmaya Etki Eden Faktörler	38
2.4.6. Bağlanmanın Sonuçları	38
2.5. Psikolojik Katılık.....	39
2.5.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Katılık Modeli.....	39
2.6. İlgili Araştırmalar	45
2.6. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	45
2.6. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	50

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	55
3.1. Araştırmanın Modeli.....	55
3.2. Evren ve Örneklem	55
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	58
3.3.2. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği.....	58
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu II.....	59
3.3.4. Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	59
3.3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	59
3.4. Verilerin Toplanması.....	59
3.5. Verilerin Analizi.....	60

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR.....	61
4.1. Ön Analizlere İlişkin Bulgular	61
4.1.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	61
4.1.2. Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılığa ait Betimleyici İstatistiğe İlişkin Bulgular	62
4.1.3. Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	63
4.2. Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin Cinsiyet ve İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	64
4.3. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular	66
4.4. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular	68

4.5. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular	70
4.6. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular	72

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA.....	75
5.1.Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin Cinsiyet ve İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	75
5.2. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 1) Tartışılması	78
5.3. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 2) Tartışılması	81
5.4. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 3) Tartışılması	83
5.5. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 4) Tartışılması	85

VI. BÖLÜM

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.....	87
6.1. Sonuçlar	87
6.2. Öneriler	88
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	88
6.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler	89
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	123
Ek- 1 Kullanılan Ölçeklerin Örnek Maddeleri.....	123
Kişisel Bilgiler Formu.....	123
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	123
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	124
Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	125
Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II)	125
Ek- 2 Kullanılan Ölçeklerin İzinleri.....	126

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği İzin Belgesi.....	126
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) İzin Belgesi.....	127
Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İzin Belgesi	128
Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II) İzin Belgesi	129
Ek- 3 Histogramlar	130
İlişki Doyumu	130
Yılmazlık	131
Kaygılı Bağlanma	132
Kaçınmacı Bağlanma	133
Psikolojik Katılık	134



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Büyüklükleri, Güven Düzeyleri ve Güven Aralıkları.....	56
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerler (N=773).....	57
Tablo 3. DFA Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri	61
Tablo 4. İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenleri için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	62
Tablo 5. İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	63
Tablo 6. İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	64
Tablo 7. İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin İlişki Süresine Göre İncelenmesi	65
Tablo 8. Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	67
Tablo 9. Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	69
Tablo 10. Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	70
Tablo 11. Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotezlenen Model 1	6
Şekil 2. Hipotezlenen Model 2	7
Şekil 3. Hipotezlenen Model 3	7
Şekil 4. Hipotezlenen Model 4	8
Şekil 5. Üçgen Aşk Kuramı.....	12
Şekil 6. Henderson ve Milstein Yılmazlık Çemberi	17
Şekil 7. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Yılmazlık Modeli	21
Şekil 8. Dörtlü bağlanma modeli (DBM).....	30
Şekil 9. Psikolojik Katılık Modeli: ACT'nin Psikopatoloji Modeli	41
Şekil 10. Üniversite Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı.....	57
Şekil 11. Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolü	68
Şekil 12. Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolü	70
Şekil 13. Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolü	72
Şekil 14. Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolü	74

KISALTMALAR LİSTESİ

TDK: Türk Dil Kurumu

APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

KKTÖ: Kısa Kendini Toparlama Ölçeği

AAQ: Kabul ve Eylem Formu

ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi



EKLER LİSTESİ

Ek- 1. Kullanılan Ölçeklerin Örnek Maddeleri	123
Ek- 2. Kullanılan Ölçeklerin İzinleri	126
Ek- 3. Histogramlar	130



I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölüm içerisinde sırasıyla; araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın hipotezleri ve hipotezlenen modelleri, araştırmanın önemi, araştırmanın sınırlılıkları, varsayımlar ve de araştırmanın içeriğindeki temel kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1.Problem Durumu

Küreselleşen dünya içerisinde günümüzde ergenlik dönemi sonrası yetişkinlik dönemine geçişe kadar olan yaşam dönemi için artık farklı kavramlar tartışılmaktadır. Bu kavramlardan biri de beliren yetişkinliktir. Beliren yetişkinlik; Arnett'e (2000) göre onlu yaşların sonu ile yirmili yaşları içeren, ergenlik ve yetişkinlikten farklı yönleri olan, kalıcı sorumlulukları içerisinde barındırmayan; dünya görüşlerinde farklılaşmaların ortaya çıktığı bir dönemdir. Türkiye'de yapılan çalışmalara göre, beliren yetişkinlik döneminin 19-26 yaş sınırları arasında yaşandığı bulunmuştur (Atak, 2005). Ancak Morsümbül (2013) Türkiye'de 19-26 yaş aralığındaki herkesin beliren yetişkin olarak tanımlanamayacağı konusunda ipuçları ortaya koymuş ve beliren yetişkinlik tanımlamasına sadece üniversite eğitimi alan grubun girdiğini belirtmiştir. Morsümbül (2013) yaptığı çalışmada öğrenci olmayan bireylerin kimlik alanıyla ilgili keşiflerini daha çok ergenlik döneminde, üniversiteli bireylerin ise ergenlik döneminde kimlik alanıyla ilgili keşifler ortaya koyduğu ancak daha yüksek düzeyde kimlik keşfinin, üniversite döneminde gerçekleştiği bulgularına ulaşmıştır. Bu sebeplerden dolayı bu çalışmada üniversite öğrencileri ile yani beliren yetişkinler ile çalışılması planlanmıştır.

Aileden ve aile ile kurulan yakın ilişkilerinden beliren yetişkinlik döneminde uzaklaşma söz konusuysa tam anlamıyla partner yönünde kalıcı ilişki örüntüleri de ortaya çıkamamaktadır (Arnett, 2004). Aslında duygusal ilişkiler bu dönemdeki bireylerin gelişimi içerisinde önemli bir yere sahiptir (Bahadır, 2006). Ericson'a göre (1968) tam bu dönemde yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizinin atlatılması gerekir ve de bu dönemin gelişim görevlerinden biri romantik ilişki yaşamaktır. Bu sebeple tam da bu dönemde bulunan bireylerin romantik ilişkileri incelemeye değerdir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada beliren yetişkinlerin yakın ilişkileri üzerine yoğunlaşmıştır. Romantik ilişkiler içerisinde bulunan kavramlardan ilişki doyumu ve bağlanma gibi değişkenler de ele alınacaktır.

Romantik ilişkiler; Sternberg (1986) tarafından evli ya da sevgililik ilişkisi içerisindeki partnerlerin beraberce kurduğu, özerklik ile seçilen ve tutku ile yakınlığın bir arada olduğu süreç olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkiler içerisinde birçok kavramı barındırabilir ancak ilişkinin devam etme sürecini en çok etkileyen faktörlerden biri ilişki doyumdur (Hendrick vd., 1988). İlişki doyumu düzeyi artış gösterdiği takdirde ilişkinin devam etme zamanı ve çiftlerin mutluluğunun arttığı gözlemlenirken aksi halde ise ilişkide sorunlar yaşanarak ilişkinin sonuna gelinebilir (Sümer, 2017). Öte yandan romantik ilişkiler bireyin bağlanma öyküsüne göre çeşitli şekiller almaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Bağlanma bireyi hayatı boyunca kurduğu ilişkilerde etkileyebilir. Bu süreçte bağlanma stillerinin önemi yadsınamaz. Bağlanma; yaşam dönemlerinin hepsinde ayrı önem taşıyan bireyin hayatındaki önemli kişiler ile arasında gelişen güçlü ve duygu yüklü bağıdır (Bowlby, 1977).

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler yeni fırsatlarla karşılaşırken bir yandan da çeşitli zorluklar yaşar ve ilgili zorluklarla baş etmek zorundayken bu yaşantısal zorluklara yönelik farklı sağlıklı ya da sağlıksız baş etme becerileri de deneyimler (Karataş vd., 2019). Bu araştırma planlanırken beliren yetişkinlere; bu ilgili zorluklarla baş etmede yardımcı olan ya da daha da zorluk yaşatan kavramlar da merak konusu olmuştur. Bu noktada ise pozitif psikoloji içerisinde yer alan ve son dönemde oldukça popüler bir kavram olan yılmazlık; kabul ve kararlılık terapi kuramı içerisinde yer alan psikolojik katılık kavramları karşımıza çıkar. Yılmazlık; yaşanan sıkıntıların ardından eğilmek, gücünün ya da yeteneğinin bir kısmını kaybetmek ancak daha sonra iyileşip önceki uyum düzeyine ve işlevine yeniden dönebilmektir (Garmezy, 1993). Yani bireyin başına gelen olumsuz deneyimlerden sonra yeniden eski işlevini gerçekleştirebilecek hale dönmesi olarak tanımlanabilir. Öte yandan psikolojik katılık psikolojik esnekliğin tam zıttı konumunda ele alınır (Aktepe, 2016). Psikolojik esneklik; kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve bu doğrultudaki yaşam gibi temel öğeleri içeren kabul ve kararlılık terapisinde düzeyi arttırılması amaçlanan bir kavramdır (Aslan ve Türk, 2022). Böylece beliren yetişkinlikte yaşanan zorluklarda bireye destek olan ya da daha da zarar veren kavramlar da belirlenmiştir.

Yapılacak olan araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili alanyazında çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan biri; Sarı ve Korkut-Owen (2016) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolü belirlenmiştir. Üniversite

öğrencileri ile yürütülen araştırmada bağlanma boyutları olan kaygı ve kaçınmanın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Yang ve Oka (2022) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada ise iki adımlı bir çalışma yürütülerek bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 1’de 207 kişiden oluşan bir örneklem grubundan veri toplamışlardır. Çalışma 1’in sonuçlarını desteklemek için yapılan çalışma 2’de ise 203 kişiden veri toplamışlardır. Çalışma 1’in sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın yılmazlığı pozitif yönde yordadığı, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın ise bilinçli farkındalık ve yılmazlık arasında aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma 2’de ise bilinçli farkındalığın yılmazlığı pozitif yönde yordadığını ve kaçınmacı bağlanmanın aracı rolünün önemli olduğunu ancak kaygılı bağlanmanın aracı rolünün önemli olmadığını ortaya çıkartmışlardır.

Bir diğer araştırmada ise Güngör ve Kaba (2021) ilk yetişkinlik döneminde olan 518 kişilik örneklem grubu ile bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri üzerinde benlik saygısı, yalnızlık ve duygusal bağımlılığın etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmaya göre benlik saygısı; kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayı negatif yönde yordarken yalnızlığı ise pozitif yönde yordamaktadır. Duygusal bağımlılık ise kaygılı bağlanmayı pozitif yönde yordarken kaçınmacı bağlanmayı ise negatif yönde yordamaktadır. Sonuç olarak kaçınmacı ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide yalnızlık ve benlik saygısı kısmi aracı rolü bulunmuştur.

Bir diğer araştırma Özkan (2021) tarafından bir grup yetişkine yönelik yılmazlık odaklı psiko-eğitim programının yılmazlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmada 15 kişilik deney grubu, 15 kişilik kontrol grubu ve 15 kişilik plasebo grubu olarak belirlenmiştir. Psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki üyelerin yılmazlık puan ortalamalarının (öntest-sontest) sürece bağlı olarak arttığı görülmüştür. Kontrol grubundaki üyelerin ise yılmazlık puan ortalamalarında (öntest-sontest) sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür. Ayrıca plasebo grubundaki üyelerinde yılmazlık puan ortalamalarında (öntest-sontest) sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu veriler ışığında 10 haftadan oluşan yılmazlık odaklı psiko-eğitim programının yılmazlık düzeyini arttırdığı yani ilgili programın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Saticı (2018) tarafından yapılan araştırmada ise genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rolleri incelenmiştir. Genç yetişkinlerde duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir biçimde

kısmi aracılık rolüne sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kuşçu (2019) tarafından yapılan çalışmada bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi sağlanmıştır. Buna göre evli bireylerin psikolojik esneklik puanlarında şiddete maruz kalma durumuna ve çatışma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunurken; cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna, iş durumuna, bağışlama- özür dileme sıklığına, çocuk sayısına, dindarlığa, evlenme biçimine, evlenme yaşına, evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında dolaylı pozitif yönde anlamlı ilişki, psikolojik esneklik ve kendini affetmenin evlilik uyumunun anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu puanlarına ilişkin varyansın %8,9'unun psikolojik esneklik ile %1,5'i kendini affetme ile açıklanmaktadır.

Alanyazında bu bağlamda yapılan çalışmalardan biri de Gülaydın ve Semerci (2018) tarafından yapılan araştırmadır. Bu araştırmada 19-67 yaş aralığında olan 250 yetişkinin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre yetişkin bireylerin ilişki doyumları arttıkça benlik saygılarının ve besleyici ilişki tarzlarının arttığı, kaçınmacı bağlanma stillerinin ise azaldığı bulunmuştur. Alanyazında daha önce yapılan çalışmalar ele alındığında beliren yetişkinlik döneminde ilişkilerin dolayısı ile de ilişki doyumu, bağlanma stilleri gibi romantik ilişkilere bağlı değişkenlerin bu dönemde ne kadar önemli olduğu fark edilmiştir. Ayrıca ilgili yaşam döneminde bireylerin yaşadıkları zorluklarla baş etme becerilerinin ne denli önemli olduğunun fark edilmesi sebebiyle yılmazlık gibi yaşamdaki zorluklara olumlu etkisi olan ve psikolojik katılık gibi yaşamdaki zorluklara olumsuz etkisi olan değişkenlerin de ilgili bireylere etkisi merak edilmiştir. Ayrıca alanyazında beliren yetişkinlikte; ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaların olmadığı fark edilmiştir. Değişkenlere dair daha önce gerçekleştirilen birçok araştırma; değişkenleri ayrı ayrı ele alırken bazıları da basit düzeyde demografik değişkenler ile korelasyonel olarak ele almıştır. Diğer taraftan başlı başına bir değişkenin bireyde bulunma düzeyinin artırılmasına ya da azaltılmasına yönelik deneysel çalışmalarda mevcuttur. Bu araştırma ile alanyazında ilk defa bu dört değişkenin bir arada detaylıca inceleneceği bir araştırma planlanmaktadır. Bu araştırma ile beliren yetişkinlikteki bireylerin ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenleri arasındaki ilişkilerin detaylıca inceleneceği ve ayrıntılı bulgulara ulaşılabileceği hedeflenmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma içerisinde beliren yetişkinlikte ilişki doyumu, bağlanma stilleri (kaçınmacı ve kaygılı), yılmazlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın problem cümlesi “Beliren yetişkinlikte ilişki doyumu, yılmazlık ve yetişkin bağlanma stilleri (kaçınmacı ve kaygılı) arasındaki ilişkide psikolojik katılık aracılık etmekte midir?” olarak oluşturulmuştur.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesine bağlı kalınarak aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:

1. Beliren yetişkinlikte ilişki doyumu, yılmazlık yetişkin bağlanma stilleri (kaçınmacı ve kaygılı) ve psikolojik katılık cinsiyete ve ilişki süresine göre farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkin bağlanma stilleri (kaçınmacı ve kaygılı) ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı rolü var mıdır?
3. Yetişkin bağlanma stilleri (kaçınmacı ve kaygılı) ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı rolü var mıdır?

1.2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın üçüncü ve dördüncü alt problemleri kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

- H1: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H2: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma psikolojik katılığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H3: Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H4: Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık, kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olacaktır.
- H5: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H6: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma psikolojik katılığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H7: Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık, kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olacaktır.

H8: Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H9: Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H10: Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık, kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

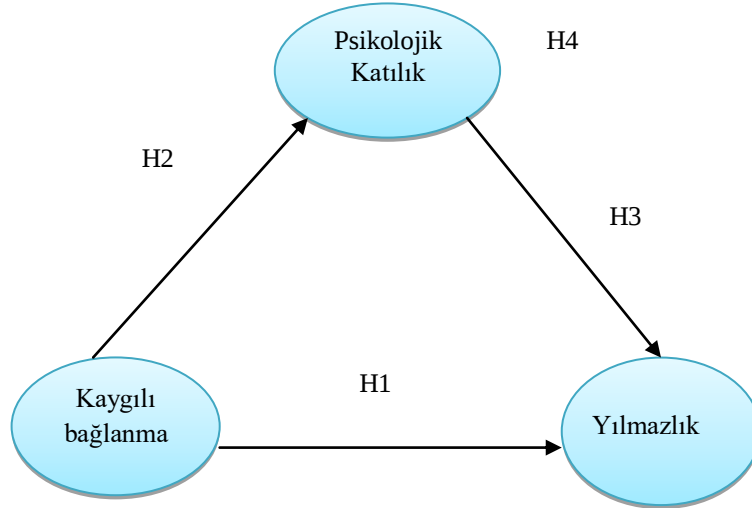
H11: Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayacaktır.

H12: Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık, kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

Hipotezlenen modeller Şekil 1, 2, 3 ve 4'te sunulmuştur.

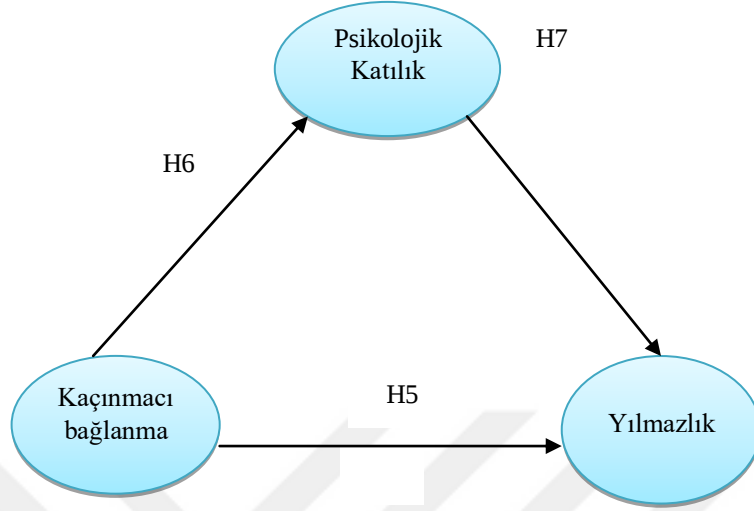
Şekil 1

Hipotezlenen Model 1



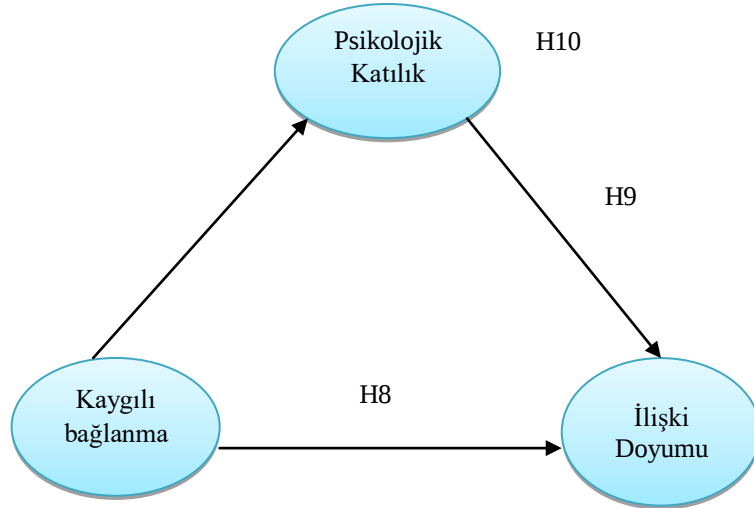
Şekil 2

Hipotezlenen Model 2



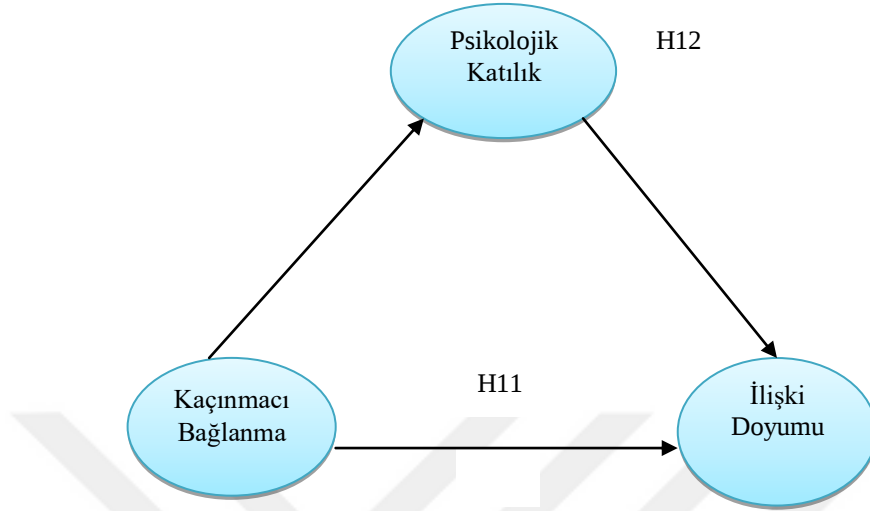
Şekil 3

Hipotezlenen Model 3



Şekil 4

Hipotezlenen Model 4



1.3. Araştırmanın Önemi

İlişki doyumu ilişki içerisindeki duygu, düşünce veya davranışları değerlendirebilme amacıyla yapılan çok sayıda ölçümle beraber ilişkileri değerlendirmenin yerleşik alanlarından biridir (Hendrick, 1988). Romantik ilişki içerisinde yapılan bu değerlendirmelerinin düzeyini etkileyen faktörlerden biri de bağlanma olabilir. Ainsworth'e (1969) göre bağlanma; duygusal bağ oluşumu ve ilgili bağın süreklilik içermesi ile yakınlığını devam ettirme ihtiyacı halinde olmasından meydana gelir. Birey korkar, yorgun hisseder ya da hastadır bu gibi durumlarda bağlanma figürünün koruma, yardımcı olma ve yatıştırıcı etki sağladığı savunulur (Bretherton, 1985). Bazen de birey zorluklara karşı kendi kendine ayağa yeniden kalkar işte tam da buna destek olan kavramlardan biri yılmazlık olabilir. Henderson ve Milstein'e (2003) göre her olumsuz yaşantıya rağmen ayakta duran ve sosyal ilişkilerini başarılı olarak devam ettiren yılmaz kişiler, stresli durumlarda yılmadan tersine çabucak ayağa kalkan, olumsuz yaşantılardan her seferinde daha da güçlenen kişilerdir. Yılmazlık, bireylerde az bulunan özel niteliklerden dolayı az rastlanan kişilik özelliklerinden değil; normal bireylerin sahip olduğu zihin, beyin, vücut, aile ilişkileri ve toplum gibi faktörlerden oluşmaktadır (Gürkan, 2006). Bireylerin hayatındaki bu gibi durumlarda bireylere kolaylaştırıcı noktada olan bir diğer kavram da psikolojik esneklik olabilir. Psikolojik esnekliğin tam zıttı konumunda ise psikolojik katılık kavramı ele alınır (Aktepe, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisinde

psikolojik katılığın azaltılması ve dolayısı ile de psikolojik esnekliğin artırılması amaçlanır (Aslan ve Türk, 2022; Hayes ve Lillis, 2021; Vangölü ve Özok, 2022; Yavuz, 2015). Bu sayede bireyin ruh sağlığı ve zorluklarla başa çıkması daha kolay hale gelebilirken psikopatolojiden korunması da sağlanabilir.

Bu bilgiler bağlamında beliren yetişkinlerin ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, birbirlerini etkileme düzeylerinin araştırılması önemlidir. Bu ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolünün de ele alınması önem taşımaktadır. Ancak alanyazında ilgili değişkenlerin hepsinin birden ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Ayrıca ilgili değişkenlerin ayrı ayrı ele alındığı diğer değişkenler de az sayıda ve sınırlıdır. Bu araştırmanın; beliren yetişkinlerin sahip olduğu ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi bir arada geniş bir perspektifle inceleyeceği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilecek olan sonuçların yakın ilişkiler psikolojisine, gelişim psikolojisine, kabul ve kararlılık terapisine, pozitif psikolojiye, evlilik öncesi psikolojik danışmanlık alanındaki uygulamalara ve ilgili alanların alanyazınına önemli bir katkı sağlayacağı beklenmektedir. Öte yandan üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde görevli psikolojik danışman gibi klinisyenlerin yaptığı uygulamalara da destek sağlayacaktır. Bu araştırma sonuçları ile ilgili değişkenler özelinde beliren yetişkinlerin ruhsal durumuna yönelik detaylı bir tablo ortaya koyulacaktır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilgili değişkenlerin etkisine yönelik bilgilendirilmesi sağlandığı takdirde bu durum yaşamlarında yol gösterici işleve sahip olacaktır. Özellikle beliren yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının da işlerine yarayacak geçerli bilgilere ulaşılacağı düşünülmektedir. Öte yandan dolaylı olarak değişkenlerden herhangi birinin kullanılacağı gelecekteki diğer araştırmalara ve araştırmacılara da sağlayacağı yarar yadsınamaz.

1.4.Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımı aşağıda ifade edilmiştir;

1. Araştırmaya katılan bireylerin, doldurdukları veri toplama araçlarını gerçekleri olduğu gibi yansıtacak şekilde yansız ve içtenlikle tamamladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir;

1. Elde edilen bulgular, araştırmaya katılan bireylerin kendini anlatmasına dayalı ölçeklerden (Kişisel Bilgiler Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

(YİYE-II), İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ), Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II)) elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde öğrenim gören en az 3 aylık romantik ilişki içerisinde bulunan 19-26 yaş grubundaki beliren yetişkinlerle sınırlıdır. Elde edilen bulgular ancak benzer özellikteki gruplara genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Beliren yetişkinlik: Beliren yetişkinlik ergenlik ve genç yetişkinlikten teorik ve deneysel olarak farklı, kalıcı sorumluluklara girilmeyen; aşk, iş ve dünya görüşlerinde çeşitli olası yaşam yönlerinin keşfedildiği bir dönemdir. Bu dönem onlu yaşların sonu ile yirmili yaşları kapsar (Arnett, 2000).

İlişki doyumu: İlişki doyumu; romantik ilişki içerisinde bulunan bireyin ilişkisindeki beklentileri ile partnerinin davranışları ile arasında bulunan ilişki olarak tanımlanır (Sabatelli, 1988).

Yılmazlık: Yılmazlık; bireyin geçmişteki veya şimdiki yaşadığı zorlukları bağlamında olumlu bir uyum modeli kurmasıdır (Wright ve Masten, 2004). Yılmazlık mevcut zorluklarla başa çıkan ve beklenenden daha olumlu gelişim gösteren, yüksek risk içinde bulunan bireyleri tanımlarken kullanılır (Gizir, 2007).

Bağlanma: Bağlanma çoğunlukla daha güçlü ve/veya akıllı olarak algılanan, diğerlerine göre farklılaştırılmış ve tercih edilen, bireyin yakınlık kazanması veya yakınlığı korumasıyla sonuçlanan herhangi bir davranış biçimi olarak tanımlanır. Bağlanma, bebeğin güvende olduğu kişiyle ilişkisinde oluşan bağ olarak tanımlanır (Bowlby 1977).

Psikolojik katılık: Psikolojik katılık; sebat etme eğilimi, alışkanlıkları değiştirememe ve tutumlar ile kavramları geliştirdikten sonra değiştirememedir (Stewin, 1983). Ayrıca belirli bir ortam içerisinde bireyin davranış repertuarındaki darlıktır (Yavuz, 2015).

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde sırasıyla; araştırmanın bağımlı değişkenleri ilişki doyumu ve yılmazlık bağımsız değişkeni bağlanma stilleri ile aracı değişkeni psikolojik katılık kuramsal açıdan ele alınmıştır. Ardından ilgili değişkenlerin araştırıldığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalar alanyazın projeksiyonu ile gözden geçirilmiştir.

2.1. Romantik İlişkiler

İnsan yaşamı boyunca yalnız olarak hayatına devam edemeyen ve çevresindekilerle ilişki kurmadan yaşayamayan bir yapıdadır. Bütünüyle kendine yeterek yaşayan kadın veya erkek olmadığı gibi sevecen ve yakın ilişkilerde birbirimize bağlı olmak üzere yaratılmışızdır (Dönmez, 2009). Bu yakınlık ve ilişkiler kimi zaman arkadaşlık ya da toplumsal hayat içerisinde meydana gelen bağlardan oluşan ilişkiler olurken kimi zaman da arkadaşlıktan farklı olarak romantik anlamdaki ilişkilerdir. Yakın ilişkiler ya da aşk; bazen ilişki bazen de ilişkilerin bir özelliği ya da ögesi bazen ise diğerine karşı hissedilen bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Yani bireylerin aralarında meydana gelen bu yakın ilişki deneyimleri birbirinden farklı özellikler taşıyabilir.

Yakın ilişkiler içerisinde yer alan önemli bir kavram olan romantik ilişkiler ise karşılıklı olarak devam ederek gönüllü etkileşimleri içeren bir kavram olarak tanımlanır (Collins vd., 2008). Tanıma bakıldığı takdirde çevremizde gönüllülük içeren ve karşılıklı olan birçok ilişkiye romantik ilişki diyebiliriz. Fakat Collins vd. (2008) bu ilişki türünü diğerlerinden ayıran bazı özellikler belirlemişlerdir. Bu ayırt edici özellikler; yoğun sevgi ve hali hazırda olan veya beklenen cinsel davranışlardır. Bu ayırıcı özellikler bağlamında romantik ilişkileri diğer ilişkilerden ayırabiliriz. Romantik ilişkilere dair kuramlar ve yaklaşımlar ile romantik ilişkiler daha detaylı olarak ele alınacaktır.

2.1.1. Romantik ilişkileri açıklayan kuramlar ve yaklaşımlar

2.1.1.1. Evrimsel yaklaşım

Bu yaklaşım, eş seçimi olgusuna odaklanırken aşkın ve ilişkilerin; türünü devam ettirecek ve çocuklarının hayatta kalmasını sağlayacak bireylerin seçimine yönelik ilkel süreçlerin çağdaş sürümü olduğunu savunmaktadır (Dönmez, 2009). Bu kurama göre temel düşünce bireyin neslini devam ettirmesi olabilir. Bu noktada üreme açısından yetkin görülen, bebeğin bakımını sağlayacak potansiyele sahip olanlar aşk ve evlilik için karşı cinsin üyelerinin dikkatini çekerler (Atak ve Taştan, 2012). Bir nevi evrimsel

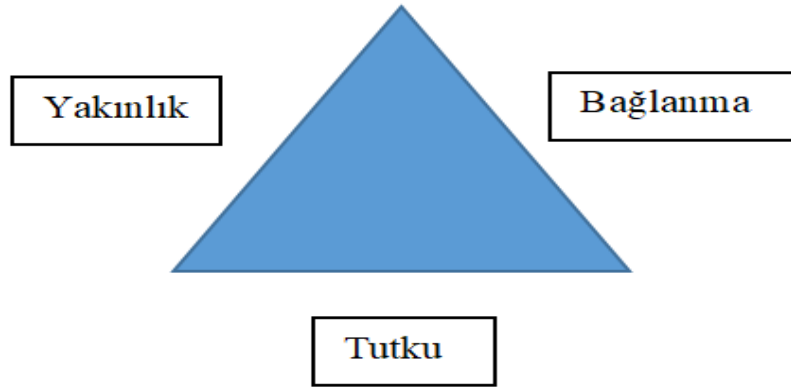
yaklaşımı dayalı aşk cinsellik ile içli dışlıdır. Bağlanma kuramının da evrimsel kökenlerini oluşturması sebebiyle evrimsel aşk yaklaşımları ve bağlanma arasında sıkı sıkıya bir ilişki vardır (Dönmez, 2009).

2.1.1.2. Üçgen aşk kuramı

Bu kuram temelde; kişisel yaşantılara bağlı olarak meydana gelen ve çiftlerde farklı düzeylerde var olan yakınlık, tutku ve bağlanma gibi duygusal bileşenlerden oluşur. Sternberg'in modelindeki bileşenler Şekil 5'te uyarlanmıştır. Bileşenlerin çiftlerin arasında var olma düzeyine göre farklılaşması sonucunda farklı türlerde aşklar meydana gelmektedir; aşksız aşk, sevgi, delicesine aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşça aşk, aptalca aşk, kusursuz aşk (Sternberg, 1986; 2013). İlgili bileşenlerin ölçümü ise birbirleri ile fazla ilişkili olması sebebiyle sorun çıkartmaktadır (Dönmez, 2009).

Şekil 5

Üçgen Aşk Kuramı



Kaynak: Sternberg, 1986

2.1.1.3. Aşk stilleri/aşk biçemleri kuramı

Aşkı gökkuşağındaki renklere benzetip çok boyutlu aşk kuramı oluşturan Lee; Eros (Tutku dolu aşk), Ludus (Oyuna benzeyen aşk), Storge (Arkadaşça aşk) ve temsil ettiği birincil renkler sırasıyla kırmızı, sarı, mavi olan 3 temel aşk biçemi/stili ortaya atmıştır. Daha sonra da bu 3 aşk biçeminin/stilinin birleşimi ile 3 yeni biçem daha oluşturmuştur. Bunlar; Mania (Bağımlı), Pragma (Mantıklı), Agape (Özgeci) 'dir (Lee, 1974). Bu kurama dair çalışmalar aşk biçemlerini belirlemek amacıyla oluşturulan ölçme araçları vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir (Dönmez, 2009).

2.1.1.4. Aşk yolları kuramı

Marston vd. (1987) romantik ilişki deneyimi içerisindeki bireylerle görüşmeler gerçekleştirmişler ve bu görüşmeler ışığında bireylerin aşkı deneyimleme şekillerinden ortak olanları gruplandırmışlardır. Bu gruplandırmalarda birleştirdikleri ortak deneyimleri ilişkisel yapılar, fizyolojik tepkiler, davranışsal eylemler ve sözel olmayan algılar olmak üzere 4 grupta toplamışlardır. Marston vd.'ye göre (1987) 6 tür aşk bulunmaktadır. Bunlar; işbirlikçi aşk, aktif aşk, güvenli aşk, sezgisel aşk, kararlı aşk, geleneksel romantik aşk. Aşk; fizyolojik tepkiler, davranışsal eylemler ve sözel olmayan algılar açısından farklı şekillerde deneyimlenmektedir (Marston vd., 1987). Her aşk çeşidi birbirinden farklı yollarla dışavurulmaktadır örneğin sezgisel aşkta sözsüz iletişim etkiliyken etkin aşkta duyguları tartışma etkilidir (Dönmez, 2009).

2.1.1.5. Bağlanma kuramları

Bağlanma kuramları bağlanmanın araştırma içerisinde ayrı bir değişken olması sebebiyle ileriki kısımlarda müstakil başlık olarak her kuramcının ayrışan görüşleri ile tek tek ele alınacaktır.

2.2. İlişki doyumu

Romantik ilişkiler bireyin birçok yönden ihtiyaçlarını karşılıyor olabilir. Bu yönüyle romantik ilişkiler bireyin hayatında önem taşıyan bir nokta içerisinde. Modern zamanlarda romantik ilişkiler çok yönlü ve karmaşık yapıdadır. İlişkilerin bu denli karmaşık yapıda olmasında etkili olan faktörlerden biri de ilişki doyumudur. Çünkü tanımlanması ve anlaşılması oldukça karmaşık bir kavram olarak karşımıza çıkar (Meeks vd., 1998). Türk Dil Kurumu'na göre (2023) ilişki; iki şey arasındaki ilgi, münasebet, temas ve bağlantı; doyum ise isteklerini giderme, hoşnut olma, elindeki ile yetinme anlamına gelmektedir. Romantik ilişki içerisinde bulunan bireyin ilişkisinden beklentileri ile partnerinin davranışları ile arasında bulunan ilişki, ilişki doyumu olarak tanımlanır (Sabatelli, 1988). Karmaşık yapıda bulunan ilişki doyumu; ilişki içerisinde perspektif alma, empati, kendini açma, çatışma, ilişkisel yeterlilik, sevgi gibi ilişkisel yapılardan oluşur (Meeks vd., 1998). Rusbult'a göre (1993) bireyin ilişkiye bağlanması ilişki doyumu ile açıklanır ve yine Rusbult (1993) bireyin ilişkiden kazanımının arttıkça ilişki doyumunun arttığını, bireyin kaybı olduğunda ise kaybı ne denli fazla ise ilişki doyumunun o denli düşük olduğunu belirtmiştir.

Kavrama tarihsel bir perspektifte bakıldığında ilk olarak evlilik mutluluğunda psikolojik faktörleri ölçen bir ölçek ile ortaya çıktığı, Terman vd. (1938) geliştirdiği bu

ölçek ile alanyazına kazandırıldığı görülmektedir. Bu ölçek çalışması Kaliforniya’da yaşayan 1133 evli ve 109 boşanmış çift ile gerçekleştirilmiştir (Terman vd., 1938). Daha sonraki dönemlerde ise Terman ve arkadaşlarının bu çalışmasına yönelik eleştirilerin de yer aldığı bir inceleme çalışması yapılmıştır (Hollingworth vd., 1939; Fincham ve Beach, 2006). İlerleyen dönemlerde ise; 1960’ların sonu ve 1970’lerde özellikle sosyologlar evlilik doyumunun demografik değişkenlerle ilişkisine odaklanırken 1980’lerde bu durum unutulmuştur (Fincham ve Beach, 2006). 1980’lerden itibaren ise evliliğin davranışsal açıklamasına yol açan değişkenlere odak çevrilmiştir (Fincham ve Beach, 2006).

İlişki doyumunun tanımı, bileşenleri ya da tarihsel gelişiminden ziyade bireyleri ilgilendiren kısmı anlamı ve yararı olabilir. İlişki doyumunun önemli noktası ilişkilerin devam edip etmeyeceği ile bağlantılı olması dolayısı ile ilişkinin devamlılığını yordamasıdır (Dönmez, 2009). Bu bilgiler ışığında bireylerin ilişki doyumu arttıkça ilişkilerinin de devam etmesi gerçekleşiyor olabilir.

İlişki doyumu; romantik ilişkileri içeren araştırmalarda sıklıkla karşımıza çıkan bir kavram olmakla beraber birçok kişisel ya da ilişkisel değişkenle de ilişkisi incelenmektedir; ilişkiye ve kendine güven, mizahi yönelim, tartışmalarda kullanılan etkin problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri bu değişkenlerden bazılarıdır (Yalçın, 2010). İlişkilerinde güven problemi yaşamayan yani güvenli bağlanabilen bireylerin ilişkilerinden aldığı doyum artmaktadır (Yalçın, 2010).

2.3. Yılmazlık

Birçok zorlu kasisten oluşan yaşam ırmağında kimi kasisler bireylerin zorlantılar yaşamasına, yıkılmasına sebep olabilir. Bireylerden beklenen bu kasislerden kolaylıkla çıkması, yıkılsa da yeniden toparlanacak gücü kendinde bularak ve eski konumuna hatta eskisinden daha iyi bir konuma gelerek yaşam ırmağının akışına ayak uydurmasıdır. Bu duruma örnek teşkil edecek bireylerden biri de şanlı Türk tarihinde karşımıza çıkmaktadır. Ulu Önder Başkomutan Gazi Mustafa Kemal Atatürk “...Herkes senin aleyhinde bulunacaktır. Herkes seni yolundan çevirmeye çalışacaktır. İşte sen bunda karşı koyuşları yok eden olacaksın. Önüne sayılamayacak güçlükler yığacaklardır. Kendini büyük değil küçük, zayıf, araçsız, hiç sayarak, kimseden yardım gelmeyeceğine inanarak bu güçlükleri aşacaksın. Ondan sonra sana büyüksün derlerse, bunu diyenlere de güleceksin” (Kocatürk, 1999) diyerek yaşam ırmağında olan kasisleri nasıl bertaraf ettiğini açıklamıştır. Bazı bireylerin bu şekilde toparlanma gücü varken bazı bireylerde bu gücün diğerlerine göre daha az olmasının altında yatan nedenler incelendiğinde karşımıza çıkan

kavramlardan biri yılmazlık kavramıdır. Öğülmüş'e göre (2020) yılmazlık kavramının ortaya çıkması 1955 senesinde başlayan yaklaşık 40 sene süren 698 bebeğin incelendiği boylamsal olarak devam eden "Kauai Araştırmasına" dayanmaktadır. İlgili araştırmada bebeklerin büyük çoğunluğu; zihinsel yetersizlik, özel öğrenme güçlüğü, göç, yoksulluk, düşük eğitim ve sosyoekonomik düzey, madde bağımlılıkları, suç gibi durumları yaşamalarına rağmen bu durumlardan etkilenmeden dimdik ayakta durmuşlardır. Araştırmacılar da bu durumu yaşayan bireyleri diğer bireylerden ayıran özellikleri tespit etmek amacıyla "resilience" yani yılmazlık kavramını ortaya koymuşlardır.

Bu kavram Latince "resiliens" kelimesinden günümüze kadar gelmiş olup maddenin eski haline yeniden dönebilmesi, esnek formda olması anlamlarına gelmektedir (Doğan, 2015). İngilizcesi resilience olan bu kavram Webster İngilizce Sözlüğü'ne göre (2023) dayanıklılık; gerilmiş bir cismin özellikle sıkıştırıldıktan sonra şeklini geri kazanma yeteneği olarak tanımlanır. Yurt içi alanyazına bakıldığında ilgili kavram araştırmacılar tarafından farklı kavramlar vasıtasıyla Türkçeleştirilmiştir. Araştırmacılar; resilience kelimesini Türkçeleştirirken yılmazlık (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Ünüvar, 2012; Yenice, 2020), psikolojik sağlamlık (Doğan, 2015; Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Kararımak, 2007), kendini toparlama gücü (Işık, 2016; Terzi, 2006), psikolojik dayanıklılık (Bacanlı ve Sürücü, 2010; Bozgeyikli ve Şat, 2014; Durak, 2002; Terzi, 2008b) gibi kavramları kullanmışlardır. Bu çalışma boyunca ise ana dilimize en uygun olduğu düşünülen, Eski Türkçe'den süregelen ve bu özelliği gösteren bireyleri tanımlayan (Öğülmüş, 2001; Öğülmüş, 2020) yılmazlık kavramı kullanılacaktır.

Yılmazlık, olumlu olarak uyum kurma ya da olumsuzluklara karşın zihinsel sağlığı koruma veya zihinsel sağlığı yeniden edinebilme becerisidir (Herrman vd., 2011). Yaşamda karşılaşılan güçlüklerde bireyin kendini toparlayabilmesi, bireyin riskli durumların olumsuz etkisinden kurtularak önceki haline geri dönebilmesi, yaşam koşulları olumsuzla gittiği anlarda bireyin uyum sağlayabilme kapasitesi ve sıkıntılı durumlara ayak uydurarak bu olayların etkisinden kolaylıkla kurtulabilmesidir (Öğülmüş, 2020). Gizir'e göre ise (2007) yaşamındaki zorlukları aşan, risklere rağmen gelişimine daha iyi devam eden, stresli koşullarda uyum sağlama yeteneğini içerisinde barındıran, travmalar sonrasında muhtemel etkilerden çabucak kurtulup travmalar sonrası iyileşen bireylerin ortak özelliği olarak tanımlamaktadır.

2.3.1. Yılmazlığı açıklayan model ve yaklaşımlar

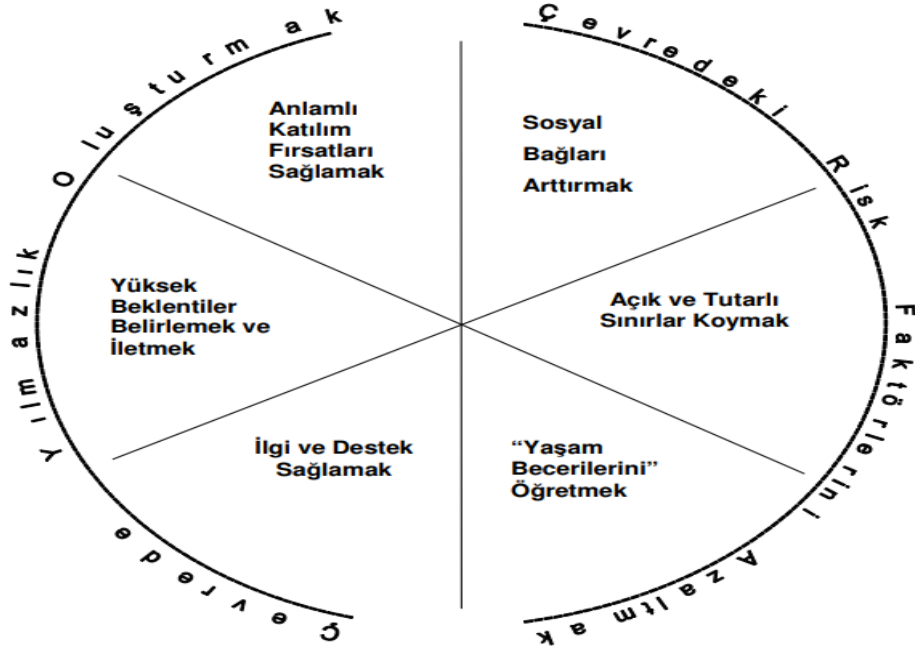
Bu bölümde yılmazlığı derinlemesine açıklayan modeller ele alınacaktır. Bu noktada; çevresel faktörleri ele alan “*Henderson ve Milstein Yılmazlık Çemberi*” (Henderson ve Milstein, 2003), bireyin doğuştan getirdiği veya sonradan kazandığı özellikleri ele alan “*Benard Modeli*” (Benard, 1991), bireyleri tıbbi yaklaşımın gördüğü gibi güçsüz görmek yerine güç kaynakları ile ele alan “*Wolinler Modeli*” (Wolin ve Wolin, 1993), özellikle okullarda ve derslerde olumlu beklentilerin oluşmasını amaçlayan “*Beklenti İletişimleri Modeli*” (Weinstein, 1991), koruyucu faktörleri inceleyen “*Krowetz Yılmazlık Kuramı*” (Krowetz, 1999) bireylere özellik kazandırmayı hedefleyen “*Benson Özellikler Kuramı*” (Benson, 1989; Thomsen, 2002) ve iç dengenin bozulması ile başlayıp yeniden bütünleme ile sonlanan “*Yılmazlık Modeli*” (Richardson vd., 1990) gibi modeller sırası ile alanyazının sağladığı perspektif ile incelenmiştir.

2.3.1.1. Henderson ve Milstein Yılmazlık Çemberi

Henderson ve Milstein, eğitim alanında özellikle okullarda yılmazlık oluşturmak ve çalışan tüm bireyler ile öğrencileri bu ortama dâhil etmek için bu modeli meydana getirip; oluşturulan bu modele de “Yılmazlık Çemberi” adını vermişlerdir (Henderson ve Milstein, 2003). Şekil 6 incelendiğinde; amaçları yılmazlık düzeyi yüksek bireyler için çevrede yılmazlık oluşturmak ve yine çevredeki risk faktörlerini azaltmaktır. Bu amaç için gereken 6 koşulu belirlemişlerdir. Bu koşullar sırasıyla; çevrede yılmazlık oluşturmak için anlamlı katılım fırsatları, yüksek beklentiler belirlemek ve iletmek, ilgi ve destek sağlamak, çevredeki risk faktörlerini azaltmak için sosyal bağları arttırmak, açık ve tutarlı sınırlar koymak, yaşam becerilerini öğretmektir.

Şekil 6

Henderson ve Milstein Yılmazlık Çemberi



Kaynak: Gürkan, 2006

İlgili koşullardan sol taraftaki “Çevrede yılmazlık oluşturmak” Bernard’ın (1991) çalışmalarına; sağ taraftaki “Çevredeki risk faktörlerini azaltmak” ise Hawkins vd.’nin (1992) araştırmalarına dayalı ortaya koyulmuştur.

Bernard’a (1991) göre “Çevrede yılmazlık oluşturmak” için gereken üç faktör;

1. *İlgi ve destek*; çemberin bu kısmı ilişkilerin başlangıç noktası olduğu için önem taşır ve saygılı olma, yardımcı olma ve cesaretlendirme manalarına gelir.
2. *Yüksek beklentiler*; gençlerin başarılı olduğuna inanıp onlara da bunu kabul ettirerek gerekli fonu onlara sağlamak.
3. *Katılım fırsatları*; kabiliyetleri doğrultusunda onlara kendilerini gösterecek ortamlar sunmak.

Hawkins vd.’ye (1992) göre “Çevredeki risk faktörlerini azaltmak” için gereken üç faktör;

1. *Sosyal bağları arttırmak*; gençlerin yetişkinler ve akranları ile olumlu iletişim süreçleri geliştirilmelidir.

2. *Açık ve tutarlı sınırlar koymak*; gençlerin de dâhil olarak belirlendiği ve davranışlarını yöneten adaletli ve tutarlı kurallar topluluğudur.
3. *Yaşam becerilerini öğretmek*; okullar öğrencileri yetişkin hayatına hazırlar ilkesi ile oluşan ve problem çözme becerileri, stresin yönetimi, doğru karar verme gibi becerilerdir.

Henderson ve Milstein (2003), yılmazlığı iyileştirmek için çeşitli stratejiler geliştirmiştir. Bireylerin işbirliği, problem çözme, iletişim becerileri, stres yönetimi, empati ve kendini kontrol etme becerilerini geliştirerek daha iyi ilişkiler ve bağlantılar oluşturacağını ortaya koymuşlardır.

2.3.1.2. Benard Modeli

Benard'a göre (1991); yılmazlık düzeyleri yüksek bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan edindiği bazı özellikler bulunmaktadır. Buna göre doğuştan getirilen özellikler Sakin bir mizaca sahip olmak ve diğerlerinden olumlu tepkiler alma yeteneğidir.

- a. Sakin mizaca sahip bireyler; doğuştan esnek ve kaygısızdır.
- b. Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneğine sahip bireyler; sevilen, arkadaş canlısı, lider, sosyal iletişim becerilerine sahiptir.

Sonradan edinilen yetenekler ise şu şekilde sıralanabilir;

- a. Başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek,
- b. Mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak,
- c. Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak,
- d. Kimlik duygusuna sahip olmak,
- e. Bağımsız hareket etme yeteneği,
- f. Sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği,
- g. Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak.

Bu modele göre yılmaz bireyler yetiştirebilmek için gerekli üç strateji bulunmaktadır. Yetiştirilen bireylere ilgi ve destek sağlamak, anlamlı katılım fırsatları sağlamak ve yüksek beklentiler belirlemektir (Benard, 1991). Bu modelde yetişkinlerin önemi yadsınamaz, olumsuz koşullar içerisinde yaşayan ve gelişim gösteren çocukların ilgili ve destekleyici yetişkinler sayesinde bu olumsuzlukları aşağı savunulur (Thomsen, 2002).

2.3.1.3. Wolinler Modeli

Wolin ve Wolin (1993) yaptıkları seanslardaki yılmaz danışanlarının özelliklerinden yola çıkarak ilgili modeli ortaya koymuştur. Modele göre tıbbi yaklaşımdaki hastayı güçsüz gören yaklaşımdan ziyade Wolin ve Wolin hastaların güçlerine odaklanıp iyileşmelerine yardımcı olacak özellikleri belirlemişlerdir. Wolin ve Wolin'e göre (1993) bu özellikler ise şu şekilde sıralanabilir; ahlak, mizah, tatmin edici ilişkiler kurma, yaratıcılık, bağımsızlık içinde yaşayan, olayların içini görebilen, girişkenlik. Bu özelliklere ise “*Yedi Yılmazlık Davranışı*” ismi verilmiştir (Thomsen, 2002). Ayrıca “*Zarara Karşı Mücadele*” adını verdikleri bir diğer modeli de ortaya koymuşlar ve bu modelde geçmişteki ve bugündeki acı, çatışma ve güçlerin birleşimi olduğumuzu savunmuşlardır (Wolin ve Wolin, 1993).

2.3.1.4. Weinstein Modeli

Beklenti İletişimleri Modeli'nde (Weinstein, 1991) amaç olumlu beklentilerin dâhil olduğu ortam ve bunun için gereken ders özellikleri belirlenmiştir. Bu derslerin oluşması için gereken özellikler (Benard 1993; Weinstein, 1991):

- a. Öğretim programları katılımı teşvik etmelidir,
- b. Heterojen grup çalışmaları yapılmalıdır,
- c. Farklı öğrenme stillerine uygun ölçme değerlendirme gerçekleştirilmeli,
- d. Rekabetten ziyade işbirliğine önem veren yöntem ve teknikler ile motivasyona odaklanılmalıdır,
- e. Öğrenciler derste aktif rol almalıdır,
- f. Ebeveyn ilişkilerinde ise onlara olumlu mesajlar ulaştırılmalıdır,
- g. Okul ve sınıf içi etkinlikler ise herkese hitap etmelidir.

2.3.1.5. Krowetz Yılmazlık Kuramı

Krowetz'e göre (1999) bu model yılmazlık düzeyi yüksek bireylerin diğer bireylerden farklı olarak sahip olduğu koruyucu faktörlere dayanmaktadır. Koruyucu faktörlerden en azından birinin var olması durumunda birey olumsuzluklarla başa çıkma yeteneğini geliştirir. Bu kuram herkesin ilgili özelliklerden taşıdığını gösterir ancak bireyin bu durumlarla başa çıkabilmesini sağlayan, başa çıkmaya yardım edebilecek denli güçlü olup olmadığı çocukluktaki koruyucu faktörlerin sonucudur (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

2.3.1.6. Benson Özellikler Kuramı

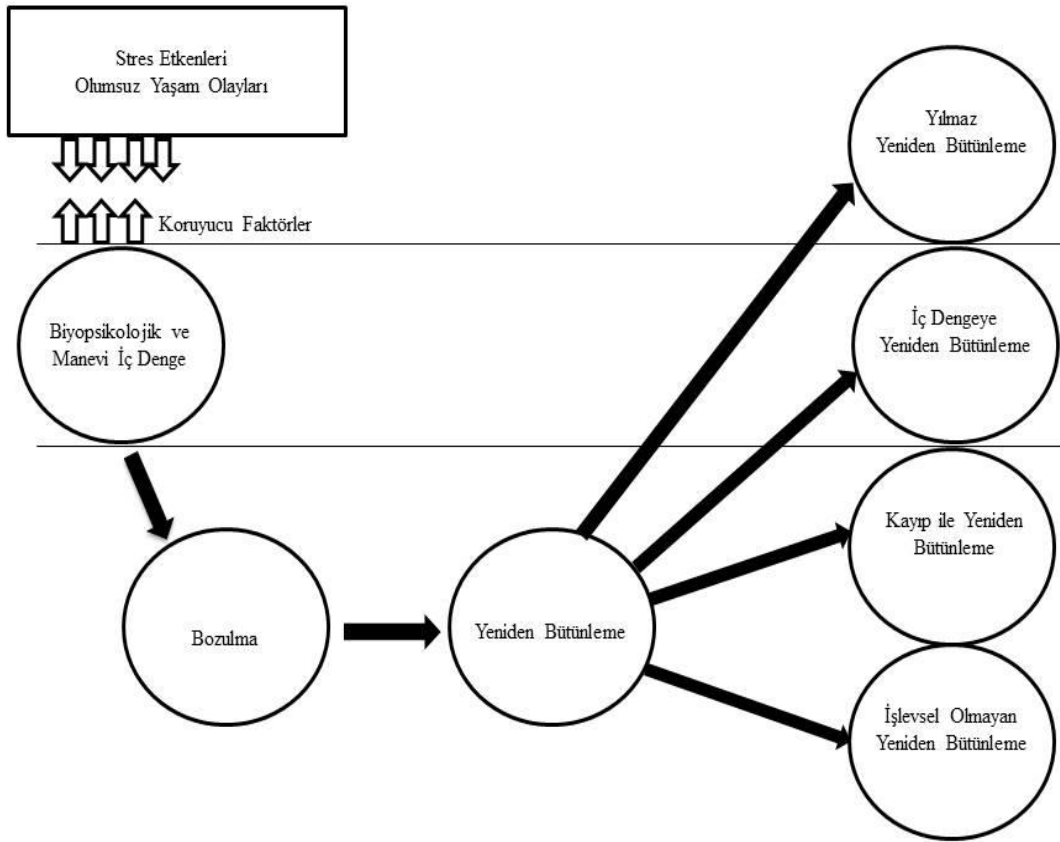
Benson tarafından 1989'da Minneapolis Araştırma Enstitüsü'nde geliştirilen bu kuram; bireylerin iyi ve çok özellik edinmesine ve bunun sonucunda da özellik edinmenin zıttı yönde daha az riskli davranış sergileyeceğini savunur (Thomsen, 2022). Bu noktada özelliklere vurgu yapması açısından diğer yılmazlık kuramları ve Benson Özellikler Kuramı'nın benzerlik gösterdiği ve bireyin kişilik özelliklerine vurgu yapması açısından paralellik gösterdiği savunulabilir.

2.3.1.7. Yılmazlık Modeli

Richardson vd. (1990) tarafından geliştirilen bu modelde bireyin yaşadığı stres veren olaydan sonra biyolojik, psikolojik ve manevi olarak yeniden bütünlemesi ele alınmıştır. Şekil 7 incelendiğinde (Richardson vd., 1990; Richardson, 2002) süreç bireyin stres etkenleri içeren olumsuz yaşam olayları ile başlar. Koruyucu faktörler ise etkileşim halindedir. Biyolojik, psikolojik ve manevi iç dengede bozulma (disruption) gerçekleşir. Yeniden bütünleme (reintegration) ise 4 ayrı süreçle ortaya çıkar. Bunlar; yılmaz yeniden bütünleme (resilient reintegration), iç dengeye yeniden bütünleme (reintegration back to homeostasis), kayıp ile yeniden bütünleme (reintegration with loss) ve işlevsel olmayan yeniden bütünleme (dysfunctional reintegration).

Şekil 7

Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Yılmazlık Modeli



Kaynak:Richardson vd., 1990; Richardson, 2002.

Thomas ve Woodside'ın (2011) yaptığı araştırmada ilgili model temel alınmıştır. Buna göre; ailesinde ebeveynlerin ayrılması gibi stres kaynaklı olumsuz yaşam olayı yaşamış ergenler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma sonuçlarına göre bireysel koruyucu faktörler, aile koruyucu faktörleri ve toplum koruyucu faktörlerinin etkisi ortaya koyulmuştur.

2.3.2. Yılmazlığı etkileyen faktörler

Yılmazlık; ruh sağlığı ile iyi olma kapsamında gerçekleştirilen araştırmaların genelinde bulunurken yaşam içerisindeki olumsuz yaşam durumlarını aşma, adaptasyon kurma esnasında önemli bir yerdedir (Oshio vd., 2003). Yaşam içerisinde bu kadar kritik öneme sahip bir kavram olan yılmazlık alanyazın içerisinde de oldukça sık araştırılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalarda ise bireylerin yılmazlık düzeyini arttıran ya da azaltan nedir sorusu karşımıza çıkmaktadır. Yılmazlığın önemli

kısımlarından biri kişinin yaşamı içerisindeki risk faktörlerine rağmen uyum kurması ve işlevi olan davranışlar sergilemesidir (Wright vd., 2013). Bireylerin zorlayıcı ve örseleyici yaşam olaylarında yılmazlık düzeyine etki eden risk faktörleri ve koruyucu faktörler bu bölümde ele alınacaktır.

2.3.2.2.1. Risk faktörleri

Yılmazlık açısından oldukça önemli bir kavram olan risk faktörleri; bireylerin yaşam döngüsü içerisinde karşılaştığı adaptasyon kurmasını engelleyen, bireyin olağan gelişim akışını bozan durumlar ya da olgulardır (Cicchetti, 2010). Alanyazın içerisindeki araştırmalarda en çok üzerinde durulan risk faktörleri şu şekilde özetlenmektedir (Bonanno, vd., 2011; Durlak 1998; Gizir, 2007; Işık, 2016; Masten, 2001; Masten, 2007; Masten ve Narayan, 2012):

- *Ailesel risk faktörleri*; boşanma, ölüm, şiddet, riskli ebeveyn stilleri, bağımlılığa sahip ebeveyn.
- *Bireysel risk faktörleri*; travmatik yaşam olayları/ihmal veya istismar, doğum esnasında yaşanan komplikasyonlar, bağımlılıklar, gerçekçi olmayan benlik algısı, yetersizliklerden etkilenme, suç geçmişine sahip olma, yas süreçleri, hastalık sahibi olma.
- *Çevresel risk faktörleri*; ayrımcılık yaşama, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olma, savaş veya göç gibi durumlara maruz kalma, doğal afet yaşantısı, kültürel şok, sosyal destek eksikliği, politikalar, dezavantajlı gruplarda yer alma.

Öğülmüş (2020) ise diğerlerinden farklı olarak risk faktörlerine şu eklemeleri de yapmıştır; okulda sürekli başarısızlık riskiyle karşı karşıya olma, yakın çevrede suçla karışan bireylerin var olması, uyuşturucu maddelerin varlığı, alkol tüketen bireylerle her gün beraber olma. Özetle; risk faktörleri bireyle, bireyin çevresindeki kişilerle ve bireyin yaşam koşulları ile iç içedir. Bireyin süreç içerisinde yaşadığı risk koşulları bireyin yılmazlık düzeyinin düşmesine sebep olabilir.

2.3.2.2.1. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler Masten'e göre (2001) olumsuz yaşam olaylarının veya risklerin etkisini hafifleten hatta ortadan kaldıran, kişinin adaptasyon düzeyini artırıp geliştiren olgulardır. Koruyucu faktörler; Cicchetti'ye göre (2010) içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak iki gruba ayrılmıştır. *İçsel koruyucu faktörler*; bireyin olumsuz durumlarda kendi güç kaynaklarına başvurması ve risk faktörünü ortadan kaldıran ya da etkisini azaltan

etmenlerdir ve benlik saygısı, problem ya da çatışma çözme stilleri, stresi ya da kaygıyı yönetebilme becerisi gibi bireylerde mevcutta var olan kaynaklar örnek verilebilir. *Dışsal koruyucu faktörler* ise çevreden gelen bireyin içerisinde bulunduğu risk faktörlerinin etkisini azaltan konumdadır ve akran desteği, sosyal destek kaynakları ile risklerden arınmış çevre örnek verilebilir.

Yılmazlık konulu araştırmalarda en çok ele alınan koruyucu faktörler ise şu şekilde özetlenmiştir (Crosnoe ve Elder, 2004; Cicchetti, 2010; Durlak 1998; Foster, 2013; Gizir, 2007; Işık, 2016; Kararmak, 2007; Masten, 2001; Masten, 2007; Masten ve Barnes, 2018; Rutter, 1987);

- *Ailesel koruyucu faktörler*; olumlu aile iklimi, etkin ebeveynlik stilleri, doyurucu aile içi ilişkiler, duyarlı ve anlayışlı aile üyelerine sahip olma.
- *Bireysel koruyucu faktörler*; olumlu kişilik özellikleri, içsel disiplin, olumlu benlik algısı, problem çözebilme stratejilerine sahip olma, öfke yönetebilme becerisi, kaygı yönetebilme becerisi, topluma fayda sağlayan davranışlarda bulunma, gelişmiş duygusal zekâ ve duygu düzenleme becerileri, günlük hayat rutinleri ve yaşama yönelik oluşturulan kısa ile uzun vadeli amaçların varlığı.
- *Çevresel koruyucu faktörler*; sosyal güç kaynaklarına sahip olma, doyum verici yakın ilişkiler deneyimleme, güvenli bir bölgede yaşama, hoşgörülü ve anlayışlı bir topluma dâhil olma.

Diğer bazı araştırmalarda bireyin kendine merhametli olması (Bluth vd., 2018) ve duyguların uygun şekilde uyum sağlayıcı olarak ifade edilmesi (Mohammadinia vd., 2018) koruyucu faktörler arasındadır. Öğülmüş (2020) ise diğerlerinden farklı olarak koruyucu faktörlere şu eklemeleri de yapmıştır; özyeterlik algısı, iyimserlik ve umut, özerklik, mizah anlayışı, zekâ, kolay mizaç, ailenin gerçekçi beklentiler içerisinde olması, ev içerisinde gelişen düzen, etkili toplumsal kaynaklar (okul, mesleki eğitim merkezleri vs.). Özetle; bireyin yaşadığı riskli durumlarda, ilgili durumun etkisini azaltan ya da ilgili durumu tamamen ortadan kaldıran etmenler koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörlerin artması ise risk faktörlerinin azalmasını dolayısıyla bireyin yılmazlık düzeyinin artmasını sağlayabilir.

2.3.3. Yılmaz bireylerin özellikleri

Yılmazlık düzeyi yüksek olan yılmaz bireyler için Bernard (1991) kişisel özellikler olarak birçok madde sıralamıştır. Bu maddelerden bazıları şunlardır:

- a. Sevilen,
- b. Arkadaş canlısı,

- c. Sakin,
- d. Çevrede bulunmasından keyif alınan,
- e. Empatik,
- f. Sevecen,
- g. Problem çözme becerilerine sahip,
- h. Karar verme becerilerine sahip,
- i. Gerçekçi amaç ve beklentilere sahip,
- j. Girişimci ve bağımsız hareket etme yeteneği var olan.

Wolin ve Wolin'e göre (1993) ise yılmazlık düzeyi yüksek yani yılmaz bireyler yedi davranış altında toplanmıştır. Bu yedi yılmazlık davranışı ise şu şekildedir:

- a. Ahlak,
- b. Mizah,
- c. Tatmin edici ilişkiler kurma,
- d. Yaratıcılık,
- e. Bağımsızlık içinde yaşayan,
- f. Olayların içini görebilen,
- g. Girişken.

Yılmaz bireylerin bebeklikten yetişkinliğe kadar süregelen şekilde ilerleyen çeşitli karakteristik özellikleri dikkat çekmektedir. Bebeklikte enerji dolu, dinamik, duygusal zekâsı akranlarına göre yüksek, girişken ve keşifçi özelliktedirler. Çocuklukta; ön yargısız, hoşgörülü, içsel denetimli, empatik, yardım sever ve problem çözme becerisine sahip bir yapıda karşımıza çıkarlar. Ergenlikte ise duyarlı, sorumluluk bilinci yüksek, içsel denetimi daha da gelişmiş, riskli eylemlerden uzak duran, benlik saygısı yüksek ve öz güvenlidirler (Werner ve Smith, 1992).

Öğülmüş (2020) ise yılmaz bireyleri şu özellikler ile açıklamaktadır.

- a. Birey kendini belli bir amaca yöneltme ya da başkasına hizmet etme noktasında daha iyidir,
- b. Yaşam becerileri gelişmiştir,
- c. Geleceğe olumlu bakar,
- d. Özerk ve de bağımsız hareket eder,
- e. Kendi kendini güdüler,
- f. Öz değer ve öz güven duyguları gelişmiştir.

Özetle; yılmaz bireyler yaşam dönemlerinin her birinde yılmaz olmayan akranlarına göre farklı özellikler gösterebilmektedir. Ayrıca tüm yaşam dönemlerinde farklı gelişimsel özellikler ortaya çıkabilir. Ortaya çıkan bu farklılığın sebebi ise dönemin gelişimsel özelliklerinin ve gelişimsel görevlerinin farklılığından oluşuyor olabilir.

2.3.4. İlişkisel Yılmazlık

Son dönemlerde yapılan araştırmalarda yılmazlık romantik ilişkilerle ve ilişkiler içerisindeki yeteneklerle de ele alınmaktadır (Conolly, 2005; Jordan, 2013; Venter ve Synders, 2009). Bireyler kişisel olarak zorlayıcı yaşam olayları deneyimlemenin yanında romantik ilişkiler içerisinde de zorlayıcı yaşam olayları deneyimlenebilir. Bu noktada ise ilişkisel yılmazlık kavramı karşımıza çıkmaktadır. İlişkisel yılmazlık romantik ilişkilerde partnerlerin yaşadığı olumsuz durumların üstesinden gelebilme becerisidir (Venter ve Snyder, 2009). Kısa süreli yaşanan kopukluklar ya da olumsuz durumlardan, travmatik olaylardan sonra stres zamanlarında karşılıklı olarak güç veren ve gelişim sağlayan bir kavramdır (Jordan, 2013). İlişkisel yılmazlık yılmazlığın aksine bireyin gücünü arttırmak yerine çiftin ilişkisini güçlendirmektedir (Hartling, 2008). Bireylerin deneyimlediği zorlayıcı yaşam olaylarında destek almak için partnerine yönelmesi karşılıklı güven sağlanan ilişkilerde gerçekleşmektedir ve bu durum sayesinde ilişkisel yılmazlığın ilişkiyi geliştirme potansiyeli de ortaya çıkmaktadır (Jordan, 2013).

Romantik ilişki içerisindeki bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarından sonra partnerinden destek alması ilişkisel yılmazlık açısından önemli olabilir. Zorlayıcı yaşam olaylarında ilişkisel süreçlerden destek almak bireyin baş etme potansiyelini artırır (Walsh, 1996). Kaçınmacı bağlanan bireyler yaşamlarında problemlerle karşılaştıklarında başkalarından destek alarak üstesinden gelemeyeceklerine dair inanç oluşturup herhangi bir destek arama çalışmasını deneyimlemedikleri için ilişkisel yılmazlık düzeylerinin düştüğü bilinmektedir (Kara, 2019). İlişkilerin sürdürülebilmesi için bireylerin yaşadıkları sorunların ilişki içerisinde sağlıklı bir şekilde ele alınması gerekir (Comstock vd., 2008). Sağlıklı iletişim olmadığı zamanda çiftler birbirlerinin sorunlarını anlamakta zorlanmaktadır (Özgüven, 2000).

2.4. Bağlanma

Bireyler yaşamlarında oluşan ve karşılanması gereken ihtiyaçları ile zor durumlarda yakın hissettiği kişilerin yanında olmasını istemesi açısından diğerlerine ihtiyaç duyabilir. Bu ihtiyaç duyma süreci incelendiği takdirde karşımıza bağlanma kavramı çıkmaktadır. Bowlby'e göre (1977) bağlanma davranışı; çoğunlukla daha güçlü ve/veya akıllı olarak algılanan, diğerlerine göre farklılaştırılmış ve tercih edilen, bireyin yakınlık kazanması

veya yakınlığı korumasıyla sonuçlanan herhangi bir davranış biçimi olarak tanımlanır. Davranışların içerisinde bireyin çevresindeki kişilerin yakınlığını araması ve bunun sonucunda o kişi/kişilere yönelmesi söz konusu olabilir. Diğerlerine göre farklılaşma durumu ele alındığında ise bu durum bireyin öznel olarak oluşturduğu bir süreç olabilir. Bu öznel bağlanma davranışlarını bireyin yakınlık duyduğu kişilerle oluşturmasını gerçekleştirebilir. Bu duruma çocukluk döneminde baktığımızda ise çocuk için güven ihtiyacı ön planda olabilir. Bu noktada bir diğer bağlanma tanımı karşımıza çıkmaktadır. Bu yönüyle bağlanma bebeğin güvende olduğu kişiyle ilişkisinde oluşan bağ olarak tanımlanır (Şahan, 2020, s.329). Yani bağlanma ilişkisinde çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak ve güven duyacağı kişi ortaya koyulmaktadır. Ainsworth'e göre ise (1969) bağlanma; duygusal bağ oluşumu ve ilgili bağın süreklilik içermesi ile yakınlığını devam ettirme ihtiyacı halinde olmasından meydana gelir. Bağlanma özünde devamlılık ve tutarlılık gerektiren bir kavram olabilir. TDK'ye göre (2022) bağlanma bağlanmak işi veya halidir. Yani bağlanma; durumu ya da davranışı içerebilir. Webster İngilizce Sözlüğüne göre ise (2022) "Attachment" bireysel olarak bağlı olma hali, sadakat anlamına gelmektedir. Özellikle her gelişimsel alanda normal gelişim için bir temel olarak bakıldığında bebeğin bakıcısıyla oluşturduğu duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada bebeğin kurduğu duygusal bağ; bakım veren bakıcıları özelinde gerçekleşen, sadakati de içeren ve gelişimsel açıdan gerekli olduğu bilinen bir olgu olabilir.

Kesebir vd.'ye göre (2011) bağlanma; stili hayatın ilk dönemlerinde ortaya çıkan ve tutarlılık gösterdiği düşünülen, bireyin diğerleri ile ilişkilerini oluşturan bir fenomendir. Erken yaşlardan itibaren bireyin yaşantısı içerisinde var olan bir durum olan bağlanma, bir başka deyişle çocukların tehlikeli ya da tehdit içerisinde kaldığında desteklenmesi, kendilerini bağımsız olarak ifade etmeleri sağlanması ve ebeveynliğe hazır hale gelmesi açısından aile bireylerinin birbirine duyduğu bağı açıklamaktadır (Günel, 2020). Bu yanıyla bağlanmanın yaşam boyu evrilerek birçok yaşam alanında etkisini devam ettirdiği tahmin edilen bir olgu olabilir. Nitekim Bowlby'de bu konuda şu cümleyi kurmuştur: *"Bağlanma beşikten mezara kadar insan davranışının bütünleyici bir parçasıdır"* (Bowlby, 1979'den Akt. Hazan ve Shaver, 1994).

Tarihsel süreçte Freud, bağlanma ile ilgili ilk vurguları yapan kuramcıdır. Bireyin karşılaştığı ilk anksiyete tecrübesi; doğum sırasında annesinden ayrılması ve bebeklik döneminde bağlanma davranışının temelinde bulunan sürecin ise oral arzuların giderilmesi olduğudur (Freud, 1984'dan Akt. Akpınar, 2021). İlerleyen süreçte psikanalist John Bowlby 1936'da Londra Çocuk Rehberliği Kliniği'ne atanmıştır (Bretherton, 1992;

Coates. 2004; Holmes, 2004'den Akt. Şahan, 2020). Bu dönemde Bowlby'nin incelediği iki çocuk mesleki yaşamının temellerini atmıştır. Bretherton (1992) ve Coates'e göre (2004) çocuklardan ilki hırsızlıktan dolayı okuldan kovulan, yaşamında anne figürü olmayan kendini izole etmiş bir ergendir. Diğeri ise Bowlby'i gölge gibi takip eden yedi yaşlarında kaygılı bir çocuktur. Bu gözlemler sonucunda Bowlby çocuk psikiyatri alanında kariyer yapmayı planlamıştır (Coates 2004'den Akt. Şahan, 2020). Bowlby'nin karşılaştığı bu çocuklar onun bağlanma konusunda araştırmalar yapmasına teşvik edici rol oynamış olabilir.

Bağlanma ve yetişkinliğe etkilerine dair ilk açıklamalar 1958 yılında John Bowlby tarafından yapılmıştır. İlk açıklamalara göre bebek annesine yönelik libidinal bir bağ geliştirmektedir. Birey, bağlanma geliştirdiği kişiye yönelik yakınlık kurmak isterken ayrıldığında ise üzüntü ve stres tepkileri vermektedir (Öztürk vd., 2020). Sonraki dönemlerde ise Bowlby'nin görüşlerinde birtakım değişimler gerçekleşmiştir. Bowlby, kurum ve hastanelerde olan çocukların kaygılı, kayıtsız, umutsuz ve öfkeli vb. ruh hallerini ifade edebilmek için yalnızca psikanalitik tanımlamaların yeterli olmadığını fark etmiştir. Bu durumun hayat boyu devam eden şekilde ele alınması gerektiğini bildirmiştir (Bowlby, 1973'den Akt. Kutlu, 2009).

Bretherton'a (1985) göre, Bowlby iki yıl boyunca Londra Çocuk Rehberliği Kliniği'nde gözlemler yapmış ve yardıma muhtaç çocuklarla ilgili veriler toplamıştır. Ardından Robertson ile beraber "A Two-Year-Old Goes to Hospital" isimli filmi yapmışlardır. Ainsworth'un da bu çalışma ekibine katılmasıyla beraber çalışmalar hızlanmıştır. John Bowlby 1994 yılında erkek çocukların annesinden erken ayrılması ile suç eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde kuvvetli ve olumlu bir ilişki bulunduğunu Kırk Dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları (Bowlby, 1994) adlı makalesinde bildirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise Bowlby'i evsiz çocukların ruh sağlığı ile ilgili bildiri sunması için davet etmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

2.4.1. Bağlanmanın Kuramsal Temeli

Nesne ilişkileri kuramı İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'nde bir grup psikodinamik kuramcılarının çalışmaları ile oluşmuştur (Yavuzer, 2020; s.292). İlgili kuramcılar Freud'dan farklı olarak iç çatışmalar, içsel dürtülerden ziyade çocukluk dönemindeki diğer kişilerle kurulan ilişkilerden yola çıkarak nesne ilişkileri kuramını oluşturmuşlardır (Burger, 2006). Nesne ilişkileri kuramı çeşitli yönler ile Freud'un kuramından ayrılmaktadır: biyolojik süreçlerden ziyade kişilerarası ilişkilerin tutarlı

kalıplarına daha fazla önem verme; babanın gücü yerine annenin yakınlığı; davranışların temelinde ise cinsel haz yerine diğerleri ile kurulan ilişkileri esas alır (Yavuzer, 2020, s.292). Bu yönleri ile bakıldığında nesne ilişkileri kuramı daha çok ilişkilere odaklanırken klasik psikanaliz biyolojik süreçlere vurgu yapıyor olabilir. Bu kurama göre; emzirme sürecinde bebek için sıcak ve olumlu bir yaşantı barındırmaktayken bebek acıktığında annesini yanında bulamadığı zaman olumsuz bir yaşantı yaşayıp korku ve kızgınlık da yaşar. (Geçtan, 2011, s.108). Bu bilgilerin ışığında daha sonraki dönemlerde bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilişkiden hareketle ortaya çıkan bağlanma kuramının temelleri karşımıza çıkabilir. Yavuzer'e göre (2020) nesne ilişkileri kuramı İngiliz ve Amerikan ekolü olarak ikiye ayrılır ve İngiliz ekolünün temsilcileri; Ronald Fairbairn, Harry Guntrip, Donald Winnicott ve John Bowlby olarak sıralanabilir.

2.4.1.1. John Bowlby

Bowlby kuramını ebeveynlerden ayrılan bebeklerin yaşadığı yoğun stresi açıklamak için geliştirmiştir (Şahan, 2020, s.332). Bu amaçla çeşitli sorulara yanıt aramıştır. Tüzün ve Sayar'dan alınan bilgiler ışığında (2006) anne ve çocuk arasındaki sağlıklı bağlanma çocuk için sağlıklı psikolojik gelişme olanağı sağlayacaktır. Bağlanmanın çocuk için yaşamsal değeri vardır. Bowlby hayvanlarla yaptığı deneylerde anneye yapışma davranışının ve anneyi takip etmenin bebeğin yaşama şansını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. İnsanlara ise bunun ötesinde işlev sağladığını, çocuğun dünyayı keşfederken güvenli bir liman oluşturduğunu, güvenlik duygusunu geliştirdiğini ve fiziksel ihtiyaçları karşılama gibi üç temel işlev sağladığından bahseder. Bağlanma figürü kendisine yakın ve ulaşılır mı, özenli mi gibi sorulara yanıtı evet olan çocuklar kendisinin sevildiğini, rahat ve güvende olduğunu düşünür. Böylece çocuk çevresini keşfedebilir. Ancak ilgili sorulara hayır yanıtını veren çocuk ise kaygı duygusu ile beraber ayrılığın baskısını yaşar (Şahan, 2020, s.333). Bu durum çocukların bağlanma figürlerinden aldıkları dönütün önemini ortaya koyabilir. Eğer birey çevresinde bir tehdit hissetmezse ya da bağlanma kişisi ile ayrılma durumu içerisinde bulunmazsa bağlanma sistemi harekete geçmez (Karakuş, 2012). Harekete geçen bağlanma sistemi ise bireyin bağlanma stilleri ile alakalı olabilir.

Bowlby temelde çocuklar ve kendilerini yetiştiren birincil kişilerle ilişkisini inceleyerek özellikle annesinden ayrılan çocuklarla çalışmalar yapmıştır (Yavuzer, 2020, s.301). Bu çalışmalardan yola çıkarak çeşitli temel kavramlar ortaya koymuştur. Bowlby'nin kuramında karşımıza bazı temel kavramlar çıkmaktadır. Bu kavramlardan ilki anne yoksunluğudur. Anne yoksunluğu kavramında; ihtiyaç duyulan şeyin yani daha önce

olan bağlanma figürünün yokluğundan ziyade ihtiyaç duyulan bağlanma figürünün yokluğundan bahsedilmektedir (Şahan, 2020, s.333). Yani bu figür önceki bağlanma figürü olmak zorunda değildir. Çocuk ihtiyaç duyduğu anda bağlanma figürüne ulaşamadığında anne yoksunluğu kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada çocukların koşulsuz kabulü, ihtiyaç duyduğu anlarda yanında olunduğunun hissettirilmesi önem taşıyor olabilir. Yakınlık; yakınlığı arama davranışını içeren bağlanma sisteminin bir parçasıdır. Bebeğin ihtiyaçlarını gidermesi için bakım verenine yeterince yakın olması önemlidir. Bu sayede kendini güvende hisseder (Şahan, 2020, s.337). Bebeklik döneminde bebeğin bakım verenine güvenli bağlanma gerçekleştirmesi için yakınlık önem teşkil edebilir.

2.4.1.2. Hazan ve Shaver

Ainsworth'un güvenli, güvensiz kaçınmacı ve güvensiz kaygılı bağlanma stillerini ele alarak ergenlik ve erişkinlik dönemlerindeki bağlanma stillerini tanımlayıp ilgili dönemlerde bağlanmanın oluşmasını duygusal ilişkilerin ve evlilik ilişkilerinin yaşanmasına bağlamışlardır (Şahan, 2020, s.353). Bu ilişkilerde romantik sevginin içinde barındırdığı faktörler; bağlanma, bakım ve cinsel birleşme olarak sıralanmış ve erken yaşlardaki bağlanmadan farklılaştığı öne sürülmüştür (Hazan ve Bradshaw, 1988'dan Akt. Sümer ve Güngör, 1999). Bu sayılan faktörlerin duygusal destek, bakım ve cinsel doyum gibi gereksinimleri oluşturduğu ve gereksinimlerin ise toplum içerisindeki sosyal ilişkilerle karşılandığını ileri sürerler (Hazan ve Shaver, 1994). Hazan ve Shaver, Ainsworth'un bağlanma stillerini yetişkinlere uyarlayan 3 ifade geliştirerek bağlanma stilleri ölçeğini oluşturmuşlardır (Sümer ve Güngör, 1999; Şahan, 2020, s.353). Üç ifade şu şekildedir (Şahan, 2020, s.353):

- A. *Başkaları ile yakınlık noktasında kendimi rahat hissetmem. Onlara tamamen güvenip bağlanırken zorluk yaşarım. Birisi bana yaklaşınca gerilirim. Genelde onların bana benim onlara yakın hissettiğimden daha yakın olmak istediklerini düşünüyorum.*
- B. *Başkalarına göre diğerlerine kendimi kolayca yakınlaşırken buluyorum. Bağlanmakta rahat hissediyorum. Onlar da bana bağlanınca bu durumdan hoşlanırım. Karşımdakinin terk etmesi ya da yaklaşması bende kaygı oluşturmaz.*
- C. *Karşımdakiler benim kadar yakınlık kurmak istemezler. Sık sık partnerimin beni sevmediği ve benimle kalmayı istemediği konusunda*

endişeleniyorum. Partnerime çok yakın olmak istesem de karşımdakiler bundan korkup kaçıyor.

Bu geliştirilen ifadeler kullanılarak yapılan araştırmaya göre katılımcıların %56'sı güvenli, %25'i kaçınmacı ve %19'u kararsız/kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu araştırma sonuçları *Garip Durum Deneyine* benzer sonuçlar ortaya koymaktadır (Şahan, 2020, s.353). Bu bilgiler ışığında yetişkinler arasındaki güvensiz bağlanma stillerinin boyutları içinde kaçınmacı bağlanmanın yaygınlığının ön planda olduğu söylenebilir.

2.4.1.3. Bartholomew ve Horowitz

Bağlanma konusundaki araştırmalar uzun zaman boyunca bebeklik ve çocukluk zamanları ile sınırlı kalsa da Bowlby ve Ainsworth'ün çabaları sayesinde yetişkinlik için de sınanmaya başlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1991'den Akt. Sümer ve Güngör, 1999). Bu çalışmalar devam ederken araştırmacılar çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ile çiftler arasında gerçekleşen bağlanma örüntüsünün farklılıklar barındırdığını dile getirmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu modelde, diğer modellerden farklı olarak bağlanma stillerini kategorik olarak güvenli veya güvensiz şekilde değerlendirilmemiş, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma olarak ikiye ayırarak “bağlanma ile ilgili kaygı” ve “bağlanma ile ilgili kaçınma” boyutlarını oluşturulmuştur (Şahan, 2020, s.355). Bartholomew (1990) Bowlby'nin içsel çalışma modellerini “benlik modeli” ve “başkaları modeli” olarak kavramsallaştırmıştır (Bartholomew, 1990'dan Akt. Şahan, 2020). Bartholomew ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmalarda dört bağlanma stiline ve onların iki zihinsel modelinin geçerlik ve güvenilirlik noktasında değerlendirilmesi, görüşmeler ve raporlar gibi farklı ölçme yöntemleri vasıtasıyla yapılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz'in bu modeli Hazan ve Shaver'ın modelindeki kaygılı/kararsız bağlanma stiline karşılık saplantılı bağlanma stilini, kaçınmacı bağlanma stilini ise korkulu ve kayıtsız olarak genişletmiştir (Turan-Akdağ, 2011).

Şekil 8

Dörtlü bağlanma modeli (DBM)

Diğerleri Modeli	Kendi Modeli		
	Olumlu		Olumsuz
	Olumlu	Güvenli	Saplantılı

	(Secure)	(Preoccupied)
Olumsuz	Kayıtsız	Korkulu
	(Dismissing Avoidant)	(Fearful Avoidant)

Kaynak: Sümer ve Güngör, 1999; Şahan, 2020, s.355; Turan-Akdağ, 2011

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler; bağlanmaya yönelik kaygı ve kaçınma alt boyutlarından düşük puan alarak partnerlerine güven duyup eşlerinin sevgisi konusunda fazlaca kaygı duymazlar (Şahan, 2020, s.356). Bu bireyler ilişkileri üzerine fazlaca düşünmüyor olabilirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler; kendini değersiz hissedip sevmeye değer görmemeye ilişkin duygulara sahip olarak başkalarına ilişkin olumlu duygular içerisinde bulunur (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanmaya yönelik düşük kaçınma ancak yüksek düzeyde kaygı yaşayarak kıskançlık ve değersizlik duyguları yaşarlar (Şahan, 2020, s.357). İlgili bireyler kendilerinde bulunan değersizlik duygularını telafi etmek amacıyla yakın ilişkilerinde sürekli çabalayan konumunda olabilirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler; kendine değer verme (yüksek öz saygı) ve başkalarına karşı olumsuz tutumlara sahip olmanın karışımı olarak tanımlanır (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanmaya yönelik duyulan kaygı puanı düşükken kaçınma puanları yüksektir (Şahan, 2020, s.356). Çünkü ilgili bireyler özerkliğe aşırı derecede önem verirken başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin gerekliliğini reddederler (Sümer ve Güngör, 1999). Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler; güvenli bağlanan bireylerin tam zıttı konumunda yer alarak bireysel değersizlik duyguları ve başkalarının reddedici ve güvenilmez olduğu duyguları ile yaşarlar (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bireylerin kaçınma ve kaygı puanları yüksektir ve ilişki yaşamak istemelerine rağmen diğerlerine yakın olunca kendilerini rahatsız hissetmektedirler (Şahan, 2020, s.357). Bu bireyler reddedilmemek ve üzüntü duygularından uzaklaşmak için diğer insanlarla yakınlaşmaktan korkuyor olabilirler.

2.4.2. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma

2.4.2.1. Bebekler, Çocuklar ve Ergenlerde Bağlanma

Bebeklik dönemi anne rahmi ve karnı dışındaki hayata uyumun sağlanmaya ve dengelerin tümüyle yeniden kurulmaya çalışıldığı bir dönemdir (Soysal ve İşeri, 2012). Tanımdan yola çıkarak bebeklik döneminde duygusal ve ruhsal gelişimin sağlıklı olmasında anne ve baba anahtar rol oynayabilir. Bu sebeple bebeklik döneminde sevgi görme, yakınlık hissetme ve bakım alma en temel gereksinimler olabilir.

Bebeklik döneminde bağlanma kavramı; belirli bir kişiye karşı olumlu tepkilerin geliştirilmesi, zamanın büyük bir kısmının o kişiyle birlikte geçirilmek istenmesi, herhangi bir korku yaratan olay ya da durum karşısında hemen o kişinin aranıyor olması, bağlanılan kişinin varlığının aranmasına eş zamanlı olarak rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve davranış örüntülerinin tümünü kapsamaktadır (Soysal vd., 2005). Bu yönleri ile bağlanma, bebeklik döneminde bütüncül bir süreç içeriyor olabilir. Bebeklik döneminde bağlanmanın aşamalar halinde geliştiği gözlenmektedir. Doğum anından hemen sonra bebeğin doğası gereğince başlayan bağlanma; meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme zamanlarını sezmeye başlama ve hazırlanma şeklinde kendini göstermektedir (Soysal ve İşeri, 2012). Özellikle bağlanmanın bebek ile birincil bakım veren anne arasında gelişen ve bu sebeple de bebekte güven duygusunu yerleştiren güçlü bir bağ olduğu söylenebilir.

Soysal vd.'ye göre (2005) birincil bağlanma objesi ile bebek arasında diğer insanlardan farklı bir ilişki vardır. Bakıcı, bebeğin kendini rahat ve güvende hissetmesi için dönebileceği bir güven kaynağı işlevini görmektedir. Eğer bebek, bağlandığı kişiye yakın bir konumdaysa kendisini güvenli bir ortamda algılar ve araştırmacı bir davranış sergiler. Bebek çevreyi araştırmaya başladıktan sonra sığınacağı tek güvenilir kaynağın birincil bağlanma objesi (genellikle anne) olduğunu bilmektedir. Bu yüzden bebeklerin başlangıçta dünyayı anneleri aracılığı ile dolaylı bir şekilde algıladıkları ortaya konabilir. Bebekler yedinci aya ulaştıklarında çevrelerindeki ilişki örüntülerini anlamlandırmaya başlarlar. Bu dönemde, bebek gerçek ve belirgin bir objeye yönelmektedir. Bu ay öncesinde anne, bebek için çok önemli değilken, yedinci aydan itibaren bağlanma ilişkisiyle bebek daha geniş yelpazede olan sosyal ilişkilerini sınırlandırmaya başlamaktadır. Artık bebek, ilgisini, tüm ihtiyaçlarını karşılayan kişiye yöneltmektedir. Bu dönemden itibaren bebekler yabancı kişilerle karşı karşıya kaldıklarında korku, kaygı ya da kaçma davranışlarında bulunmaktadır (Soysal ve İşeri, 2012). Bebeklerde bağlanma tam anlamıyla altı ay ile yirmi dört ay arasında gerçekleşmektedir ve altıncı aydan sonra ise bebekler kendi seçimlerine bağlı olarak; yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz etmedikleri tek bir kişiye yönlenebilirler (Soysal vd., 2005).

Ergenlik dönemi, yoğun şekilde fiziksel ve hormonal değişimlerin yaşandığı, duygusal açıdan yeni ve farklı hislerin oluşmaya başladığı, ergenin tüm bu değişimlere hızlıca ayak uydurmaya çalıştığı, aile ve arkadaşlarıyla da olan iletişimin çeşitlendiği bir dönemdir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Latin kökenli olan ergenlik sözcüğü “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamına gelen “adolescere” kelimesinden türeyerek toplumlarda

çocukluğun olgunlaşmamışlığından yetişkinliğin olgunluğuna doğru ilerlemenin gerçekleştiği 10-22 yaşlarını kapsayan bir dönemdir (Turan-Akdağ, 2011). Bu dönemde ergenin soyut düşünebilme becerisinin gelişmesi ile ergen kimlik gelişiminin temellerini atarak ben ve öteki arasındaki ayrımı net şekilde kavrar (Demir, 2010, s.259). Bu ayrımı net şekilde kavraması ergenin bireyselleşmesi ve ailesinden ayrımlaşması açısından önem taşıyabilir. Bu durum bir geçiş sürecini oluşturabilir.

Ergenlik dönemi, bağlanma için bir geçiş dönemi niteliğindeki ergenlerin yeni durumlarla baş etmesini sağlayarak ergenlerin çocukluk dönemindeki ilk bağlanma figürü olan bakım verenine daha az bağlı kalma çabasında olduğu bir dönemdir (Allen ve Land, 1999'den Akt. Morsünbül ve Çok, 2011). Bu bağlılık fiziksel yakınlık aramaktan daha ziyade bağlanma kişisi ile korku ve kaygı gibi duyguların paylaşımını içerir (Damarlı, 2006). Bunun sebebi olarak ergenlik döneminde bireyin beklere nazaran yeterliklerinin artmasının olduğu söylenebilir (Karakuş, 2012).

Ergenlikte ebeveynlerle beraber, akrabalar, öğretmenler, psikolojik danışmanlar, arkadaşlar ve romantik partnerler bağlanma kişisi olarak görülebilir (Turan-Akdağ, 2011). Bu dönemde özerklik ve bağımsızlık ihtiyacının artışı sonucunda ergenlerin ebeveynleri ile ilişkileri yeniden yapılanarak, akran ilişkileri ergenler için en önemli yakınlık kaynağı haline gelir (Demir, 2010, s.260). Bu dönemde ergenlerin akranları ile artan yakınlığı sonucunda akranları ile kurduğu ilişkinin niteliği bağlanma stilleri ve sistemi açısından oldukça önem taşıyabilir. Kişi bebeklik yaşlarında güvenli ilişki kurduysa ergenlik yıllarında da olumlu sosyal ilişkileri olurken bebeklik yaşlarında güvensiz ilişki kurduysa ergenlik yıllarında da güvensiz ilişkileri olacaktır (Bayhan ve Işıtan, 2010). Bu bilgiler ışığında bebeklik yıllarında kurulan ilişkinin niteliği ergenlik yıllarında kurulan ilişkinin niteliği açısından önem taşıyabilir.

Bağlanma ilişkilerinin zayıf olması bireylerin problem yaşadığı durumlarda yardım isteyememelerine, yakın ilişkilerde problem oluşturup sonucunda yalnızlığa sebep olmaktadır (Bumby ve Hansen,1997'den Akt. Karakuş, 2012). Karakuş'un (2012) 581 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmaya göre güvenli bağlanma ve yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktayken korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Yalnızlık ile saplantılı bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca bağlanma stillerinin ergenlerin yalnızlığını anlamlı düzeyde açıkladığını ve sadece güvenli bağlanma stilinin yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Turan-Akdağ'nın yaptığı araştırmada (2011) 100 kişiden oluşan ve yaşları 12-17 arasında değişen

ergenlerden ve ebeveynlerinden veri toplanarak güvenli bağlanma stiline sahip annelerin çocuklarında güvenli bağlanma oranının anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre ebeveynlerin sahip olduğu bağlanma stiline ergenlerin sahip olduğu bağlanma stilini etkilediği söylenebilir.

2.4.2.2. Yetişkinlerde Bağlanma

Yetişkin kavramı Latin kaynaklarında “büyümek” kökeninden gelir yani yetişkin büyümüş olan anlamındadır (Uçar vd., 2016). TDK’ye göre (2022) yetişkinlik kelimesi yetişkin olma hali anlamına gelmektedir. Webster İngilizce Sözlüğü’ne göre (2022) ise “Adulthood” kelimesi, yetişkin olan anlamına gelmektedir. Tanımların hepsi bireyde gerçekleşen fiziksel gelişim alanında artıştan bahsediyor olabilir. Bunun yanı sıra, tanımlarda yaş ve sınırları konusunda fikir beraberliği olmadığı gibi yaşa dair sınırlamalar da farklılaşmaktadır (Uçar vd., 2016). Arnett’e göre (2000) beliren yetişkinlik ergenlik ve genç yetişkinlikten teorik ve deneysel olarak farklı, kalıcı sorumluluklara girilmeyen; aşk, iş ve dünya görüşlerinde çeşitli olası yaşam yönlerinin keşfedildiği bir dönemdir. Bu dönem onlu yaşların sonu ile yirmili yaşları kapsar. Yani beliren yetişkinlik ergenlik ve yetişkinlik döneminin arasında kalarak bireylerin iki dönemini bağlayan, farklı kazançlar elde ettiği bir gelişim dönemidir (Uçar vd., 2016).

Bireyin hayatında meydana gelen bu değişimler bağlanma ilişkilerini de etkileyebilir. Yetişkin bağlanması; bakım verme ve alma sürecini birlikte içermesi yani karşılıklı olması ve bağlanma ilişkisinin içselden ziyade dışsal inanç ve beklentilere yönelmesi açısından farklılık gösterir (Weiss, 1982’den Akt. Hazan ve Shaver, 1994). Ayrıca bebeklik döneminde rahatlama fiziksel olarak temasla sağlanırken daha büyük çocuklar ve yetişkinlerde bu durumun eğer gerekirse dokunabileceklerini veya ulaşabileceklerini bilmek, rahatlamanın kaynağıdır ve yetişkinlikte önemli olan hissedilen güvenlidir (Sroufe ve Waters, 1977’den Akt. Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkin bağlanması üç temel davranışsal sistemin birleşimini gerektirir; bağlanma, bakım ve cinsel doyum (Hazan ve Shaver, 1994).

Bunun yanı sıra yetişkin bağlanmasında bebeklerdeki bağlanmayla benzer özellikler de bulunmaktadır. Bağlanma figürüne yakın olan bebek veya yetişkin kendini güvende hisseder; her iki dönemde de bedensel temas ve yakınlık söz konusudur; her ikisinden de göz teması, paylaşımlar, sarılma gibi durumlar söz konusudur (Fraley ve Shaver, 2008’den Akt. Şahan, 2020, s.349). Hazan ve Shaver’ın (1987) yetişkinlerin bağlanma stilleri üzerine yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre; üç bağlanma stiline yaygınlığı yetişkinlikte

kabaca aynıdır. Bağlanma stilleri farklılık gösteren yetişkinlerin; aşkı deneyimleme biçimleri, yordanacak şekilde farklılık oluşturur ve bağlanma stili teorik olarak zihinsel benlik ve sosyal modellerle ilişkilidir.

2.4.3. Bağlanma İle İlgili Bozukluklar

2.4.3.1. Tepkisel Bağlanma Bozukluğu

Beş yaşından önce bebeğe gereken ilginin, desteğin ve şefkatin sağlanamaması ile oluşur. İstismara uğrayan çocuklarda %80 oranında karşılaşılmaktadır. Göz teması kurmada yaşanan zorluklar, hayvanlara zarar verme, tepkisel davranışları içe kapanıklık, dil gelişiminde gecikmeler, rastgele arkadaşlıklar kurma eğilimi gibi davranışlar karşımıza çıkabilir (Solmuş, 2012, s.92). Tepkisel bağlanma bozukluğundan sonra karşımıza ayrılma kaygısı bozukluğu çıkmaktadır.

2.4.3.2. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Ayrılma kaygısı bozukluğu, kaygı bozuklarının içerisinde yer almaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre (2014) kişinin bağlandığı insanlardan ayrılırken gelişimsel olarak uygunsuz ve çok fazla kaygı ve korku duymasını içerir. Çocuk ve ergenlerin en az dört hafta bu duyguları yaşaması ile tanı koyulur. Okulla ilgili yaşanan kaygılar hayal ya da gerçek olabilir. Örneğin okul yolundaki trafik kazaları, öğretmenin sınıf içerisindeki tutumu, anne-babanın söz verdiği saatte okuldan almaya gelmemesi bu kaygıların yaşanmasına sebep olabilir (Solmuş, 2012, s.96). Bu bozukluk için bir özel bir tedavi yöntemi bulunmamaktadır. Diğer anksiyete bozuklukları gibi farmokoterapi ve psikoterapi ile kişiler desteklenmektedir (Namlı vd., 2022).

Ayrılma kaygısı bozukluğunda temel etkenin bağlanma modelleri olduğu, bu durumun bebeklerde ve yetişkinlerde etkili olduğu düşünülmektedir (Kaya, 2021). Bağlanma teorisine baktığımızda bağlanma figürünün olmaması, bireyin ihtiyaçlarının yeteri kadar ve zamanında karşılanamaması, çocuk ve yetişkinlerde kaygının ortaya çıkmasına sebep olabilir çünkü bakım vereninden destek alamayan çocuklar kendisini güvende hissedemeyerek güvensiz bağlanma oluşturup dünyayı tehlikeli olarak algılarlar (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma modeli ve teorisi ışığında ayrılma kaygısı bozukluğu bu perspektifte açıklanabilir.

2.4.3.3. Bebeklik Depresyonu

Tüzün ve Sayar'a göre (2006) şu şekilde tanımlanmaktadır; anne bebek ilişkisinin belirli süre bozulması sonucunda oluşur. İki şekilde ortaya çıkabilir. Annenin 3 ay içinde

geri dönmesi ile son bulan kısa süreli anne yoksunluğu ve yaşamın ilk yıllarında anneden uzakta olan çocuklarda görülen uzun süreli anne yoksunluğu. Bu dönemde konuşma olmadığı için verilen tepkiler daha çok ağlama ve inlemeye dayalıdır. Ayrıca içe kapanma ve çevreye karşı duyarsızlık da sıklıkla karşılan tablolarındandır (Kayaalp, 1999, s.59).

2.4.3.4. Diğer Bozukluklar

Diğer başka bozukluklar ve bağlanma arasındaki ilişkilere bakılacak olursa ilk olarak karşımıza otizm çıkmaktadır. Birçok çalışmada otizmlı çocuklarda güvenli olmayan bağlanma stillerine rastlanmıştır. İlgili çocuklar hayatlarındaki en önemli kişileri tanımaz görünmeleri veya yabancı kaygısı hissetmemeleri bu durumu desteklemektedir (Solmuş, 2012, s.100). APA'ya göre (2014) kaba davranışlar, başkalarını tehdit etme, kavga başlatma, şiddet, evden kaçma gibi davranışlar karakterize olan davranım bozukluğunun bağlanma ile ilişkisine bakıldığında ise karşımıza aşırı cezalandırıcı, denetleyici ve katı discipline sahip ebeveynler çıkmaktadır. Bir diğer ebeveyn tutumu ise tutarsız ve ihmalkâr ebeveynlerdir. İlgili ebeveyn davranışları sonucunda oluşan bağlanma stilleri davranım bozukluğu için risk faktörü olabilir (Solmuş, 2012, s.102).

Sümer vd.'nin (2009) yaptığı araştırmada yarı yapılandırılmış psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu bağlamda 77 fiziksel şikayeti olan hasta ile kontrol grubu oluşturulurken; tanı almış 40 depresyon hastası, 35 obsesif kompulsif bozukluk hastası ve 29 panik bozukluk hastası ile deney grubu oluşturulmuştur. Hastaların bağlanma boyutları incelenmiştir. Buna göre her üç klinik grubunda kontrol grubundan anlamlı olarak yüksek düzeyde bağlanma kaygısı yaşadığı ortaya çıkmıştır. Yüksek bağlanma kaygısının depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk için risk faktörü oluşturduğu ortaya koyulmuştur.

Bağlanma sistemi bireyin çocukluk döneminden itibaren ilerleyen yaşlarını da etkileyen çok boyutlu bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada bireylerin bağlanma stillerinin güvensiz olması psikolojik sorunların yaşanması açısından risk faktörü oluşturabilir. Güvensiz dağınık bağlanma stiline sahip çocuklarda, yaşamın ilk yıllarında temeli atılan ve ilerleyen dönemlerde davranım bozuklukları ya da psikopatoloji oluşumuna neden olabilecek ve hatta ergenlik ve erişkinlik döneminde bileklerini kesme, madde kullanımı gibi kendine zarar verme davranışları gözlemlenebilir (Şahan, 2020, s.348). Bu bilgiler ışığında bireyin sahip olduğu bağlanma stilleri, bireyin ruhsal bozukluklar yaşamasına neden olabilir.

2.4.4. Bağlanma Stilleri

Kesebir vd.'ne göre (2011) bağlanma stilleri hayatın ilk dönemlerinde ortaya çıkan ve tutarlılık gösterdiği düşünülen, bireyin diğerleri ile ilişkilerini oluşturan bir fenomendir. Bu fenomenin oluşum süreci çok boyutlu olabilir. Bağlanma bireyin kurduğu ilişkilerde ihtiyaçlarının karşılanmasına göre çeşitli stillerle açıklanabilir. Bireyler ihtiyaçlarının kendisini seven ve içten şekilde davranan, kendisine yeterli düzeyde bakan ebeveynlerince karşılanması sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip olabilirken; yetersiz, ilgiden yoksun ve tereddütlü olarak karşılanması halinde kaçınmacı veya kaygılı bağlanma stillerinden birine sahip olabilir (Ainsworth, 1979'ten Akt. Erzen ve Kara, 2022). Bebeğin veya çocuğun ihtiyaçlarının içten, ilgili ve yeterince karşılanması bebeğin veya çocuğun güvenli bağlanma stiline sahip olmasını sağlayabilir. Bağlanma stilleri güvenli, güvensiz kaygılı/kararsız ve güvensiz kaçınmacı olarak   e ayrılmaktadır (Solmuş 2012, s.20; şahan, 2020, s.346)

2.4.4.1. Güvenli Bağlanma Stili

Solmuş'a (2012) göre, partnerlerine kolaylıkla yaklaşırlar. Onlara bağlanmakla mutlu olurlar. Terk edilme veya fazla yakınlaşma durumunda kaygı duymazlar. İlişkileri uzun sürelidir ve cinsellikten keyif alırlar. Partnerlerine daha empatik ve affedicilerdir. şahan'dan özetlenen bilgilere göre (2020)  ocukluk döneminde ise etrafı rahatça keşfetme eğiliminde olurlar, ebeveyni odadan ayrıldığında üzülebilir veya stres yaşayabilir ancak ebeveyni odaya geri dönünce rahatlatma eğiliminde olup sakinleşerek heyecanla oyununa döner.

2.4.4.2. Güvensiz Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili

Solmuş'a (2012) göre, partnerlerine, partnerlerinin kendilerine yaklaşımından daha çok yakınlık kurma eğilimindedirler. Partnerlerini yakın olmamakla suçlayabilirler. Terk edilme korkusu ise en belirgin özelliklerindendir. İlişkilerinde beklentilerinin karşılanmadığı ve doyumsuzluk yaşama eğiliminde olabilirler. İlişkilerinde kıskançlık ve güvensizlik yaşayabilirler. şahan'a göre (2020)  ocukluk döneminde ise yürümeye başladıktan sonra annelerinin nerede olduğunu düşünmekle meşgul olup çevreyi keşfetme eğiliminde bulunmazlar. Ebeveynleri odadan çıktığı anda yoğun üzüntü veya stres yaşarlar. Ebeveynleri geri döndüğü zaman ise bir taraftan teselli edilmek isterken diğer taraftan da onları cezalandırma eğilimde olup avutma ve teselli çabalarına izin vermezler.

2.4.4.3. Kaçınmacı Bağlanma Stili

Eşlerine güven duymazlar ve bir insanın kendisine bağlanmış olmasının gerginliğini yaşarlar. Sosyal desteği sıkıcı bulma eğiliminde olabilirler. Kendilerini açmazlar ve diğer insanların kendilerini açmalarından da rahatsızlık duyabilirler (Solmuş, 2012). Şahan'a göre (2020) çocukluk döneminde ise anneleri odayı terk ettiği durumlarda sıkıntı yaşamazlar tekrar bir araya geldiklerinde çok az duygusal tepki göstererek aktif olarak ebeveynleri ile temas kurmaktan kaçınırlardır. Keşfetme davranışına girmezler ve annelerine yabancılardan farklı davranmamaktadırlar.

2.4.5. Bağlanmaya Etki Eden Faktörler

Bağlanma süreci çok boyut içeren bir süreçtir. Bu perspektifle alanyazında bağlanmayı etkileyen birçok farklı faktör ortaya koyulmuştur. Kılıç'a (2019) göre kültürel faktörler, aile stresi, yoksulluk, bakımın niteliği, bebeğin mizacı, bakım verenin kendi bağlanma stili, bakım verenin duygusal durumu bebeğin bağlanma stiline gelişimine son derece etki eden faktörler olarak sıralanabilir. Bağlanmayı etkileyen faktörler temelde üç gruba ayrılır (Çalık-Bağrıyanık vd. 2020). Bunlar; ebeveynle ilişkili değişkenler (yaş, sosyoekonomik durum, ruhsal durum, benlik saygısı vb.), durum değişkenleri (destek sistemleri, başka krizlerin varlığı, gebeliğin planlı oluşu vb.) ve bebekle ilgili değişkenler (mizacı, davranışı, fiziksel özellikleri, hastalıkları). Özetle bağlanma mevcut olan birçok özellikten etkilenen bir kavram olabilir. Hem bebeklerin, hem yaşanan çevrenin hem de ebeveynlerin koşulları önem taşıyor olabilir.

2.4.6. Bağlanmanın Sonuçları

Bağlanma bireyin hayatının birçok noktasını etki altına alan ve hayat boyu devam eden bir süreç olduğu için bireyin hayatında birçok sonuç oluşturabilir. Erken sosyal duygusal gelişim esnasında sosyal birleşme-ayrılma ve duygusal anlayış, güvenli bağlanma sırasında yaşanan süreçler; özgüveni geliştiren deneyimlerden sayılabilir (Kılıç, 2019). Güvensiz yani kaygılı veya kaçınmacı bağlanan bireylerde bu durum tersi şekilde ilerleyebilir. Benzer olarak okul öncesi dönemdeki çocuklarla yapılan bir çalışmada güvenli bağlanan çocukların yaşlıtlarına göre sosyal beceriler açısından daha yüksek düzeyde olduğu ayrıca olumlu duygulanımları olumsuzlara göre daha fazla deneyimlerken yetişkinlerle daha fazla işbirliği içinde olarak uyum sağladıkları görülmüştür (Soysal vd., 2005). Bu bilgilerden yola çıkılarak bağlanmanın bireyin karakter özelliklerine etkisi olduğu söylenebilir.

2.5. Psikolojik Katılık

Değişen yaşam şartları içerisinde bireylerin ruhsal olarak birtakım sorunlar yaşamasına dair her terapi ekolü farklı yaklaşımlar ve farklı açıklamalar sunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapilerin ilk zamanlarında ortaya çıkan müdahale yöntemleri, tanılara ve sınıflandırmalara dayanırken yeni kuşak bilişsel davranışçı terapiler ya da üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapiler olarak adlandırılan aynı zamanda Kabul ve Kararlılık Terapisinin de (Acceptance and Commitment Therapy [ACT]) içerisinde yer aldığı bu yeni modeller; patolojiyi bireyin çevresi ile etkileşimi olarak kabul eder (Yavuz, 2015). ACT içerisinde, bireylerin şimdi dışında geçmiş ya da geleceğe takılmasını engelleyen, düşünceler ile davranışların kabul edilmesini temel alan kavram psikolojik esneklik olarak adlandırılır (Karakuş ve Akbay, 2020). Kavramın tam zıttı ise psikolojik katılık olarak tanımlanır (Aktepe, 2016). Bu bölümde; psikolojik katılık Kabul ve Kararlılık Terapisine kuramsal olarak bakış sağlanacak, psikolojik katılık kavramı ise tüm detayları ile ele alınacaktır.

2.5.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Katılık Modeli

Kökeni davranışçı terapiye dayanan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy); üçüncü dalga bilişsel davranışçı bir terapidir (Hayes, 2004; Hayes ve Lillis, 2021; Vangölü ve Özok, 2022; Yavuz, 2015). Webster İngilizce Sözlüğüne göre (2023) Acceptance; kabul duygusu, bir şeyi onaylama veya kabul etme eylemi; commitment ise gelecekte bir şeyi yapmak için anlaşma veya taahhüt anlamlarına gelmektedir. TDK Sözlüğüne göre (2023) ise kabul, bir şeye isteyerek ya da istemeyerek razı olma; kararlılık, ise kararlı olma hali ve istikrar anlamına gelmektedir.

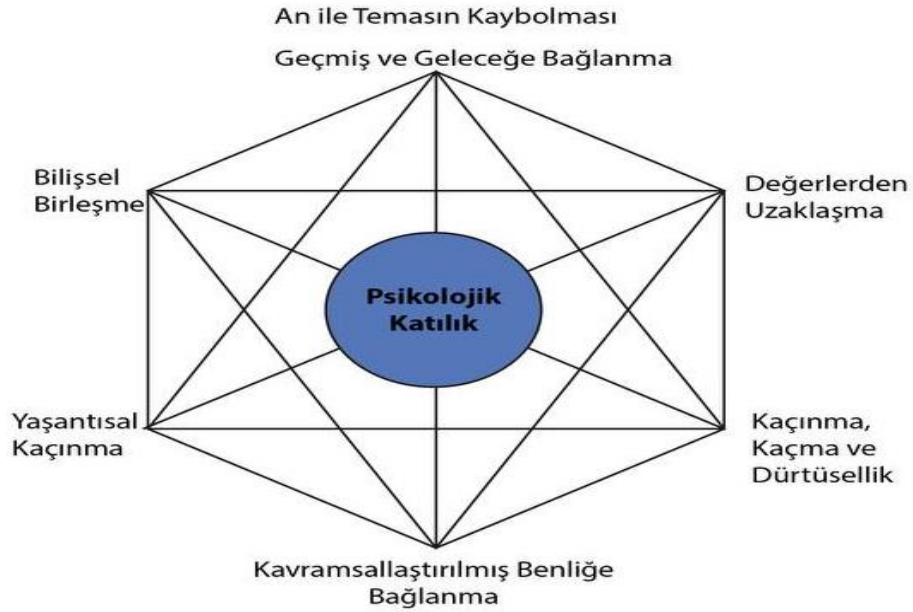
İlk dalga davranışçı terapilerde doğrudan klinik hedefler, davranışçı ilkelere bağlı ampirik incelemeler ve klinik geleneklerinin aşırılıkları varken ikinci dalga davranış terapileri davranışsal ve duygusal hedeflere ek olarak bilişsel hedefler içeren sosyal öğrenme ilkeleri ile doğrudan ilişkili değişim çabaları ile karakterize edilmiştir (Hayes, 2004). Bu noktada tarihsel perspektif içerisinde, değişen yaşam koşulları ile beraber davranışçı terapide de kendi içerisinde birtakım değişimler gözlenmiştir. Üçüncü dalga davranışçı terapiler esnek ve etkili davranışların repertuarlarına odaklanmanın yanı sıra eski klinik geleneklere açık ve bağlamsal değişime odaklı bir haldedir (Hayes, 2004). Sonuç olarak bilişsel davranışçı terapilerin ilk iki dalgası mekanist bir yaklaşıma sahipken kabul ve kararlılık terapisinin de içinde yer aldığı üçüncü dalgası bağlama, dile ve işleve karşı oldukça duyarlıdır (Aslan ve Türk, 2022).

Kabul ve kararlılık terapisi; kabul etme, bilinçli farkındalık oluşturma ve davranış değişim süreçlerini ele alarak müdahale yöntemlerini içeren bağlamsal davranışçı yaklaşımlardan biridir (Hayes ve Lillis, 2021). Bu yaklaşım psikopatolojiyi, yapısal problemler yerine kişinin yaşam sürdüğü çevre ile beraber ele alan üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapi ekollerinden biridir ve psikopatolojiyi psikolojik katılık kavramı ile açıklar (Vangölü ve Özok, 2022). ACT'nin temel hedefi bireyin yaşanan ana odaklanmasına gönüllü hale gelmesi ve psikolojik esnekliğe sahip olmasını sağlamaktır (Yavuz, 2015). Bireyin yaşadığı ana odaklanmasını sağlayan psikolojik esneklik kavramı; bireyin bilinçli olarak seçmiş olduğu değerlere yönelik davranışlarını devam ettirmesi veya davranışlarını farklılaştırarak şimdiki anda bulunma halidir (Hayes ve Lillis, 2021). Bireylerin davranışlarını planlarken kendine has uzun vadeli değerlerine odaklanması gerektiğini ve bu sırada istenmeyen içsel yaşantıların azaltılması gibi çabası varsa da bu çabanın bireyin davranışlarını planlarken kendi içsel uzun vadeli değerlerine odaklanması sürecine engel olduğunu savunur (Yavuz, 2015). Bu bilgiler perspektifinde terapi süreci bireyin hayatında var olan durumları esnek şekilde kabul etmesi ve bunu gerçekleştirirken de yaşanan ana odaklanmasını ele alır. Tam bu esnada bireyin sürdürülebilir olarak kendi değerlerine önem vermesi gerektiğine odaklanıyor olabilir. Bu amacın gerçekleşmesini sağlayan ve terapinin amacına ulaşmasını sağlayan en önemli nokta olarak karşımıza psikolojik katılık modeli çıkmaktadır.

Psikolojik katılık modeli; ACT'nin psikopatoloji modeli olmakla beraber bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma kaçma ve dürtüsellik ile ilgili; bireyin belirli bağlamlarda davranış repertuarındaki darlıkların seviyesini ortaya koyar (Aktepe, 2016; Yavuz, 2015). Yani aslında ACT'nin temel amacı; psikolojik katılığı azaltmak bir diğer deyişle psikolojik esnekliği arttırmak olabilir. Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik katılık ve psikolojik esnekliğin birbirinin zıttı kavramlar olduğu ortaya koyulur (Aktepe, 2016). Psikolojik katılığın ortaya çıkmasındaki temel sebeplerden biri dil ve bilişin uzun vadede değerlere göre belirlenen amaçların, davranışı sürdürmede veya davranışı değiştirmede yetersiz kalmasıdır (Hayes, vd., 2006). İlgili model ve modelde yer alan kavramlar alanyazından yapılan özetlemelerle Şekil 9 ile uyarlanmıştır. Bu uyarlamadaki her bir bileşen ayrı ayrı ele alınsa da çoğunlukla birbiri ile ilişkilidir (Aktepe, 2016).

Şekil 9

Psikolojik Katılık Modeli: ACT'nin Psikopatoloji Modeli



Kaynak: Hayes, vd., 2006; Aktepe, 2016; Hayes ve Lillis, 2021; Yavuz, 2015

Psikolojik katılık kavramını daha iyi açıklayabilmek için öncelikle katı ve katılık kavramlarına bakılacak olursa; TDK Sözlüğüne göre (2023) katı, sert ve yumuşak olmayan; katılık ise katı olma hali olarak tanımlanır. Şekil 9'daki psikolojik katılık modelinde yer alan kavramlar ayrı ayrı incelenerek, psikolojik katılık kavramı daha net ortaya koyulacaktır.

2.5.1.1. Bilişsel birleşme

Bilişsel birleşme; düşünceler de dâhil olmak üzere tüm sözel içeriklerin, değerler doğrultusunda yapılması planlanan davranışlar üzerindeki etkisi ve baskısı olarak tanımlanır (Yavuz, 2015). Bireyin kendi değerleri ile şekillenen amaçları doğrultusunda gerçekleştirmeyi planladığı davranışlar üzerindeki kendi düşüncelerinin etkisine maruz kalması da denilebilir. Bilişsel birleşme bazı durumlarda davranışlara zarar vermeyebilir. Örneğin bisikletin zincirinin kopması ve bu problemin çözülmesi konusunda zincirin neden koptuğunu anlayabilmek ve tamiri için yol bulmak konusunda bilişsel birleşme yardımcı olacaktır (Hayes ve Lillis, 2021). Ancak psikolojik süreçlerde böyle bir işlevi olmayabilir. Bu durumda ilgili düşüncelerin veya diğer olayların biçimi, sıklığı ya da duyarlılığını değiştirmektense işlevini değiştirmeye çalışmak fayda sağlar (Hayes, vd., 2006). Bu bilişsel birleşme durumlarında ise kabul ve kararlılık terapistlerinin amacı, danışanlarının

birleşim gösterdiği düşüncelerden ayrılımlarını sağlamak; hayatlarında yardımcı olmayacak düşüncelere uzaktan bakmak ve ilgili düşüncelerin sözlükteki anlamından ayrılımlarını sağlamaktır (Nalbant ve Yavuz, 2019). Düşünceleri değiştirmektense düşüncelerin ve eylemlerin sadece basitçe farkında olmak gereklidir (Hayes ve Lillis, 2021). Bu sayede bilişsel birleşmeden uzaklaşarak bilişsel ayrışma sağlanabilir. Bilişsel ayrışma için kabul ve kararlılık terapisinde klinik uygulamalarda birçok teknik kullanılır; siz ve zihniniz, düşünce içeriğinin etkisizleştirilmesi bu tekniklerden bazılarıdır (Nalbant ve Yavuz, 2019). Ayrıca bilişsel ayrışma için yine egzersizler ve benzeşimler de kullanılmaktadır (Hayes ve Lillis, 2021). Tüm bilgiler perspektifinde özetle bilişsel birleşme psikolojik katılığın artmasına sebep olabilirken bilişsel ayrışma psikolojik katılığın azalmasına ve psikolojik esnekliğin artmasına yardımcı olabilir.

2.5.1.2. Yaşantısal kaçınma

Yaşantısal kaçınma; düşünce, his, anı, hayal, imajinasyon ya da bedensel belirti gibi içsel dinamiklerin sıklığını, yoğunluğunu veya şeklini değiştirme işlemi olarak tanımlanır (Yavuz, 2015). Bu işlem tüm insanların uyguladığı ve her koşulda patolojik olmayan bir deneyimdir (Aktepe, 2016). Hayes, vd'ye göre (1999) kişiler yaşantısal kaçınma sayesinde istenmeyen içsel dinamiklere (bedenle ilgili semptomlar, anılar, duygular veya düşünceler vs.) temas etmez ve bu dinamiklerin sıklığını, yoğunluğunu, biçimini veya bağlamını değiştirerek kaçınmış olur ancak bu durum kısa vadede etkili olsa da uzun vadede paradoksal şekilde bireyin psikolojik sorunlar yaşamasına ve probleminin sıklığının artmasına sebep olur (Hayes vd., 1999'ten Akt. Vangölü ve Özok, 2022). Hatta kaçınma uygulanan olayların tekrarına bile neden olur (Hayes ve Lillis, 2021). Bir diğer deyişle yaşantısal kaçınma kaleye atılan topun kaledeki filelere çarparak geri dönmesi gibi de açıklanabilir. Modern dünyada yaşantısal kaçınmayı arttıran birçok faktör karşımıza çıkmaktadır; sıkıntıyı, kaygıyı veya bireyin kendine duyduğu kuşkuları yok edecek ilaçları ya da hizmetleri pazarlamak koşuluyla kaçınma teşvik edilmektedir (Hayes ve Lillis, 2021). Baş ağrısı yaşandığı durumda ağrı kesici tüketilmesi başlangıçta işlevsel bir yaşantısal kaçınma durumunu ortaya koyarken zamanla madde bağımlılarının ki gibi bir hal alması bu stratejilerin işlevsel olmayan bir yaşantısal kaçınmaya dönüştüğünü göstermektedir (Aktepe, 2016). Yaşantısal kaçınma durumu bir yönüyle olumsuz pekiştirme gibi de düşünülebilir. Bu yön örnekte bahsedilen ağrı kesicinin baş ağrısını ortadan kaldırması yani hoş gitmeyen uyarıyı ortamdaki çıkartması sonucunda alışkanlık kazanılması olabilir. Kabul ve kararlılık terapisi ise yaşantısal kaçınmadan ziyade kabul

tutumunu öne sürer ve kabulü de durgun şekilde onaylamaktan farklı olarak bilinçli ve etkin şekilde gösterilen bir davranış olarak tanımlar (Yavuz, 2015). Özetle yaşantısal kaçınma durumu olan olayları bastırmak, yok saymak anlamlarına gelebilirken kabul bireyin yaşadığı durumu istemli şekilde yargılamadan izlemesi hali anlamına gelebilir.

2.5.1.3. An ile temasın kaybolması, geçmiş ve geleceğe bağlanma

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın etkilerinden biri de bireyin şimdi de olamama halidir (Aktepe, 2016). Oysaki yaşam sadece şimdi de meydana gelir ancak bazı bireyler katı bir dikkat vasıtasıyla geçmiş yaşantılarına ya da geleceğe odaklanabilir (Vangölü ve Özok, 2022). Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma kişileri içinde bulunduğu andan alıp ruminasyon (tekrarlayan düşüncelerde kaybolma), endişe ve travmalar olmak üzere birçok zihinsel faaliyetlere gönderir (Davis ve Nole-Hoeksema, 2000'den Akt. Hayes ve Lillis, 2021; Holman ve Silver 1998'den Akt. Hayes ve Lillis, 2021; Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi ise gönüllü ve esnek bir şekilde; yargılayan dilden uzak, olayları tanıtan bir dil vasıtasıyla düşüncelerden kendini ayırarak yaşanan her şeyi sadece gözlemleyerek an ile temasın kolaylaşacağını savunmaktadır (Yavuz, 2015). Hayes ve Lillis'e göre (2021) şimdiki ana yönelik esnetilmiş dikkat sonradan kazanılabilir; nefesi fark etmeyi sağlamak, meditasyon ya da kişiyi çevresinde o anda olanlara esnek şekilde yöneltmek vs. gibi yöntemler şimdiki ana gelişti kolaylaştırır. Sonuç olarak psikolojik katılık altıgen modeli içerisinde bulunan bileşenler birbiri ile etkileşim halinde olabilir ve bunun sonucunda bireyin şimdiki andan ziyade geçmiş ya da geleceğe katı bir şekilde odaklanması, bireyin anda kaybolması ve geçmiş ya da geleceğe bağlanmasına sebep olabilir. Ancak bireyler; birtakım egzersizler yolu ile anda olmayı, yaşadığı ana temas etmeyi öğrenebilir.

2.5.1.4. Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma

Hayes ve Lillis (2021)'e göre kavramsallaştırılmış benlik; bireye kendini anlatması istendiğinde geçmiş yaşantılarından, hayatından anlattığı ve bugüne nasıl geldiğini açıklayan öyküsü yani kişinin kendini anlatması ve değerlendirmesidir. Bir nevi bireyin kendisinin kim olduğunu açıklaması da diyebiliriz. Bireyler kendileri için birtakım yargılamalar ve yorumlar yaparak ("Ben çirkinim" "Ben hastayım" vs.) ilişkisel çerçeveler oluşturur ve bu çerçeveleri de etrafındaki bireylere onaylatıp pekiştirir. Bu durum ise uzun zaman içinde bireyin değerlerine göre davranması karşısında ketleyici bir role sahip olur (Yavuz, 2015). Kabul kararlılık terapisi ise bu noktada kavramsal benliğin karşıtı bağlamsal benlik kavramını ortaya sürerek farklı durumlarda kişinin kendine başkasının

gözünden de bakması daha esnek mekânsal ve zamansal açıklamalar yapmasına imkân verir (Yektaş, 2020). Bu benlik seviyesinde bireyler davranışlarını tanımlar ve de perspektif alan bir noktada durur (Yavuz, 2015). Kavramsallaştırılmış benlik ise problem durumunu ya da yaşanan durumu bir kafes haline getirerek bireyi bir anlatıma bağlar ve problemlerin çözülmesi noktasında zorluk oluşturur (Hayes ve Lillis, 2021). Kabul ve kararlılık terapisi benlik müdahaleleri vasıtasıyla bireylerin kavramsallaştırılmış benlik algısı ile ortaya çıkan içsel süreçlerle kendilerini tanımlamamaları gerektiğini ve bunları değiştirmeye veya yok etmeye çalışmadan sadece gözlemlenmesi gerektiğini ortaya koyup bunlara bir olay gibi bakılmasını amaçlar (Yavuz, 2015). Sonuç olarak; kavramsallaştırılmış benliğe bağlanan bireyler yaşadıkları duruma daha tekdüze bir açıdan bakarken bağlamsal benlik seviyesindeki bulunan bireyler perspektif alıp daha geniş açılardan durumu irdeleyebilir. Bu noktada da kavramsallaştırılmış benliğe sahip bireylerin psikolojik katılık düzeyi daha yüksek olabilir.

2.5.1.5. Değerlerden uzaklaşma

Değerler; uzun zamandır hayatımızda var olan davranışların seçilen sonuçlarıdır (Hayes ve Lillis, 2021). Yaşamımıza anlam katan davranışlarımız, değerlerle kurulan bağlantıların bir sonucudur (Yektaş, 2020). Adeta yaşamın anlamını oluşturan bu değerleri yok sayarak davranış repertuvarını daraltarak meydana getirilen davranışlar da değerlerden uzaklaşma olabilir. Değerlerden önce bahsedilen dört psikopatolojik kavram bireyin değerlerinden uzaklaşmasına sebep olur (Yavuz, 2015). Örneğin insanların bazı şeyleri sevmek zorunda kalması bilişsel kaynaşma, sevmediği anda ise kaygı veya suçluluk gibi duyguların yaşanması deneyimsel kaçınmadır ve bu yaşananların hiçbirisi değerler kullanılarak oluşmaz (Hayes ve Lillis, 2021). Bu sebeplerden dolayı bilişsel birleşmeye karşı bilişsel ayrışma, yaşantısal kaçınmaya karşı kabul, geçmiş veya geleceğe karşı anda olma, kavramsallaştırılmış benliğe karşı bağlamsal benlik uygulamaları kendi başlarına birer iyileştirici hedeften ziyade değerler perspektifinde sergilenecek anlamlı davranış repertuvarı için esneklik sağlayan yapılardır (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisinin değerlere bu denli önem vermesinin sebebi de yapılan davranışın işlevsel bağlamsalcılığı göz ardı etmeden uzun vadeli yaşam hedeflerine uygunluğunu tanımlamaktır (Yavuz, 2015). Özetle değerler bireylerin hayatında var olan temel yapılar olmakla beraber bu yapılar sayesinde yaşamın anlamına yönelik esnek davranış repertuvarları oluşturabiliriz. Bireyler değerlerine uygun olarak davranışlar sergilediği takdirde psikolojik esneklik düzeyi yüksek, psikolojik katılık düzeyi de düşük olabilir.

2.5.1.6. Kaçınma, kaçma ve dürtüsellik

Psikolojik katılık düzeyi yüksek olan bireyler içsel gerilimlerini azaltmak veya bu gerilimin sıklığını azaltmak amacıyla değerlerinden ve dolayısıyla yaşamlarının amacından uzak kaçınma, kaçma ve dürtüsellik davranışlarını; ortamlardan giderek, kendilerine zarar vererek veya bağımlılık yapan birtakım maddeler kullanarak sergilerler (Yavuz, 2015). İşlevi bulunmayan düşüncelerin, bilişsel birleşmenin ve yaşantısal kaçınmanın sonucunda birey yaşamının tüm alanlarında (iş, aile, okul, arkadaş vs) değerlerden uzak, an ile temas edilmeyen, işlevsiz, hayata anlam vermek yerine kısırlaştırıcı davranışlar ortaya koyar (Aktepe, 2016). Yavuz'a (2015) göre; değerlerin tespiti sonucunda değerlere uygun davranışlar koyularak davranış değişiklikleri sağlanabilir; örneğin seans esnasında danışanın değerlerinin tespiti için mezar taşı metaforu yapılabilir. Bu metafora danışana ölümü hayal ettirilir ve danışanın yakınlarına danışanın nasıl bir insan olarak yaşamını devam ettirdiği sorulduğunda, yakınlarının danışan hakkında neleri yazması istediği danışana sorulur. Bu sayede danışanın değerleri belirlenerek bu değerler perspektifinde kısa ev ödevleri ile değerlerine uygun, anlamlı davranışlara yönelmesi sağlanır. Hayes ve Lillis'e (2021) göre terapiye gelen danışanlar daha çok dürtüsel, hareketsiz, ruhsuz bir şekilde başarılı davranışlarını yok eden şekildedir; seanslarla beraber değer odaklı davranışlarının büyüdükçe büyüyen etkileri ile tutarlı davranış değişikliklerine teşvik edilir. Bu tutarlı davranış değişiklikleri ile oluşan davranışlar kararlı eylemler olarak adlandırılır. Değerlerini hedef alan ve de kararlı olan bu eylemler sonucunda danışanların psikolojik katılık düzeyi azalırken psikolojik esneklik düzeyleri de artış gösterebilir.

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerini içeren yurt içinde yapılan araştırmalar ve yurt dışında yapılan araştırmaların özetlerine yer verilmiştir.

2.6. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerini içeren yurt içinde yapılan araştırmalar her değişken için ayrı başlıklar ile müstakil olarak ele alınmıştır.

2.6.1.1. İlişki Doyumu

Beştav (2007) yaptığı araştırmada; 322 kadın 264 erkek olmak üzere toplam 586 kişiden oluşan örnekleminde romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri,

rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlara göre; ilişki doyumu puanları ile bağlanma stili, ilişki inançları ve aşka ilişkin tutum puanları arasındaki ilişki incelendiğinde romantik ilişki doyumu, bağlanma stilleri ile rasyonel olmayan inançlar arasında negatif yönde istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. İlişki doyumu ve aşk türleri arasında ise pozitif yönde istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişki doyumunun yordanmasında ise en çok katkı sırasıyla; aşk türlerinden tutkulu aşk, oyun gibi aşk, bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma daha sonra da rasyonel olmayan inançlardan zihin okuma beklentisi ve aşk türlerinden oyun gibi aşk tespit edilmiştir.

Saraç, vd. (2015) 299 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada çeşitli demografik değişkenler ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkiye göre algıların ilişki doyumunu yordanmasına etkisi incelenmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların boyutlarından aşırı beklentiler, farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları ve romantik ilişkiye göre algıların iletişim, aile, arkadaş ilişkileri, aile ilişkilerinin ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı ve Korkut-Owen (2016) romantik ilişkilerde ilgili akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmiştir. 434 üniversite öğrencisi ile gerçekleşen araştırma bağlanmanın alt boyutları olan kaygı ve kaçınmanın ilişki doyumunu negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca ilişki doyumunu; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutları aşırı beklentiler ve farklı düşünmek pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken cinsiyet farklılıkları alt boyutu negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kadınların ilişki doyumu puan ortalamaları ise erkeklerin ilişki doyumu puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Kırıt-Gülaydın ve Semerci (2018) tarafından yürütülen araştırmada; 250 kişilik 19-67 yaş aralığında bulunan örneklem grubu ile ilişki doyumu, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre ilişki doyumları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak fark bulunmazken bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygı puan ortalaması erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlişki türlerinde ise flört ilişkisi içerisinde olanların diğer ilişki türlerinde olanlara göre ilişki doyumu puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Kovan, vd. (2021) tarafından 18-65 arasındaki yaşı sahip olan 772 yetişkinin ilişki doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre yetişkinlerin ilişki doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca evli yetişkinlerin flörte sahip olanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekken ilişki doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir.

Çevik (2023) bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığı incelemiştir. 300 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada bağlanma stillerinin kaçınmacı alt boyutunda kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. İlişki doyumu ve bağlanma stillerinden kaçınmacı alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde; bağlanma stillerinden kaygılı alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

2.6.1.2. Yılmazlık

Tagay, vd.'nin (2016) yürüttüğü araştırmada Burdur'da yaşayan 310 yetişkinle örneklem grubunu oluşturmuşlardır. Bu araştırmada öz yeterlik, yılmazlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yılmazlık ve yaşam doyumu, öz yeterliği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yılmazlık ve yaşam doyumu öz yeterliğin %44.9' unu açıklamaktadır.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) 209 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada ilgili öğrencilerin yılmazlık düzeylerini incelemiştir. Buna göre erkek ve kadın öğrencilerin yılmazlık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bölüme göre yılmazlık puan ortalamalarına bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlıdır ve PDR bölümünün yılmazlık puan ortalamaları diğer bölümlerin yılmazlık puan ortalamalarına göre daha düşüktür. Yaş ve kardeş sayısı ise birlikte yılmazlığın %5.2 'sini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Günel ve Savi-Çakar (2020) tarafından yürütülen araştırmada; 495 ergenin katılımı ile oluşturulan örneklem oluşturulmuştur. Yılmazlık, akran ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bağlanma stilleri ve akran ilişkileri, yılmazlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken yılmazlıktaki değişimin yaklaşık %37'sini açıklamaktadır.

Çimen-Koçak (2021) 1026 evli bireyle yürüttüğü araştırmada yılmazlık, öz anlayış, bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Cinsiyete göre yılmazlık puan

ortalamları incelendiğinde kadınların yılmazlık puan ortalamaları erkeklerin yılmazlık puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Yaşa göre yılmazlık puan ortalamaları incelendiğinde 18-30 yaş aralığındaki bireylerin yılmazlık puan ortalamaları 31-40, 40 ve üzeri yılmazlık puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Öz anlayış ve bağlanma stilleri, yılmazlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken yılmazlıktaki değişimin yaklaşık %48'ini açıklamaktadır.

Oyuncakçı ve Güloğlu (2024) tarafından 25-40 yaş aralığındaki 343 yetişkinden oluşan örneklem grubu ile çocukluk çağı travmaları, yılmazlık, affetme ve olumlu olumsuz duygular arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çocukluk çağında travma yaşayan bireylerin travma yaşamayanlara göre yılmazlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür.

2.6.1.3. *Bağlanma*

Hamarta vd. (2009) tarafından 463 öğrenci ile yürüttükleri araştırmada bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın duygusal zeka yeteneklerini pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ayrıca korkulu bağlanma stiline ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili'nin duygusal zeka yeteneklerinin tüm boyutlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Turan-Akdağ (2011) ergenler ve ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu kapsamda 100 öğrenci ve ebeveyni araştırmaya dâhil edilmiştir. Kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha yüksek düzeyde korkulu bağlanma stiline sahip olduğu, ergenlerin bağlanma stilleri ile annelerinin bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Köseoğlu ve Okumuşoğlu (2020) 211 katılımcı ile ilişki doyumu, bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Buna göre ilişki doyumu ile bağlanma stilleri alt boyutu olan kaygı ve kaçınma ile arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki çıkmıştır. İlişki doyumu demografik değişkenlerden cinsiyet, eğitim, yaş gruplarına göre farklılaşmamaktadır. Ancak maddi durum ve sosyal çevreye göre istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Kadınların kaçınma bağlanma ortalamaları erkeklere göre daha yüksek puandayken kaygılı bağlanmada istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde bir farklılaşmanın olmadığı ortaya koyulmuştur.

Bilgiç (2022) bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ele almıştır. 145 çiftin (N=290) örneklem grubunu oluşturduğu araştırmada bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygılı ve kaçınma boyutları ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemektedir. Ayrıca ilişki doyumunun en önemli yordayıcısının bağlanma stilleri olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların ilişki doyumunun %63'ünü kadınların kaygılı bağlanması ve erkeklerin kaçınmacı bağlanması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

Çelimli (2022) bağlanma stilleri, kendine saygı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 633 kişi bulunmaktadır. Sonuçlarda ise; güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aldatılma algısı kısmi aracı roldeyken kayıtsız bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aldatılma algısı kısmi aracı roldedir.

2.6.1.4. Psikolojik katılık

Aydın (2016) 657 üniversiteye yeni başlayan öğrenci ile yürüttüğü araştırmada üniversiteye uyum, psikolojik katılık, ruminatif düşünme, endişe ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik katılığın; üniversiteye uyum ile öz-duyarlılığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yordadığını, ruminatif düşünme ve endişeyi ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yordadığını ortaya koymuştur.

Kabakcı (2021) 561 kişi ile yürüttüğü araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, internet bağımlılığı arasında siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik katılık düzeylerinin cinsiyete ve romantik ilişki içerisinde olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, algılanan aile gelir düzeyi düşük olan bireylerin algılanan aile gelir düzeyi orta olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik katılık düzeylerine sahip olduğu sonuçlarını ortaya koymuştur. Ayrıca internet bağımlılığı puanlarının ve siber zorbalığa ilişkin duyarlık puanlarının psikolojik katılık puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucu da ortaya koyulmuştur.

Vangölü ve Tanhan (2022) 304 ergenden oluşan örneklem grubu ile psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Buna göre psikolojik sağlamlığın psikolojik katılığı %14 oranında yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlamlığın boyutları olan mizah, bağımsızlık ve içgörü psikolojik katılığın yordayıcısı konumundadır.

Kurban (2022) 404 kişilik örnekleme ile yürüttüğü araştırmada; gelecek zaman perspektifi, psikolojik esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Buna göre psikolojik esneklik; yaşam anlamının boyutu olan mevcut anlamı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bir diğer boyut olan aranan anlamı ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutu olan ileriye dönük kaygıyı ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Son olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutu olan engellenen kaygıyı ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

İbanoğlu (2023) 642 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik katılık ile umutsuzluk arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet oyun oynama bozukluğu; internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk tarafından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2.6. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerini içeren yurt dışında yapılan araştırmalar her değişken için ayrı başlıklar ile müstakil olarak ele alınmıştır.

2.6.2.1. İlişki Doyumu

Yurtdışı alanyazını tarandığında bağlanma stillerinden güvenli bağlanma alt boyutu ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve olumlu yönde ilişki bulunmaktayken bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Brennan ve Shaver, 1995; Banse, 2004; Hazan ve Shaver, 1987; Hendrick ve Hendrick, 1989; Feeney ve Noller, 1991; Simpson, 1990).

Stapleton ve Gergis'in (2015) yaptığı araştırmada romantik ilişki içerisinde bulunan 46 erkek ve 123 kadından oluşan toplam 169 kişilik örneklem grubu ile ilişki doyumu ve yılmazlık ile beden algısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yılmazlık ve beden algısı birlikte ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır ve %14.2' sini açıklamaktadır.

Daks ve Rogge (2020) tarafından yapılan metaanaliz çalışmasında ilişki doyumu ve psikolojik katılık arasındaki ilişkileri içeren 174 araştırma ve sonucu ele alınmıştır. Ele alınan araştırma sonuçlarına göre; psikolojik katılık düzeyi düşük yani psikolojik esneklik

düzeyi yüksek olan ebeveynlerin daha düşük ebveyenlik stresi ile karşı karşıya kaldığı, daha az olumsuz davranışlar ortaya koyduğu sonucuna ulaşırken ilişki doyumları daha yüksek, cinsel tatmin ve duygusal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına da ulaşmışlardır. Öte yandan olumsuz çatışma, fiziksel salırganlık ve bağlanma kaygısı veya bağlanmadan kaçınmacılık düzeyinin de daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bühler ve Ort (2024) tarafından 2.268 katılımcı ile yürütülen boylamsal araştırmada ilişki doyumunun değişip değişmediği incelenmiştir. Sonuçlara göre eski ilişkisi biten bireyler yeni ilişkiye başladıklarında ilişkinin ilk dönemlerinde önceki ilişkisinin ilk dönemlerine göre daha fazla doyum elde etmektedir. Çocuğun doğması ilişki doyumunu düşürürken yeni başlanan ilişki ile eski ilişki arasında zaman farkının az olması ve ilişkinin ayrılıktan önce son dönemlerinde olmanın da ilişki doyumunu düşürdüğü sonuçlarına ulaşmışlardır.

2.6.2.2. *Yılmazlık*

Leak ve Williams'ın (1989) yürüttüğü araştırmada yılmazlık, toplumsal ilgi ve yabancılaşma arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Buna göre beliren yetişkinlerin toplumsal ilgi ve yılmazlık ile bağlanma ve kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunurken toplumsal ilgi ile yabancılaşma arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Meydan okuma alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır.

Campbell-Sills, vd. (2006) yürüttükleri araştırmada yılmazlık, çocukluk dönemi travmaları, kişilik özellikleri (deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, nevrozizm ve duygusallık), başa çıkma tarzları ve psikiyatrik semptomlar arasındaki ilişkileri üniversite öğrencilerinden oluşan 132 kişilik örneklem grupları ile incelemişlerdir. Yılmazlık ile nevrozizm arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki vardır. Yılmazlık ile sorumluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Duygu odaklı başa çıkma stili ile yılmazlık arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki vardır. Duygu odaklı başa çıkma stili ve kişilik özellikleri psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Görev odaklı başa çıkma stili ile yılmazlık arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Yılmazlık ile sorumluluk arasındaki ilişkide görev odaklı başa çıkma stiline aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Çocukluk dönemi travmaları ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide yılmazlığın aracı role sahip olduğu da görülmüştür.

Roy, vd. (2011) yılmazlık, intihar girişimi ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Klinik geçmişi olanlardan ve genel nüfus içerisinden oluşturdukları iki farklı örneklem grupları vardır. Klinik grup için intihar girişimli 20 madde bağımlısı ve intihar girişimi olmayan 20 madde bağımlısının çocukluk ağı travmaları ve yılmazlıklarını karşılaştırmışlardır. Genel grup için 332 mahkumu (166 intihar girişimli ve 166 intihar girişimi olmayan) incelemişlerdir. Buna göre çocukluk ağı travma puanı yakın kişiler arasında intihar girişimlilerin yılmazlık puanı intihar girişimi olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu durum yılmazlığın koruyuculuğunu ortaya koymaktadır.

Mojoudi, vd. (2018) 150 kişilik tek ve çok çocuklu ailelerden gelen ergenlerle oluşturdukları örneklem grubunda ergenlik stresi, yılmazlık, bağlanma stilleri ve ergenlik depresyonu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Buna göre; her iki grupta da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ve ergenlik stresi depresyonla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkisi vardır. Tek çocuklu grupta yılmazlık ile depresyon arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki varken çok çocuklu grupta bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Tek çocuklu ya da çok çocuklu olmak depresyonu yordamada farklılık oluşturmaktadır.

Okoro, vd. (2020) ilk gebeliğini yaşayan 200 kadının ilişki doyumu, yılmazlık ve duygusal sıkıntıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre; ilişki doyumu duygusal sıkıntıyı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken, yılmazlık da duygusal sıkıntıyı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamıştır.

2.6.2.2. Bağlanma

Yurtdışı alanyazını tarandığında bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde güvenli bağlanmaya sahip bireylerin ilişki doyumunun güvensiz bağlanan bireylere (kaygılı ve kaçınmacı) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (Erwin, vd., 2001; Mikulincer, 1998).

Bağlanma stilleri ile yılmazlık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında ise bağlanma stillerinin alt boyutlarından kaygılı ve kaçınmacı alt boyutları ile yılmazlık arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki bulunurken güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ise yılmazlık düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Dutt, vd., 2019; Jenkins, 2016; Matheson, vd., 2005; Neria, vd., 2001; Rutter, 1987; Sam, vd., 2015;).

Velotti vd. (2022) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında yakın partner şiddeti uygulama ve bağlanma arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları 5 veri tabanından belirleyerek incelemişlerdir. Toplamda 52 çalışma 13.653 kişiden alınan veriler çalışmaya dâhil edilmiştir. Sonuçlar, bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutları için anlamlı bir etki büyüklüğü göstermiştir. Tüm şiddet türlerinde kaygı etki büyüklükleri tutarlıyken kaçınma etki büyüklükleri genel şiddet, fiziksel şiddet, psikolojik şiddet düşüktür.

Momeni vd. (2022) tarafından yapılan araştırmada yaşlılarda bağlanma stilleri ve mutluluk arasındaki ilişkide hatırlama stillerinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada en az 60 yaşında olan 182 erkek ve 198 kadın toplam 380 kişi ile çalışılmıştır. Buna göre güvenli bağlanma stiline olumlu anımsama ile pozitif, olumsuz anımsama ile negatif bir ilişkisinin olduğu ve kaçınmacı bağlanma ile kararsız bağlanmanın ise tam tersi bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma stiline mutluluk ile pozitif ilişkisi varken kaçınmacı ve kararsız bağlanma stiline mutluluk ile negatif ilişkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Güvenli ve kararsız bağlanma stillerinin hem olumlu hatıralar hem de olumsuz hatıralar aracılığı ile mutluluk ile ilişkisi varken kaçınmacı bağlanma stiline sadece olumsuz hatıralar aracılığı ile mutluluk ile ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stagaki vd. (2022)'nin yaptığı araştırmada çocukluk çağı kötü muameleleri, kendine zarar verme ve intihar eğilimi arasındaki ilişkide bağlanma ve zihinselleştirmenin aracı rolünü incelemişlerdir. 907 yetişkinin katılımı ile yürütülen bu araştırmada güvensiz bağlanma ve bozulmuş zihinselleştirmenin çocuklukta maruz kalınan kötü muamele ile kendine zarar verme ve intihar arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Costa vd. (2022) ergenlerin bağlanma stilleri, yatılı bakıcılarla ilişkileri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklem 12-18 yaşlarında, evde bakıcı ile yaşayan 306 ergen ve 70 bakıcıyı içermektedir. Sonuçlar yatılı bakıcılarla olan ilişkinin kalitesinin zaman içinde ergenlerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki önemini ortaya koymuştur. Ayrıca yatılı bakıcılar tarafından algılanan ilişki kalitesinin ergenlerin bağlanmadan kaçınma yani kaçınmacı bağlanma düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğunu göstermiştir.

Yang ve Oka (2022) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada ise iki adımlı bir çalışma yürütülerek bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 1'de 207 kişiden oluşan bir örneklem grubundan veri toplamışlardır. Çalışma 1'in sonuçlarını desteklemek için yapılan çalışma 2'de ise 203 kişiden veri toplamıştır. Çalışma 1'in sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın yılmazlığı pozitif yönde yordadığı, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın ise bilinçli farkındalık ve yılmazlık

arasında aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma 2’de ise bilinçli farkındalığın yılmazlığı pozitif yönde yordadığını ve kaçınmacı bağlanmanın aracı rolünün önemli olduğunu ancak kaygılı bağlanmanın aracı rolünün önemli olmadığını ortaya çıkartmışlardır.

2.6.2.4. Psikolojik katılık

Salimi ve Iravani (2018) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada; bağımlılığa hazır olma ile psikolojik esneklik, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Buna göre; kaçınmacı bağlanma, kararsız bağlanma ve depresyon arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmişken güvenli bağlanma, psikolojik esneklik arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılırken bağımlılığa hazırl olmanın üç değişken birlikte %82’sini açıklamaktadır.

Sewart vd. (2019) Bilişsel Davranışçı Terapi ile Kabul ve Kararlılık Terapisinin sosyal anksiyete bozukluğundaki etkilerini karşılaştıran bir araştırma yapmışlardır. Toplamda 80 kişilik çalışma grubunun 35’i KKT temelli ve 45’i BDT temelli terapi almıştır. Kontrol grubu ise 31 kişiden oluşmaktadır ve herhangi bir uygulama yapılmamıştır. 12 hafta süren seanslar ortalama 1 saattir. Sonuçlara göre her iki grup için terapi ekollerinin sosyal anksiyetenin belirtilerine yönelik istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma sağlamadığı ortaya çıkmıştır. Her ikisi de negatif belirtileri azaltırken gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Jeffords vd. (2020) psikolojik esneklik, öz yeterlik, üniversitede geçirilen süre ve etnik köken arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 348 bireyden oluşan örneklem grubu ABD’deki üniversite öğrencileridir. Psikolojik esneklik düzeyi ile öz yeterlilik arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Alanyazında psikolojik katılık kavramı genel olarak depresyon, anksiyete ve stres gibi değişkenlerle ilişkileri ele alınmıştır. psikolojik katılık azalıp psikolojik esneklik arttıkça depresyon (Almarzooqi, vd., 2017; Kato, 2016), anksiyete (White vd.,2013) ve stres (Masuda ve Tully, 2012) azalmaktadır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ayrı ayrı ele alınacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma; beliren yetişkinlikte ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu sebeple nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırma modelleri arasından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişkenin arasında var olan ilişkinin hiçbir müdahale olmadan evrenin özelliklerinin belirlenmesi için yapılan araştırmalarda kullanılan modeldir (Büyüköztürk vd., 2021). Bu araştırma modelinde değişimin varlığı ile miktarı da belirlenebilir (Karasar, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde 13 fakültede öğrenim gören 15153 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini seçmeden önce örneklem büyüklüğü belirlenmiştir. Bunun için “Örneklem Büyüklükleri, Güven Düzeyleri ve Güven Aralıkları” tablosundan (Cohen vd., 2018) yararlanılmıştır. Örneklem büyüklükleri, güven düzeyleri ve güven aralıkları Tablo 1’ de verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmanın evreni 15153 olduğu için ortalama 20000 düşünüldüğünde %99 güven düzeyinde %5 güven aralığına karşılık gelen örneklem büyüklüğü 642 kişidir. Bu araştırmanın örnekleme 773 öğrenciden oluşmaktadır. Bu durumda örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu söylenebilir.

Araştırmanın örneklem grubu oranlı ve seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Öncelikle her bir fakültedeki öğrenci sayısının toplam öğrenci sayısına oranı hesaplanmıştır (Örneğin, Eğitim Fakültesi için, $2129 \times 100 / 15153 = 14,05$). Daha sonra örnekleme oluşturan 773 öğrencinin fakülteye göre oranları hesaplanmıştır (Örneğin, Eğitim Fakültesi için, $2129 \times 14,05 / 100 = 109$). Her fakülteden alınacak örneklem sayısı belirlendikten sonra araştırmaya katılacak öğrenciler seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Öğrencilerin fakülteye göre dağılımı Şekil 10’da verilmiştir.

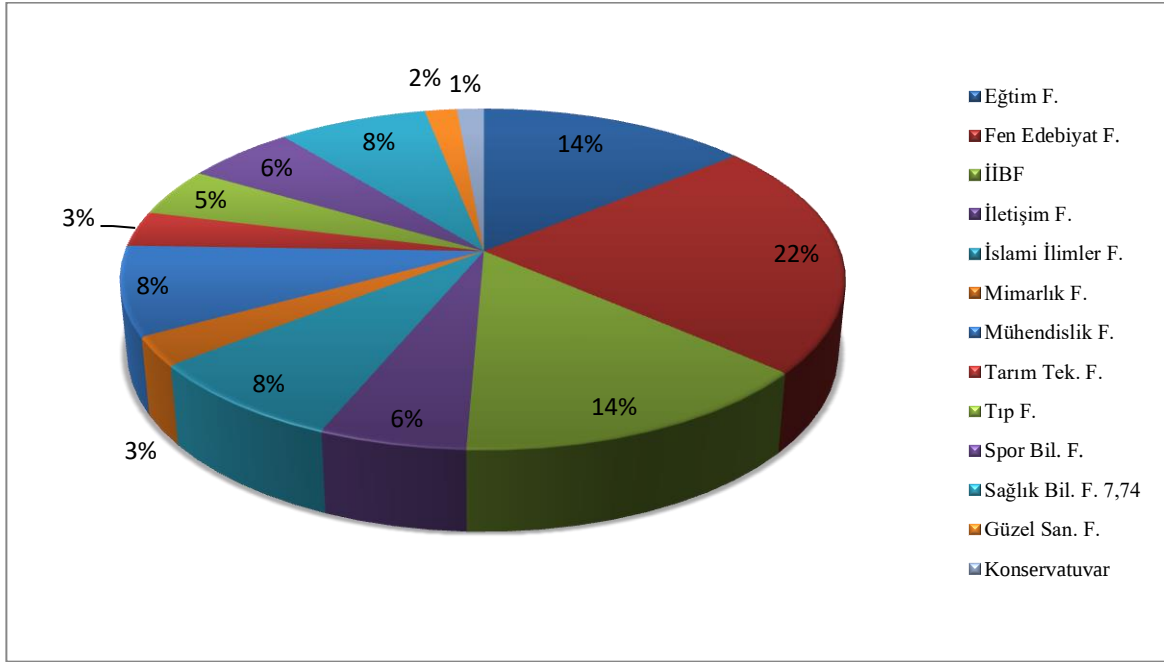
Tablo 1*Örneklem Büyüklükleri, Güven Düzeyleri ve Güven Aralıkları*

Evren Büyüklüğü	% 95 güven düzeyinde % 5 güven aralığı	% 99 güven düzeyinde %5güven aralığı
30	28	29
50	44	46
75	63	67
100	79	87
120	91	102
150	108	122
200	132	154
250	151	182
300	168	207
350	183	229
400	196	250
500	217	285
600	234	315
800	260	363
900	269	382
1000	278	399
1500	306	460
2000	322	498
2500	333	524
5000	357	586
7500	365	610
10000	370	622
20000	377	642
30000	379	649
40000	381	653
50000	381	655
100000	383	659
250000	384	662
500000	384	663
1000000	384	663

Kaynak: Cohen vd., 2018.

Şekil 10

Üniversite Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı



Şekil 10'a göre katılımcıların 109'u (%14,05) Eğitim Fakültesinde, 172'si (%22,34) Fen ve Edebiyat Fakültesinde, 111'i (14,22) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, 44'ü (%5,64) İletişim Fakültesinde, 61'i (8,05) İslami İlimler Fakültesinde, 22'si (2,74) Mimarlık Fakültesinde, 64'ü (%8,42) Mühendislik Fakültesinde, 27'si (%3,35) Tarım Bilimleri ve Teknolojileri Fakültesinde, 36'sı (%4,61) Tıp Fakültesinde, 44'ü (%5,68) Spor Bilimleri Fakültesinde, 59'u (%7,74) Bor Sağlık Bilimleri Fakültesinde, 11'i (%1,4) Konservatuvarında, 13'ü (%1,67) güzel sanatlar fakültesinde öğrenim görmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerler (N=773)

Değişkenler	Gruplar	f	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	495	64
	Erkek	278	36
Yaş	19-21 yaş	535	69,2
	22-24 yaş	176	22,8
	25 ve üzeri yaş	62	8

	3-6 ay	242	31,3
İlişki Süresi	6-12 ay	155	20,1
	12-24 ay	137	17,7
	24 ve üzeri ay	239	30,9

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan 773 katılımcının cinsiyetlerine bakıldığında; 495'i (%64) kadın, 278'i (%36) erkektir. Yaşlarına bakıldığında ise; 535'i (%62,2) 19-21 yaş aralığında, 176'sı (%22,8) 22-24 yaş aralığında ve 62'si de (%8) 25 ve üzeri yaştadır. İlişki süreleri incelendiğinde ise; 242'si (%31,3) 3-6 ay süresi içerisindeki ilişkide, 155'i (%20,1) 6-12 ay süresi içerisindeki ilişkide, 137'si (%17,7) 12-24 ay süresi içerisindeki ilişkide ve 239'u da (%30,9) 24 ve üzeri ay süresi içerisindeki ilişkidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilgili değişkenlerin ölçülmesine yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; Selçuk vd. (2005) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)"; Tuterel-Kışlak (2002) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)"; Haktanır vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği"; Yavuz vd. (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II)" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Fakülte, bölüm, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve ilişki süresi gibi demografik bilgileri ölçmeye yöneliktir.

3.3.2. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

Türkçe uyarlaması Tuterel-Kışlak (2002) tarafından yapılan ölçek Fletcher vd. (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6 maddeden oluşmak olup 7'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 42'dir. Ölçek; sevgi, mutluluk, genel doyum, ilişkinin istikrarı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılığa yönelik bireylerin algısını ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlık yönünden Cronbach's α katsayısı .80'dir. İki yarım test güvenirliği de .80'dir. Güvenirlik test-tekrar-test yöntemi ile belirlenmiştir. Test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise 0.86'dir. Geçerliği ise Evlilik Uyumu Ölçeği aracılığı ile test edilmiştir. İki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .69'dur. Ölçek geçerlik ve güvenirlik yönünden kullanıma uygundur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu II

Yavuz vd.'den (2016) alınan bilgiler ışığında; ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipindedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 7, en yüksek puan ise 49'dur. Sonuçtan alınan yüksek puanlar daha yüksek psikolojik katılığın göstergesidir. Ölçek Cronbach's α katsayısı .84 ile iyi bir iç tutarlılık göstermiştir. 60 günlük test-tekrar test güvenilirlik analizi de iyi bir zamansal kararlılık göstermektedir (Pearson korelasyon katsayısı, $r = 0.85$). Yapı geçerliliği için; temel bileşenler analizi yapılmış ve Kaiser-Meyer-Olkin indeksi ($r=0.83$) faktör analizine uygunluk göstermiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur

3.3.4. Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Haktanır vd.'den (2016) alınan bilgilere göre ölçek 6 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipindedir. 2, 4 ve 6. maddeler olumsuz ifade edilmiştir ve veri analizinde ters kodlama yapılması gerekmektedir. Bireysel katılımcıların puanlarını hesaplamak için ters kodlamadan sonra tüm puanlar toplanır ve elde edilen puan 6'ya bölünür. Alınan puan arttıkça yılmazlık düzeyinin arttığı var sayılmaktadır. Ölçek tek boyutludur. Ölçeğin Cronbach's α katsayısı .82'dir. Ölçek geçerlik ve güvenilirlik açısından kullanıma uygundur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur

3.3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Selçuk vd.'den (2005) alınan bilgilere göre YİYE-II; Fraley vd. (2000) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin kaygı ve kaçınma olmak üzere 2 boyutu vardır. Ölçek maddelerinin 18'i kaygı, 18'i kaçınma boyutunu ölçmektedir. Toplamda 36 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipindedir. Ölçek Türkçe'ye standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile çevrilmiştir. Kaygı ve kaçınma boyutları ile yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Boyutların Cronbach's α katsayıları ise kaygı alt boyutu .90, kaçınma alt boyutu .86'dır. Güvenirlik tespit edilirken test-tekrar-test yolu tercih edilmiştir. Kaygı boyutu .82, kaçınma boyutu .81 test-tekrar-test güvenilirliğine sahiptir. Yapı geçerliliğine dair bulgular ise faktör analizini destekler özellikte saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87, Kaygılı Bağlanma boyutu için .82, kaçınmacı Bağlanma boyutu için .82 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için öncelikle belirlenen değişkenleri ölçmeye yönelik veri toplama araçları tespit edilmiş, ilgili araçları geliştiren ya da uyarlayan

yazarlardan e-mail yolu ile izin istenmiştir. Ardından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne yazılı olarak "Araştırma İzin Dilekçesi" ile etik iznine başvurulmuştur. Belirlenen tüm fakülte ve yüksekokullardan gelen izin belgeleri toplanmış ve 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde veriler toplanmaya başlanmıştır. Katılımcıların bilgilendirilmesi ve gönüllü katılım taleplerine dair yazılı onamları da alınmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacı katılımcıları yüz yüze; gizlilik, gönüllük ve içtenlikle samimi katılım konularında bilgilendirerek ölçek maddelerinin eksiksiz doldurulmasını rica etmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS-22 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Veri analizinde ilk aşama olarak eksik ve uç değerler ele alınmış ve normal dağılım varsayımları kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların betimleyici özellikleri frekans ve yüzdelerle betimsel olarak tablolar ile aktarılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni yetişkin bağlanma stilleridir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ilişki doyumu ve yılmazlık, aracı değişkeni psikolojik katılıktır.

Verilerin analizi bağımsız değişken ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaracak dört modelle ele alınmıştır. Ön analizlerde ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Değişkenler arasında oluşan farklılıkları istatistiksel olarak ortaya çıkartmak için bağımsız örneklem testleri, değişkenler arasındaki ilişkiyi ele almak için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı, değişkenlerin birbirlerini yordamalarını açıklamak için çoklu regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Aracılık testi ise PROCESS Makro Model 4 Eklentisi ile ele alınmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı ise Bootstrap yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Yeniden örnekleme ile değerlendirilme yapılırken çalışmalar %95 güven aralığı (CI) ile yapılmıştır. Verilerin analizine ve bulgulara dair ulaşılan tüm bilgiler dördüncü bölümde bulgular ve yorum başlığı ile ayrı ayrı sunulmuştur.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde 773 katılımcıya dair elde edilen verilere yönelik bulgulara yer verilmiştir. Bu bulgular sırasıyla; ön analize ilişkin bulgular (doğrulayıcı faktör analizi bulguları, katılımcılara dair betimsel istatistik bulguları, değişkenlerin cinsiyet ve ilişki sürelerine göre incelendiği bulgular ve korelasyon analizine ilişkin bulgular), değişkenlerin aracı rollerine yönelik modellenen hipotezlere yönelik bulgulardır.

4.1. Ön Analizlere İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında hipotezlenen modellerin bulgularına geçilmeden önce sırasıyla; ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi bulgularına, katılımcılara dair betimsel istatistik bulgularına, değişkenlerin cinsiyet ve ilişki sürelerine göre incelendiği bulgulara ve korelasyon analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan ilişkilerde Mutluluk Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin faktör yapısının toplanan verilerle desteklenip desteklenmediğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Uyum indekslerine ilişkin mükemmel ve kabul edilebilir uyum ölçütleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

DFA Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$
AGFI	$.95 \leq AGFI \leq 1.00$	$.90 \leq AGFI \leq .95$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI \leq .97$
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.95 \leq TLI \leq .97$

Kaynak: Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2005

İlişkilerde Mutluluk Ölçeğinin tek faktörlü modeli [$\chi^2_{(6, N=771)} = 24.36$; $p < .001$; $\chi^2/sd = 4.06$; RMSEA = .06; CFI = .99; AGFI = .97; GFI = .99; TLI = .97; SRMR = .03], Kısa

Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin tek faktörlü modeli [$\chi^2_{(6, N = 771)} = 7.24$; $p < .001$; $\chi^2/sd = 1.21$; RMSEA = .02; CFI = .99; AGFI = .99; GFI = .99; TLI = .99; SRMR = .01] ve Kabul ve Eylem Formu II'nin tek faktörlü modeli [$\chi^2_{(11, N = 771)} = 52.53$; $p < .001$; $\chi^2/sd = 4.95$; RMSEA = .07; CFI = .98; AGFI = .95; GFI = .98; TLI = .96; SRMR = .03] verilere mükemmel uyum sağlamıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaygılı Bağlanma modeli [$\chi^2_{(120, N = 771)} = 427.80$; $p < .001$; $\chi^2/sd = 3.56$; RMSEA = .05; CFI = .91; AGFI = .91; GFI = .93; TLI = .90; SRMR = .05] ve Kaçınmacı Bağlanma modeli [$\chi^2_{(120, N = 771)} = 594.51$; $p < .001$; $\chi^2/sd = 4.95$; RMSEA = .06; CFI = .91; AGFI = .91; GFI = .94; TLI = .90; SRMR = .06] verilere kabul edilebilir bir uyum sağlamıştır.

4.1.2. Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılığa ait Betimleyici İstatistiğe İlişkin Bulgular

İlişki doyumu, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerinin betimleyici istatistik verilerine ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenleri için Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	24,85	8,07	-.47	-.74
Yılmazlık	18,32	5,40	.01	-.25
Psikolojik Katılık	24,21	10,69	.35	-.53
Kaçınmacı Bağlanma	53,80	19,24	.16	-.56
Kaygılı Bağlanma	61,73	18,39	.41	-.10

Tablo 4'e göre aritmetik ortalama değerleri sırası ile kaygılı bağlanma (61,73), kaçınmacı bağlanma (53,80), ilişki doyumu (24,85), psikolojik katılık (24,21) ve yılmazlığa (18,32) aittir. Standart sapma değerleri incelendiğinde ise sırası ile kaçınmacı bağlanma (19,24), kaygılı bağlanma (18,39), psikolojik katılık (10,69), ilişki doyumu (8,07) ve yılmazlığa (5,40) aittir. Çarpıklık katsayısı değerlerinin .41 ile -.47 aralığında; basıklık katsayısı değerlerinin ise -.10 ile -.74 arasında olduğu gözlenmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerinin ± 1 sınırları içerisinde kalması normal dağılımdan önemli bir sapma olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2021).

4.1.3. Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

İlişki doyumu, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerinin arasındaki korelasyonel ilişkiler, değişkenlere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 5

İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ort.	Ss.	1	2	3	4	5
1. İlişki Doyumu	24,85	8,07	1,00				
2. Yılmazlık	18,32	5,40	.03	1.00			
3. Psikolojik Katılık	24,21	10,69	-.09**	-.48**	1.00		
4. Kaçınmacı Bağlanma	53,80	19,24	-.43**	-.11**	.22**	1.00	
5. Kaygılı Bağlanma	61,73	18,39	-.07*	-.30**	.58**	.31**	1.00

Not: * $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 5’e göre yılmazlık ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır ($r = .03$, $p > .05$). Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ile psikolojik katılık arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .22$, $p < .01$). Kaygılı bağlanma alt boyutu ile psikolojik katılık arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .58$, $p < .01$). Kaygılı bağlanma alt boyutu ile kaçınmacı bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .31$, $p < .01$). Psikolojik katılık ile ilişki doyumu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.09$, $p < .01$). Psikolojik katılık ile yılmazlık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.48$, $p < .01$). Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.43$, $p < .01$). Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ile yılmazlık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.11$, $p < .01$). Kaygılı bağlanma alt boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.07$, $p < .05$). Kaygılı bağlanma alt boyutu ile yılmazlık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.30$, $p < .01$).

4.2. Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin Cinsiyet ve İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

İlişki doyumu, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerinin cinsiyete göre incelendiği betimleyici istatistik verilerine ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
İlişki Doyumu	Kadın	495	24,45	8,17	-1,87	.061
	Erkek	278	25,58	7,89		
Yılmazlık	Kadın	495	17,54	5,37	-5,44	.00
	Erkek	278	19,71	5,18		
Psikolojik Katılık	Kadın	495	24,83	10,45	2,17	.03
	Erkek	278	23,10	11,04		
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	495	54,14	19,92	-.57	.56
	Erkek	278	53,19	17,99		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	495	61,43	17,47	.67	.50
	Erkek	278	62,26	19,95		

Tablo 6’ya göre ilişki doyumu ölçeğinin toplam puanlarında kadınların puan ortalaması 24,45 iken erkeklerin puan ortalaması 25,58’dir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t* testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$). Yılmazlık ölçeğinin toplam puanlarında kadınların puan ortalaması 17,54 iken erkeklerin puan ortalaması 19,71’dir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t* testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olduğu gözlemlenmiştir ($p<.05$). Buna göre araştırmaya katılan erkeklerin yılmazlık düzeyleri ($\bar{x} = 19,71$) araştırmaya katılan kadınların yılmazlık düzeylerinden ($\bar{x} = 17,54$) daha yüksek düzeydedir. Psikolojik katılık ölçeğinin toplam puanlarında kadınların puan ortalaması 24,83 iken erkeklerin puan ortalaması 23,10’dur. Gruplar arasında istatistiksel olarak

anlamlı düzeyde bir farkın olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t* testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olduğu gözlemlenmiştir ($p < .05$). Buna göre araştırmaya katılan kadınların psikolojik katılık düzeyleri ($\bar{x} = 24,83$) araştırmaya katılan erkeklerin psikolojik katılık düzeylerinden ($\bar{x} = 23,10$) daha yüksek düzeydedir. Bağlanma stilleri ölçeğinin kaçınmacı alt boyutu toplam puanlarında kadınların puan ortalaması 54,14 iken erkeklerin puan ortalaması 53,19'dur. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t* testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p > .05$). Bağlanma stilleri ölçeğinin kaygı alt boyutu toplam puanlarında kadınların puan ortalaması 61,43 iken erkeklerin puan ortalaması 62,26'dır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t* testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p > .05$).

İlişki doyumu, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerinin ilişki süresine göre incelendiği betimleyici istatistik verilerine ilişkin bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin İlişki Süresine Göre İncelenmesi

Değişkenler	İlişki Süresi	N	Ort.	Ss	F	p
İlişki Doyumu	3-6 ay	242	22,76	8,20	9,42	.00
	7-12 ay	155	24,76	7,14		
	13-24 ay	137	26,18	8,05		
	24 üstü	239	26,28	8,11		
Yılmazlık	3-6 ay	242	18,32	5,30	.10	.95
	7-12 ay	155	18,31	5,51		
	13-24 ay	137	18,11	5,25		
	24 üstü	239	18,44	5,55		
Psikolojik Katılık	3-6 ay	242	24,88	10,54	.60	.61
	7-12 ay	155	24,15	10,04		
	13-24 ay	137	24,21	11,68		
	24 üstü	239	23,57	10,67		

Kaçınmacı Bağlanma	3-6 ay	242	59,87	17,29	5,21	.00
	7-12 ay	155	55,69	17,21		
	13-24 ay	137	48,93	18,44		
	24 üstü	239	49,21	20,93		
Kaygılı Bağlanma	3-6 ay	242	63,44	19,62	16,95	.00
	7-12 ay	155	65,24	17,79		
	13-24 ay	137	59,96	17,55		
	24 üstü	239	58,72	17,46		

Tablo 7'ye göre araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu puan ortalamalarının, kaçınmacı bağlanma puan ortalamalarının ve kaygılı bağlanma puan ortalamalarının ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p<.05$).

Tukey testi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan 13-24 ay ilişki süresine sahip bireylerin ($\bar{x} = 26,18$) ve 24 ay üstü ilişki süresine sahip bireylerin ($\bar{x} = 26,28$) ilişki doyumu puan ortalamaları; 3-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin ilişki doyumu puan ortalamalarından ($\bar{x} = 22,76$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmaya katılan 3-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları ($\bar{x} = 59,87$) ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları ($\bar{x} = 55,69$) ve 13-24 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamalarından ($\bar{x} = 48,93$) ve 24 ay üstü ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamalarından ($\bar{x} = 49,21$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmaya katılan 3-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları ($\bar{x} = 63,44$) ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları ($\bar{x} = 65,24$); 24 ay üstü ilişki süresine sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamalarından ($\bar{x} = 58,72$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Yılmazlık puan ortalamalarının ve psikolojik katılık puan ortalamalarının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$).

4.3. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık etkisini belirlemek için PROCESS Makro Eklentisi Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	P	%95 GA		R ²
						Alt	Üst	
						sınır	sınır	
Kaygılı B.→ Psikolojik katılım (Bağımsız değişken→ Aracı değişken)	.341	.017	.586	20.074	.000	.307	.374	.34
Toplam etki								
Kaygılı B.→ Yılmazlık (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-.089	.010	-.302 (c)	-8.800	.000	-.109	-.069	.09
Doğrudan etki								
Kaygılı B.→ Yılmazlık (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-.007	.011	-.024 (c')	-.622	.534	-.029	.015	
Psikolojik Katılığın→ Yılmazlık (Aracı değişken→ Bağımlı değişken)	-.240	.020	-.474	-12.232	.000	-.278	-.201	.24
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)	Etki		BootSH			BootAlt sınır	BootÜst sınır	
Kaygılı B.→ Psikolojik Katılığın→ Yılmazlık								
	-.278		.025			-.328	-.229	

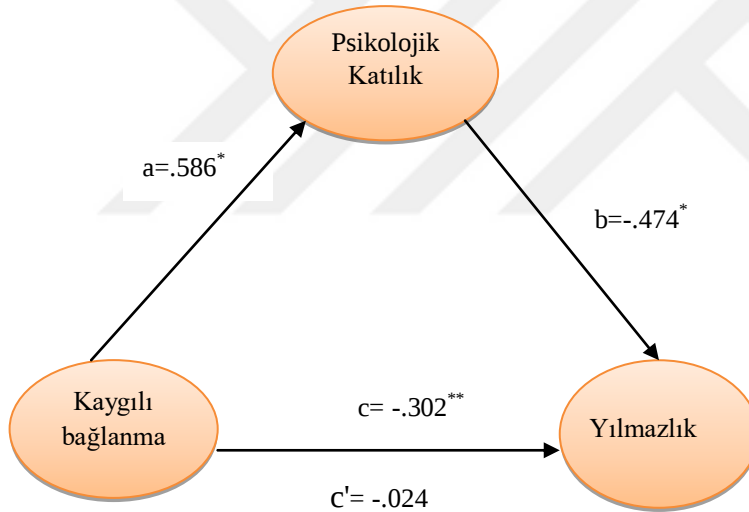
Not: N=773, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 8'e göre, kaygılı bağlanmanın yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ($\beta = -.302$, $p < .001$) görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın psikolojik katılımı pozitif yönde ($\beta = .586$, $p < .001$), psikolojik katılımın yılmazlığı negatif yönde ($\beta = -.474$, $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre H1, H2 ve

H3 hipotezleri kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kaygılı bağlanmanın yılmazlık üzerindeki toplam etkisinin (c) negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu, doğrudan etkisinin (c') ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Dolaylı etkinin ($\beta = -.278$, %95GA $[-.328, -.229]$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Tablo 8'e göre güven aralığı sıfır içermediği için (Hayes, 2013) aracılık testinin anlamlı olduğu ve psikolojik katılığın, kaygılı bağlanma ve yılmazlık arasındaki ilişkiye aracılık yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H4 kabul edilmiştir. Psikolojik katılığın, kaygılı bağlanma ve yılmazlık arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin model Şekil 11'de sunulmuştur.

Şekil 11

Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolü



Dolaylı etki = -.278, GA $[-.328, -.229]$

Not: * $p < .001$

4.4. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık etkisini belirlemek için PROCESS Makro Eklentisi Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	P	%95 GA		R^2
						Alt sınır	Üst sınır	
Kaçınmacı B.→ Psikolojik katılık (Bağımsız değişken→ Aracı değişken)	.127	.019	.228	6.511	.000	.089	.165	.05
Toplam etki								
Kaçınmacı B.→ Yılmazlık (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-.032	.010	-.113 (c)	-3.146	.002	-.051	-.012	.02
Doğrudan etki								
Kaçınmacı B.→ Yılmazlık (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	.000	.009	-.001 (c')	-.034	.973	-.018	.018	
Psikolojik Katılık→ Yılmazlık (Aracı değişken→ Bağımlı değişken)	-.247	.016	-.488	-15.122	.000	-.279	-.215	.24
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)	Etki		BootSH			BootAlt sınır	BootÜst sınır	
Kaçınmacı B.→ Psikolojik Katılık→ Yılmazlık								
	-.111		.018			-.148	-.077	

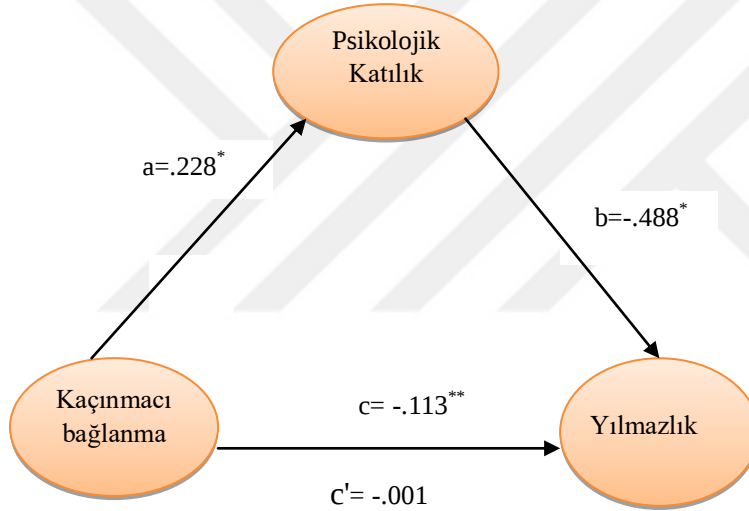
Not: N=773, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 9'a göre kaçınmacı bağlanmanın yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ($\beta = -.113$, $p < .01$) görülmüştür. Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik katılığı pozitif yönde ($\beta = .228$, $p < .001$), psikolojik katılığın yılmazlığı negatif yönde ($\beta = -.488$, $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguya

göre H5 ve H6 hipotezleri kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kaçınmacı bağlanmanın yılmazlık üzerindeki toplam etkisinin (c) negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu, doğrudan etkisinin (c') ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Dolaylı etkinin ($\beta = -.111$, %95GA $[-.148, -.077]$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Tablo 9'a göre güven aralığı sıfır içermediği için (Hayes, 2013) aracılık testinin anlamlı olduğu ve psikolojik katılımın, kaçınmacı bağlanma ve yılmazlık arasındaki ilişkiye aracılık yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H7 kabul edilmiştir. Psikolojik katılımın, kaçınmacı bağlanma ve yılmazlık arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin model Şekil 12'de sunulmuştur.

Şekil 12

Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolü



Dolaylı etki= -.278, GA $[-.328, -.229]$

Not: * $p < .001$, ** $p < .01$

4.5. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılımın aracılık etkisini belirlemek için PROCESS Makro Eklentisi Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>	%95 GA		<i>R</i> ²
						<i>Alt</i>	<i>Üst</i>	
						<i>sınır</i>	<i>sınır</i>	
Kaygılı B.→ Psikolojik katılık (Bağımsız değişken→ Aracı değişken)	.341	.017	.586	20.074	.000	.307	.374	.34
Toplam etki								
Kaygılı B.→ İlişki Doyumu (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-.033	.016	-.075 (c)	-2.080	.038	-.064	-.002	.01
Doğrudan etki								
Kaygılı B.→ İlişki Doyumu (Bağımsız değişken→ Bağımlı değişken)	-.012	.019	-.028 (c')	-.623	.533	-.050	.026	
Psikolojik Katılık→ İlişki Doyumu (Aracı değişken→ Bağımlı değişken)	-.061	.033	-.080	-1.818	.069	-.126	.005	.01
Dolaylı etki (Standardize katsayılar)	Etki		BootSH			BootAlt sınır	BootÜst sınır	
Kaygılı B.→ Psikolojik Katılık→ İlişki Doyumu	-.047		.025			-.098	.003	

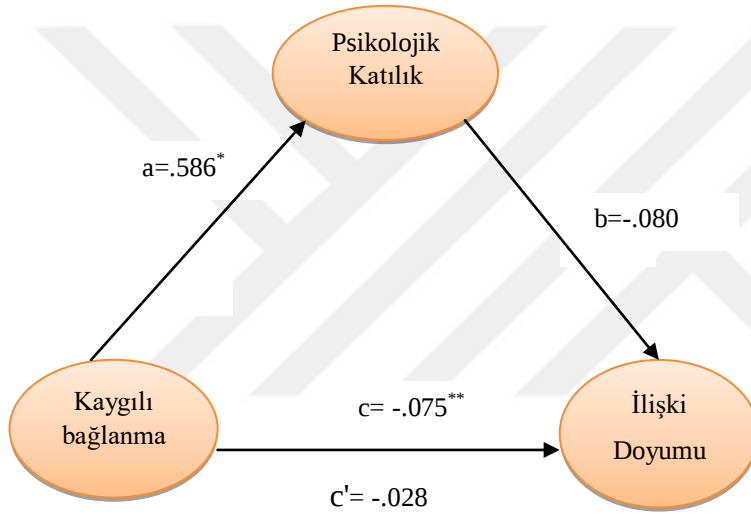
Not: N=773, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 10'a göre, kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ($\beta = -.075$, $p < .05$) görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın psikolojik katılığı pozitif yönde ($\beta = .586$, $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Psikolojik katılığın ilişki doyumunu ($\beta = -.080$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre H8 hipotezi kabul edilirken H9 hipotezi kabul edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre, kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c) negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu, doğrudan etkisinin

(c') ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Dolaylı etkinin ($\beta = -.047$, %95GA [-.098, .003]) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 10'agöre güven aralığı sıfır içerdiği için (Hayes, 2013) aracılık testinin anlamlı olmadığı ve psikolojik katılığın, kaygılı bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H10 hipotezi kabul edilmemiştir. Psikolojik katılığın, kaygılı bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü içermediğine ilişkin model Şekil 13'te sunulmuştur.

Şekil 13

Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolü



Dolaylı etki = -.047, GA [-.098, .003]

Not: * $p < .001$, ** $p < .05$

4.6. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık etkisini belirlemek için PROCESS Makro Eklentisi Model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10' da sunulmuştur.

Tablo 11

Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Katılığın Aracılık Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	T	p	%95 GA	R ²
-------------	---	----	---------	---	---	--------	----------------

							Alt sınır	Üst sınır	
Kaçınmacı	B.→	.127	.019	.228	6.511	.000	.089	.165	
Psikolojik katılık									.05
(Bağımsız değişken→									
Aracı değişken)									
Toplam etki									
Kaçınmacı	B.→	İlişki	-.181	.014	-.432	-13.291	.000	-.208	-.154
Doyumu					(c)				.19
(Bağımsız değişken→									
Bağımlı değişken)									
Doğrudan etki									
Kaçınmacı	B.→	İlişki	-.181	.014	-.432	-.12.946	.000	-.209	-.154
Doyumu					(c')				
(Bağımsız değişken→									
Bağımlı değişken)									
Psikolojik Katılık→	İlişki	.002	.025	.002	.062	.950	-.048	.051	.19
Doyumu	(Aracı								
değişken→	Bağımlı								
değişken)									
.01Dolaylı etki						%95 GA			
(Standardize katsayılar)	Etki			BootSH		BootAlt		BootÜst sınır	
						sınır			
Kaçınmacı B.→ Psikolojik Katılık→ İlişki									
Doyumu									
		.000		.008		-.015		.016	

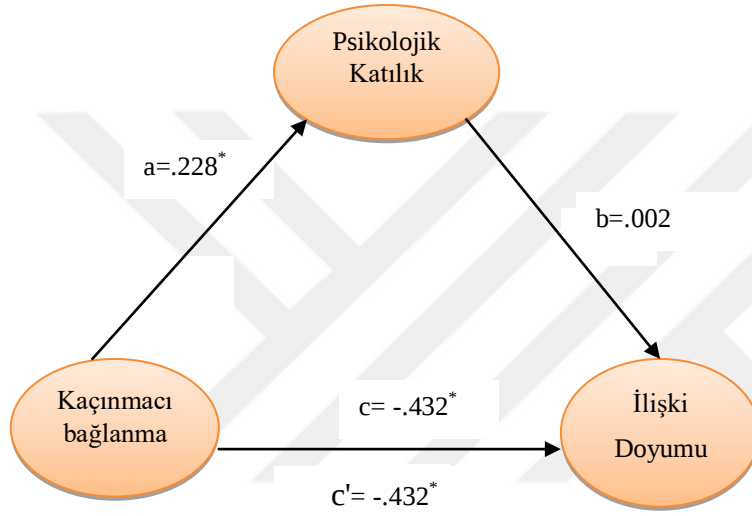
Not: N=773, Bootstrap örneklem büyüklüğü 5.000, GA %95

Tablo 11'e göre, kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ($\beta = -.432, p < .001$) görülmüştür. Bu bulguya göre H11 hipotezi kabul edilmiştir. Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik katılığı pozitif yönde ($\beta = .228, p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Psikolojik katılığın ilişki doyumunu ($\beta = .002, p > .05$ istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c) negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu, doğrudan etkisinin (c') ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Dolaylı etkinin ($\beta = -.000,$

%95GA [-.015, .016]) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Tablo 11'e göre güven aralığı sıfır içerdiği için (Hayes, 2013) aracılık testinin anlamlı olmadığı ve psikolojik katılım, kaçınmacı bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre H12 hipotezi kabul edilmemiştir. Psikolojik katılım, kaygılı bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü içermediğine ilişkin model Şekil 14'te sunulmuştur.

Şekil 14

Psikolojik Katılımın, Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolü



Dolaylı etki = .000, GA [-.015, .016]

Not: * $p < .001$

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölüm içinde araştırmanın bulgularının alanyazın ışığında kuramsal çerçeve ile tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.Beliren Yetişkinlikte İlişki Doyumu, Bağlanma Stilleri, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Değişkenlerinin Cinsiyet ve İlişki Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bulgularında öncelikle örneklem grubunun ilişki doyumu, bağlanma stilleri, yılmazlık ve psikolojik katılık değişkenlerine yönelik puan ortalamaları katılımcıların cinsiyetlerine ve ilişki sürelerine göre farklılaşması incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre ilişki doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Alan yazında ilişki doyumu puan ortalamalarını cinsiyete göre inceleyen araştırmalarda birlik söz konusu değildir. Bazı araştırmalarda ilişki doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (Akdoğan 2023; Hendrick, vd., 1988; Houser, 2009; Sakallı-Uğurlu, 2003; Sarı, 2008; Sarı ve Korkut, 2016; Vaillant ve Vaillant, 1993; Üncü, 2007) sonucuna ulaşılırken; bazı araştırmalarda da ilişki doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Beştav, 2007; Cingisiz, 2010; Curun, 2006; Doğan, 2021; Günay, 2007; Hamamcı, 2005; Karadağ; 2022; Karakaya, 2020; Soğancı, 2017; Varan, 2005). Bu durum örneklem gruplarının kültürel özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca örneklem grubunun yaş ortalaması da bu duruma sebep olabilir.

Katılımcıların ilişki sürelerine göre ilişki doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır. Araştırmaya katılan 13-24 ay ilişki süresine sahip bireylerin ve 24 ay üstü ilişki süresine sahip bireylerin ilişki doyumu puan ortalamaları; 3-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin ilişki doyumu puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Katılımcıların romantik ilişki süresi uzadıkça ilişki doyumu puan ortalamalarının arttığı gözlemlenmektedir. Alan yazında ilişki doyumu puan ortalamalarını ilişki süresine göre inceleyen araştırmalarda birlik söz konusu değildir. Bazı araştırmalarda ilişki doyumu puan ortalamalarının ilişki süresine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı (Rusbult, 1993) sonucuna

ulaşılırken; bazı araştırmalarda da ilişki doyumu puan ortalamalarının ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özbiçer, 2013; Rusbult vd., 2001; Soğancı, 2017). Araştırmanın bulgularına paralel olarak Bahadır'ın (2006) yürüttüğü araştırmada da ilişkinin süresi arttığında ilişki doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin ilişkiye dair beklentileri ilişki doyumunu etkileyebilir. Romantik ilişki içerisinde zaman ilerledikçe bu beklentilerin karşılanıyor olması, bireylerin birbirlerini daha yakından tanınması ve sevgi ile bağlılığın artması bireylerin ilişki doyumunu arttırıyor olabilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre bağlanma stilleri alt boyutları (kaygılı ve kaçınmacı) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Bu sonuç kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu için de geçerlidir. Alanyazında bu bulguya paralel sonuçlar mevcuttur (Doulas vd., 2008; Gürdağı, 2024; Topkara, 2014). Katılımcıların ilişki sürelerine göre bağlanma stilleri alt boyutları (kaygılı ve kaçınmacı) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır. Bu sonuç kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu için de geçerlidir. Araştırmaya katılan 3-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları; 13-24 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamalarından ve 24 ay üstü ilişki süresine sahip bireylerin kaçınmacı bağlanma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. İlişki süresi uzadıkça bireylerin kaçınmacı puan ortalamaları azalmaktadır. Kaçınmacı bağlanan bireyler partnerinden ilgi ve destek görmeye alışması, onun kendisini terk etmeyeceğine inanması ile beraber ona güvendidikçe kendini açmaya alışması kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişki içerisinde ilerleyen zamanlarda kendilerini daha güvende hissediyor olabilirler. Nitekim alan yazın içerisinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Beştav, 2007; Kırıt, 2017; Sümer, 2017). Araştırmaya katılan 3-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları; 24 ay üstü ilişki süresine sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Bireyler ilişkinin ilk dönemlerinde partnerini tanımadığı için ona güvenmekte zorluk yaşayabilir ancak ilişkinin devam eden sürecinde partnerini yakından tanıdıkça, birlikte zaman geçirdikçe ve paylaşımları arttıkça ona yönelik daha sağlam güven duyguları oluşturabilir ve terk edilme korkuları azalabilir. Nitekim Bayar'da (2021) benzer bir sonuca ulaşmış ve açıklamayı destekleyen bulguları ortaya koymuştur; altı aydan daha az ilişkiye sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları üç yıldan daha

fazla ilişkiye sahip bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ünver'e (2023) göre kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki süresi arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yani ilişki süresi uzadıkça kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın azaldığı yerini güvenli bağlanmaya bıraktığı söylenebilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yılmazlık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin yılmazlık puan ortalamaları kadınların yılmazlık puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yani erkekler kadınlara göre daha yılmazdır denilebilir. Bu durum kültürel özellikler ile açıklanabilir. Özellikle ataerkil kültürler içerisinde erkeklere yönelik *“Erkek adam ağlamaz sen güçlüsün, bunu da halledersin”* mesajı iletildiği için bu durum erkeklerin yılmazlık düzeyini arttırmış olabilir. Bu bulgu alan yazının çoğunluğuna paralellik göstermemektedir. Alan yazında daha çok kadınların yılmazlık düzeyi puan ortalamalarının erkeklerin yılmazlık düzeyi puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu araştırmalar mevcuttur (Arastaman, 2011; Bozgeyikli ve Şat, 2015; Hampel ve Petermann, 2005; Önder ve Gülay, 2008; Uçar, 2014; Yıldırım, 2019). Örneklem grubunun özelliklerinden dolayı mevcut alan yazının genelinden farklı sonuç ortaya çıkmış olabilir. Sönmez (2023) ise araştırmanın bulgusuna paralel bir sonuç ortaya koymuştur; erkeklerin yılmazlık puan ortalaması kadınlarınkinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde Luthar'da (1999) erkeklerin yılmazlık düzeyinin ve yaşam içinde yaşadığı zorlukların kadınlardan fazla olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların ilişki sürelerine göre yılmazlık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Sönmez (2023); bireylerin yılmazlık puan ortalamalarının ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu araştırmanın bulgularına paralel nitelikte ortaya koymuştur. Bir yıldan az ve bir yıldan uzun olarak kategorilendirdiği ilişki süreleri ile bireylerin yılmazlık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik katılık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kadınların psikolojik katılık puan ortalamaları erkeklerin psikolojik katılık puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç alan yazını ile paralel niteliktedir (Masuda vd.,2017; Mendoza vd., 2018; Uludağ; 2023). Kadınların daha kaygılı bir yapıya sahip olduğu (Tektaş, 2014) bilinmektedir Kadınların erkeklere göre daha derin düşünmesi, olaylara karşı detaylı yaklaşması ve bunun sonucunda şimdiki andan uzaklaşması daha kaygılı bir yapıya sahip

olmalarına sebep olabilir. Bu kaygılı kişilik yapıları ise psikolojik katılık puan ortalamalarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olmasını açıklamaktadır. Katılımcıların ilişki sürelerine göre psikolojik katılık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Romantik ilişkiler alan yazınında psikolojik katılık ve psikolojik esneklik değişkeni oldukça az rastlanan bir değişkendir. Bu sebeple bu bulgunun psikolojik katılık ve psikolojik esneklik alan yazınına göre desteklenmesi ile alakalı değerlendirme yapılamamaktadır. Romantik ilişkinin süresinin bireylerin psikolojik katılık düzeyine göre farklılaşmaması beklenen bir sonuçtur.

5.2. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 1) Tartışılması

Araştırmada hipotezlenen Model 1 üzerinden toplam dört denence test edilmiştir. Yapılan analizlerde ilk olarak kaygılı bağlanmanın yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç; alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Çakmak, 2018; Dutt vd., 2019; Jenkins, 2016; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Koçak ve Çelik, 2022; Matheson vd., 2005; Neriavd., 2001; Rutter, 1987; Samvd., 2015). Kaygılı bağlanan bireyler güvenli bağlanan bireylerin tersine tutarsız ve samimiyetten uzak şekilde bağlanma nesneleri ile ilişki içerisinde olmaları sebebi ile istikrarsız zihinsel modellere sahiptir ve bu modeller ilgili bireylerin uyum sağlayamayan başa çıkma mekanizmaları ile yaşamlarına sebep olur. Yani kaygı; zorlu olaylar karşısında bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini yıkarak yılmazlıklarını olumsuz etkiler (Bowlby, 1988). Kaygılı bağlanan bireylerin ilişkileri dışında gündelik hayat içerisinde de kaygı düzeylerinin ele alınması bu sonucun anlaşılması açısından önemlidir. Bu noktada kaygılı bağlanan bireylerin günlük yaşamda da kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve stresli durumlarla başa çıkmada işlevsiz yollar izledikleri yapılan araştırmalarla ortaya koyulmuştur (Bowlby, 1973; Mikulincer ve Shaver, 2007; Wei vd., 2003). İlgili bireyler zorluklarda yani karşılaştıkları stresli yaşam olaylarında aşırı tetikte olurlar, sürekli kontrol davranışı geliştirirler (Kobak vd., 1993) ve aşırı duyarlı hale gelerek olumsuz bilişlerini aktif hale getirirler (Mikulincer ve Florian, 1998). Alanyazındaki bilgilerin ışığında bakıldığında kaygı düzeyi yüksek bireylerin kaygılı bağlandığı ve stresli olaylarda da tetikte olduğu ve bu zorlayıcı yaşam olaylarında etkin başa çıkma becerilerini ortaya koyamadıkları görülmektedir. Stres gibi zorlayıcı yaşam olaylarında etkili başa çıkma mekanizması kullanabilen bireyler güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olarak

karşımıza çıkmaktadır (Altundağ, 2011; Terzi ve Çankaya 2009). Hatta Gizir (2007) tarafından güvenli bağlanma stili yılmazlık için koruyucu faktör olarak ele alınmıştır.

Çocukluk çağındaki çeşitli bireysel, ailesel ve çevresel olumsuz yaşam koşulları yılmazlığı etkileyen faktörlerden risk faktörlerine dâhildir ve risk faktörlerinin ise yılmazlığı olumsuz etkilediği bilinmektedir (Bonanno, vd., 2011; Durlak 1998; Gizir, 2007; Işık, 2016; Masten, 2001; Masten, 2007; Masten ve Narayan, 2012). Bağlanma stilleri açısından ise çocukluk çağında olumsuz yaşantılara sahip bireylerin güvensiz bağlandığı (Toofvd., 2020) ve güvensiz bağlanma türlerinden birisinin kaygılı bağlanma olduğu (Bowlby, 1982) bilinmektedir. Çocukluk çağında travmalar yaşayan, duygusal veya fiziksel istismara maruz kalan bireylerin kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Erkoreka vd., 2021; Şenkal ve Işıklı, 2015).

Alanyazında bireylerin yılmazlık düzeyleri ile öz yeterlikleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkileri ortaya koyan araştırmalar karşımıza çıkmaktadır (Bektaş, 2018; Dural, 2018; Taylor ve Reyes, 2012; Terzi, 2008a). Öz yeterlik yılmazlığı etkileyen faktörlerden koruyucu faktörler arasında yer almaktayken (Collishaw vd., 2016) kaygılı bağlanan bireylerin ise öz yeterlikleri; kişilerarası iletişimde başarısızlık yaşamaları sonucuyla ortaya çıkan içsel benlikteki olumsuz model ile olumsuz etki alır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple de kaygılı bağlanan bireyler stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarını yönetmekte, bu olaylardan sonra toparlanıp yeniden ayağa kalkmakta yaşamlarına uyum sağlamakta güçlük çekiyor olabilir. Ayrıca kendilerine inançları konusunda olumsuz etki almaları sebebi ile öz yeterlikleri düşük olabilir. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak kaygılı bağlanmanın yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordaması beklenen bir sonuçtur.

Model 1’de ikinci olarak kaygılı bağlanmanın psikolojik katılığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Kaygılı bağlanma birinci denencede açıklandığı üzere; özellikle kaygılı bireylerin bağlanmaya yönelik engel olunmaz kaygı duyması, sürekli ilişkilerine yönelik uyarılarak partnerlerini kontrol etme ile karakterize olan bir kavramdır. Psikolojik katılık ise bireylerin değişen koşullara farklı yönlerde yaklaşarak yeni bakış açıları geliştirmesi, adaptasyon sağlaması ve kendi gereksinimlerini ve isteklerini dengelemesine engel olmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Kaygılı bağlanmanın psikolojik katılığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordaması oldukça doğaldır çünkü yukarıdaki anlatımlardan yola çıkarak kaygılı bağlanma sonucunda birey yeni durumlara adapte olamayarak yeni bakış açıları geliştirmekte güçlük çeker sürekli

uyarılarak tetikte olur. Kaygılı bağlanan bireylerin kaygı düzeyinin yüksek olduğu (Bowlby, 1973; Mikulincer ve Shaver, 2007; Wei vd., 2003) yapılan araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Güvenli bağlanamayan bireylerin etkili başa çıkma stilleri kullanamayarak olumsuzluklara karşı cevap olarak esnek olamadığı katı olduğu bilinmektedir (Kural ve Kovacs, 2021).

Psikolojik katılık ve bağlanma stilleri ile alakalı yurt içi alanyazını tarandığında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile araştırma sonuçları yurt içi alanyazını açısından bir ilktir. Psikolojik katılık ve bağlanma stilleri ile alakalı yurt dışı alanyazında ise çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan birinin sonucu şu şekildedir; kaygılı bağlanma ile kronik ağrı arasındaki ilişkide psikolojik katılığın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur (Borthwick vd., 2024). Psikolojik katılık kavramı, psikolojik esnekliğin tam zıttı konumundadır (Aktepe, 2016). Bu sebeple alanyazında bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalarda incelenmiştir. Psikolojik esneklik ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Salande ve Hawkins, 2017).

Model 1’de üçüncü olarak psikolojik katılığın yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik katılık; an ile temasın kaybolması, değerlerden uzaklaşma, kaçma kaçınma ve dürtüsellik, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme gibi altı alt boyutlu oluşan davranış repertuarındaki darlıktır (Yavuz, 2015). Bu altı durumdan uzak kalma sayesinde birey psikolojik katılıktan uzak durabilir (Hayes vd., 2016). Yılmazlık ise bireylerin uyum sağlama ve kendini büyütebilmesine yönelik pozitif kazanımlar elde etmesi (Masten, 2001) ve bunu risk faktörlerine rağmen (Rutter, 2006) gerçekleştirmesidir. Yılmazlığın koruyucu faktörleri bireylerin stres içeren zorlayıcı yaşam deneyimlerine yönelik daha güçlü ve dayanıklı olarak yılmaz olmalarını sağlar (Kararımak, 2006; Masten vd., 1990). Bu perspektif; psikolojik katılığın yılmazlığın risk faktörleri arasında yer alması gerektiğini gösterebilir aynı şekilde psikolojik esnekliğin ise yılmazlığın koruyucu faktörleri arasında yer alması gerektiğini gösterebilir. Yaşanan zorlayıcı ve stresli yaşam deneyimleri beliren yetişkinlerin şimdiki andan kopmasına, ilgili bireylerin yaşantısal kaçınmalar yaşamasına ve kendi değerlerinden uzaklaşmasına sebep oluyor olabilir. Bunun sonucunda ise beliren yetişkinler yeniden toparlanmakta güçlük yaşıyor olabilir. Bu bulguya yönelik paralel bulgular da mevcuttur (St-Germain, 2014).

Model 1’de dördüncü ve son olarak kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Önceki

denencelerdeki yordama sonuçlarının tartışmalarından yola çıkarak bu denencenin de beklendiği şekilde sonuçlandığı söylenebilir. Aynı tartışmalar tekrara düşülmemesi açısından yapılmayacak aynı kavramlar tekrardan açıklanmayacaktır. Kaygılı bağlanma olumsuz bir durumken yılmazlık olumlu ve psikolojik katılığa olumsuz bir durumdur. Bu noktada; kaygılı bağlanan bireyler yaşadığı olumsuz durumlardan sonra yeniden ayağa kalkmakta zorlanırken bu durumun yaşanmasında kaygılı bağlanan bireylerin belirsizliklere karşı esnek düşünmeden katı şekilde yaklaşması da etkili olabilir. Alanyazında bu modelin ilk olması sebebiyle bu sonucu destekleyen herhangi bir araştırma bulunmasa da ilgili değişkenlerden bazılarının incelendiği araştırma sonucu şu şekildedir; bağlanma ve iyi oluş arasındaki ilişkide yılmazlık ve psikolojik katılığın bilinçli farkındalık ile aracı rolü olduğu ortaya koyulmuştur (Calvo vd., 2022).

5.3. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile Yılmazlık Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 2) Tartışılması

Araştırmada hipotezlenen Model 2 üzerinden toplam üç denence test edilmiştir. Yapılan analizlerde ilk olarak kaçınmacı bağlanmanın yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç beklendiği şekilde ortaya çıkmış olup alanyazın ile paralel niteliktedir (Çakmak, 2018; Jenkins, 2016; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Kaval vd., 2022; Koçak ve Çelik, 2022; Kurilova, 2013; Neria vd., 2001; Sam vd., 2015).

Kaçınmacı bağlanan bireyler kaygılı bağlanan bireylerden farklı olarak kendini geriye çekerek partnerinden veya ebeveyninden aniden uzaklaşma, duygularını veya düşüncelerini paylaşmaktan geri durarak kendini saklama gibi eğilimdedirler. Bu saklamaya duyguları reddetme ve inkâr etme eşlik eder (Bowlby, 1980; Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlgili bireyler kendilerini diğerlerinden uzak tutarak, mesafeli şekilde kendi kendine yeterlik algısı ile hareket ederler. Öte yandan aynı şekilde stres verici durumları da stresten uzak kalarak yöneteceklerini düşünürler. Bu durumun nedeni ise stresin kendilerinden oluşunu reddetmek ve olumlu güçlü kendilik algılarını görmek istemeleridir (Çalışır, 2009). Yılmazlığın gelişiminde etkin koruyucu faktörlerinden birisi sevebilme, sıcak samimi ilişkiler kurabilme ve bireyin çevresinde iletişim içinde olduğu insanların var olmasıdır (Bernard, 1991). Yine bireylerin yılmazlığının artması için bireyin çevresine ilgi ve destek sağlaması ile sosyal bağlarını güçlendirmesi Yılmazlık Çemberi Modeli'ne göre oldukça önemlidir (Henderson ve Milstein, 2003). Ancak kaçınmacı bağlanan bireylerin bu özellikleri göstermesi zordur. Bu perspektifte kaçınmacı bağlanan

bireylerin çevresindeki diğer bireylerden uzak durması, mesafeli olması ve sıcak samimi ilişkiler kurmakta zorluklar yaşaması, güçlü sosyal bağlara sahip olmaması yılmazlıklarını olumsuz olarak etkileyebilir.

Model 2’de ikinci olarak kaçınmacı bağlanmanın psikolojik katılımı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç beklenen ve tahmin edilen bir sonuçtur. Kaçınmacı bağlanan bireylerin çevresindeki bireyler ile iletişim noktasında daha geri planda olduğu bilinmektedir. Psikolojik katılım düzeyi yüksek olan bireyler ise deneyimlerden kaçınarak andan temasını koparabilir, özel ve samimi deneyimlerden kaçınmanın yanı sıra bu deneyimleri kendi değerlerinden uzaklaşarak kontrol eden bireylerdir (Fledderus vd., 2013). Yani hem psikolojik katılımı yüksek bireyler hem de kaçınmacı bağlanan bireyler özel yaşantılarını samimiyetle ve rahatlıkla yaşamakta güçlük çekmektedir. Psikolojik katılımın yılmazlığı pozitif yönde yordaması sonucunda bu durumun etkisi olmuş olabilir. Bağlanma ve psikolojik katılım değişkenlerini inceleyen araştırmalar alanyazında tarandığında yurt içi alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile bu sonuç yurt içi alanyazında ilktir. Yurt dışı alanyazındaki çalışmalardan ise önceki modelin tartışılması esnasında bahsedilmiştir. Bu sebeple bu sonuçların açıklanmasında yeni araştırmaların varlığına gereksinim duyulmaktadır.

Model 2’de üçüncü ve son olarak kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılımın aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Önceki denencelerdeki yordama sonuçlarının tartışmalarından yola çıkarak bu denencenin de beklendiği şekilde sonuçlandığı söylenebilir. Aynı tartışmalar tekrara düşülmemesi açısından yapılmayacak aynı kavramlar tekrardan açıklanmayacaktır. Özetle; kaçınmacı bağlanan bireyler çevresinden yardım almakta zorlanmakta, zorluklarla baş ederken tek başına olmayı tercih etmektedir. Diğer insanlardan uzak dururken samimi, sıcak ve anlamlı ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır. Aynı şekilde psikolojik katılımı yüksek bireylerde diğerleri ile ilişkiler kurmakta zorlanıp özellikle duygularını ifade noktasında ve özel hayatlarını kendi değerlerine uygun, benlikleri ile bütünleşmiş olarak yaşamakta güçlük çekmektedir. Şimdiki anı da deneyimlemekte zorlanmaktadırlar. Ancak yılmaz bireyler için ise sosyal ilişkiler ve anlamlı katılım fırsatları ile derin ilişkiler kurmak, içten ve samimi şekilde sosyal bağlar kurmak, çevreye karşı duyarlı olmak oldukça elzemdir. Tüm bu yorumlar ışığında ilgili sonucun çıkması oldukça doğal ve beklenendir. Yılmazlık, kaçınmacı bağlanma ve psikolojik katılım değişkenlerinin birlikte yer aldığı araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle doğrudan veya dolaylı etkiler bağlamında açıklamalar yapabilmek için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.4. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaygılı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 3) Tartışılması

Araştırmada hipotezlenen Model 3 üzerinden toplam 3 denence test edilmiştir. Yapılan analizlerde ilk olarak kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanan bireyler ilişkilerinde daha mutlu ve güvenli hissedip daha fazla doyum almaktadır (Diener vd., 2000; Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca partnelerine ise daha az kıskanç davranmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Boşanmalara ise güvenli bağlanan çiftlerde daha az rastlanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Yárnoz-Yaben, 2010). İlişki doyumu ise; bireyin ilişkisini değerlendirerek (Hendrick, 1988), bireyin beklentileri ile partnerinin bu beklentilerin ne kadarını karşıladığı ile ilgilidir (Sabatelli, 1988). İlişki doyumunda kritik kısımlardan birisi ilişkilerin devamlılığı veya ilişkilerin bitip bitmeyeceği hakkında tahminlerde bulunulmasını sağlamasıdır (Dönmez, 2009).

Bilindiği üzere kaygılı bağlanan bireyler; ilişkilerinde sürekli partnerine yönelik fazlaca beklentilere girer, beklentileri karşılanmadığında ise partnerine yönelik terk edilme hissine kapılır. İlişki doyumu düzeyi ise ilişki içerisindeki beklentilerin karşılanmasına göre şekil alır. Bu noktada kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif olarak yordaması beklenen bir sonuçtur. Öte yandan ilişki doyumu ilişkinin devamlılığı hakkında bilgi verirken özellikle güvensiz bağlanan bireylerin boşanma oranının fazlalığı da bu sonucu açıklamaktadır. Ayrıca güvensiz bağlanmaların ilişki doyumunu negatif yordadığı alanyazına paralel bir sonuçtur (Collins ve Read, 1990; Çavuşoğlu, 2011; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Güvenli bağlanan bireylerin ilişki doyum düzeyinin güvensiz bağlanan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Büyükşahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; Meeks vd., 1998; Simpson, 1990).

Model 3'te ikinci olarak psikolojik katılık ilişki doyumunun negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu beklenmeyen bir sonuçtur. Bu noktada psikolojik katılığın ilişki doyumunu negatif yönde yordaması beklenmekteydi. Psikolojik katılık düzeyi yüksek birey; rahatsızlık veren yaşantılardan kaçınmayan, yaşantılarını sürekli kontrol etmeye çalışan kişilerdir (Fledderus vd., 2013). Psikolojik katılık düzeyi yüksek bireylerin stres seviyesi yüksek (Meek vd., 2022), somatizasyon, depresif duygulanım, kaygı bozuklukları (Masuda ve Tully, 2012) gibi çeşitli psikolojik sorunları yaşama ihtimalleri ise daha yüksektir. Psikolojik katılık düzeyi düşük yani psikolojik esneklik düzeyi yüksek bireylerin ise yaşamdan daha çok doyum aldığı

(Arslan ve Allen, 2022) bununla birlikte negatiften ziyade pozitif duygulanımı daha çok deneyimlediği (Twiselton, 2022) bilinmektedir. İlişki doyumunda etkin faktörlerden en önde geleni ise akılcı olmayan inançlardır (Sullivan ve Schwebel, 1995; Stackert ve Bursik, 2003). Akılcı olmayan inançlarla beraber uyumsuz şemalarda bireyin ilişkilerindeki iletişimi hatalı ve çarpık şekilde algılamasına sebep olmaktadır (Yoosefi vd., 2010). Bu şema ve inançlar sonucu bireyde değişime direnç oluşmakta ve birey romantik ilişkisinden keyif alamamakta ve davranışlarını mantıksal temele oturtamamaktadır (Christian vd., 1994). Tüm bu bilgilerin ışığında psikolojik katılığın ilişki doyumunu negatif yönde istatistiksel düzeyde anlamlı yordaması beklenmekteydi. Çünkü ilişki doyumu düzeyi düşük bireylerin ilişkilerindeki var olan akılcı olmayan inançların ve uyumsuz şemaların sebebinin psikolojik katılık düzeyindeki yükseklik ve ilişkilerine yönelik oluşturdıkları katı şemalar bununla beraber şimdiki andan uzaklık, değerlerinden uzak yaşantı yaşama ve yaşantısal kaçınma olduğu düşünülmekteydi. Diğer taraftan yukarıda bahsedildiği gibi psikolojik katılık düzeyi yüksek bireylerin çeşitli psikolojik sorunlar, anksiyete, psikosomatik belirtiler yaşadığı bilinmektedir. Aynı şekilde ilişki doyumu düşük çiftlerin de depresyon, anksiyete bozukluğu, panik atak, bağımlılık gibi problemler yaşadığı bilinmektedir. (Whisman, 1999). Bu noktada sonucu tartışırken yurt içi ve yurt dışı alanyazını içerisinde bu iki değişkenle alakalı mevcut araştırma olmadığı için kuramsal incelemeler yapmak dışında sonucu destekleyen ya da desteklemeyen araştırmalardan yardım alınamamaktadır.

Model 3'te üçüncü ve son olarak kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yordadığı sonucu yukarıda tartışılmıştır. Psikolojik katılık ilişki doyumunu yormadığı için kaygılı bağlanma ve ilişki doyumunun arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolünden söz edilememektedir. Beklenin aksine çıkan bir sonuçtur. Zira kaygılı bağlanan bireyin çeşitli beklentiler ve kalıplarla partneri ile iletişim kurduğu bilinmektedir. İlişki doyumu da ilişkiye ve partnere yönelik beklentilerden ve bu beklentilerin oluşturduğu şemalardan etkilenen bir konumdur. Psikolojik katılığın da bireyin uyumsuz şema ve olumsuz inançlarından etkilendiği bilindiğine göre aracılık rolünün oluşması beklenmekteydi. Farklı yaşlarda veya ilişki türünün evlilik olduğu farklı örneklem grupları ile ilgili değişkenleri araştırmak belki de farklı sonuçların çıkmasını sağlayabilir. Alanyazında bu üç değişkenin birden ele alındığı hiçbir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.5. Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Katılığın, Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların (Hipotezlenen Model 4) Tartışılması

Araştırmada hipotezlenen Model 4 üzerinden toplam 2 denence test edilmiştir. Yapılan analizlerde ilk olarak kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kaçınmacı bağlanan bireyin ilişki doyumunun düşük olduğu, güvenli bağlandıkça ilişki doyumunun artacağı söylenebilir. Bireyin diğerleri ile ilişkisinde yakınlık kuramadan ilişkisinin sınırlı düzeyde kalması, duygusal ve fiziksel bağımsızlığı istemesi kaçınmacı bağlanan bireyin özelliklerindendir (Rholes vd., 2001). Ayrıca kaçınmacı bağlanan bireyler; ilişkilerinde duygularını göstermeye mesafeli, düşük düzeyde güven ve doyum deneyimlerler (Erwin vd., 2001), partnerinden ise sürekli sevgi talep ederler (Collins ve Read, 1990). İlişki doyumu kişinin ilişkideki bağlılığı, kendini açması ve bireyin ilişkisi ile alakalı varsayımlarını ortaya koyması ile ilişkilidir (Hendrick, 1988). Kaçınmacı bağlanan bireyleri sonu gelmeyen bitmek bilmeyen sevgi talebi ve bunun karşılanamaması, sürekli duygusal veya fiziksel bağımsızlık arayışları gibi sayılan davranışları ilişki doyumlarını düşürmektedir.

Alanyazında kaçınmacı bağlanma ve ilişki doyumu arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olan araştırmalar bulunmaktadır (Sarı, 2008; Sümer, 2018). Evlilerle yapılan araştırmalarda ise sonuç yine ilişki doyumu ve güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin negatif yönde olduğunu göstermektedir (Kobak ve Hazan, 1991; Sığırcı, 2010; Sümer, 2018). Bu bilgilerin ışığında kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordaması anlaşılabilir.

Model 4'te ikinci ve son olarak kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik katılığın ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordaması beklenirken yordamaması aracılık rolünde oluşmamasına sebep olmuştur. Psikolojik katılığın ilişki doyumunu yordamaması beklenmeyen bir sonuçtur ve önceki modelin tartışmasında ele alınmıştır.

Bu modelde partnerinden fazlaca sevgi talep eden kendisi sevgi gösteremeyen ve de partnerine yönelik sürekli mesafeli olan kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişki doyumları düşüktür. Çünkü ilişki doyumu beklentilerin karşılanmasından ve de ilişkiyle alakalı yorum ve algıların ele alınmasından etkilenir. İlişkisi hakkında kendini açmaya mesafeli olarak yaklaşan kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişki doyumları düşüktür. Psikolojik katılık

ise bireyin tüm yaşam alanlarındaki davranışlarının darlığı (Yavuz, 2015) ile karakterizedir. Bireyin bu şekilde sınırlı düşünce kalıpları ve davranışlarındaki darlık sonucu psikolojik katılığın bu ilişikide aracı role sahip olduğu düşünölmüş ancak beklenen sonuç çıkmamıştır. Farklı örneklemlerde bu değışkenlerin ele alınması beklenen sonucun çıkmasını sağlayabilir. Bu üç değışkenin ilişkilerinin birlikte ele alındığı araştırmalara yurt içi ve yurt dışı alanyazında rastlanamamıştır. Elde edilen sonuç kuramsal çerçeve kapsamında tartışılmıştır.



VI. BÖLÜM

SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Bu bölüm içerisinde sırasıyla; bulgulara dayalı sonuçlar ve öneriler ele alınmıştır. İlgili değişkenler ile gelecekteki yapılacak araştırmalar için araştırmacılara ışık tutacak öneriler verilmiş olup aynı zamanda uygulamalara öneriler kısmı ile de ruh sağlığı uygulamaları içerisinde araştırma sonuçlarının etki edebileceği kısımlara yönelik, ruh sağlığı uzmanları ve klinisyenler için önerilere değinilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada bağımsız değişken bağlanma stilleri (kaygılı bağlanma alt boyutu ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu), bağımlı değişkenler ilişki doyumu ve yılmazlık, aracı değişken ise psikolojik katılıktır. Bu değişkenler arasındaki ilişki; hipotezlenen 4 model üzerinden toplamda 12 denence ile test edilmiş olup şu sonuçlara ulaşılmıştır;

1. Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma psikolojik katılığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
4. Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olduğu görülmüştür.
5. Beliren yetişkinlikte bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma yılmazlığı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
6. Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma psikolojik katılığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
7. Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olduğu görülmüştür.
8. Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
9. Beliren yetişkinlikte psikolojik katılık ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır.
10. Beliren yetişkinlikte kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olmadığı görülmüştür.

11. Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma ilişki doyumunu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.
12. Beliren yetişkinlikte kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı role sahip olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma bulguları ile sonuçlarının ışığında ve araştırmanın sınırlılıklarından yola çıkarak gelecekte yapılacak olan yeni araştırmalara ve uygulamalara sırası ile öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bağlanma stilleri (kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma) ilişki doyumunu negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Aile psikolojik danışmanlığı içerisinde evlilik öncesi psikolojik danışma çalışmaları kapsamında bağlanma stillerine yönelik grupla/bireysel müdahale programları geliştirilip uygulanabilir.
2. Aile ve çift psikolojik danışmanlığı alanında hizmet veren ruh sağlığı uzmanları ilişki doyumundan kaynaklı sorun yaşayan çiftlerin başvurularında seans planlamaları yaparken araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak bağlanma stillerine (kaygılı ve kaçınmacı alt boyutları) ve yılmazlık düzeylerine müdahale çalışmaları gerçekleştirebilir.
3. Araştırma bulgularında alanyazında da birçok araştırmaya paralel olacak şekilde erkeklerin yılmazlık puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek ve psikolojik katılık puan ortalamaları ise kadınlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadınların yılmazlık düzeylerini arttırmaya, psikolojik katılık düzeylerini ise azaltmaya yönelik psikoeğitsel grup çalışmaları planlanabilir.
4. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde görevli ruh sağlığı uzmanları ve beliren yetişkinlerle çalışan diğer ruh sağlığı uzmanları araştırmanın bulgular kısmında yer alan sonuçlardan hareketle özellikle kadın danışanlarla seans planlaması yaparken yılmazlık düzeylerini arttırmaya yönelik müdahaleler eklemelidir. Yılmazlığın, bireyleri gelecekte yaşanabilecek diğer birçok patolojik durumlardan koruduğu (Shean, 2015) göz ardı edilmemelidir.
5. Kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu ile negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Uzun süreli ilişkilerin üniversite yıllarında başladığı ve bu ilişkilerden bazılarının evliliğe dönüştüğü bilinmektedir. Kaçınmacı ve kaygılı

bağlanan bireyler karşı cinsle ilişkilerde partnerleriyle yakınlık kurma, güven duyma ilişkiden doyum alma gibi konularda sorunlar yaşamaktadırlar (Solmuş, 2012). Bu nedenle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlar ihtiyaç duyan üniversite öğrencilerine evlilik öncesi psikolojik danışma hizmeti sunabilirler.

6.2.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın evreni ve örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Aynı çalışma, özellikle ilişkilere dair kalıcı kararlara ulaşılan yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapıldığında farklı bulguların elde edilebilir. Ayrıca, benzer bir çalışma farklı kültürel özelliklere sahip başka üniversite öğrencileri ile yapılabilir.
2. Bu çalışma kesitsel araştırmadır. Katılımcılara yönelik boylamsal bir araştırma planlarsa, katılımcıların ilerleyen zamanlarda yetişkinlik döneminde veri toplama araçlarına daha farklı yanıtlar vereceği dolayısı ile farklı sonuçların elde edileceği düşünülmektedir.
3. Çalışma kapsamında bağlanma stilleri bağımsız değişken, ilişki doyumu ve yılmazlık bağımlı değişken, psikolojik katılık ise aracı değişken olarak kabul edilmiştir. Bağlanma stilleri (kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma) ilişki doyumunu negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu noktada ise psikolojik katılık her iki bağlanma stili içinde aracı role sahip değildir. Bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında aracı rolüne sahip olabilecek uyumsuz şemalar gibi farklı değişkenler ile yeni modeller oluşturulup test edilebilir.
4. Araştırma bulgularında alanyazında da birçok araştırmaya paralel olacak şekilde erkeklerin yılmazlık puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek ve psikolojik katılık puan ortalamaları ise kadınlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda; istatistiksel olarak anlamlı düzeyde oluşan bu farkın sebepleri araştırılabilir.
5. Araştırma, örneklem grubundaki bireylerin veri toplama araçlarına verdiği yanıtlara yani bireylerin kendilerini kendilerinin anlatmasına dayalıdır. Sonraki araştırmalar, aynı değişkenleri gözlem ve görüşme gibi nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılarak planlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infantmother relationship. *Child Development*, 40, 969- 1025.
- Akdoğan, Ş. (2023). Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun yordayıcıları olarak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Akpınar, M. (2021). Bireyin bağlanma stili ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Almarzooqi, S., Chilcot, J. and McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243.
- Altundağ, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları Ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). doi: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arastaman, G. (2011). Öğrenci yılmazlığına etki eden faktörlere ilişkin Ankara ili genel lise ve anadolu lisesi yönetici, öğretmen ve öğrenci görüşleri [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, G. ve Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health and Medicine*, 27(4), 803–814. doi: <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (1), 119-130.
- Atak, H. (2005). Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3 (1), 37-53.
- Aydın, Y. (2016). Üniversiteye uyumun, psikolojik katılık, ruminatif düşünme, endişe ve öz-duyarlılık ile ilişkisi üzerine bir model test etme çalışması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.

- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki karşılaştırılması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Banase, R. (2004). Attachment style and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273–282.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>.
- Bayar, B. (2021). Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum*. 5(3), 33-44.
- Bektaş, M. (2018). Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Benard, B. (1991). *fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Northwest Regional Educational Laboratory.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.

- Beştav, G. F. (2007). Romantik ilişki doyumı ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inanęlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bilgiç, . (2022). Kaygılı-kağıngan kapanı: Bağlanma stilleri kapsamında ilişkilerin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. şkdar niversitesi.
- Bluth, K., Mullarkey, M. and Lathren, C. (2018). Self compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3030-3047. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bonanno, G. A., Westphal, M. and Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*, 7, 511-535.
- Borthwick, C., Penlington, C. and Robinson, L. (2024). Associations between adult attachment, pain catastrophizing, psychological inflexibility and disability in adults with chronic pain. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. Advance online publication. doi: <https://doi.org/10.1007/s10880-023-09989-7>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds 1. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 7 (130), 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. vol. 3 loss sadness and depression*. The Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss vol. 1 attachment* (2nd ed.). The Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3 (5), 173-191.
- Brennan, K.A. and Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283.
- Bretherton, I. (1985). I. attachment theory: Retrospect and prospect. *Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 3-35.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. Baskı). Kaktüs Yayınları.
- Bühler, J. L., and Orth, U. (2024). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: evidence from a large longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: <https://doi.org/10.1037/pspp0000492>
- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (29. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (30. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri Ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi[Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D. and Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41 (5), 2966-2979. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-27>

- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. and Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Cevik, T. (2023). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 327-340.
- Chavkin, N. F. and Gonzalez, J. (2000). *Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs*. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston.
- Christian, J. L., O'leary, K. D. and Vivian, D. (1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: The role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology*, 8(1), 32.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Cingisiz, N. (2010). Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Gaziantep Üniversitesi.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2018). *Research methods in education: Research design* (8th ed.). Taylor and Francis Group.
- Collins, N.L. and Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644- 663.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. and Furman W. (2009). Adolescent romantic relationships. *The Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>

- Collishaw, S., Hammerton, G., Mahedy, L., Sellers, R., Owen, M. J., Craddock, N., Thapar, A. K., Harold, G. T., Rice, F., and Thapar, A. (2016). Mental health resilience in the adolescent offspring of parents with depression: A prospective longitudinal study. *The Lancet Psychiatry*, 3(1), 49–57. doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\) 00358-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15) 00358-2)
- Comstock D. L., Hammer T. R., Strentzsch, J., Cannon, K., Parsons J. and Salazar, G. (2008). Relational-cultural theory: A framework for bridging relational, multicultural, and social justice competencies. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 279-287.
- Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, 13(3), 266–280.
- Costa, M., Tagliabue, S., Melim, B., Mota, C. P. and Matos P. M. (2022). Adolescents attachment, quality of relationships with residential caregivers, and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 1-15. doi: <https://doi.org/10.1002/jad.12057>
- Crosnoe, R. and Elder, G. H. (2004). Family dynamics, supportive relationships, and educational resilience during adolescence. *Sage Journals*, 25(5). doi: <https://doi.org/10.1177/0192513X03258307>
- Curun, F. (2001). The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çakmak, Ö. N. (2018). Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Çalık-Bağrıyanık, B., Yıldız, D., Eren-Fidancı, B. ve Pekyiğit, A. (2020). Sağlıklı ebeveyn-bebek bağlanması. *Eurasian Journal Of Health Science*, 3(2), 40-47.

- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çelimli, Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve kendine saygı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aldatılma algısının aracı rolü [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çimen-Koçak, M. (2021). Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Daks, J.S. and Rogge, R.D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Demir, İ. (2012). Ergenlik döneminde bağlanma. T. Solmuş (Ed.), *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi*. Sistem Yayıncılık.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. and Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-437.
- Doğan, A. E. (2021). Moderator role of the authenticity on the link between relationship satisfaction and psychological well-being [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 93-102.

- Doumas, D., Pearson, C., Elgin, J. and McKinley, L. (2008). Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(5), 616-634. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260507313526>
- Dönmez, A. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi* (1.Baskı). Nobel Yayınları.
- Durak, M. (2002). Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Dural, F. Z. (2018). 25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Dutt, S., Roopesh, B. N. and Janardhana, N. (2019). Attachment style and resilience factors in children of female sex workers. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 21-28.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. Norton. doi: <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Erkoreka, L., Zamalloa, I., Rodriguez, S., Muñoz, P., Mendizabal, I., Zamalloa, M. I., Arrue, A., Zumarraga, M., and Gonzalez-Torres, M. A. (2021). Attachment anxiety as mediator of the relationship between childhood trauma and personality dysfunction in borderline personality disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 29(2), 501–511.
- Erwin, P.G., Salter, K. and Purves, D.G. (2001). Attachment style family and romantic relationships. *Psychological Reports*, 88, 1251-1252.

- Erzen, E. ve Kara, A. (2022). Bağlanma stilleri, sosyal destek ve kariyer uyumluluğu: Alternatif modeller. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 17(57), 340-364. doi: <https://doi.org/10.14783/maruoneri.896289>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187-215.
- Fincham, F.D. ve Beach, S. R. H. (2006). *Relationship satisfaction the cambridge handbook of personal relationships* (1. Baskı). Cambridge University Press.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. G. and Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142–151. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Foster, T. A. (2013). An exploration of academic resilience among rural students living in poverty (Unpublished doctoral thesis). Piedmont College.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 56 (1), 127-136. doi: <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Geçtan, E. (2011). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınevi.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gülaydın, H.G. ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.

- Günay, S. (2007). Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Günel, E. E. (2020). Ergenlerde yılmazlığın akran ilişkisi ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Günel, E. E. ve Savi-Çakar, F. (2020). Ergenlerde yılmazlık ile akran ilişkisi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 5(8), 53-63. doi: <http://dx.doi.org/10.46872/pj.142>
- Güngör, A. ve Kaba, K. (2021). Investigating the effects of self-esteem on attachment styles in individuals in early adulthood: The mediating roles of emotional dependency and loneliness. *Sakarya University Journal of Education*, 11(3), 431-451. doi: <https://doi.org/10.19126/suje.938197>
- Gürdağlı, C. (2024). Yetişkinlerin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Haktanır, A., Lenz, A.S., Can, N. and Watson, J. C. (2016). Development and evaluation of Turkish language versions of three positive psychology assessments. *International Journal of Advancement in Counselling*, 38, 286–297.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313- 328.

- Hamarta, E., Deniz, M. E. ve Durmuşoğlu-Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Educational Sciences Theory & Practice*, 9(1), 198-229.
- Hartling, L. M. (2008). Strengthening resilience in a risky world: It's all about relationships. *Women and Therapy*, 31(2-4), 51-70. doi: <https://doi.org/10.1080/02703140802145870>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. and Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 64-105.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy*, 35, 639-665 .
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi* (1.Baskı). (D. Aksoy, Çev.) Okuyan Us Yayınevi.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. doi: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Henderson, N. and Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: making it happen for students and educators*. Corwin Press.

Hendrick, C. and Hendrick, S. S. (1989). Research on love: does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784–794. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.784>

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.

Hendrick, S. S., Hendrick, C. and Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>

Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N., Berger, E. D., Jackson, B. and Yuen, T. (2011). What is resilience. *La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 56 (5), 258-265.

Hollingworth, H. L., Terman, L. M. and Kelly, E. L. (1939). Psychological factors in marital happiness. *Psychological Bulletin*. 36(3), 191-196.

Houser, A. G. (2009). Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

<https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 05.05.2022)

<https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 14.03.2023)

<https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 10.06.2023)

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/acceptance> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 10.06.2023)

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/adulthood> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 10.06.2022)

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/attachment> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 05.05.2022)

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/commitment> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 10.06.2023)

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience> adresinden edinilmiştir. (Erişim tarihi: 01.08.2023)

Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. doi: <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>.

Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6 (45), 65-76.

İbaoğlu, E. N. (2023). Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F. and Hill, L. G. (2020). Investigating the Relationship Between University Students Psychological Flexibility and College Self-Efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(2), 351-372. doi: <https://doi.org/10.1177/1521025117751071>

Jenkins, J. (2016). The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles. [Unpublished master's thesis]. Old Dominion University. doi: <https://doi.org/10.25777/0wcx-gr47>

- Jordan, J. V. (2013). Handbook of resilience in children. S. Goldstein and R. B. Brooks (Eds.), *Relational resilience in girls* (pn. 73–86). Springer. doi: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_5
- Kabakcı, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolü çalışması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kara, E. (2019). Evli bireylerde çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Karadağ, A. (2022). Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: a model testing study [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 43 (2), 1-18.
- Karakaya, B. (2020). Evli bireylerin ilişki doyumu ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.

- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, esnek ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 32-43. doi: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (32.Baskı). Nobel Akademi.
- Karataş, Z., Yavuzer, Y. ve Gündoğdu, R. (2019). Beliren yetişkinlikte saldırganlık: Kişisel ve ailesel risk faktörleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 61-85. doi: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.516925>
- Karreman, A. and Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Differences*, 53, 821-856.
- Kashdan, T. B. and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2016). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample. *SpringerPlus*, 5(1), 1-9.
- Kaval, A., Eken, E., Gönültaş, M. ve Zümbül, S. (2022). A track from attachment to resilience during the covid 19 pandemic: Romantic relationship tendency. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14, 192-202.
- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademik Dergisi*, 4(2), 209-220.
- Kayaalp, L. (1999). Çocuk ve ergende depresyon. E. Eker (Ed.), *Depresyon, somatizasyon ve psikiyatrik aciller*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Eğitim Komisyonu.

- Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıç, K. M. (2019). Evlat edinilen çocuklarda bağlanma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 9(1), 223-240.
- Kırıt, G. (2017). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kırıt-Gülaydın, G. ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Kirkpatrick, L. A. ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Kobak, R. R. and Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861–869. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.861>
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., and Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem-solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231-245.
- Kocatürk, U. T. (1999). *Atatürk'ün fikir ve düşünceleri*. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Atatürk Araştırma Merkezi.

- Koçak, M. Ç., ve Çelik, E. (2022). Investigation of The Relationship Between Resilience, Self-Compassion, and Attachment Styles in Interpersonal Relationships In Married Individuals. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1426-1438.
- Kovan, A., Usta, M. ve Ormancı, N. (2021). Yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Covid-19 pandemi süreci örneği [Kongre sunumu özeti]. Sosyal Bilimlerde Covid-19 Çalışmaları Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press.
- Kural, I. and Kovacks, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping. *Acta Psychologica*, 221(31). 103447
- Kurban, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinin gelecek zaman perspektifi ile yaşam anlamı, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin yol analizi ile incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of resilience in relation to mindfulness, selfcompassion, and attachment styles [Unpublished master's thesis]. University of Calgary.
- Kuşçu, B. (2019). Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Kutlu, B. (2009). Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden ağırlığının korunmasında yemeye ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Leak, G. K. and Williams, D. E. (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology The Journal Of Adlerian Theory Research & Practice*, 45(3), 369-375.

- Lee, J. A. (1974). The styles of loving. *Psychology Today*, 3 (2), 44-51.
- Luthar, S. S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. Developmental Clinical Psychology and Psychiatry.
- Marston, P. J., Hecht, M. L. and Robers, T. (1987). True love ways: yhe subjective experience and communication of romantic love. *Journal Of Social and Personal Relationships*, 4(4), 387-407.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- Masten, A. S. and Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. doi: <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S. and Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience. *Annual Review Of Psychology*, 63, 227-257. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masuda, A. and Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 66–71. doi: <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>

- Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M. and Larson, D. G. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A preliminary cross-sectional investigation. *Current psychology*, 36(1), 184-191.
- Matheson, K., Kelly, O., Cole, B., Tannenbaum, B., Dodd, C. and Anisman, H. (2005). Parental bonding and depressive affect: The mediating role of coping resources. *British Journal of Social Psychology*, 44(3), 371-395.
- Meek, C., das Nair, R., Evangelou, N., Middleton, R., Tuite-Dalton, K. and Moghaddam, N. (2022). Psychological flexibility, distress, and quality of life in secondary progressive multiple sclerosis: A cross-sectional study. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 67, 104154. doi: <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.104154>
- Meeks, B. S., Hendrick S. S. and Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. 15, 755-773. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
- Mendoza, H., Goodnight, B. L., Caporino, N. E. and Masuda, A. (2018). Psychological distress among latina/o college students: The roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Current psychology*, 37(1), 172-179.
- Mikulincer, M. and Florian, V. (1998). Attachment theory and close relationships. J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events*.(pn. 143-165). Guilford Press.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Mohammadinia, L., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malekafzali, H., Ardalan, A. and Fazel, M. (2018). Characteristics and components of children's and adolescents'

resilience in disasters in Iran: A qualitative study. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 13(1).doi: <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1479584>

Mojoudi M., Yousefi Z. and Torkan H. (2018). Predicting the adolescence depression based on adolescence stress, resiliency, attachment style, and family relations among two groups of one -child and multi -child. *J Res Behav Sci*, 16(2), 201-221. doi: <https://dx.doi.org/10.52547/rbs.16.2.221>

Momeni, K., Amani, R.,Janjani, P., Majzoobi, M. R., Forstmeier, S. and Nosrati, P. (2022). Attachment styles and happiness in the elderly: The mediating role of reminiscence styles. *BMC Geriatrics*, 22(349), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03053-z>

Morsünbül, Ü. (2013) Gelişmekte olan yetişkinler mi yoksa üniversite öğrencisi olan yükselen yetişkinler mi?. *İlköğretim Çevrimiçi*, 12(3), 873 – 885.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: bilişsel ayrışma, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8 (1), 58-62.

Namlı, Z., Özbay, A. ve Tamam, L. (2022). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu: bir gözden geçirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 14(1), 46-56.

Neria, Y., Guttman, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G. and Dekel, R. (2001). Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real life stress? *Journal of Social and Personal Relationship*, 18(6), 844-859. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407501186006>

- Neria, Y., Guttman, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G., and Dekel, R. (2001). Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real life stress? *Journal of Social and Personal Relationship*, 18(6), 844-859. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407501186006>
- Okoro, C. A., Aliche, J. C. and Chukwuemeka, C. F. (2020). Emotional distress among Nsukka women in their first pregnancy: Roles of resilience and partner relationship satisfaction. *Journal Of Professional Counselling And Psychotherapy Research*, 3(1), 275-285.
- Okumuşoğlu, S. ve Köseoğlu, B. (2020). *Yetişkinlerde ilişki doyumu, bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Kongre sunumu özeti]. 1. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu, İstanbul, Türkiye.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. and Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*, 93(3), 1217–1222.
- Oyuncakçı, S. ve Güloğlu, B. (2024). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık, affetme ve olumlu-olumsuz duygular. *Başkent University Journal of Education*, 11(1), 66-76.
- Öğülmüş, S. (2001, 29-30 Mart). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*[Kongre sunumu özeti]. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara, Türkiye.
- Öğülmüş, S. (2020). Öğretmenlerde yılmazlık. Çevrimiçi Konferans. <https://www.youtube.com/watch?v=LCY7VauEKOY> adresinden erişilmiştir.
- Özbiçer, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki deneyimleri ve eşlerinin ilişki deneyimlerine yönelik algıları [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM Yayınları.

- Özkan, M. S. (2021). Psikolojik sağlıkla odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlıkla, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Öztürk, E., Türel, İ. F. ve Oğur, E. (2020). Psicotarih ve bağlanma kuramı. *Türkiye klinikleri psikoloji*, 63-71.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L. and Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 421-435.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307-321. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S. and Kumpfer K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39. doi: <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Roy, A., Carli, V. and Sarchiapone, M. (2011). Resilience mitigates the suicide risk associated with childhood trauma. *Journal of Affective Disorders*, 133(3), 591- 594.
- Rusbult, C. E. and Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
- Rusbult, C. E. and Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L. and Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. J. H. Harvey and A. Wenzel (Eds.), *Close*

romantic relationships maintenance and enhancement (pn. 87-113). Lawrence Erlbaum Associates.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.

Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.

Salande, J. D. and Hawkins, R. C. II. (2017). Psychological flexibility, attachment style, and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(3), 365–380. doi: <https://doi.org/10.1037/int0000037>

Salimi, S. and Iravani, M. R. (2018). According to the forecast prepared addiction attachment styles, depression and psychological resilience. *Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 6(2), 37-41. doi: <https://doi.org/10.24200/jsshr.vol6iss02pp37-41>

Sam, J., Ghosh, H. and Richardson, C. G. (2015). Examining the relationship between attachment styles and resilience levels among Aboriginal adolescents in Canada. *AlterNative: An International Journal of Indigenous Peoples*, 11(3), 240-255.

- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarı, T. ve Korkut, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204–216. doi: <https://doi.org/10.21764/efd.14680>
- Satıcı, B. (2018). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N.ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-1.
- Sewart, A. R., Niles, A. N., Burklund, L. J., Saxbe, D. E., Lieberman, M. D. and Craske, M. G. (2019). Examining positive and negative affect as outcomes and moderators of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 50(6). 1112-1124. doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.07.001>
- Shean, M. (2015). Current theories relating to resilience and young people: a literature review. *Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia*, 2.
- Sığircı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Soğancı, D. (2017). Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Solmuş, T. (2012). Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi. T. Solmuş (Ed.), *Bebeklik ve çocukluk dönemleri bağlanma bozuklukları ve bağlanmanın bu dönemlerdeki diğer bozukluklarla ilişkisi* (ss. 91-110). Sistem Yayıncılık.
- Soysal, A. Ş. ve İşeri, E. (2012). Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi. T. Solmuş (Ed.), *Bebeklerde bağlanmanın gelişimi ve belirlenmesi/değerlendirilmesi* (ss. 26-35). Sistem Yayıncılık.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, (8), 88-99.
- Sönmez C. R. (2023). Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Stackert, R. A. and Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Stagaki, M., Nolte, T., Feigenbaum, J., King-Casas, B., Lohrenz, T. and Fonagy, P. (2022). The mediating role of attachment and mentalising in the relationship between childhood maltreatment, self-harm and suicidality. *Child Abuse & Neglect*, (128), 1-17. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105576>

- Stapleton, P. B. and Gergis, O. (2015). An investigation of relationship satisfaction on resilience and body image. *International Journal of Healing and Caring*, 15(2), 1-12.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Sternberg, R. J. (2013). Searching for love. *British Psychological Society*, 26(2), 98-101.
- Stewin, L. (1983). The concept of rigidity: an enigma. *International journal for the advancement of counselling*, 6, 227-232.
- St-Germain, M. (2014). The role of psychological flexibility for resilience and psychological health. *From Person to Society*, 35.
- Sullivan, B. F. and Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Kaya, B., Ünal, B., Polat, R., Selçuk, E. ve Çekem B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Şahan, B. (2020). Geçmişten günümüze kişilik kuramları. B. Çapri (Ed.), *Bağlanma kuramı* (ss. 325-371). Nobel Yayıncılık.

- Şenkal, İ. ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-267.
- Tagay, Ö., Karataş, Z., Bayar, O. ve Savi-Çakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 6(1), 11-17.
- Taylor, H. and Reyes, H. (2012). Self-efficacy and resilience in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 9, 1-13.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(1), 243-253.
- Terman, L. M., Buttenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B. and Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. McGraw-Hill.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35, 297- 306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 1-11.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 31(2), 1-11.

- Thomas D. A. and Woodside M. (2011). Resilience in adult children of divorce: a multiple case study. *Marriage & Family Review*, 47(4), 213–234. doi: <https://doi.org/10.1080/01494929.2011.586300>
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
- Toof, J., Wong, J., and Devlin, J. M. (2020). Childhood trauma and attachment. *Family Journal*, 28(2), 194–198.
- Topkara, G. (2014). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Turan-Akdağ, S. (2011). Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Tuterel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (imö): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*. 10(2), 37-43. doi: https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000174
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19 (1), 24-39.
- Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D. and Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880–906. doi: <https://doi.org/10.1111/pere.12344>
- Uçar, M. E., Morsünbül, Ü. ve Atak, H. (2016). Beliren yetişkinlik döneminde epistemolojik inançlar ve tamamlanma ihtiyacı kimlik stillerini yordamakta mıdır?. *Journal of international social research*, 9(47).

- Uçar, T. (2014). Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Uludağ, E. (2023). Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Üncü, S. (2007). Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ünver, D. (2023). Romantik ilişkisi olan kadınlarda ilişkisel güç algısının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri, narsisizm ve bilişsel duygu düzenleme [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Vaillant, C.O. and Vaillant, G.E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 230–239.
- Vangölü, M. S. ve Özok, H. İ. (2022, Haziran). *Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında psikopatoloji: psikolojik katılık* [Kongre sunumu özeti]. TRB2-ICES Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi, Van, Türkiye.
- Vangölü, M. S. ve Tanhan, F. (2022). Psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi. *Social Science Development Journal*, 7 (33), 461-470. doi: <http://dx.doi.org/10.31567/ssd.710>
- Varan, A. (2005). Relation between parental acceptance and intimate partner acceptance in Turkey: Does history repeat itself. *Ethos*, 33(3), 414-426.

- Velotti, P., Rogier, G., Beomonte, S., Chirumbolo, Z. A. and Zavattini, G. C. (2022). The relation of anxiety and avoidance dimensions of attachment to intimate partner violence: A meta-analysis about perpetrators. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 196-212. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838020933864>
- Venter, N. and Snyders, R. (2009). Resilience in intimate relationships. *New Voices in Psychology*, 5(1), 63-85.
- Walsh F. (1996). The concept of family resilience: crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku T. Y. and Shaffer, P. A. (2011). Attachment, selfcompassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677>.
- Werner, E. and Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 701-706.
- White, R. G., Gumley, A. I., McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, Cleare, S. and Mitchell, G. (2013). Depression and anxiety following psychosis: Associations with mindfulness and psychological flexibility. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(1), 34-53. doi: <https://doi.org/10.1017/S1352465812000239>
- Wolin, S. and Wolin, S. (1993). *The resilient self: how Survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.

- Wright, M. O. and Masten, A. S. (2004). Handbook of resilience in children. S. Goldstein and R. B. Brooks (Eds.), *Resilience processes in development fostering positive adaptation in the context of adversity* (pn.17-37). Springer.
- Wright, M. O., Masten, A. S. and Narayan, A. J. (2013). Handbook of resilience in children. S. Goldstein and R. B. Brooks (Eds.), *Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity* (pn.15-37). Springer.
- Yalçın, İ. (2010). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi[Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yang, F. and Oka, T. (2022). The role of mindfulness and attachment security in facilitating resilience. *BMC Psychology*, 10(69), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00772-1>
- Yárnoz-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210-219.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444. doi: <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuzer, Y. (2020). Geçmişten günümüze kişilik kuramları. B. Çapri (Ed.), *Nesne İlişkileri kuramı* (ss.291-323). Nobel Yayıncılık.

Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.

Yenice, M. (2020). Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Yıldırım, E. A. (2019). İlkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile duygusal yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. S. and Ahmadi, S. A. (2010). An investigation on early maladaptive schema in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 269-292.

EKLER

Ek- 1 Kullanılan Ölçeklerin Örnek Maddeleri

Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel Bilgiler

Yönerge: Aşağıda sizinle ve ilişkinizle ilgili 6 adet soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra gerekli cevapları veriniz.

1.Cinsiyetiniz:

☐ ¹Kadın

☐ ²Erkek

2.Yaşınız:

☐ ¹19-21 yaş

☐ ²22-24 yaş

☐ ³25 yaş ve üstü

3.İlişki süreniz:

☐ ¹3-6 ay

☐ ²6-12 ay

☐ ³12-24 ay

☐ ⁴24 ay ve üstü

4.Fakülteniz:

☐ ¹Eğitim Fakültesi

☐ ²Tıp Fakültesi

☐ ³Mühendislik Fakültesi

☐ ⁴İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

☐ ⁵Mimarlık Fakültesi

☐ ⁶İslami İlimler Fakültesi

☐ ⁷Fen Edebiyat Fakültesi

☐ ⁸İletişim Fakültesi

☐ ⁹Tarım Bilimleri ve Teknolojileri Fakültesi

5.Bölümünüz:

.....

6. Sınıf düzeyiniz:

***(⁵ ve ⁶. sınıf seçenekleri tıp fakültesi öğrencileri için eklenmiştir. Okulu uzatma durumundaysanız resmiyette devam ettiğiniz sınıf düzeyini seçiniz.)

☐ ¹Hazırlık

☐ ²1.Sınıf

☐ ³2.Sınıf

☐ ⁴3.Sınıf

☐ ⁵4.Sınıf

☐ ⁶5.Sınıf

☐ ⁷6.Sınıf

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

Yönerge: Aşağıda partnerinizle/eşinizle olan ilişkinizle ilgili 6 adet soru yer almaktadır.

Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra yedi dereceli ölçek üzerinde cevap veriniz.

1. Hiç
2. Çok
3. Nadiren
4. Bazen
5. Genelde
6. Sık sık
7. Tamamen

	1	2	3	4	5	6	7
2.İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?							
5.Tüm yönleriyle düşündüğünüzde, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?							
6.Genelde, ilişkinize ne kadar bağlısınız?							

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yönerge: Aşağıda 36 adet soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra yedi dereceli ölçek üzerinde cevap veriniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtar göz önünde bulundurunuz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Çok nadir katılıyorum
3. Nadiren katılıyorum
4. Bazen katılıyorum
5. Genelde katılıyorum
6. Sık sık katılıyorum
7. Tamamen katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1.Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
5.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
10.Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
25.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan							

duygularını sebepsiz yere değıştirirler.							
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.							

Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Yönerge: Aşağıda 6 adet soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra beş dereceli ölçek üzerinde cevap veriniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtar göz önünde bulundurunuz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5
2.Stresli durumların üstesinden gelmekte zorlanırım.					
4.Kötü bir şey olduğunda, hemen kendime gelemiyorum.					
6.Hayatımdaki aksiliklere hemen alışamam.					

Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II)

Yönerge: Aşağıda 7 adet soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra yedi dereceli ölçek üzerinde cevap veriniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtar göz önünde bulundurunuz.

1. Hiçbir zaman doğru değil
2. Çok nadiren doğru
3. Nadiren doğru
4. Bazen doğru
5. Sıklıkla doğru
6. Neredeyse her zaman doğru

7. Daima doğru

	1	2	3	4	5	6	7
2.Hislerimden korkarım.							
4.Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
6.İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.							

Ek- 2 Kullanılan Ölçeklerin İzinleri

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği İzin Belgesi

17.05.2022 21:52

Gmail - İlt: ilişkilerde mutluluk ölçeği



Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

İlt: ilişkilerde mutluluk ölçeği

1 mesaj

Alıcı: '@hotmail.com>
'@gmail.com'"@gmail.com>

17 Mayıs 2022 20:16

Merhaba,
Ölçek ekte. Madde sayısı az olduğundan toplam puan alınıyor. Makale ise research gate de var.
Kolay gelsin.
ŞK



Virüs bulunmuyor. www.avast.com

İMÖ.DOC
33K

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) İzin Belgesi

16.05.2022 09:43

Gmail - Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Hakk.



Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Hakk.

2 ileti

Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

13 Mayıs 2022 22:26

Merhabalar hocam,

Ben Psk. Dan. Mustafa Sefa DÖNMEZ. Şu anda Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Yasemin YAVUZER danışmanlığında yürütmeyi planladığımız "*Beliren Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri, Yetişkin İlişki Doyumu, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*" isimli tez çalışmamda sorumlu yazarı olduğunuz "*Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II*" aracılığı ile veri toplamak istiyorum. Eğer sizin için de uygunsa ölçeğin dosyalarını paylaşmanızı ve ölçeği kullanmam için izin vermenizi talep ediyorum.

Saygılarımla, iyi çalışmalar dilerim.

Alıcı: Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

15 Mayıs 2022 08:30

Elbette kullanabilirsiniz, izin almanıza gerek yok. Bilgiler ekte.
Emre

[Alıntılanan metin gizlendi]



Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İzin Belgesi

23.05.2022 17:00

Gmail - Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Hakk.



Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Hakk.

3 ileti

Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

23 Mayıs 2022 13:52

Merhabalar hocam,

Ben Psk. Dan. Mustafa Sefa DÖNMEZ. Şu anda Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Yasemin YAVUZER danışmanlığında yürütmeyi planladığımız "*Beliren Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*" isimli tez çalışmamda sorumlu yazarı olduğunuz "*Kısa Kendini Toparlama/Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*" aracılığı ile veri toplamak istiyorum. Eğer sizin için de uygunsa ölçeğin dosyalarını paylaşmanızı ve ölçeği kullanmam için izin vermenizi talep ediyorum.

Saygılarımla, iyi çalışmalar dilerim.

Alıcı: Sefa DÖNMEZ <

@gmail.com>

23 Mayıs 2022 14:17

Sefa Bey merhabalar,

Tabi ki, ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makalesini ekte paylaşıyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum, AH

[Alınılan metin gizlendi]

--

2 eklenti

 Brief Resilience Scale Turkish.docx
17K

 Haktanir_et_al _ Development and Evaluation of Turkish Language Versions of Three Positive Psychology Assessments.pdf
393K

Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II) İzin Belgesi

16.05.2022 09:49

Gmail - Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II) Hakk.



Sefa DÖNMEZ

@gmail.com>

Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II) Hakk.

2 ileti

Sefa DÖNMEZ

gmail.com>

13 Mayıs 2022 22:23

Merhabalar hocam,

Ben Psk. Dan. Mustafa Sefa DÖNMEZ. Şu anda Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Yasemin YAVUZER danışmanlığında yürütmeyi planladığımız "*Beliren Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri, Yetişkin İlişki Doyumu, Yılmazlık ve Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*" isimli tez çalışmamda sorumlu yazarı olduğunuz "*Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II)*" aracılığı ile veri toplamak istiyorum. Eğer sizin için de uygunsa ölçeğin dosyalarını paylaşmanızı ve ölçeği kullanmam için izin vermenizi talep ediyorum.

Saygılarımla, iyi çalışmalar dilerim.

15 Mayıs 2022 19:39

Merhaba Sefa Bey,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte gönderiyorum. Ölçek makalesinde ayrıntılar mevcut.

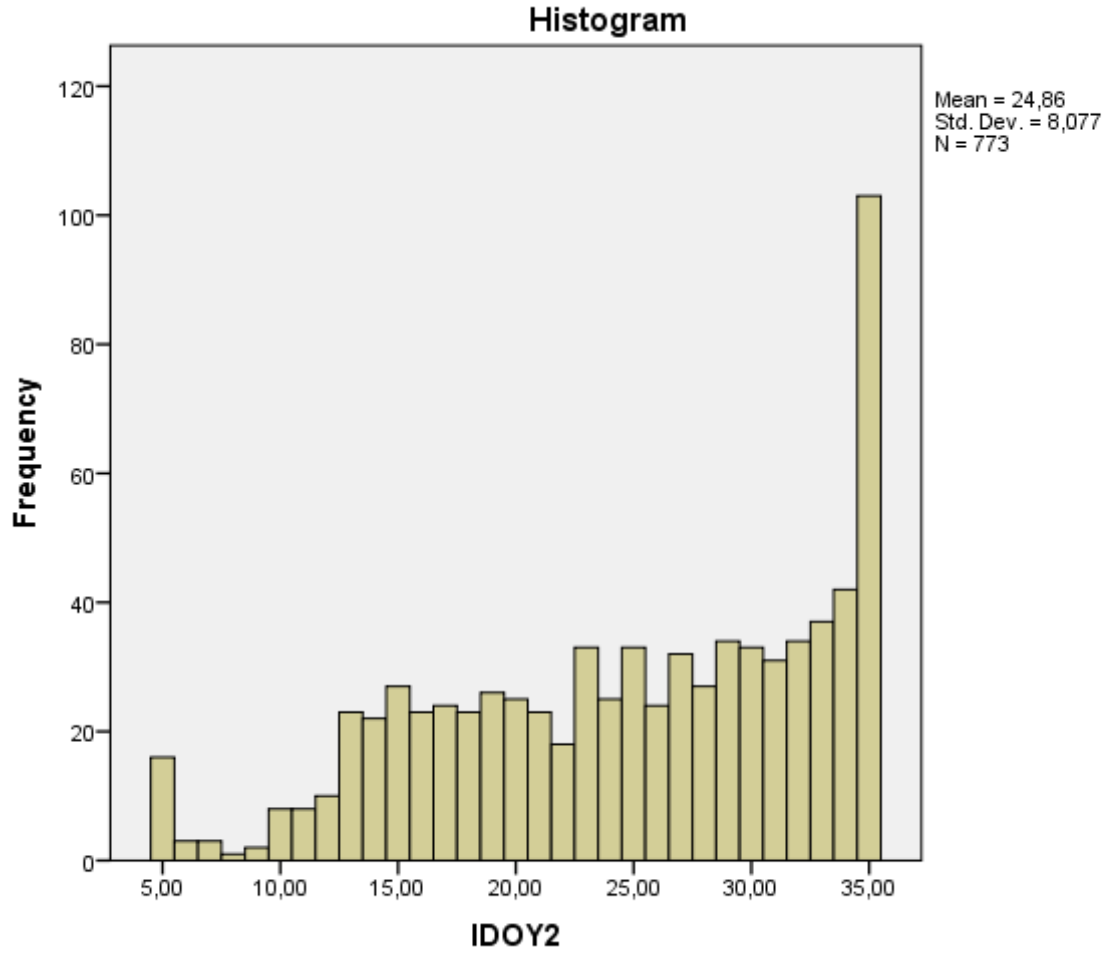
Kolaylıklar dilerim.

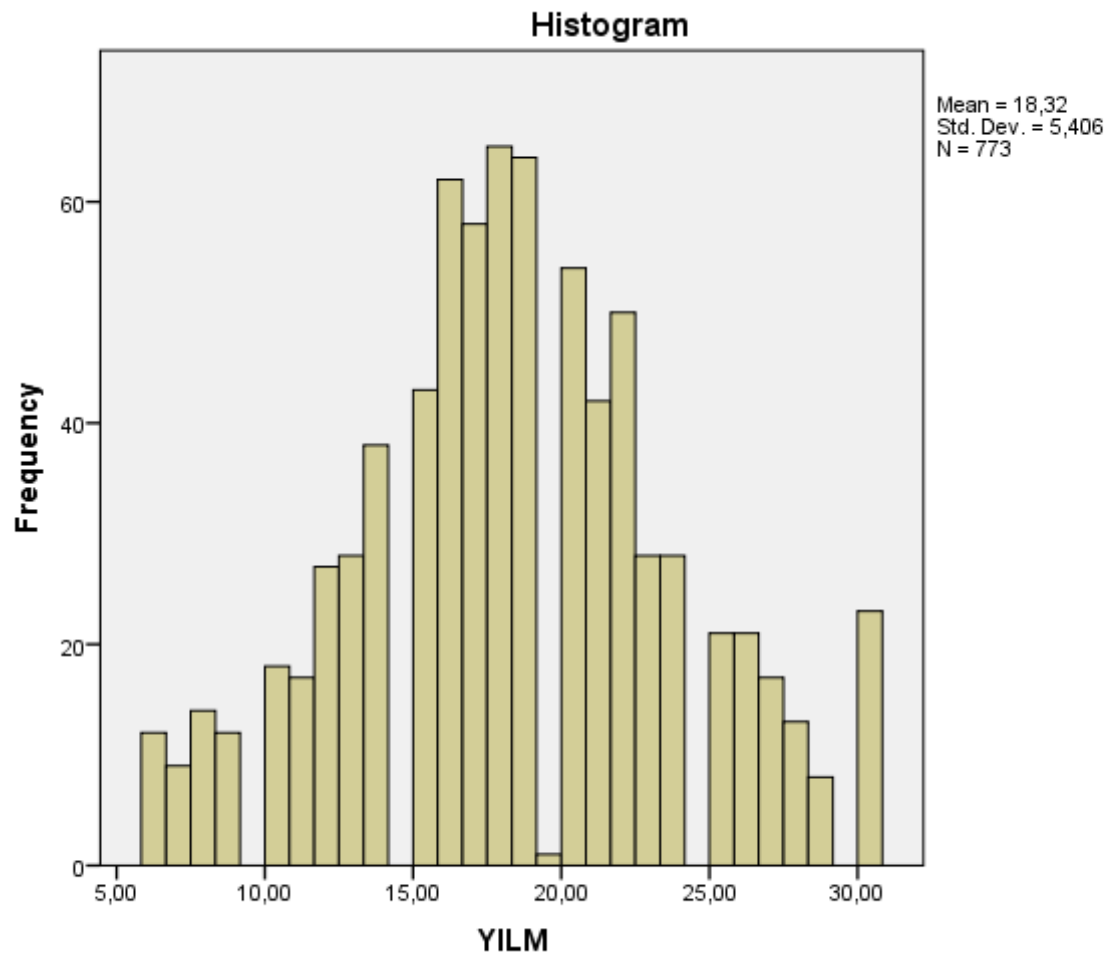
Doç.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

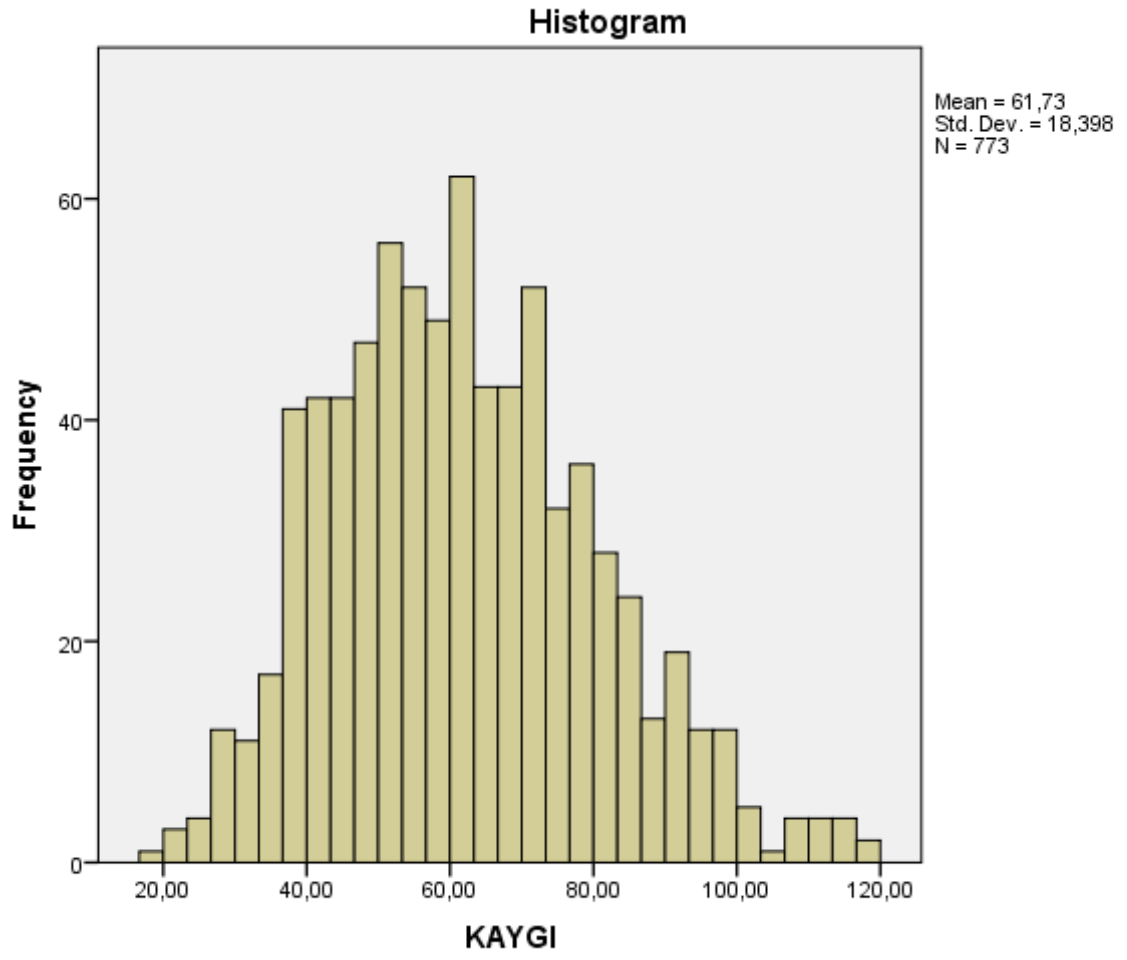
Ek- 3 Histogramlar

İlişki Doyumu





Kaygılı Bağlanma



Kaçınmacı Bağlanma

