

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YAKIN İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
İRRASYONEL İNANÇLARIN ARACILIK ETKİSİ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Melisa SİPAHİ
Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK**

İSTANBUL - 2022

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YAKIN İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
İRRASYONEL İNANÇLARIN ARACILIK ETKİSİ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Melisa SİPAHİ
Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK**

İSTANBUL - 2022

BEYAN

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde bulunan Tez Yazım Kılavuzu yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu Tez içindeki tüm veri, bilgi ve dokümanların doğru ve tam olduğunu, akademik etik ve ahlak kurallarına uygun bir şekilde elde edildiğini belirtirim. Lisansüstü Tez Yazım çalışmasında kullandığım verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı ve çalışmanın özgün olduğunu bildiririm.

Aynı zamanda bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve yararlandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi ve bu Lisansüstü Tez Yazım sırasında patent ve telif haklarının ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir; aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

☒

Etik Kurul onayına ihtiyaç bulunmaktadır.

☐

Etik Kurul onayına ihtiyaç bulunmamaktadır.

MELİSA SİPAHİ

22/02/2022

ÖZET

YAKIN İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İRRASYONEL İNANÇLARIN ARACILIK ETKİSİ

MELİSA SİPAHİ

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

Bu çalışmada yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inançların aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, yakın (romantik) ilişkisi olan 18 ile 65 yaş arası yetişkin kişiler oluşturmuştur. Araştırmaya 198 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplamda 355 kişi katılmıştır. Yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inançların aracılık etkisine bakılmak üzere Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma için gönüllü katılımcılardan toplanan veriler SPSS 25 programı ile ileri analiz için hazır hale getirilmiş daha sonrasında LISREL 8.51 programı kullanılarak ölçme modeli ve yapısal model ile test edilmiştir. Yapılan analizin sonucunda kaçınan bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki de irrasyonel inanışların aracılık etmediği bulunurken; kaygılı bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inanışların kısmi aracılık ettiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yakın İlişki, Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, İrrasyonel İnançlar

ABSTRACT

THE MEDIATING EFFECT OF IRRATIONAL BELIEFS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION IN CLOSE RELATIONSHIPS

MELİSA SİPAHİ

T.C. Istanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Department of Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

The current study investigated the mediating effect of irrational beliefs on the relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation in close relationships. The sample of this study comprised of adults between the ages of 18 and 65 who lived in different provinces of Turkey and had a close (romantic) relationships. A total of 355 people, including 198 women and 157 men, participated in the research. Demographic Information Form, Experiences in Close Relationships-Revised, Difficulty in Emotion Regulation Scale, and Cognitive Distortions in Relationships Scale were used to examine the mediating effect of irrational beliefs on the relationship between attachment styles and difficulty in emotion regulation in close relationships. The research data collected from the volunteer participants for the study were prepared for further analysis by the use of SPSS 25 program and then tested with the measurement and the structural equation model using the LISREL 8.51 program. Findings of the analysis suggested that the relationship between avoidant attachment style and difficulty in emotion regulation was not mediated by irrational beliefs. However, irrational beliefs partially mediated the relationship between anxious attachment style and difficulty in emotion regulation.

Keywords: Close Relationships, Attachment Styles, Difficulty in Emotion Regulation, Irrational Beliefs

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT	II
KISALTMALAR.....	V
TABLolar LİSTESİ	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ.....	VIII
ÖNSÖZ.....	IX
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. Yakın (Romantik) İlişkiler	6
2.2. Bağlanma Kuramı.....	8
2.2.1 Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri.....	12
2.3. Yakın İlişkiler ve Bağlanma	15
2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	16
2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Arasındaki İlişki.....	18
2.6. İrrasyonel İnançlar	19
2.6.1. İlişkilerle İlgili İrrasyonel İnanışlar.....	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	24
YÖNTEM	24
3.1. Araştırma Deseni ve Analiz Stratejisi	24
3.2. Katılımcılar ve İşlem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Demografik Bilgi Formu).....	27
3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II	27

KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
İİBÇÖ	: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
YİYE II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo-1 Katılımcıların demografik bilgileri.....	25
Tablo-2 Ortalama (M), standart sapma (SD) değişkenler arası korelasyon tablosu.....	30
Tablo-3 Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri.....	33
Tablo-4 Revize edilmiş ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri.....	34
Tablo-5 Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve T-değerleri.....	37
Tablo-6 Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler.....	39
Tablo-7 Yapısal model için uyum iyiliği değerleri.....	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1 Hipotez 1.....	4
Şekil-2 Hipotez 2.....	4
Şekil-3 Bartholomew ve Horowitz'in Öne Sürdüğü Dörtlü Bağlanma Modeli.....	13
Şekil-4 Araştırma Modeli.....	24
Şekil-5 Ölçme Modeli Standardized Çözümleme Değerleri.....	35
Şekil-6 Ölçme Modeli T Değerleri.....	36
Şekil-7 Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değeri.....	41



EKLER LİSTESİ

EK-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	61
EK-2 Demografik Bilgi Formu.....	62
EK-3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	63
EK-4 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	65
EK-5 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II	68



ÖNSÖZ

Tez sürecinin zorlu yollarından geçerken benimle akademik bilgisini ve tecrübelerini paylaşan, desteğini her zaman hissettiğim tez danışmanım sayın Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e,

Bana olan sonsuz güvenlerini, sevgilerini ve desteklerini her zaman hissettiren, omuzumdan ellerini hiç çekmeyen, ne olursa olsun yanımda olan, varlıklarıyla bana güç veren, canım annem Gülcan Sipahi ve canım babam Özer Barbaros Sipahi'ye,

Her zaman varlığını hissettiğim, bu zorlu süreçte de moralimi yüksek tutmaya çalışan, motivasyon kaynağım, iyi ki tanıdığım dediğim canım dostum ve meslektaşım Psikolog Merve Arar'a,

Umutsuzluğa kapıldığım her an yanımda hissettiğim, bana güç vermeye çalışan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Psikolojide, bağlanma kavramı en çok bebek davranışıyla ilgili olarak araştırılmıştır. Bowlby'nin bağlanma, ayrılma ve kayıp üzerine bilinen çalışmaları (Bowlby, 1969, 1973, 1982), bebeklerin birincil bakıcılarına nasıl duygusal olarak bağlandıklarını ve onlardan ayrıldığında duygusal olarak sıkıntılı hale geldiklerini açıklamıştır. Bebek davranışına odaklanma, Ainsworth ve arkadaşları tarafından yürütülen klasik araştırmayla (Ainsworth vd., 1978; Bell ve Ainsworth, 1972) devam etmiştir. Bu araştırmalar bebeğin hayatının ilk yıllarında güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç bağlanma stilinden birini geliştirmesi ile ilgilidir. Daha sonraları ise literatür, bağlanmanın sürekliliği konusuna odaklanmıştır. Giderek artan sayıda çalışma, bebeklikten erken okul yıllarına kadar bir çeşit bağlanma sürekliliğinin olduğunu kanıtlamıştır (Main ve Solomon, 1990). Ek olarak, bağlanmanın romantik ilişkiler de dahil olmak üzere yetişkin bağlanmasında önemli bir rol oynadığına dair çalışmalar vardır (Levitt, 1991). Bağlanma her ne kadar kişinin bebeklik ve çocukluk döneminde başlasa da, bireylerin bağlanma örüntüleri yaşam boyu devam etmektedir. Ebeveynlerle bebeklikte oluşturulan bağlanma örüntüleri, çocuklukta ve bireylerin ileride kurduğu yakın (romantik) ilişkilerinde de sürmektedir (Levy vd., 2011). Bu yüzden, bireylerin erken dönemde sahip oldukları bağlanma stilleri, yetişkinlikte kurdukları yakın ilişkilerde de etkili olabilmektedir.

Yakın ya da romantik ilişkiler, partnerlerin birbirleriyle yakınlık kurduğu, içerisinde aşk barındıran ilişkilerdir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkiler yakınlığın bağlılık, duygusal, bilişsel, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık özelliklerini içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Yapılan çalışmalarda, yakın ya da romantik ilişkilerde bulunan bireylerin, mental durumlarının daha iyi ve bu bireylerin fiziksel olarak engelleyici koşullara karşı daha dirençli oldukları bulunmuştur (Brown vd., 1977). Aynı zamanda, erken dönemdeki ebeveyn-çocuk ilişkileri, bireylerin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerindeki partner seçimleri üzerinde de etkilidir (Frazier vd., 1996). Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma çalışmaları ile güvenli, saplantılı/kaygılı, kayıtsız/kaçınmacı ve korkulu/kaçınmacı olmak üzere dört ayrı bağlanma modeli tanımlamıştır. Daha sonra yapılan çalışmalarda ise yetişkin bağlanmasının temel boyutları Brennan ve ark., (1998) tarafından bağlanma ile ilgili en sık kullanılan ölçeklerin birleştirilmesiyle elde edilen ölçeğe uygulanan faktör analizleri sonucunda iki alt boyuta indirgenmiştir. Bu alt boyutlar ilgili araştırmada “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olarak belirtilmiştir (Brennan vd., 1998). Daha sonraları ise, Brennan ve arkadaşlarının kullandığı ölçeğin madde havuzundan faydalanan araştırmacılar, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini yetişkin bağlanmasını göz önünde

bulundurarak geliştirmişlerdir (Fraley vd., 2000). Dolayısıyla, literatürdeki bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, yakın ilişkiler ve bağlanmanın birbiri ile güçlü ilişkisi olduğu açıkça görölmektedir.

Literatürdeki birçok araştırma aynı zamanda bağlanma ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğunu desteklemektedir. Duyguların değişimini kontrol etmek, azaltmak veya arttırmak için bireyler duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır (Gross, 1998). Eğer duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliğinde bozulmalar yaşanır, bu durum duygu düzenleme güçlüğü olarak bilinmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygular yaşanırken farkındalığın olmadığı ya da duyguların kabul edilmediği, olumsuz duyguların varlığında ise dürtü kontrolünün yapılamadığı süreçler, duygu düzenleme güçlüğünün olduğu süreçlerdir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğünün altı önemli alt boyutu vardır. Bunlar; duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, hedefe yönelik davranışta yer alan zorluklar, dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal netlik eksikliği olarak Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinde tanımlanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004; Rugancı ve Gençöz, 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü ile bağlanma arasındaki ilişkileri karşılaştırdığımızda ise daha önce yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarında sahip oldukları problem çözme becerileriyle olumsuz olay ya da durumlardan daha az zarar gördükleri, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise, duygularının bilinçli olarak bilinmesini istemedikleri için duygusal süreçlerin gelişimini engelledikleri bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde ise, sahip oldukları olumsuz duyguları bağlanma figürüyle ilişkilendirdikleri için abarttıkları gözlemlenmiştir (Cassidy, 1994; Mikulincer ve Florian, 1998). Yine benzer şekilde başka bir çalışma, güvenli bağlanan bireylerin diğer bağlanma stiline sahip bireylere göre duygularını sağlıklı bir şekilde düzenledikleri savını desteklemektedir (Schwarz vd., 2012). Dolayısıyla, literatürdeki bu bilgiler ışığında, bağlanma ile duygu düzenleme veya duygu düzenleme güçlüğü arasında güçlü ilişki bulunmaktadır.

İrrasyonel inançlar ya da akılcı olmayan inançlar gerçekte var olmayan ancak bireylerin zihinlerinde kurguladığı ya da varsaydığı akılcı olmayan düşünce sistemidir. Bu düşünce sistemlerinin erken çocukluk döneminde başladığı ve yetişkinlik döneminde de devam ettiği öne sürölmüştür (Ellis, 1993). Bu bağlamda, irrasyonel inançların erken dönemde bireylerin edindiği bağlanma davranışlarıyla ilişkisi olduğu düşünülebilir.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) tarafından Türkçe’de geçerliliği ve güvenilirliği çalışılmış kişilerarası bilişsel çarpıtmaları ölçmek için kullanılan bir ölçektir. Ölçek; yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olmak üzere üç temel boyutu ölçmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004).

1.1. Problem Durumu

Yakın ya da romantik ilişkiler, partnerler arasında aşkın olduğu ve yakınlığın bağlılık, bilişsel, duygusal, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık özelliklerini taşıyan süreçleri içermektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Çalışmalar, bağlanmanın romantik ilişkiler üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir (Levitt, 1991). Buna ek olarak, güvenli bağlanma stiline sahip olmayan bireyler, duygularının bilinçli olarak bilinmesini istemedikleri için duygusal süreçlerin gelişimini engellerler. Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz duyguları bağlanma figürüyle ilişkilendirdikleri için abartırlar (Cassidy, 1994; Mikulincer ve Florian, 1998). Dolayısıyla, bu çalışmalar bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü stratejileri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yakın ilişkilerde, partnerler birbirlerini değerlendirirken bir takım irrasyonel inançlar da var olabilmektedir. İrrasyonel inançlar, akılcı olmayan inançlardır bu inançlar kişinin kendisini ve diğerlerini mantıksız yorumlamasına sebep olur (Froggatt, 2005). Daha önce yapılan bir araştırmada, kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla irrasyonel inanışlara sahip olduğu bulunmuştur (Stackert ve Bursik, 2003). Dolayısıyla bağlanmanın, duygu düzenleme ve irrasyonel inanış ile ilişkisinden yola çıkarsak; bu çalışmada, yakın ilişkilerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü ve ilişkilerle ilgili irrasyonel inançlar arasındaki ilişkilerin araştırılması planlanmıştır. Bu amaçla, yakın ilişkilerde henüz doğası bilinmeyen bu ilişkiler bu araştırma sayesinde belirlenmiş olacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı romantik ilişkisi olan kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkisinde irrasyonel inanışların aracılık etkisinin olup olmadığını incelemektir. Elde edilen bilgiler ile literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

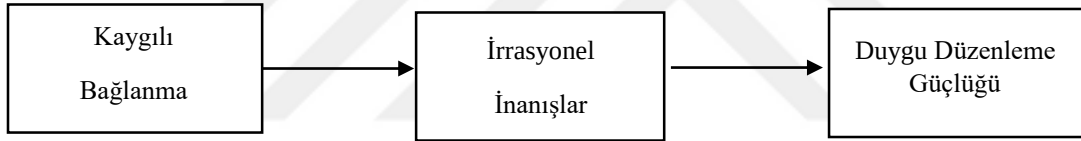
Literatürde yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inançların aracılık etkisi henüz bilinmemektedir. Bu çalışma kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip yakın ilişki gösteren partnerlerde, duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki ile ilgili irrasyonel inançların rolünün aydınlatılarak literatürün ilerlemesine katkıda bulunacaktır. Dolayısıyla, bu araştırmadan elde edilecek veriler ile literatürdeki

boşluğun doldurulması açısından önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip yakın ilişki gösteren partnerlerde, duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki ile ilgili irrasyonel inançların rolünün belirlenmesi adına önem arz etmektedir. Bu ilişkilerin belirlenmesi, çalışmamızdan elde edilecek verilerin ilişki ve çift terapilerinde, partnerlerin deneyimlediği irrasyonel inançların azaltılması hedefine yönelik terapiler uygulanabilecektir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

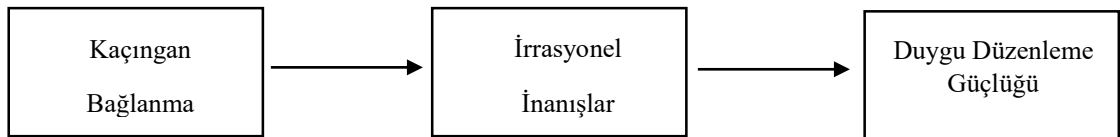
Bu çalışmada yakın ilişkilerde farklı bağlanma stillerine sahip partnerlerde, bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide, ilişki ile ilgili ve genel irrasyonel inançların rolünün aydınlatılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmamızda aşağı verilen hipotezlerden faydalanılmıştır:

Hipotez 1: 18 yaş ve üzeri ilişkisi olan bireylerden kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin; kaygılı bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide, ilişkiye ilişkin irrasyonel inanışlar aracılık rolüne sahiptir (Şekil 1.).



Şekil-1 Hipotez 1

Hipotez 2: 18 yaş ve üzeri ilişkisi olan bireylerden kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin kaçınan bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide, ilişkiye ilişkin irrasyonel inanışlar aracılık rolüne sahiptir.



Şekil-2 Hipotez 2

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada 18 yaş ve üzeri ilişkisi olan bireylerden oluşan örneklemin, Türkiye'deki genel ilişkisi olan örneklemini temsil ettiği varsayılmıştır. Buna ek olarak, verileri elde etmek için kullanılan sosyodemografik form ve ölçeklerin doldurulması sırasında gönüllülerin ilgili değerlendirmeleri dürüst, tarafsız ve güvenilir bir şekilde doldurduğu varsayılmıştır. Veri toplama araçlarının Türkçedeki geçerlilik ve güvenilirliğinin, ölçeklerin sunulduğu örneklem için de aynı olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada yakın ilişkilerde kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerini analiz etmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, duygu düzenleme güçlüğü ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışları ölçmek amacıyla da İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Bu yüzden, araştırmadan elde edilecek veriler değerlendirilirken yapılacak yorum ve analizler, bu ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlı kalmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

İkinci bölüm olan kuramsal çerçeve bölümünde yapılan çalışmada yer alan değişkenler ve kavramlar hakkında bilgi verilecek ve araştırmalar ile de desteklenecektir. Yakın (romantik) ilişkiler ile ilgili literatür bilgisi verilecektir. Bağlanma kuramı başlığı altında bağlanmanın tanımı, bağlanma süreci, içsel çalışan modeller, yetişkinlikte bağlanma ve literatürde yer alan bağlanmaya yönelik hipotezler hakkında bilgi verilecektir. Daha sonrasında duygu kavramı hakkında bilgi verilerek, duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme gücü bahsedilecektir. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan irrasyonel inanışlar ile ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra ayrı bir başlıkta da ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışlara değinilecektir.

2.1. Yakın (Romantik) İlişkiler

İnsanlar doğası gereği sosyal olarak yaşayan ve diğer bireylerle yakın ilişkiler kurmak isteyen canlılardır. Yakın ilişki kavramı bazen bireysel ilişkiler ile ilgili kullanılırken, bazen de bir bireyin diğer bir bireyle kurduğu içinde duygu ve aşk barındıran romantik ilişki kavramı ile ilişkilendirilebilmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

Aşk kavramı literatürde romantik ilişkilerin gelişiminde önemli bir güç olarak tanımlanmıştır. İnsanlar, romantik ilişki içinde olan çiftler de dahil olmak üzere, farklı cinsiyetten arkadaşlıklara kadar çeşitli ilişki türleri içinde aşk ya da sevgiyi ifade ederler. Ancak bu aşk ya da sevgi biçimleri oldukça farklıdır ve bireylerin ilişki yönü hakkında karar verme süreçlerini içerir (Kenrick, 1990).

Romantik ilişkiler genellikle içinde aşkın güçlü yönlerini barındıran bilişsel ve duygusal süreçleri içermektedir (Collins, 2003). Romantik ilişkileri anlamak için literatürde yakınlık (intimacy) kavramını anlamak gereklidir. Süregelen romantik ilişkilerde yakınlık, kişinin karşılıklı bir ilişkide bir partnerle deneyimlediği bağlılık, duygusal, bilişsel ve fiziksel interaksiyon düzeyi ile tanımlanır.

Bu tanım, yakınlığın beş bileşenini belirtir:

- a) Bağlılık,
- b) Duygusal Yakınlık,
- c) Bilişsel Yakınlık,
- d) Fiziksel Yakınlık,
- e) Karşılıklılık (Moss ve Schwebel, 1993).

Bu bileşenler, romantik ilişkilerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. İki kişinin bir araya gelip uzun süreli bir romantik ilişki kurmasını etkileyebilecek faktörlerin sayısı oldukça fazladır. Bazı araştırmacılar, bireylerin bir eşi diğerine tercih etmelerinin büyük ölçüde şans eseri olduğunu söylemektedir (Lykken, 2002). Diğerleri ise, çekim ve ilişki başlatmanın vücuttaki biyokimyasal reaksiyonların sonucu olduğunu öne sürmektedir (Fisher, 1992). Bazı araştırmacılar ise, eş seçiminin üreme değerlerini maksimize etmeye çalışan bireyler tarafından kullanılan bir dizi stratejiyi içerdiğini öne sürmektedir (Buss, 2006).

Literatür incelendiğinde, yakın ilişkilerle ilgili birkaç tane teori olduğu görülmektedir. Altman ve Taylor (1973) sosyal nüfuz etme teorisinde, ilişkilerde genişlik ve derinlik boyutundaki artışların, bireylerin kendileriyle ilgili bilgileri birbiriyle paylaşımlarının sonucu olduğunu öne sürmüştür. İnsanlar ilk tanıştıklarında, nispeten bireysel olmayan bilgi alışverişinde bulunurlar ve tartıştıkları farklı konuların sayısını sınırlamaktadırlar. Romantik ilişkilerde, bireyler birbirlerini tanıdıkça ve birbirlerine güvendikçe, birbirleriyle daha fazla sayıda konu paylaşırlar ve bu konular hakkında birbirlerine daha samimi bilgiler sunarlar. Öncesinde yüzeysel iletişimi gerçekleştiren bireyler, daha sonraları derine doğru inerek kişisel konular hakkında konuşurlar. Sosyal nüfuz etme teorisi, bilgiyi, bir ilişkiyle ilişkilendirebilecek ödülleri ve sonuçları değerlendirmenin bir yolu olduğu kadar, yakınlığı geliştirmenin bir yolu olarak da değerlendirilir (Altman ve Taylor, 1973). Araştırmalar, birbirlerine daha fazla açıklama yapan bireylerin ilişkilerinde daha fazla duygusal katılım olduğunu ortaya çıkarmıştır (Rubin vd., 1980).

Altman ve Taylor'a göre, insanlar yalnızca ilişkiyle ilişkili algılanan ödüller, sonuçları aştığı sürece bir ilişkinin ilerlediğini savunmuştur. Örneğin, bir ilişkide partnerler etkileşimlerinin memnuniyet verici olduğunu algıarlarsa, birbirleriyle ilişkilerini sürdürmeleri muhtemeldir. Bireyler, etkileşimlerinin ne kadar ödüllendirici olduğunu değerlendirmenin yanı sıra, kendileri için başka hangi alternatif ilişkilerin mevcut olabileceğini ve bu alternatiflerin mevcut ilişkileriyle nasıl karşılaştırılacağını da düşünürler (Altman ve Taylor, 1973).

Bir diğer teori ise belirsizlik azaltma teorisidir. Berger ve diğerleri (1976), birbirini tanımayan bireyler bir araya geldiklerinde birincil kaygılarının hem kendilerinin hem de etkileşimdeki diğerlerinin davranışları hakkında belirsizliği azaltmak veya tahmin edilebilirliği arttırmak olduğunu öne sürmüştür. Belirsizlik azaltma teorisi, ilk etkileşimler sırasında belirsizliği azaltmak için partnerlerin bilgi arama davranışlarında bulunduğunu öne sürer.

Potansiyel partnerler başlangıçta birbirleriyle karşılaştıklarında, nispeten zararsız konuları tartışırlar – hava durumu, nereden geldiklerini, geçimlerini ne ile yaptıkları gibi. Partnerler arasındaki sözlü iletişim miktarı arttıkça, birbirleri ile paylaştıkları belirsizlikler

azalma eğilimindedir. Belirsizlikler ortadan kalktığı zaman ancak insanlar birbirlerini tanıdıktan sonra daha samimi bilgi alışverişinde bulunmaya başlarlar (Berger vd., 1976).

Sosyal nüfuz etme teorisi ve belirsizlik azaltma teorisinin her ikisi de yakın (romantik) ilişkilerin başlamasında rol oynayan önemli teorilerdir.

Yakın ilişkilerin nörobiyolojisine bakıldığında; genellikle zevkle ilişkilendirilen olaylar tarafından motive edilen davranışa aracılık eden biyolojik mekanizmaya 'ödül' denmektedir (Esch ve Stefano, 2004). Aşk, insanda otonom duygusal integrasyon sistemini, yani limbik sistemi etkileme kapasitesine sahiptir. Bireyler içinde aşk barındıran yakın (romantik) ilişkiler yaşadıklarında, romantik duygusal yanıtlar esnasında beynin bazı bölgeleri aktive olmaktadır. Bu bölgelerde, özellikle dopamin gibi nörotransmitter olarak adlandırılan ve beynin ödül merkezlerini aktive eden hormonların salınımında artış olmaktadır (Bartels ve Zeki, 2004).

Romantik ilişkilerde beyinde düzenleme görevi olan oksitosin, vazopressin ve dopamin gibi moleküller beynin hipotalamus adlı bölgesinden salınmaktadır. Hipotalamus sinir ve endokrin sistemi arasında köprü görevi üstlendiği için, buradan salınan hormonlar sosyal süreçlerde ve yakın/romantik ilişkilerde artmaktadır (Saracli vd., 2012). Otonomik – duygusal integrasyonun bir sonucu olarak aşkın, solunum hızı ve kan basıncı gibi yaşamsal işlevler üzerindeki etkisi, bireyler aşık olduğunda ruh hallerinin değişmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle, beynin ödül sisteminin aktivasyonu, hafif ruh hali değişimlerinden yoğun zevk ve öforiye kadar farklı duygular üretir ve bu fizyolojik durumlar genellikle beynin ödül mekanizmasını aktive eder (Esch ve Stefano, 2004). Dolayısıyla, yakın ilişkilerin nörobiyolojisinde beyindeki ödül sistemi ve nörotransmitterler önemli rol oynamaktadır.

2.2. Bağlanma Kuramı

Bowlby (1969) bağlanmayı; bebeğin annesi ya da bebeğe birincil olarak bakım veren bireyler arasında oluşan, hayatın ilk günlerinde başlayan, bebeğin kendisini duygusal olarak güvende hissetmesi ile kurulan duygusal bağ olarak tanımlamaktadır. Bu kurulan duygusal bağ sayesinde, bakım veren bireylere olumlu tepkiler veren bebekler zamanlarını onlar ile geçirirler ve korku gibi duygular yaşadıklarında veya olumsuz durumlarda bağlanılan kişinin varlığını arama davranışı geliştirirler (Morgan, 1991).

Bağlanma süreci bebeklerde bazı aşamaları içermektedir. Bağlanma bebek doğduktan hemen sonra başlar ve başı döndürme, parmak emme ve anneye yönelme davranışları ile karakterize olur. Bebek doğduktan sekiz hafta sonra bakıcısına yönelmeye başlar. Bu dönemde, bakıcısı ile göz teması kurar, ona gülümseyerek tepki verir ve bu davranışlar ile bebek kendisini huzurlu ve güvende hisseder (Sadock ve Sadock, 2011). Bebeğin hayatındaki yedinci ay itibarıyla şekillenen bağlanma ilişkisi, bebeğin ilgisini daha

çok bakıcısına yönlendirmesiyle sonuçlanır. Bu aşamada bebekler de başlayan davranış örüntüleri, yabancı bir kişiyle karşılaşıldığında korku, kaygı ya da kaçınma davranışlarına dönüşebilir (Joseph, 2013).

Bowlby'nin teorisine dayanarak Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), bebeklerde bağlanmadaki bireysel farklılıkları değerlendirmek için 'Yabancı Durum' adı verilen laboratuvar deneyi uygulamıştır. Bu yöntem; bebek, bakıcı ve yabancının etkileşime girdiği ve bebeğin davranışlarının gözlemlendiği bir oyun odasında sahnelenen bir çeşit laboratuvar olayını içermektedir. Annenin bebeği oyun alanında bırakıp ortamdaki ayrılması ve kısa bir ayrılık sonrası bebeğin yabancı bakıcıyla bir araya geldiğinde gerçekleştirdiği tepkiler ve annenin tekrardan bebekle bir araya geldiğinde, bebeğin davranışının analiz edildiği bu deneyde; güvenli, kaygılı/ikircikli ve kaçınan olarak isimlendirilen üç farklı bağlanma modeli tanımlanmıştır (Ainsworth vd., 1978).

Güvenli olarak bağlanan çocuklar, çevreyi keşfederken ebeveyni güvenli bir üs olarak görmektedirler. Çocuklar, bakım vericisi ile ayrıldıklarında bakım veren kişiyi arama davranışında bulunurlar, yeniden bir araya geldiklerinde ise bakım veren kişiyle temasa geçerler ve olumlu tepkiler verirler. Bakıcı tarafından güvenli ortam olduğu için çevreyi keşfetmeye geri dönmektedirler.

Kaçınan bağlanmaya sahip çocuklar ise, çevreyi bakım veren kişiye başvurmadan keşfetmektedirler. Bebek, bakıcıyla yakınlık kurmaktan kaçınır. Bakım veren kişinin ayrılıp geri dönmesini görmezden gelirler. Bakıcının ayrılmasına ve geri dönmesine tepki vermezler ve gözle görülür bir şekilde bu duruma üzülmeyiz bunun yerine dikkatlerini oyuncaklara çevirirler.

Kaygılı/ikircikli olarak bakıcılarına bağlanan çocuklar ise bakım veren kişiye odaklanırlar ancak onu keşfedemez gibi görünürler. Yabancı ortama, bakım vericisine kendilerini rahat bırakamaz ve tetikte görünürler. Bakım veren kişi odadan ayrıldığında çok üzülmürler, ağlama gibi tepkiler verirler. Bakım veren kişi ile tekrar bir araya geldiklerinde bakıcı tarafından teselli edilemezler bunun yerine çocuklar huzursuz, kızgın veya pasif görünürler (Ainsworth vd., 1978).

Bu bağlanma stillerine ek olarak Main ve Solomon tarafından dezorganize bağlanma stili eklenmiştir. Anne ve bebek arasında kurulan tutarsız ilişki bebeğin dezorganize/ dağınık bağlanmasına sebep olmaktadır (Main ve Solomon, 1990).

Bağlanma süreci, bir bireyin tüm yaşamı boyunca sürmektedir. Bağlanma yetişkinlikte de devam edebileceği gibi, bireylerin deneyimlediği olaylar bağlanma süreçlerinin devamlılığında etkili olabilmektedir (Kesebir vd., 2011). Bowlby, erken yaşlarda oluşturulan

bağlanma davranışının süregelen olduğunu öne sürmüştür. Bu süreğenlik, bebeklikte bakım veren kişi ile başlayan bağlanma örüntülerinin yaş ilerledikçe diğerlerine yöneldiğini ancak bebeklikte edinilen ve birincil bakım veren kişi ile oluşturulan bağlanma örüntülerinin kolay kolay terk edilemediğini ve diğer bağlanma davranışlarını da etkilediğini öne sürmüştür (Bowlby, 1977).

Bağlanmayı etkileyen üç temel parametre vardır, bunlar:

- a) çocuğun sahip olduğu bireysel özellikler,
- b) sosyokültürel etmenler,
- c) aile sistemiyle ilgili faktörlerdir (Biller, 1993).

Bir ortamda annesiyle güvenli bağlanma gösteren bir bebek ile annesinden yaşamının on beş - otuz ay arasında ayrılma davranışı göstermemiş bir çocuk, olası bir ayrılık olgusunda üç evreden oluşan bir dizi süreçleri yaşamaktadır.

1. Evre: Protesto Evresi
2. Evre: Umutsuzluk Evresi
3. Evre: Kopma Evresi

Birinci evre olan protesto evresinde, çocuk annesinden ayrıldığı için yüksek sesle ağlama, kaygı ve üzüntü ile kendini gösteren bir dizi duygu ve davranış biçimi geliştirir. Bu davranışların doğasında annesini geri getirebileceği hissi yatmaktadır.

İkinci evre olan umutsuzluk evresinde ise, çocuk hala kayıp annesiyle meşgul olmaktadır. Bu evrede, çocuk yaptığı aktif fiziksel hareketleri azaltır, durgunlaşır, derin bir üzüntü halinde olmaktadır.

Üçüncü evre olan kopma evresinde ise, çocuk artık annesinden kopmuştur, bu evrede diğer bakıcıları reddetmeyen çocuk, annesini de karşılamayı bırakır ve annesine ilgisiz davranır. Çocuk kopma evresinde, zamanla duygularını göstermekten de vazgeçmektedir (Bowlby, 1982).

Bağlanma kuramı göz önünde bulundurulurken, yakınlık kurma ile bağlanma arasındaki ayrımı anlamak önemlidir. Bağlanma, yakınlık kurma ile karşılaştırıldığında:

- (1) özgüldür – bir veya birkaç kişi arasında olur,
- (2) yaşamın büyük bölümünde etkilidir,
- (3) duygu düzenleme davranışı üzerinde etkilidir,

(4) biyolojik olarak tüm canlılarda görülür (Bowlby, 1977).

Bowlby (1969), insan davranışını anlamak için ortaya attığı içsel çalışan modeller kavramını, yüksek düzeyde kontrol süreçleri olarak tanımlamıştır. Bir organizma, belirli bir çevreye başarılı bir şekilde uyum sağlamak için en az iki içsel çalışma modeli geliştirmelidir. Bunlardan birincisi çevre (başkaları modeli) ve diğeri ise organizmanın kendi yetenekleridir (benlik modeli).

Bowlby, içsel çalışma modelleri kavramına adaptasyona odaklanarak atıfta bulunmuştur. Ancak içsel çalışan bağlanma modellerinin kendine özgü yönüne değinmemiştir. İçsel çalışan modellerini etkili bir şekilde kullanmak için, içsel çalışan modellerin kişinin gerçek, geçmiş ve şimdiki deneyimlerinin kabul edilebilir derecede doğru yansımaları olması ve aynı zamanda potansiyel durumlara genişletilebilir olması gerektiğini vurgulamıştır (Bowlby, 1969).

Bireyler bağlanma figürleri ile bakım verme geçmişine bağlı olarak, kaçınma vb. ikincil davranışları harekete geçirebilir. Kaçınma gibi belirli eylemleri kullanma kararı, içsel çalışan modellerinin işleyişinin bir göstergesi olarak görülmektedir.

Özellikle içsel çalışan modeller bir kez oluşuktan sonra, bebeğin bir tehlike sinyaline tepkisi, genellikle bakıcının ani tepkisinin sonucu değil, bakıcının birden çok zamanda oluşan tepkilerinin ve bebeğin kendi kendini düzenleyerek oluşan eylem süreçlerinin sonucudur. Bowlby'nin öne sürdüğü içsel çalışan modellerin genel olarak amacı bağlanma sistemini kontrol etmek ve artan yaşla birlikte bireyin özerk adaptasyonunu sağlamaktır (Bowlby, 1973, 1980).

Bağlanmanın içsel çalışan modelleri, bağlanma sistemi etkinleştirildiğinde daha güvensiz bağlanan kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler için farklı bilişsel, duygusal ve davranışsal deneyimlere yol açabilir. Örneğin, daha kaygılı bağlanan bireyler, ilişkilerinde daha fazla çatışma algılamaya, bu tür çatışmaların şiddetini arttırmaya ve partnerleri onlara karşı olumlu ve yapıcı davransa bile bir çatışma/tartışma sırasında sıkıntılı kalma eğilimlidir (Campbell vd., 2005). Buna karşılık, daha kaçınmacı bağlanan kişiler, ilişkilerinde olumsuz iletişim kalıpları sergileme ve yakınlıktan kaçınma eğilimli göstermektedirler (Domingue ve Mollen, 2009).

2.2.1 Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri

Bowlby (1969), yetişkin bireylerin bağlanma davranışını, çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde bireylerin sahip olduğu bağlanma örüntülerinin devamı olarak görmektedir. Yetişkin bireylerin sahip olduğu bağlanma; eşler arasında gözlemlenen, çocukluk döneminde görülen bağlanmadan davranışsal sistemlere etki etmemesi yönüyle ayrılan, ilişkilerde cinselliğin olduğu bir takım spesifik özellikler ile karakterizedir (West ve Sheldon-Keller, 1994).

Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerle ilgili analizlerinde, Ainsworth ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya paralel olarak üç yetişkin bağlanma stili tanımlamıştır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanmadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerde genel bir rahatlık duygusu ile karakterize olmakla birlikte; güvenli bağlanan bireyler hem kendilerini hem de başkalarını olumlu algılar ve yakınlıktan kaçınmazlar.

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkiler yaşarken öfkeli bir onaylanma ihtiyacına ve haksız endişelere sahiptir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler terk edilme korkusu yaşayabilmektedir. Benliklerini değersiz, diğerlerini olumlu ama tutarsız olarak algırlar.

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise, bireyler yakın ilişkiler yaşarken rahatsızlık hissi ve benliğe bağlı bağımlılık duygusuna sahiptir. Benliklerini olumlu ve özerk algırlarken, diğerlerini güvenilmez olarak algırlar.

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlerde bağlanma stillerini dört grupta incelediği çalışmasında güvenli bağlanma, saplantılı/kaygılı bağlanma, kayıtsız/kaçınmacı bağlanma ve korkulu/kaçınmacı bağlanma olmak üzere dört ayrı bağlanma modeli tanımlamıştır. Buna dörtlü bağlanma modeli denmektedir.

Araştırmacılar bu bağlanma örüntülerini tanımlarken, içerisinde benliğin ve diğerlerinin imajlarının pozitif ve negatif yönlerini barındıran farklı bağlanma stillerini, öne sürdükleri modele dahil etmişlerdir (Şekil 3).

Dörtlü Bağlanma Modeli'nde öne sürülen güvenli bağlanma, benliğin değerli hissedilmesi, kendinin sevilebilir oluşu ve diğer insanların yanıt vericiliğine dair olumlu beklentilerin olması ile karakterizedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kolay bir şekilde diğerleri ile yakınlık kurabilir. Güvenli bağlanma biçiminde yakınlık ve otonomi (özerklik) vardır.

Saplantılı/kaygılı bağlanma örüntüsünde ise bireyler kendini değersiz hissederler, ancak bu değersizlik ve sevilmememe hissi diğerlerine yönelik pozitif değerlendirmelerle ortaya çıkar. Bu bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ilişkilerinde kaygı görülür. Bu tarz bir bağlanma çeşidine sahip bireyler, kendilerine daha az güvenen ancak başkalarını olumlu olarak algılayan bireylerdir. İlişkilerine yönelik daha çok gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler.

Kayıtsız/kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde; kendilik pozitif algılanırken yani kendilerini değerli hissederlerken diğer bireylere karşı olumsuz duygulara sahiptirler yani diğer bireyler negatif olarak algılanır. Dolayısıyla, bu bireylerde yakın ilişkilerin reddedilmesi ya da bu ilişkilerden kaçınılması duygusu hakimdir. Bu bireyler hayal kırıklıklarına karşı kendilerini bu şekilde korurlar.

Korkulu/kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde ise, hem benlik hem de diğerleri olumsuz, güvenilmez, negatif olarak algılanır. Bu bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, yakın ilişkilerden korku duyarlar ve ilişki kurmaktan sosyal olarak kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

		Benlik	
		Pozitif	Negatif
Diğerleri	Pozitif	Güvenli Yakınlık ve özerklik	Saplantılı İlişkilerde kaygı
	Negatif	Kaçınan Yakınlığın reddedilmesi ve karşı bağımlılık	Korkulu Yakınlığa korku ve sosyal olarak kaçınma

Şekil-3 Bartholomew ve Horowitz'in Öne Sürdüğü Dörtlü Bağlanma Modeli

Literatüre bakıldığında, yakın ilişki yaşayan partnerlerin birbirleri ile bağlanmasını açıklamayı amaçlayan birkaç tane hipotez olduğu görülmektedir.

Bu hipotezlerden biri olan tamamlayıcılık hipotezi, partnerlerin birbirlerine bağlanmasıyla ilgili birbirlerinin beklentilerini tamamlamasından oluşmaktadır. Bu hipoteze göre; kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, diğerlerine ilişkin olumsuz beklentilerini, terk edilmekten korku duymalarını yakın ilişkilerde mesafeli davranarak göstereceği için, kaygılı bağlanan bireyler, kaçınan bağlanma stiline sahip partnerlere yönelik tercih gösterirler.

Yine bu hipoteze göre; kaçınan bağlanan bireyler, diğer bireylere karşı olumsuz beklentilerini bağımlı olarak göstereceği için, kaygılı bağlanan bireyleri tercih etme eğilimindedirler (Snyder ve Swann, 1978; Swann ve Read, 1981).

Bir diğer hipotez olan benzerlik hipotezi ise bireylerin kendilerine benzer bir bağlanma stiline sahip partnerleri tercih edeceklerini öngörür. Benzerlik hipotezine göre, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler benzer şekilde kaçınan partnerleri tercih ederken; kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler benzer şekilde kaygılı bağlanma stiline sahip partnerleri tercih etmelidir. Bu hipotez, bireylerin diğerlerinden olumlu geri bildirim almak için güçlü bir isteğe sahip olduklarını ve bu yüzden kendi imajlarını geliştirdiklerini öne süren kendini geliştirme teorisinin anlaşılmasıyla geliştirilmiştir. Buna göre, benzer bağlanma stiline ve ilişki hedeflerine sahip partnerler birbirleri ile eşleştirildiğinde bu durum her iki bireye de olumlu geri bildirim sağlayacaktır çünkü her ikisi de birbirinin bağlanmasına olumlu olarak yanıt verecektir (Baumeister, 1982; Morry, 2005).

Bir diğer hipotez olan yakın ilişkilerde bağlanma – güvenlik hipotezine göre ise; bağlanma stili ve partnerlerin yakın ilişki beklentileri ne olursa olsun tüm bireylerin, güvenli bağlanmaya sahip partnerleri diğerine yani güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere tercih etmesi gerektiğini, çünkü bu tür partnerlerin arzu edilen güvenli ortam için en iyi fırsatı ve dolayısıyla duygusal bir bağ oluşturmak için en iyi potansiyeli sunduğunu öne sürmektedir. Yakın ilişkilerde bağlanma – güvenlik hipotezine göre bireyler, arzu edilen güvenlik duygusunu ilişki beklentilerine göre öncelik haline getirmektedir. Bu hipoteze göre partner seçiminde öncelikle güvenli bağlanan partnerler tercih edilir, ardından kaygılı bağlanan partnerler ikinci seçenek olarak tercih edilirken, kaçınan bağlanan partnerler ise en az ve üçüncü seçenek olarak tercih edilir (Chappell ve Davis, 1998).

2.3. Yakın İlişkiler ve Bağlanma

Yakın ilişkiler ve bağlanma ile ilgili literatürde birçok araştırma mevcuttur. Frazier ve ark. (1996), bağlanma stiline eş seçimindeki rolünü anlamak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, kaygılı bağlanma gösteren partner seçimi yaparken; güvenli ve kaçınan olarak bağlanan bireyleri partner olarak tercih edip seçmemişlerdir. Özellikle ölçeklerde katılımcıların annenin bakım verme ile ilgili değerlendirmeleri, yetişkin bağlanma boyutları ve eş seçimi ile ilişkilendirilmiştir.

Klohn ve Luo (2003), eş seçimi ve bağlanma ile ilgili yaptıkları araştırmada, bireylerin öncelikle güvenli bağlanan partnerler seçmesi gerektiğini, ancak kendi bağlanma tarzlarının ikincil seçimleri yumuşatması gerektiğini öne süren değiştirilmiş bir bağlanma – güvenlik hipotezi için kanıt sunmuşlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kendi bağlanma stillerine bakılmaksızın, bireyler diğer bağlanma özelliklerine sahip bireylere göre güvenli partnerleri tercih etmişlerdir. İkincil seçimlerinde ise; hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, kendi bağlanma özelliklerine uyan güvensiz partnerleri seçmişlerdir.

Başka bir çalışmada ise, bireylerin en çok güvenli bağlanma stiline sahip potansiyel partnerlere ilgi duyduklarını, bunu kaygılı partnerlerin ve son olarak da kaçınmacı partnerlerin izlediği bulunmuştur (Chappell ve Davis, 1998).

Simpson (1990), yaptığı çalışmada güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya katılan erkek ve kadın katılımcılarda güvenli bağlanma stili, kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine göre daha fazla ilişki bağımlılığı, bağlılık, güven ve memnuniyet ile ilişkilendirilmiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, ilişkilerinde daha az sıklıkta olumlu duygular ve daha sık olumsuz duygular gösterirken, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların ilişkilerinde daha fazla olumlu duygular gözlemlenmiştir.

Flört eden çiftlerde yetişkin bağlanma ve ilişki kalitesi üzerine yapılan bir çalışmada, partnerleri yakınlık konusunda rahat olan yani güvenli bağlanma stiline sahip kadınların ilişkileri hakkında çok daha olumlu olduklarını, partnerlerine daha yakın hissettiklerini ve daha az çatışma algıladıkları bulunmuştur (Collins ve Read, 1990). Yine benzer şekilde, yakınlık konusunda rahat olan partnerleri olan erkekler, partnerlerine daha fazla güvendiklerini ve onu daha güvenilir olarak gördüklerini bildirmişlerdir. Partnerleri yakınlık konusunda rahat olduğu için daha fazla iletişim kurma becerisine sahip bireyler, kendilerini partnerlerine daha fazla açıkladıklarını ve partnerlerinin kendilerine daha fazla açık olduğunu bildirmişlerdir (Collins ve Read, 1990). Benzer şekilde, güvenli bağlanma

indeksinde daha yüksek puan alan bireylerin daha fazla karşılıklı bağımlılık, bağlılık, güven ve memnuniyet ile karakterize olmuş ilişkilere dahil olduklarını belirttikleri bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde ise negatif duygular oldukça fazladır (Simpson, 1990).

2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğüne değinmeden önce duygu kavramından bahsetmek daha doğru olacaktır. Cabanac (2002), duyguyu “yüksek yoğunlukta ve yüksek hedonikliğe sahip herhangi bir zihinsel deneyim” olarak tanımlamıştır.

Duygu, duygunun temel parçaları olarak kabul edilen üç bileşenden oluşmaktadır:

- 1) Motor ifade,
- 2) Bedensel belirtiler/uyarılma,
- 3) Öznel deneyimler (Mulligan ve Scherer, 2012).

Bireyler her ne kadar çeşitli duygulara sahip olsa da, önemli olan bireylerin duyguyu tanıyabilmesi, duyguyu kabul etmesi ve duyguyu kullanabilme deneyimi gösterebilmesi yani duyguyu düzenleyebilmesidir. Literatürde duygu düzenleme ile ilgili çeşitli tanımlar mevcuttur. Örneğin, duyguların değişimini kontrol etmek, azaltmak veya arttırmak için bireylerin kullandığı temel stratejiler duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998).

Koole (2010) ise duygu düzenlemeyi, günlük yaşamda bireylerin duygularını uyaran uyarıcılar ile karşılaştıklarında, bireylerin sergiledikleri çabalardan oluşan ve bireylerin deneyimledikleri negatif ve pozitif duyguları ve stres düzeylerini içeren tüm durumlar olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini izleme, yönetme, değiştirme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Kring ve Sloan, 2009).

Duygu düzenlemede, bireylerin kendilerinin ve diğerlerinin duygularını anlayabilme ve düzenleyebilme yetenekleri; biyolojik, bilişsel ve sosyal süreçleri içerisinde barındıran bir takım içsel ve dışsal süreçleri içerir (Thompson, 1994). İçsel süreçler, kişinin kendi duyguları üzerinde hakimiyetinin olabilmesi, kendi duygusunun farkına varabilmesidir (Gross ve Thompson, 2007). Dışsal süreçler ise diğerlerinin kişinin duygusunu anlayıp duygusunu kontrol etme ve düzenleyebilmesi yeteneğidir (Thompson, 1994).

Bireylerde duygu düzenleme stratejileri zamanla gelişmektedir. Örneğin, Bowlby (1969), yeni doğan bebeklerin kendi ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandığı için ağlayarak bakıcılarından destek aldığını ve zamanla bebeğin bakım veren kişi ile duygusal

interaksiyona girerek ona gülümsediğini ve ona bağlandığını aralarında duygusal bir bağ oluştuğunu öne sürmüştür.

Bir birey duygularını bilinçli ya da bilinçsiz, otomatik ya da kontrollü olarak kontrol edebilir (Gross, 1998). Gross (1998), öne sürdüğü duygu düzenleme süreç modelinde, bir duygusal tepkinin oluşumu sırasında bazı duygu düzenleme stratejilerinin bireyler tarafından geliştirildiğini öne sürmüştür. Bireyler tarafından geliştirilen bu stratejiler öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak belirtilmiştir.

Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri 5 başlıkta incelenmiştir:

1. Durum Seçimi: Bireylerin olumlu veya olumsuz duygularını tetikleyen durumları tercih etmesi veya bu durumlardan kaçınmasıdır.
2. Durum Değişimi: Durumun seçilmesi üzerine yaşanan duygunun etkisinin değiştirilmesidir.
3. Dikkati Odaklama: Bireyin, seçmiş olduğu durumun belirli bir yönüne odaklanmasıdır.
4. Bilişsel Değişim: Durumun belli bir yönüne odaklandıktan sonraki bireyin duruma yönelik bilişsel sürecini (durumu düşünmesi, durumun anlamını, durumu yorumlama biçimini) değiştirmesi anlamına gelir.
5. Tepkiyi Değiştirme: Duygu üretme sürecinin sonlarına doğru oluşan, duygusal olarak ortaya çıkan tepkinin davranışsal veya fizyolojik yanıtlarını da değiştirme anlamına gelir.

Tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri; ortaya çıkan duygusal tepki sonucunda geliştirilir ve tepkiyi değiştirme sürecini içerir. Tepkiyi değiştirme, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinin içinde yer alır (Werner ve Gross, 2010).

Bu modelde önemli bir yer kaplayan duygu üretme süreci kavramında duygular tamamen tecrübe edilmeden önce iç ve dış duygu uyarıcıları bir takım değerlendirmelerden geçer. Bireyler, bu uyarıcıları değerlendirirken, uyarıcılara karşı farklı davranışsal ya da psikolojik tepkiler göstermektedir. İşte bu tepkilerin değişik biçimlerde ayarlanması, ifade edilmesi ve düzenlenmesi duygu düzenleme olarak adlandırılır.

Bireylerin duyguyu kullanma süreçlerinde ki bozulmalar, duygu düzenleme güçlüğüne neden olabilmektedir. Duygular yaşanırken farkındalığın olmadığı ya da duyguların kabul edilmediği, olumsuz duyguların varlığında ise dürtü kontrolünün yapılamadığı süreçler, duygu düzenleme güçlüğünün olduğu süreçlerdir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu

düzenleme güçlüğü kişinin, başkaları ile olan sosyal süreçlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte kişinin kendi hayat kalitesi üzerinde de olumsuz etkilere sahiptir.

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğünün değerlendirme aşamasında altı özelliğe dikkat edilmesinin önemini vurgular:

1. Bireylerin duygularının farkında olmaması,
2. Bireylerin duygularının açık olmaması,
3. Bireylerin yaşadığı duyguları kabul etmemesi,
4. Bireylerin yaşanan duruma özgü duygu düzenleme stratejilerini kullanamaması,
5. Bireylerin olumsuz duygular yaşamasına karşı dürtüleri üzerinde kontrol sağlayamaması,
6. Bireylerin yaşadığı olumsuz duygular ile baş edebilmek için amaca yönelik davranışları gerçekleştirememesi (Gratz ve Roemer, 2004).

2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Duygu düzenleme güçlüğü; duyguların farkında olunmadığı veya kabul edilmediği, negatif duyguların varlığında ise dürtü kontrolünün yapılamadığı süreçler ya da bozulmalar olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğünü ölçmek için oluşturduğu Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinde duygu düzenleme güçlüğü için çok boyutlu bir yapı tanımlamıştır. Bu boyutlar; duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, hedefe yönelik davranışta yer alan zorluklar, dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalık eksikliği, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal netlik eksikliği olarak belirlenmiştir.

Bağlanma teorisi, sosyal ve duygusal gelişimi anlamak için önemli bilgiler sunmaktadır. Bowlby (1969, 1973), ebeveyn – çocuk ilişkilerinin kalitesinin daha sonraki kişilik gelişimi için temel oluşturduğunu ve güvenli bir bağlanma ilişkisinin çocuğun sağlıklı gelişimi için önemli olduğunu öne sürmüştür. Aynı zamanda, güvensiz bağlanmanın bireyin ilerleyen yaşlarında zorluklar ve potansiyel olarak patolojik klinik semptomlar için daha fazla riske sahip olduğunu öne sürmüştür. Yine benzer şekilde, bağlanma sisteminin bir güvenlik düzenleme işlevi vardır, çünkü olumsuz duygular bazı istenmeyen olaylar ya da durumlar tarafından etkinleştirilirse, çocuk ebeveynden destek aramaya yönelir.

Bağlanma sistemi sadece bir acil durum müdahale sistemi değildir. Çocukların bir bağlanma figürünü güvenli bir liman olarak kullanma becerisi, günlük durumları keşfetmek ve ustalaşmak için gerekli bireysel düzenleme kapasitelerini de sağlar (Waters ve

Cummings, 2000). Bu açıdan bakıldığında da ebeveyn ve çocuk ilişkisi sonucunda duygu düzenleme yeteneklerinin dahil olduğu bir dizi süreçleri içerir. Bu sayede, çocuklar duyguları hakkında iletişime geçme ve duygusal tepkilerini düzenlemelerine yardımcı olma gibi çeşitli yollar aracılığıyla bakım veren kişi ile etkileşimlerinde duygu ve duygu düzenleme stratejilerini öğrenirler. Çocuklar, bağlanma figürlerinin kendi duygularını ifade etmelerini ve düzenleme yeteneklerini gözlemleyerek de öğrenme becerilerine sahiptir (Denham vd., 2010).

Yapılan bir çalışma, adolesanlarda güvenli bağlanan ebeveyn – çocuk etkileşiminde duygu ifadelerinin daha iyi düzenlendiğini, duygu düzensizliklerinin ise daha düşük seviyelerinde olduğunu göstermiştir (Hershenberg vd., 2011). Yine benzer şekilde, çocuklukta güvenli bağlanan katılımcılar, öfkeyi düzenlemek için daha yapıcı duygu düzenleme stratejileri kullanmışlardır (Schwarz vd., 2012).

Başka bir çalışmada ise, çocuklukta kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip gönüllü katılımcılarda, duygularını düzenlerken öfke ve üzüntü gibi duygular göstermişlerdir. Kaçınan bağlanmaya sahip katılımcılarda öfke duygularını düzenleme de güçlük ve üzüntü duygularını bastırma gözlemlenirken, kaygılı bağlanmaya sahip katılımcılarda öfke ve üzüntü duygularını düzenleme güçlük görülmüştür (Brenning ve Braet, 2013). Dolayısıyla literatürdeki bu bilgilere dayanarak, bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

2.6. İrrasyonel İnançlar

Bireylerin sahip olduğu duygu ve düşünme süreçlerinde rasyonel ve irrasyonel inanışlar önemli rol oynamaktadır. Ellis (1977), bireylerdeki uyumsuz duyguların gelişimini açıklamak için bilişsel bir teori öne sürmüştür. Ellis, insanlarda görülen uyumsuz duyguların akılcı olmayan yani irrasyonel inançlardan kaynaklandığının üzerinde durmuştur. Bu irrasyonel inanışlar bireyler tarafından deneyimlendiğinde, negatif duyguların yaşanmasına sebep olmaktadır. İrrasyonel inanışlar, gerçekte var olmayan ancak kişilerin zihinlerinde kurguladığı ya da varsaydığı akılcı olmayan düşünce sistemidir.

Bireylerin, akılcı düşüncelerinin önünde engel olan irrasyonel inançlar arttıkça bireylerin psikolojik ve duygusal sorunlarında da artış meydana gelmektedir (DiGiuseppe vd., 2017).

Albert Ellis, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin kurucusudur. Ellis'e göre duygusal rahatsızlıkların insanların başına gelen olay veya durumlardan dolayı değil, bu olay veya durumların ne olduğuna dair algılama biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Bir diğer deyişle, insanların durumlara bakış açıları veya çeşitli durumlar hakkında kendilerine söyledikleri onların düşünce sistemleri ile ilişkilidir.

Ellis'in bu teorisi, iyi bilinen ABC modeli aracılığıyla açıklanmaktadır (Ellis, 1973a). A (activating event), kişinin rahatsız olmasına sebep olmuş olan ve kişiyi harekete geçiren olaydır. Duygusal Sonuç olan C (consequence)'de, kişi kendisini rahatsız eden olaya karşı duygusal tepki vermesidir. Örneğin bu tepki bir kişiyi depresif ruh durumuna sokabilir. Ellis, duygusal rahatsızlığa neden olanın A olayı değil, kişinin A hakkındaki inancı olan B (belief) olduğunu belirtir.

Ellis, kişinin inanç sistemi irrasyonel ise, algısının ve davranışının buna göre etkileneceğini belirtir. Ellis, danışanları ile çalışırken danışanlarının mantıksız inanç sistemlerine çok güçlü ve şiddetle saldırmaktadır. Danışanlarına, akılcı olmayan inançlarının mantıksız olduğunu göstermeye çalışmaktadır. Dolayısıyla, danışanlarla hem yakınlık kurmak için çok az zaman harcamakta hem de bu güçlü yaklaşımının danışanları uzaklaştırabileceğinden endişe duymamaktadır (Ellis, 1973a). Ellis; duygusal, davranışsal ve bilişsel teknikler kullanarak bu irrasyonel inanışları danışanları ile çözmeye çalışmıştır.

İrrasyonel inanışların rasyonel inanışlardan temel farkı katı, dogmatik ve kesin olmalarıdır. Ancak, her bireyde belirli seviyede rasyonel ya da irrasyonel inanış kalıpları var olabilmektedir (Ellis, 1957). İrrasyonel inançlar, kişinin kendisini ve diğerlerini mantıksız yorumlamasına sebep olduğu için bireylerin yaşamını zorlaştırabilmektedir (Froggatt, 2005).

Türkçapar (2017), bilişsel çarpıtmaların bilince işlenme sürecinde imgeler ve otomatik düşünce biçimleri ile kendini gösterdiğini öne sürmüştür. Bu çarpıtılmış ve işlevsiz düşüncelere bakıldığında, bu tür inanışlar çevre ve aile tarafından şekillenebilmektedir (Ellis, 1993). Bu yüzden, bir bebeğin dünyaya geldikten sonra çevresi ile kurduğu interaksyon, ilerleyen yaşamındaki duygusal ve bilişsel süreçlerde önemli rol oynamaktadır.

İrrasyonel inanışlar; aşırı talepkarlık, aşırı genelleme, kendi kendini derecelendirme, kötüleştirme/facialaştırma gibi farklı karakteristik özelliklere sahiptir (Şahin ve Acar, 2019). Örneğin, aşırı talepkarlık içeren irrasyonel inanışlarda –meli –malı kalıbı mevcuttur; en başarılı ben olmalıyım, gibi. Bu irrasyonel inanış gerçekçi olmayan mutlaklık ve katılık içeren inatçı bir inanış biçimidir. Aşırı genelleme irrasyonel inanışında, bireyin yaşadığı bir olayı genele yaymasıdır. Bu irrasyonel inanışında küçük bir başarısızlığa uğramış birey kendini tamamen başarısız olarak varsayabilmektedir (Şahin ve Acar, 2019). Kötüleştirme/facialaştırma irrasyonel inanışında, bireylerin yaşadığı olaylar hakkında 'çok kötü' veya 'olumsuz' yorumlarını yaparak abartmasıdır.

Bireylerin sahip olduğu düşünme hataları Ellis'in modelinde irrasyonel inançlar veya akılcı olmayan inançlar olarak isimlendirilmişken, Beck'in modelinde ise bu bilişsel hatalara bilişsel çarpıtmalar denmiştir (Türküm, 2003). Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel – davranışçı yaklaşımın özünde, insan bilişi ve duygusunun önemli ölçüde birbiriyle ilişkili olduğu varsayımı yer alır.

Aaron Beck'in bilişsel modeli, duygusal bir rahatsızlığın doğasını anlamak için, kişinin üzücü olaya veya düşünce akışına tepkisinin bilişsel içeriğine odaklanması gerektiğini belirtir (Hollon ve Beck, 1994).

Bilişsel çarpıtmalar, bilgi beyinde düşünülür ve işlenirken beyinde yapılan bilişsel hatalardır. Beck'e göre bilişsel çarpıtmalar sistematik mantık hatalarından oluşmaktadır (Beck, 1979). Örneğin, keyfi çıkarsama; seçici algılama; aşırı genelleme; abartma veya azımsama; kişiselleştirme; ve iki kutuplu düşünme gibi bilişsel hatalar Beck tarafından öne sürülmüştür (Beck, 1979). Diğer bilinen bilişsel çarpıtmalar ise etiketleme veya yanlış etiketleme, duygusal nedensellik, -meli –malı ifadeleri, falcılık ve zihin okumadır (Burns, 1980; Freeman vd., 2004).

Zihin okuma bilişsel çarpıtmasında bireyler, diğer bireylerin kendisi hakkında negatif duygulara sahip olduğuna kendini inandırmıştır. Zihin okuma bilişsel çarpıtmasını yapan bireyler, karşısındaki kişinin zihnini okuyormuşçasına onun ne düşündüğünü bildiğine inanır. Keyfi çıkarım bilişsel çarpıtması bulunan bir birey ilgili konu hakkında destekleyici kanıtlar olmadan bazı varsayımlarda bulunabilir. Bu durum felaketleştirmeyi de meydana getirmektedir. Seçici algılama bilişsel hatasında, bireyler var olan bir durumu seçici olarak algılamaktadır. Aşırı genelleme bilişsel hatasında ise bireyler bir durum hakkında genelleme yaparlar. Abartma-küçümseme bilişsel çarpıtmasında ise bir durum olduğundan fazla abartılır ya da azımsanır. Kişiselleştirme bilişsel hatasında kendi ile ilgili olmayan bir durum karşısında bireyler olayları kendileri ile ilişkilendirirler. Kutuplaşmış düşünce bilişsel çarpıtmasına sahip bireylerde, durumlar karşısında ya hep ya hiç gibi iki uçlu düşünme biçimi kalıpları gelişmiştir. Etiketleme bilişsel hatasında, bireylere olumsuz sıfatlar yüklemeye eğilim vardır. Duygulara göre mantık yürüten bireyler, çok yoğun duygular yaşadıklarında diğer olasılıkları görmezden gelirler ve inandıkları şeyin doğru olduğuna inanırlar (Beck, 1967; Beck, 1979).

2.6.1. İlişkilerle İlgili İrrasyonel İnanışlar

Yapılan araştırmalarda sorunlu ilişkilerde yanlış algı, varsayımlar veya akılcı olmayan inançların olduğu öne sürülmüştür (Bennun ve Sevim, 1991). İlişkilere yönelik irrasyonel inanışlar ve ilişki hayatlarında mantıksız beklentilerin olması kişilerin olumsuz duygulara ve hayal kırıklığına uğramalarına neden olabilmektedir. Bu durum da kişilerin yaşadıkları ilişkilerden aldığı hazzı düşürmektedir.

Bireylerin, ilişki hayatlarından alabilecekleri hazzı ve olumlu duyguları arttırabilmek için akılcı olmayan inançların yerine rasyonel inançların getirilmesi gerekir (Sharp ve Ganong, 2000).

Eidelson ve Epstein (1982), eşlerin evlilikte sahip olduğu işlevsel olmayan ilişki inançlarını ölçmek amacıyla İlişkide İnanç Envanteri'ni geliştirmiştir. Bu envantere göre yakın ilişkilerde işlevsel olmayan inançlar beş boyutta tanımlanmıştır. Bunlar; "Anlaşmazlık Yıkıcıdır", "Zihin Okuma", "Eşler Değişemez", "Cinsel Mükemmeliyetçilik", "Cinsiyetler Farklıdır" şeklindedir. Örneğin, anlaşmazlık yıkıcıdır irrasyonel inancında partnerler yaşadıkları anlaşmazlıkların, eşler arasında ilişkileri tehdit edeceğine ilişkin çıkarımlar yapmaktadır. Zihin okuma irrasyonel inancında partnerler birbiriyle iletişim kurmadıkları halde bir çeşit zihin okuma yaparak eşinin kendisini anlamadığını, kendisi hakkında olumsuz yorumlar yaptığını düşünür. Bir diğer işlevsel olmayan inanç ise, kişilerin sahip olduğu eşler değişemez irrasyonel inancıdır. Bu işlevsiz inançta, ilişkide bireylerin değişemeyeceği inancı hakimdir. Cinsel mükemmeliyetçilik irrasyonel inancında ise partnerler cinsellikte başarılı olmalıdır bilişsel hatası hakimdir. Cinsiyetler farklıdır irrasyonel inanışı partnerlerin ilişkilerinde değerlendirmeler yaparken eşlerinin beklentilerinden bağımsız olarak sadece cinsiyetlerine bakarak varsayımlar yapmasıyla ilişkilidir.

Gerçekçi olmayan ilişki inançları ve doyum arasındaki ilişkiyle ilgili olarak yapılan bir araştırmada irrasyonel inançlar ve doyum arasında anlamlı ve negatif bir şekilde ilişki olduğu bulunmuştur (Bradbury ve Fincham, 1988). Çalışmanın bulgularına göre, daha düşük evlilik doyumu seviyeleri ile irrasyonel ilişki inançları bireyler tarafından daha fazla onaylanma ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer bulgular bildirilmiştir (Andé T Möller ve Van Zyl, 1991; Andé T Möller ve Van der Merwe, 1997).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ise Hamamcı ve Büyükoztürk (2004) tarafından Türkçe'de geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış kişilerarası bilişsel çarpıtmaları ölçmek için kullanılan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'de geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmış ve faktör analizi sonucunda, ölçeğin; yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olmak üzere üç boyutlu bir yapıdan oluştuğu bulunmuştur.

Yakınlıktan kaçınma alt boyutunda, söz konusu bireylerin başkalarına karşı olumsuz tutumları olduğu bulunmuştur. İkinci alt boyut olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisinde ise bireylerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklentileri olduğu varsayılmaktadır. Üçüncü alt boyut olan zihin okumada ise ölçek bireylerin kişilerarası ilişkileri, duyguları ve düşünceleri gerçekçi olmayan yöntemlerle anlamaya çalışma fikrini ölçmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004).

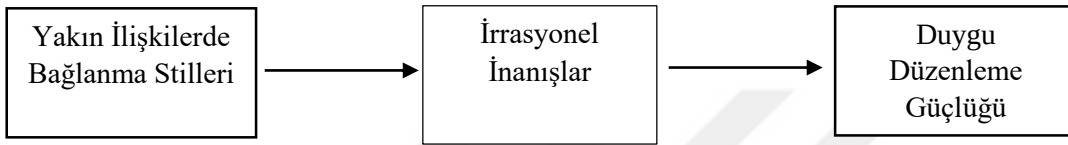


ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın üçüncü bölümü olan yöntem kısmında araştırmanın deseni ve veri analiz stratejisi, araştırmaya katkı sunan katılımcılar, araştırmada yer alan ölçüm araçları (demografik form, YİYE II ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği) ve veri toplama yöntemi hakkında detaylı bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

3.1. Araştırma Deseni ve Analiz Stratejisi



Şekil-4 Araştırma Modeli

Araştırma, yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inançların aracılık etkisine bakılmak amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüş nicel bir çalışmadır.

Araştırmada elde edilen demografik bilgilerin frekans ve yüzdelikleri IBM SPSS Statistics 25 programı ile hesaplanmıştır. Araştırma için gönüllü katılımcılardan toplanan veriler SPSS 25 programı ile ileri analiz için hazır hale getirilmiş daha sonrasında LISREL 8.51 programı kullanılarak ölçme modeli ve yapısal model ile test edilmiştir.

3.2. Katılımcılar ve İşlem

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, yakın (romantik) ilişkisi olan 18 ile 65 yaş arası yetişkin kişiler oluşturmuştur. Veriler toplanmadan önce katılımcılara bu çalışmanın amacı ve katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu belirtilmiştir. Katılımcılardan alınan bilgilerin gizli tutulacağına yönelik bilgi verilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları (ölçekler) sanal ortamda düzenlenmiş olup (Google Forms), katılımcılara da farklı sosyal ortamlardan anketler ulaştırılıp, gönüllü katılımcılar tarafından cevaplandırılmaları istenmiştir.

Araştırmaya 198 kadın (%55.8) ve 157 erkek (%44.2) olmak üzere toplamda 355 kişi (N=355) katılmıştır. Verilerin analizi de 355 kişi üzerinden yapılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yaş aralığı min. 18 ile max. 65 arasındadır. Yaş aralıkları incelendiğinde 18-25 yaş

arasında 145 kişi (%40.8), 26-35 yaş arasında 114 kişi (32.1), 36-45 yaş aralığında 56 kişi (15.8), 46-55 yaş aralığında 31 kişi (%8.7) ve 56-65 yaş aralığında 9 kişi (%2.5)'dir. Kişilerin medeni durumu incelendiğinde 166 kişi (%46.8)'nin flört, 35 kişi (%9.9)'nin sözlü veya nişanlı, 154 kişi (%43.4)'nin evli olduğu görölmüştür. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında ilkokul 6 kişi (%1.7), ortaokul 10 kişi (%2.8), lise 55 kişi (%15.5), önlisans 19 kişi (%5.4), lisans 205 kişi (%57.7) ve lisansüstü 45 kişi (%16.9). Katılımcılarının partnerlerinin eğitim durumuna bakıldığında ilkokul 14 kişi (%3.9), ortaokul 7 kişi (%2.0), lise 66 kişi (%18.6), önlisans 27 kişi (%7.6), lisans 196 kişi (%55.2) ve lisansüstü 45 kişi (12.7). Katılımcılarının partnerlerinin yaş aralıklarına bakıldığında 18-25 yaş 115 kişi (%32.4), 26-35 yaş 145 kişi (%40.8), 36-45 yaş 49 kişi (%13.8), 46-55 yaş 34 kişi (%9.6) ve 56-65 yaş 12 kişi (%3.4). Çocuğu olan katılımcılar 121 kişi (%34.1) iken çocuğu olmayan katılımcılar 234 kişi (%65.9)'dir.

Tablo-1'de katılımcıların detaylı demografik bilgileri ve dağılımı verilmiştir.

Tablo-1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	157	44.2
	Kadın	198	55.8
Yaş	18-25	145	40.8
	26-35	114	32.1
	36-45	56	15.8
	46-55	31	8.7
	56-65	9	2.5
Medeni Durum	Bekar	0	0
	Flört	166	46.8
	Söz/Nişan	35	9.9
	Evli	154	46.4
Eğitim Durumu	Okuryazar	0	0
	İlkokul	6	1.7
	Ortaokul	10	2.8
	Lise	55	15.5
	Önlisans	19	5.4
	Lisans	205	57.7
	Lisansüstü	60	16.9
Partner Eğ.Dur.	Okuryazar	0	0
	İlkokul	14	3.9
	Ortaokul	7	2.0
	Lise	66	18.6
	Önlisans	27	7.6
	Lisans	196	55.2
	Lisansüstü	45	12.7
Partner Yaş	18-25	115	32.4
	26-35	145	40.8
	36-45	49	13.8
	46-55	34	9.6
	56-65	12	3.4
Çocuk Var/Yok	Var	121	34.1
	Yok	234	65.9
Evli Süre	0-10	73	20.6
	11-20	44	28.9
	21-40	35	23.0
Devam Eden Rom.	0-10	282	79.4
	11-20	39	11.0
	21-40	34	9.6
Kaç Duygusal İlişki	0-10	338	95.2
	11-28	17	4.8

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Demografik Bilgi Formu)

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere 10 soruluk demografik bilgi formu (Ek-2) verilerek kişilerden; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, partner yaşı, partner eğitim durumu, evli ise ne kadar süre olduğu, çocuğu olup olmadığı, romantik/yakın ilişkisinin ne zamandır devam ettiği, kişinin bugüne kadar duygusal kaç ilişki yaşadığı bilgileri alınmıştır.

3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), orjinal ölçeği Fraley ve ark. (2000) tarafından geliştirilmiş olup, toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. YİYE-II, ilk olarak Brennan, Clark ve Shaver'in (1998)'de geliştirdiği YİYE'nin güncelleştirilmesiyle oluşturulmuş bir ölçektir (Brennan vd., 1998). YİYE-II, yetişkin bireylerde kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyutu ölçmektedir ve her bir alt boyut 18 sorudan oluşmaktadır (Fraley vd., 2000).

Selçuk ve ark. (2005), YİYE-II'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Türk örneklem kullanarak gerçekleştirmiştir. Araştırmalarının sonuçlarına göre, Türk örnekleme YİYE-II kaçınma alt boyutunun iç tutarlılığı gösteren cronbach α değeri .90 olarak bulunmuşken, kaygı alt boyutunun iç tutarlılığı gösteren cronbach α değeri ise .86 olarak bulunmuştur (Selçuk vd., 2005).

Türkçe YİYE-II'de 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34 ve 36 numaralı sorular yetişkin bireylerin sahip olduğu kaçınmacı bağlanmayı ölçerken, 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33 ve 35 numaralı sorular ise yetişkin bireylerin sahip olduğu kaygılı bağlanmayı ölçmektedir. YİYE-II'de ters kodlanan maddelere karşılık gelen soru numaraları ise 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36'dır. YİYE-II, 7'li Likert tip skalada (1= Hiç katılmıyorum, 4= Karasızım/Fikrim yok, 7=Tamamen katılıyorum) ölçüm yapmaktadır (Selçuk vd., 2005).

Yapılan araştırmada ölçeğin güvenilirliği 355 kişi üzerinden tekrar test edilmiş olup, YİYE-II kaçınma alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .88 olarak bulunmuşken, kaygı alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Bireylerin duygu düzenleme güçlüğüne ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen orjinal Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) toplamda 6 alt boyuttan ve 36 maddeden oluşmaktadır.

DDGÖ'nün Türk örnekleme de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Rugancı & Gençöz, 2010). Türkçe DDGÖ, 5'li Likert tipi ölçek skalasında (1=hemen hemen hiç, 5=hemen hemen her zaman) olup, ölçekten elde edilen yüksek skorlar, bireylerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğünde artışı temsil etmektedir.

Ölçeğin alt boyutları sırasıyla (1) Amaca Yönelik Davranabilme – Goals, (2) Strateji – Strategies, (3) Kabulsüzlük -Nonacceptance, (4) Dürtü Kontrolü – Impulse, (5) Açıklık – Clarity, ve (6) Farkındalık – Awareness'tan oluşmaktadır. Amaca Yönelik Davranabilme alt boyutuna 13, 18, 20, 26 ve 33. sorular, Strateji alt boyutuna 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35 ve 36. sorular, Kabulsüzlük alt boyutuna 11, 12, 21, 23, 25 ve 29. sorular, Dürtü Kontrolü alt boyutuna 3, 14, 19, 24, ve 32. sorular, Açıklık alt boyutuna 1, 4, 5, 7 ve 9. sorular, Farkındalık alt boyutuna ise 2, 6, 8, 17, ve 34. sorular karşılık gelmektedir. 1, 2, 6, 7, 8, 9, 17, 20, 22, 24 ve 34 numaralı sorular ters olarak kodlanmış maddelerdir.

Türk örnekleme geçerliliği ve güvenilirliği araştırılmış olan Türkçe DDGÖ'nün toplam iç tutarlılığı gösteren cronbach α değeri .94 olarak bulunmuştur. DDGÖ'nün (1) Amaca Yönelik Davranabilme (2) Strateji (3) Kabulsüzlük (4) Dürtü Kontrolü, (5) Açıklık – Clarity, ve (6) Farkındalık alt boyutları için ise iç tutarlılığı gösteren cronbach α değerleri sırasıyla .90, .75, .83, .90, .82 ve .75 olarak bulunmuştur (Rugancı & Gençöz, 2010).

Yapılan araştırmada ölçeğin güvenilirliği 355 kişi üzerinden tekrar test edilmiş olup, Duygu Düzenleme Güçlüğü amaca yönelik davranabilme alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .83, strateji alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .86, kabulsüzlük alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .85, dürtü kontrolü alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .84, açıklık alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .77, farkındalık alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .61 olarak bulunmuştur.

3.3.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu araştırmada, bireylerde var olan kişiler arası ilişkiler ile ilgili irrasyonel inanışları ölçmek amacıyla Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'de geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmaktadır. Toplamda 19 sorudan oluşan İİBÇÖ, 8 sorudan oluşan (1) yakınlıktan kaçınma, 8 sorudan oluşan (2) gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve 3 sorudan oluşan (3) zihin okuma olmak üzere toplamda 3 alt boyutu değerlendirmektedir.

Yakınlıktan kaçınma alt boyutuna ait maddeler 1, 2, 3, 4, 10, 12, 13 ve 19. sorular iken, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutuna ait maddeler 5, 9, 11, 14, 15, 16, 17 ve 18. Sorulardan oluşmaktadır. Zihin okuma alt boyutu ise 6, 7, ve 8. soruları kapsamaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. İİBÇÖ 5'li Likert tip ölçek skalasında (1- Hiç katılmıyorum, 2- Çok az katılıyorum, 3- Kısmen katılıyorum, 4- Oldukça katılıyorum ve 5- Tamamen katılıyorum) değerlendirilmekle birlikte, ölçeğin alt boyutlarından elde edilecek yüksek puanlar daha fazla ilgili bilişsel çarpıtmayı göstermektedir.

Türkçe İİBÇÖ'nün toplam iç tutarlılığı gösteren cronbach α değeri .67 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılığı gösteren cronbach α değerleri ise yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma için sırasıyla .73, .66 ve .43'tür.

Yapılan araştırmada ölçeğin güvenilirliği 355 kişi üzerinden tekrar test edilmiş olup, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .80, zihin okuma alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .75, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam iç tutarlılığını gösteren cronbach α değeri .83 olarak bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Dördüncü bölüm olan bulgular bölümünde yapılan araştırma için toplanan verilere istatistiksel olarak değerlendirme yapılmıştır. Elde edilen istatistiksel verilerin değerlendirilmesi için ilk olarak SPSS 25 Statistics programı aracılığıyla değişkenler arası korelasyon analizine bakılmış ve veriler ileri analiz için hazır hale getirilmiş daha sonrasında LISREL 8.51 programı kullanılarak veriler önce ölçme modeli sonrasında yapısal model ile test edilmiş, elde edilen bulguların da yorumlanması amaçlanmıştır.

4.1. Ortalama (M), Standart Sapma (SD) Değişkenler Arası Korelasyon

Değerleri:

Ölçme modeli analizi yapılmadan önce SPSS 25 Statistics programı ile modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiye bakabilmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon değerleri, değişkenler için ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bu yapılan hesaplamalar Tablo-2’de ayrıntılı olarak belirtilmiştir.

Tablo-2 Ortalama (M), Standart Sapma (SD) Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

Değişkenler	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
KACPAR1	15,17	6,65	-														
KACPAR2	19,31	5,38	,685**	-													
KACPAR3	15,1	6,82	,688**	,651**	-												
KAYPAR1	19,9	8	,516**	,481**	,386**	-											
KAYPAR2	18,35	7,36	,435**	,457**	,317**	,798**	-										
KAYPAR3	22,1	6,57	,366**	,390**	,268**	,729**	,722**	-									
YAKKAC	19,98	5,72	,276**	,366**	,220**	,392**	,406**	,404**	-								
GOIB	23,02	6,12	,050	,082	-,011	,310**	,290**	,299**	,359**	-							
ZO	9,24	2,74	,015	,002	,032	,067	,066	,010	,196**	,367**	-						
FARK	11,05	3,06	,206**	,187**	,211**	,214**	,200**	,225**	,158**	-,009	-,183	-					
AC	10,11	3,48	,294**	,357**	,293**	,379**	,402**	,408**	,414**	,131*	-,075	,457**	-				
KBLETM	12,03	5,03	,250**	,338**	,217**	,453**	,486**	,503**	,477**	,298**	,108*	,160**	,577**	-			
STRA	18,2	6,56	,324**	,341**	,239**	,493**	,564**	,526**	,507**	,365**	,096	,201**	,587**	,726**	-		
DURTU	13,33	5,3	,289**	,348**	,242**	,473**	,509**	,510**	,413**	,238**	,073	,158**	,528**	,570**	,713**	-	
AMAC	14,61	4,64	,241**	,234**	,157**	,289**	,325**	,305**	,285**	,225**	,129*	,132*	,389**	,398**	,608**	,547**	-

Notlar: N=355 M= Ortalama; SD= Standart Sapma; KACPAR1= Kaçınmacı Parsel 1; KACPAR2= Kaçınmacı Parsel 2; KACPAR3= Kaçınmacı Parsel 3; KAYPAR1= Kaygı Parsel 1; KAYPAR2= Kaygı Parsel 2; KAYPAR3= Kaygı Parsel 3; YAKKAC= Yakınlıktan Kaçınma; GOIB= Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi; ZO= Zihin Okuma; FARK=Farkındalık; AC= Açıklık; KBLETM= Kabul Etmeme; STRA= Strateji; DURTU= Dürtü; AMAC= Amaç.

*p<.05; **p<.01

Tablo-2 incelendiğinde yapılan korelasyon analizi sonucuna göre değerler ,002 ile ,798 arasında değişiklik göstermektedir. Korelasyon analizine göre en zayıf ilişki zihin okuma ve kaçınma parsel 2 ($r = ,002$) değişkenler arasında görülürken en güçlü ilişkinin de kaygı parsel 1 ve kaygı parsel 2 ($r = ,798, p < ,01$) arasında görülmektedir.

Bağlanma alt faktörü kaçınan bağlanma parsel 1 ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma ($r = ,276, p < ,01$), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan farkındalık ($r = ,206, p < ,01$), açıklık ($r = ,294, p < ,01$), kabul etmeme ($r = ,250, p < ,01$), stratejiler ($r = ,324, p < ,01$), dürtü ($r = ,289, p < ,01$), amaçlar ($r = ,241, p < ,01$) arasında pozitif yönlü korelasyon gözlenmiştir. Buna göre kaçınan bağlanma arttıkça yakınlıktan kaçınma, farkındalık, kabul etmeme, strateji, dürtü ve amaçlarda da artış beklenmektedir. Bağlanma alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutu olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($r = ,050$) ve zihin okuma ($r = ,015$) arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bağlanma alt boyutu olan kaygılı bağlanma parsel 1 ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma ($r = ,392, p < ,01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ($r = ,310, p < ,01$), duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan farkındalık ($r = ,214, p < ,01$), açıklık ($r = ,379, p < ,01$), kabul etmeme ($r = ,453, p < ,01$), stratejiler ($r = ,493, p < ,01$), dürtü ($r = ,473, p < ,01$), amaçlar ($r = ,289, p < ,01$) arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir. Bu bulguya göre kaygılı bağlanma arttıkça yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlarda da artış beklenmektedir. Bağlanma alt boyutu olan kaygılı bağlanma parsel 1, kaygılı bağlanma parsel 2 ve kaygılı bağlanma parsel 3 ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zihin okuma ($r = ,067, r = ,066, r = ,010$) arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

4.2. Ölçme Modeli Sonuçları

Bu kısımda ölçme modeli test edilmiş ve elde edilen istatistikler aşağıda verilmiştir. Öncelikle modelin uyum iyiliği değerleri gözden geçirilmiştir (Tablo-3).

Tablo-3 Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			287.10	
Sd			84	
χ^2/sd	2	5	3.41	Kabul Edilebilir
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	0.08	Kabul Edilebilir
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.06	Kabul Edilebilir
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.89	Yetersiz Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.92	Kabul Edilebilir
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	0.90	Kabul Edilebilir

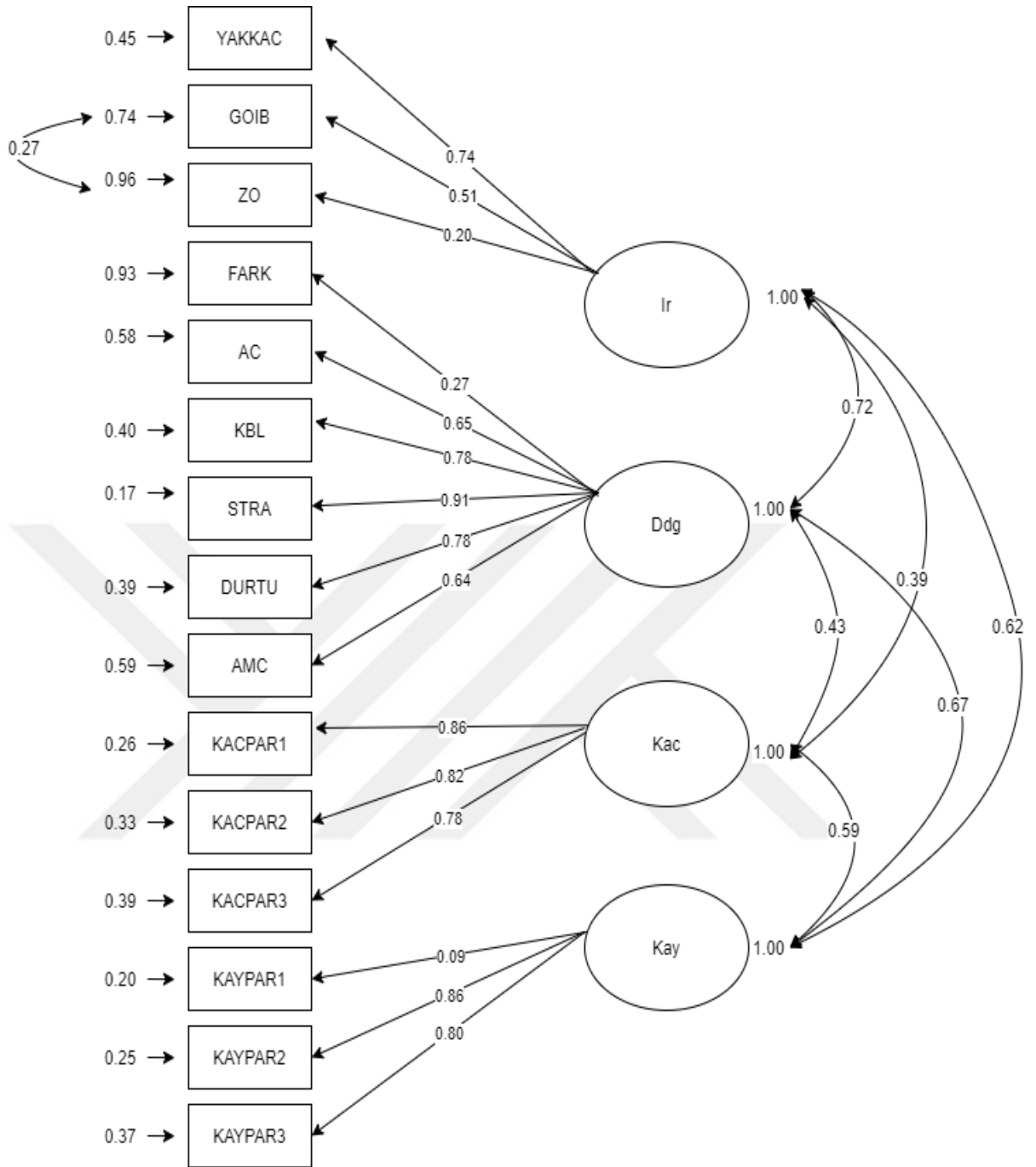
Yukarıda yer alan Tablo-3'deki uyum iyiliği değerlerine bakıldığında uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: $\chi^2 = 287.10$, $Sd = 84$, $\chi^2/Sd = 3.41$, $RMSEA = .08$, $SRMR = .06$, $NFI = .89$, $CFI = .92$, $GFI = .90$. Elde edilen bu sonuçlara göre, ölçme modelinin veriye yeterli düzeyde uyum sağlamadığı görülmüştür. LISREL programının ürettiği önerilere bakıldığında modeldeki ZİHİN OKUMA ve GERÇEKÇİ OLMAYAN İLİŞKİ BEKLENTİSİ gözlenen değişkenlerin hata varyanslarının ilişkilendirilmesinin model uyumuna ciddi katkı yapacağı öngörülmüştür. Söz konusu düzeltmelerin modele eklenmesi sonucunda, model uyum iyiliği istatistiklerinin daha iyi çıktığı gözlenmiştir (Tablo 4).

Tablo-4 Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			255.15	
Sd			83	
χ^2/sd	2	5	3.07	Kabul Edilebilir
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	0.07	Kabul Edilebilir
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.06	Kabul Edilebilir
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.91	Kabul Edilebilir
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.93	Kabul Edilebilir
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	0.91	Kabul Edilebilir

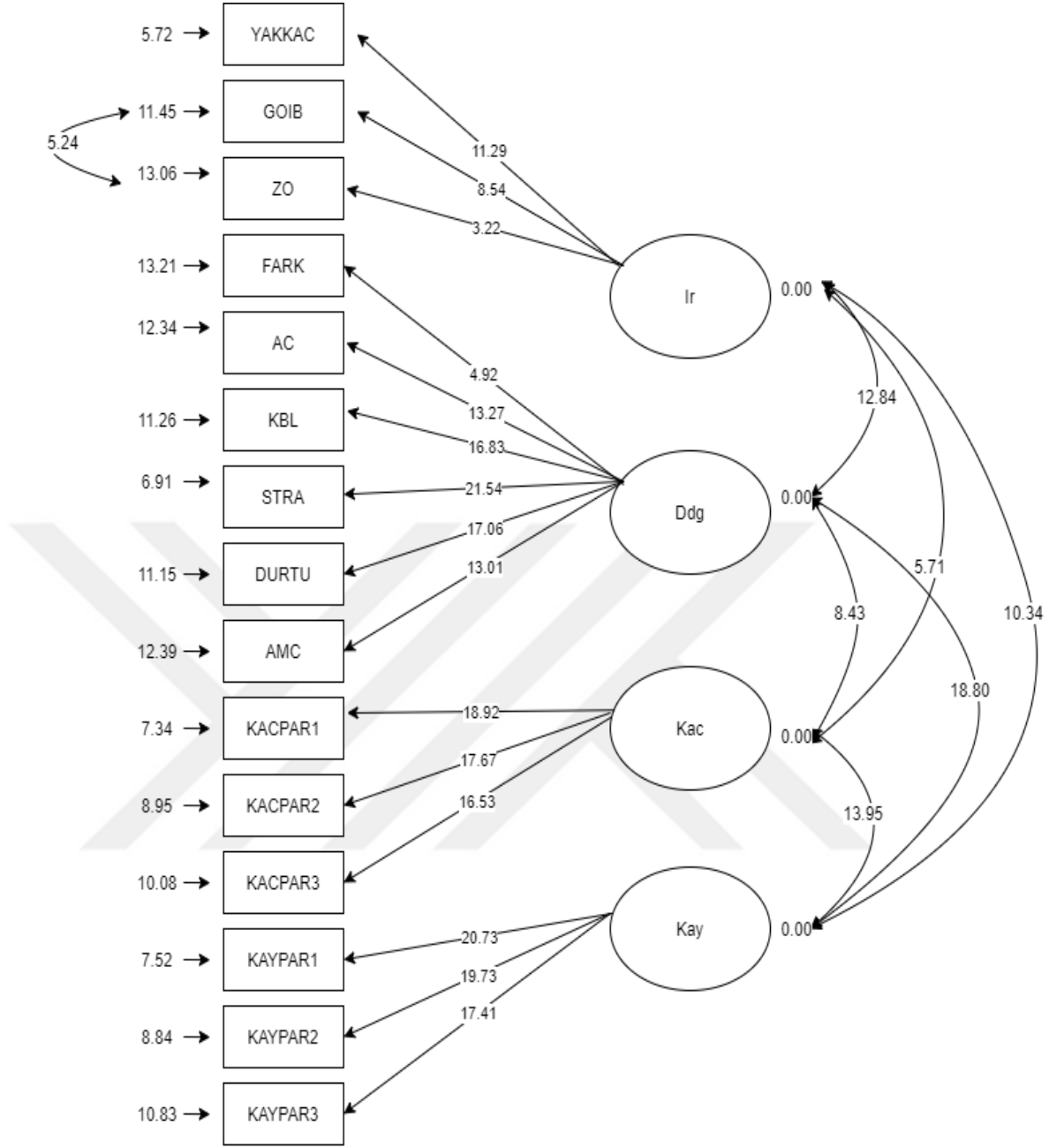
Revize edilmiş ölçme modeli uyum iyiliği değerleri (Tablo-4) incelendiğinde; $\chi^2 = 255.15$, $Sd = 83$, $\chi^2/Sd = 3.07$, $RMSEA = .07$, $SRMR = .06$, $NFI = .91$, $CFI = .93$, $GFI = .91$ bulunmuştur. Görüldüğü üzere, yapılan revizyon modelin uyum iyiliği değerlerinde olumlu yönde iyileşme sağlamıştır. Gerçekleştirilen revizyonun modelin uyum iyiliği değerlerine yapmış olduğu bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere hesaplanan ki-kare farklılık testi (32, 1: $p < .05$) sonucu anlamlı çıkmıştır.

Modelin nihai haline ilişkin standardize çözümlene değerleri ve T-değerleri, sırasıyla Şekil-5 ve Şekil-6'da verilmektedir.



Şekil-5 Ölçme Modeli Standardized Çözümleme Değerleri

Notlar: N=355 KACPAR1= Kaçınmacı Parsel 1; KACPAR2= Kaçınmacı Parsel 2; KACPAR3= Kaçınmacı Parsel 3; KAYPAR1= Kaygı Parsel 1; KAYPAR2= Kaygı Parsel 2; KAYPAR3= Kaygı Parsel 3; YAKKAC= Yakınlıktan Kaçınma; GOIB= Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi; ZO= Zihin Okuma; FARK=Farkındalık; AC= Açıklık; KBL= Kabul Etmeme; STRA= Strateji; DURTU= Dürtü; AMC= Amaç; Ir= İlişkilerle İlgili İrrasyonel İnançlar; Ddg = Duygu Düzenleme Güçlüğü; Kac= Kaçınma; Kay = Kaygı.



Şekil-6 Ölçme Modeli T Değerleri

Notlar: N=355 KACPAR1= Kaçınmacı Parsel 1; KACPAR2= Kacınmacı Parsel 2; KACPAR3= Kacınmacı Parsel 3; KAYPAR1= Kaygı Parsel 1; KAYPAR2= Kaygı Parsel 2; KAYPAR3= Kaygı Parsel 3; YAKKAC= Yakınıktan Kaçınma; GOIB= Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi; ZO= Zihin Okuma; FARK=Farkındalık; AC= Açıklık; KBL= Kabul Etmeme; STRA= Strateji; DURTU= Dürtü; AMC= Amaç; Ir= İlişkilerle İlgili İrrasyonel İnançlar; Ddg = Duygu Düzenleme Güçlüğü; Kac= Kaçınma; Kay = Kaygı.

Tablo-5 Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	T	Standardize Faktör Yük Değerleri
KACPAR1	5.73	0.30	18.92*	0.86
KACPAR2	4.41	0.25	17.67*	0.82
KACPAR3	5.33	0.32	16.53*	0.78
KAYPAR1	7.15	0.34	20.73*	0.89
KAYPAR2	6.37	0.32	19.73*	0.86
KAYPAR3	5.23	0.30	17.41*	0.80
YAKKAC	4.25	0.38	11.29*	0.74
GOIB	3.10	0.36	8.54*	0.51
ZO	0.56	0.17	3.22*	0.20
FARK	0.82	0.17	4.92*	0.27
AC	2.27	0.17	13.27*	0.65
KBL	3.90	0.23	16.83*	0.78
STRA	5.98	0.28	21.54*	0.91
DURTU	4.16	0.24	17.06*	0.78
AMAC	2.98	0.23	13.01*	0.64

Notlar: N=355 KACPAR1= Kaçınmacı Parsel 1; KACPAR2= Kaçınmacı Parsel 2; KACPAR3= Kaçınmacı Parsel 3; KAYPAR1= Kaygı Parsel 1; KAYPAR2= Kaygı Parsel 2; KAYPAR3= Kaygı Parsel 3; YAKKAC= Yakınlıktan Kaçınma; GOIB= Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi; ZO= Zihin Okuma; FARK=Farkındalık; AC= Açıklık; KBL= Kabul Etmeme; STRA= Strateji; DURTU= Dürtü; AMC= Amaç

Şekil-5 ve Şekil-6'daki değerlere ek olarak standardize edilmemiş yük değerleri ve standart hata miktarları Tablo-5'te sunulmaktadır. Tablo-5 incelendiğinde standardize edilmiş faktör yüklerinin .20 ile .91 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer standardize faktör yük değerlerine bakıldığında; kaçınma parsel 1 = 0.86, kaçınma parsel 2 = 0.82, kaçınma parsel 3 = 0.78; kaygı parsel 1 = 0.89, kaygı parsel 2 = 0.86, kaygı parsel 3 = 0.80; yakınlıktan kaçınma = 0.74, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi = 0.51; farkındalık = 0.27, açıklık = 0.65, kabul etmeme = 0.78, dürtü = 0.78, amaç = 0.64 şeklindedir. Söz konusu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin örtük yapıların güvenilir göstergeleri olduğuna dair kanıt olarak sunulmaktadır.

Tablo 5'de standardize edilmemiş faktör yükleri incelendiğinde en yüksek değer 7.15 ile kaygı parsel 1; en düşük değer ise 0.56 ile zihin okumadır. Diğer gözlenen değişkenlere bakıldığında; kaçınma parsel 1 = 5.73, kaçınma parsel 2 = 4.41, kaçınma parsel 3 = 5.33; kaygı parsel 2 = 6.37, kaygı parsel 3 = 5.23; yakınlıktan kaçınma = 4.25, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi = 3.10; farkındalık = 0.82, açıklık = 2.27, kabul etmeme = 3.90, strateji = 5.98, dürtü = 4.16, amaç = 2.98 şeklindedir.

Tablo-5'deki standart hata yükleri incelendiğinde en yüksek değer yakınlıktan kaçınma 0.38 en düşük değer zihin okuma, farkındalık ve açıklığın sahip olduğu 0.17 değeridir. Diğer değerler incelendiğinde; kaçınma parsel 1 = 0.30, kaçınma parsel 2 = 0.25, kaçınma parsel 3 = 0.32; kaygı parsel 1 = 0.34, kaygı parsel 2 = 0.32, kaygı parsel 3 = 0.30; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi = 0.36; kabul etmeme = 0.23, strateji = 0.28, dürtü = 0.24, amaç = 0.23 şeklindedir.

Tablo-5'deki T değerleri incelendiğinde en yüksek değer strateji 21.54, en düşük değer ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisi 3.22'dir. Diğer değerlere bakıldığında; kaçınma parsel 1 = 18.92, kaçınma parsel 2 = 17.67, kaçınma parsel 3 = 16.53; kaygı parsel 1 = 20.73, kaygı parsel 2 = 19.73, kaygı parsel 3 = 17.41; yakınlıktan kaçınma = 11.29, zihin okuma = 8.54; farkındalık = 4.92, açıklık = 13.27, kabul etmeme = 16.83, dürtü = 17.06, amaç = 13.01 şeklindedir.

Tablo-6 Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	KAY	KAC	IR	DDG
Kaygılı Bağlanma	-			
Kaçınan Bağlanma	0.59	-		
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	0.62	0.39	-	
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0.67	0.43	0.72	-

Notlar: N=355 KAY= Kaygılı Bağlanma, KAC= Kaçınan Bağlanma, IR= İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, DDG= Duygu Düzenleme Güçlüğü

Tablo-6 incelendiğinde ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak orta ve yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. En yüksek ilişki Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar arasında olduğu (0.72), en düşük ilişkinin ise Kaçınan Bağlanma ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar (0.39) arasında olduğu görülmektedir.

4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Bu bölümde, ölçme modelinin sunduğu istatistikler doğrultusunda yapısal model test edilmiş ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

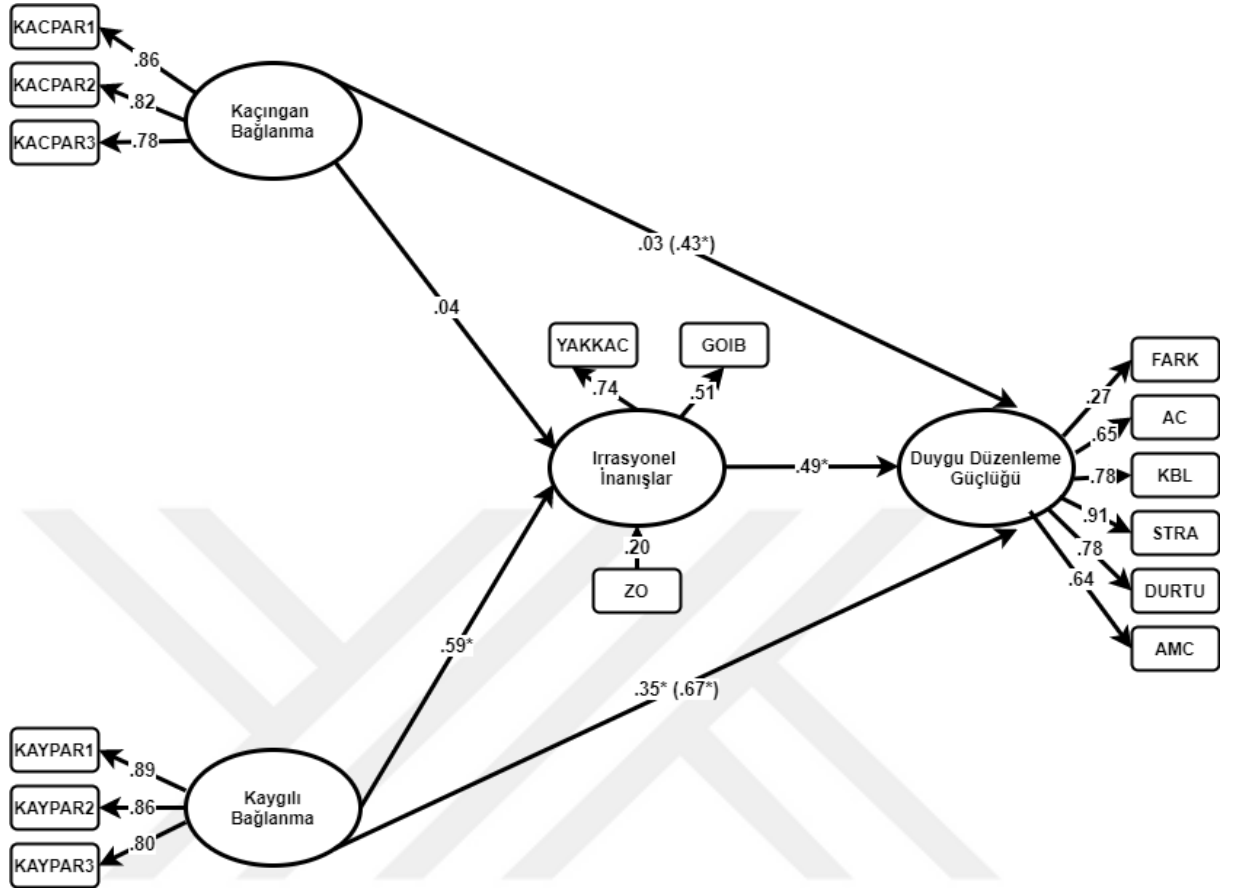
Yapısal model için uyum iyiliği değerleri aşağıda yer alan Tablo-7'de verilmiştir.

Tablo-7 Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			263.40	
Sd			83	
χ^2/sd	2	5	3.17	Kabul Edilebilir
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	0.07	Kabul Edilebilir
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.06	Kabul Edilebilir
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.91	Kabul Edilebilir
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.93	Kabul Edilebilir
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	0.91	Kabul Edilebilir

Yapısal model için uyum iyiliği değerleri (Tablo-7) incelendiğinde; $\chi^2 = 263.40$, Sd = 83, $\chi^2/Sd = 3.17$, RMSEA = .07, SRMR = .06, NFI = .91, CFI = .93, GFI = .91 bulunmuştur. Bu bilgilere dayanarak model, kabul edilebilir uyum değerleri ürettiğini göstermiştir.

Yapısal eşitlik modelinden elde edilen standardize edilmiş çözümleme değerleri aşağıda (şekil-7) verilmiştir.



Şekil-7 Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değeri

Notlar: N=355 KACPAR1= Kaçınmacı Parsel 1; KACPAR2= Kaçınmacı Parsel 2; KACPAR3= Kaçınmacı Parsel 3; KAYPAR1= Kaygılı Parsel 1; KAYPAR2= Kaygılı Parsel 2; KAYPAR3= Kaygılı Parsel 3; YAKKAC= Yakınlıktan Kaçınma; GOIB= Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi; ZO= Zihin Okuma; FARK= Farkındalık; AC= Açıklık; KBL= Kabul Etmeme; STRA= Strateji; DURTU= Dürtü; AMC= Amaç

Lisrel 8.51 programı tarafından hesaplanan istatistiklere bakıldığında; kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki dolaylı etkisinin 0.04 olduğu bulunmuştur. Buna göre, istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ($t= 0.04$, $p<.05$).

Kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki dolaylı etkisinin 0.35 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, istatistiksel olarak anlamlı çıktığını görmekteyiz ($t= 0.35$, $p<.05$).

Lisrel programının ürettiği istatistiklere göre, kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisine irrasyonel inanışların aracılık etmediğini görmekteyiz. Kaygılı bağlanmanın ise duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisine irrasyonel inanışların kısmi olarak aracılık ettiğini görmekteyiz.

Oluşturulan modelin test edilmesinin sonucunda elde edilen değerlerin, modelin, duygu düzenleme güçlüğündeki varyansın %60'ını, irrasyonel inanışlardaki varyansın ise %38'ini açıkladığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, yapılan araştırmadan elde edilen bulguların literatürde var olan bilgiler ile desteklenerek tartışılıp sunulması ve tartışma sonrasında öneriler de bulunulması amaçlanmıştır. Araştırma, yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inançların aracılık etkisinin var olup olmadığını incelemek üzere yapılmıştır.

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan 18 yaş ve üzeri 198 kadın, 157 erkek olmak üzere toplam 355 kişiden kişisel bilgi formu, YIYE II ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği gönderilerek cevaplar toplanmıştır. Toplanan veriler analiz edilmiş olup araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında; kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinde irrasyonel inanışların aracılık etmediği fakat kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinde irrasyonel inanışların kısmi aracılık ettiği bulunmuştur.

Bağlanma; bebeğe birincil bakım veren kişi ile bebek arasında oluşan, bebeğin kendisini duygusal olarak güvende, rahat hissettiği, bebeğin bakım veren kişi ile kurduğu duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bağlanma sürekli olup, kişinin hayatı boyunca devam etmektedir (Main ve Solomon, 1990). Bebeğin bakım veren kişi ile kurduğu duygusal bağ ileride var olacak olan yakın/romantik ilişkilerini de etkilemektedir. Romantik ilişkiler, en temelde bebeğin bakım vericisi ile kurduğu ve geliştirdiği bağlanma stili ile devam eder. Bowlby (1969), yetişkinlikteki bağlanma stilini geçmişe dayandırır buna göre kişinin bebeklik, ergenlik dönemlerindeki bağlanma stiline yetişkinlik döneminde devam ettiğini belirtmektedir.

Romantik ilişkiler ve bağlanma stilleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışı literatürde çok fazla araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri Frazier ve ark. (1996) tarafından, bağlanma stillerinin eş seçimleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ilişkisel ve deneysel yöntemler kullanarak yapılan bir araştırmadır. 3 farklı deney grubu oluşturmuşlardır. 1. deney grubu 83 flört ilişki durumuna sahip kişilerdir bu çiftlerin kendilerinin bağlanma stili ve partnerlerinin bağlanma stiline ilişki doyumuna etkisi incelenmiştir. 2. grupta, 226 üniversite öğrencisi arasında partner seçimindeki bağlanma stilleri incelenmiştir. 3. grupta ise 146 üniversite öğrencisi arasında bağlanma stilleri değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda, bireylerin genellikle kendi bağlanma örüntülerine en çok benzer partnerlere ilgi duydukları görülmüştür. Örneğin, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin güvenli veya kaçınan bağlanan bireyleri tercih etmek yerine kaygılı bağlanan bireyleri tercih

ettikleri bulunmuştur. Feeney ve Noller (1992) romantik ilişkiler ve bağlanma ile ilgili yaptıkları boylamsal araştırmalarında 193 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Çalışmanın amacı romantik ilişkileri sona eren kişilerin bağlanma stilleri hakkında bilgi edinmektir. Çalışmalarının sonucunda bağlanma tarzlarından içerisinden kaçınan bağlanmaya sahip katılımcıların ilişkilerinin aniden bitmesinin daha olası olduğu çıkarımı yapılmıştır.

Bowlby (1969), bakım verici ile bebek arasında kurulan ilişkinin duygusal olduğundan bahsetmektedir. Bebeklikten yetişkinliğe olan süreçte kişiler duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenmektedir. Literatür bilgilerinin verildiği ikinci bölümde de yer alan, duygu düzenleme anlatılırken Gross'un duygu düzenleme ile ilgili yaptığı tanımdan bahsedilmiştir. Gross (1998), kişilerin yaşadığı duygulardaki değişimi azaltmak veya arttırmak için yani duygulardaki değişimin kontrolünü alabilmek için kişilerin kullandığı temel stratejiler duygu düzenleme olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ise bireylerin duygunun üzerindeki kontrollerinin kaybolması, duygu süreçlerinde bozulmaların yaşanmasıdır. Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından gerçekleştirilen 'yabancı durum' deneyi bebeklerin bağlanma ve duygu düzenlemelerini anlamaya yönelik yapılmış güçlü bir deneydir.

Yapılan araştırmada, korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde bağlanma alt boyutları kaçınan ve kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü; farkındalık, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranabilme, strateji, kabulsüzlük, açıklık alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak kişilerin sahip olduğu bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma veya kaçınan bağlanma örüntülerinde meydana gelen bir artış duygu düzenleme güçlüğünde de aynı şekilde artış beklenmesi anlamına gelmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye birçok çalışmada değinildiği ve bu araştırmada elde edilen bulgular ile örtüştüğü görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalardan biri olan, Elibol ve Tok (2019) 'un bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılma narsisizm ile ilişkisini inceledikleri araştırmada; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Araştırmaya göre kaygılı veya kaçınan bağlanma stili arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Hershenberg ve arkadaşlarının (2011) ergenler üzerine yaptığı bir araştırmada, 74 ergen birey ve bu bireylere birincil bakım veren katılımcılardan veriler toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, güvenli bağlanamayan ergen bireylerin duygu

düzenlemede güçlük yaşadıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanan ergenlerde ise duygu düzenlemelerinin daha iyi seviyede olduğu bulunmuştur.

Brenning ve Baret (2013) araştırmalarını ergen katılımcılar ile gerçekleştirmişlerdir. İki ayrı kesitsel araştırma yapılmıştır. Birinci çalışma 197 ergen ile, ikinci çalışma ise 310 ergen katılımcı ile gerçekleşmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip ergen bireylerin; öfke, kaygı gibi duygularını düzenlemeye çalışırken zorluk çektiklerini ve yaşadıkları üzüntü hissini bastırmaya çalıştıkları, kaygılı bağlanan ergen bireylerin ise öfke, üzüntü gibi duygularını düzenlerken güçlük çektikleri belirtilmiştir.

Bilge ve Sezgin (2020), 3-6 yaş arasında çocuk sahibi olan 280 anne ile yaptıkları çalışmada; annenin duygu düzenleme süreçleri ile çocuğun duygu düzenleme süreçleri arasında annenin kişilik özellikleri ve bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemişlerdir. Annenin birçok sebeple ilgili duygu düzenleme güçlüğü yaşaması çocukta da duygu düzenleme güçlüğünün olabileceğini ve buna da annenin sahip olduğu bağlanma stili ve kişilik özelliklerinin etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Berlin ve Cassidy (2003) okul öncesi 76 çocuk ve anneleri ile yaptıkları boylamsal çalışmada, annelerin çocuklarının üzerindeki duygu kontrollerinin, çocuklarının duygu düzenlemeleri ve bağlanma stilleri ile ilişkilendirilmiştir. Güvensiz bağlanan çocukların duygularını kontrol etmelerinde annelerin daha kontrolcü davrandıklarını, güvenli bağlanan çocukların duygularını kontrol etmelerinde ise annelerin daha az kontrolcü davrandıkları belirtilmiştir.

Sarıbal (2017)'de yaptığı araştırmasında güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha fazla duygularını kontrol etmede zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Buna bağlı olarak güvensiz bağlanan kişilerin, kişilerarası ilişkilerinde problemler görüldüğünü ve bu bireylerin kaygı düzeylerinde de artış meydana geldiğini söylemektedir.

İrrasyonel inanışlar; aslında gerçekte var olmayan, bireylerin zihninde kurguladıkları veya varsaydıkları akılcı olmayan düşünce sistemleridir. İrrasyonel inanışların erken çocukluk döneminde gelişen bağlanma ile ilişkisi olduğunu kuramsal çerçeve kısmında belirtilmiştir.

Yapılan çalışmada bağlanma alt boyutlarından biri olan kaçınan bağlanma stili (kaçınma parsel 1, kaçınma parsel 2, kaçınma parsel 3) ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutlarından biri olan yakınlıktan kaçınma arasında pozitif

ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna bağlı olarak kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin yakınlıktan kaçındıkları söylenebilmektedir. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte olmuştur. Kaçınan bağlanmaya sahip olan kişiler; bağlanmaktan korktuğu ve buna bağlı olarak bağlanmaktan uzak durduğu, duygularını tam olarak belli edemediği, kendi bağımsızlığına odaklanan, yakınlık isteyip ancak yakınlıktan kaçınmaya çalışan kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson, 1990; Levine ve Heller, 2020).

Sarsıcı (2019) tarafından, 210 boşanmış katılımcılara yönelik yapılan bir araştırmada güvensiz bağlanma stillerinden biri olan kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin İİBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilmiştir.

Yapılan araştırmada, kaçınan bağlanma ve İİBÇÖ'nin diğer alt boyutları olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında ilişki bulunamamıştır. Elde edilen bu bulguyu desteklemeyen Sarsıcı (2019)'un yaptığı araştırmada; kaçınan bağlanma ile İİBÇÖ'nün diğer alt boyutları olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani kaçınan bağlanma örüntüsünde bir artış olduğunda gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma da düşüş beklenmektedir.

Yapılan araştırma sonucunu destekler nitelikte bir diğer çalışma olan; Çelebi ve Odacı (2018)'nin bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve farklı değişkenler üzerinde yaptıkları araştırmada; kaçınan bağlanma alt boyutu ile İİBÇÖ'nün gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları arasında ilişki bulunamamışlardır, bu da bizim araştırmamızda bulduğumuz korelasyon sonucunu destekler nitelikte olmuştur.

Yapılan araştırmada; bağlanma alt boyutlarından biri olan kaygılı bağlanma (kaygılı bağlanma parsel 1, kaygılı bağlanma parsel 2, kaygılı bağlanma parsel 3) ile İİBÇÖ'nin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusuyken; İİBÇÖ'nin alt boyutlarından bir diğeri olan zihin okuma arasında ilişki bulunamamıştır. Romantik ilişkilerde kaygılı bağlanma stiline ki artış ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinde de artışın söz konusu olduğu yorumu yapılabilir.

Alanyazın incelendiğinde; Kasap (2020) tarafından yapılan bir araştırmada kaygılı bağlanma ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin pozitif ve orta düzeyde olduğu, kaçınmacı bağlanma stili ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin ise pozitif

ve zayıf düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre kaygılı bağlanma stili arttıkça irrasyonel inanışlarda da artış beklenmektedir.

Sarsıcı (2019) tarafından yapılan araştırmada, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin İİBÇÖ'nün yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Araştırmanın diğer bir sonucu ise, güvensiz bağlanma stillerinden biri olan saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin İİBÇÖ'nün gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilişkisi olduğudur.

Karakurum (2020) tarafından yapılan bir araştırma da saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisinde, güvenli bağlanma stiline göre istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Sarı (2008), 507 üniversite öğrencisinin katılımıyla; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu üzerine yaptığı araştırmasında kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarında artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma boyutunun akılcı olmayan inanç boyutlarını yordadığını belirtmiştir.

İrrasyonel inanışların yani akılcı olmayan inançların kişilerin duygu süreçlerinde önemli etkileri vardır. Kişilerin, düşünme süreçlerini olumsuz etkileyen irrasyonel inanışlar aynı zamanda duygular üzerinde de etkili olmaktadır. Kişilerin, olumsuz duygularında yoğunluğa neden olabilmektedir. Buna bağlı olarak, gerçekte var olmayan ancak kişilerin zihinlerinde varsaydıkları irrasyonel inanışlar duygu düzenleme güçlüğüne neden olabilmektedir yorumunu yapılabiliriz.

Yapılan araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutlarından biri olan yakınlıktan kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. İİBÇÖ'nin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarına baktığımızda sadece farkındalık alt boyutu arasında ilişki çıkmadığını görmekteyiz. İİBÇÖ'nin alt boyutu olan zihin okuma ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarından kabul etmeme ve amaç arasında pozitif, anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz. Literatürdeki araştırmalara baktığımızda; Kodak (2020), ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik bulgu elde etmiştir. Bu bulguya bağlı olarak akılcı olmayan inanışlarda yaşanan bir artış bireyde duygu düzenleme güçlüğüne neden olmaktadır. Ayan (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve

anlamalı düzeyde ilişki bulunmuştur. Buna göre kişinin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalardaki bir artış duygu düzenleme güçlüğünde de artışa neden olmaktadır.

Ünal (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında bilişsel duygu düzenleme ve akılcı olmayan inançlar arasında istatistiksel olarak anlamalı bir ilişki olduğunu elde etmiştir. Buna göre, ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin olumsuz duygular ile baş başa kalması daha olası olduğundan duygu düzenleme de güçlük yaşanabileceği öngörülmüştür.

Yapılan bu araştırmanın korelasyon analizinden elde edilen bulgular sonucunda, yapısal eşitlik modeli test edilmek için uygun bulunmuştur. Öncelikle test edilen ölçme modeli uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, dataya yeteri kadar destek vermediği görülmüştür. Bundan sonra, LISREL programı tarafından önerilen ilişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar'ın alt boyutları olan zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin revize edilerek tekrardan modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, veriye uyum sağladığı gözlemlenmiştir. Yapısal modelin test edilmesi ile elde edilen bulgulara göre şu sonuca ulaşılmıştır: Bağlanmanın alt boyutu olan kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye irrasyonel inanışların modele aracı değişken olarak eklenmesi sonucunda aracılık etkisinin olmadığı bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar, bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide dolaylı olarak incelendiğinde anlamalı ilişki bulunamadığı görülmüştür.

Diğer bir sonucumuz ise, bağlanmanın alt boyutu olan kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki anlamalı iken irrasyonel inanışların modele aracı değişken olarak eklenmesi ile söz konusu iki değişkenin arasındaki ilişkinin kısmi olarak düştüğünü ve böylece kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur. İrrasyonel inanışların, bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin tamamını ölçmediği görülmüştür. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişki anlamlılığını sürdürmesinin yanı sıra anlamlılık düzeylerinde düşüş gerçekleşmiştir. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma stili ve ilişkilere yönelik irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bowlby'nin içsel çalışma modellerine kuramsal çerçevede değinilmiştir. Çevreye verdiğimiz tepki ve bireyin kendi yetenekleri olmak üzere iki içsel çalışma modeli Bowlby tarafından bahsedilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), içsel çalışan modellerini temel alarak 'benlik' ve 'diğerleri' olarak dört ayrı bağlanma modeli oluşturmuştur. Buna göre kaygılı bağlanan bireylerin benlik algısı düşüken diğerlerine yönelik algısı daha yüksektir.

Bu durum bireyler de irrasyonel veya akılcı olmayan inançları desteklemektedir. Örneğin, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, partnerlerinden gerçekçi olmayan ilişki beklentisi içine girebilmektedirler. Yapılan araştırma da kaygılı bağlanan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu ve yakınlıktan kaçınma boyutu arasında pozitif korelasyon görüldüğü belirtilmiştir. Bu sonuç için şu şekilde bir yorum da bulunulabilir; kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler gerçekçi olmayan ilişki beklentisi içerisine girdiklerinde yaşayacakları olumsuz duygular ve hayal kırıklığını yaşamamak için yakınlıktan kaçınma davranışını göstermeleri daha olasıdır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin yaşadıkları ilişkiden tatmin olmaları için sahip oldukları irrasyonel inançların yerine rasyonel inançların konulması gerekmektedir. Yapılan araştırmaya göre; ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışların duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Ellis tarafından ortaya konulan Akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeline göre; C'nin duygusal tepkilerimiz, B'nin A olayına karşı geliştirdiğimiz rasyonel veya irrasyonel inancımız olduğudur (Ellis, 1973a). Akılcı olmayan inançlarımız duygularımızı etkileyebilmektedir. Bireyin sahip olduğu inançlar eğer rasyonel inanç değil ise birey de sağlıksız duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (McGinn, 1997). Buna göre, irrasyonel inançlardan dolayı duygu düzenleme güçlüğü olan danışanların bu rasyonel olmayan inanışlarını rasyonel inanışlara dönüştürmek önemli olacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Yapılan çalışma sonucunda bireylerin ilişkilere yönelik irrasyonel inanışlara odaklanırken klinisyenlerin daha çok kaygı boyutuna odaklanması önerilmektedir. Hazan ve Shaver (1987), kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yakın ilişkiler kurarken öfkeli bir onaylanma ihtiyacına ve endişelere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, kaygılı bağlanan bireylerin diğerlerine ilişkin olumsuz beklentilerini romantik ilişkilerinde mesafe koyarak göstermektedir (Snyder ve Swann, 1978). Kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkisinde yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik irrasyonel inanışlara sahip olduğu görülmüştür.

Ellis (1990)'in Akılcı Duygucu Davranışçı Terapisine göre; kişilerin çevrelerinde meydana gelen olaylar karşısında yaptıkları çıkarımlar doğrultusunda, hatalı bilişsel yorumlara vararak duygusal karmaşa yaşamaktadırlar.

Bu hatalı bilişsel yorumlar irrasyonel inanışlar olarak tanımlanmaktadır. Böylece bireyleri terapi odasına getiren sebeplerden biri duygusal, davranışsal sorunlar yaşamaları ve hayal kırıklıkları ile karşılaşması sonucu olduğu düşünülmektedir.

Ellis (1990), klinisyenlerin, danışanlarının geçmiş yaşantılarının değil, var olan irrasyonel inanışlara odaklanması gerektiğini söylemektedir. Romantik ilişkilerinde kaygılı bağlanan genç yetişkin bireyin, ilişkilere yönelik irrasyonel inanışlarını görebilmek için bilişsel tekniklerden biri olan sokratik sorgulama yöntemi kullanılabilir. Sokratik sorgulama yöntemi içerisinde danışana 'bu durum hakkında başka kişiler sizce nasıl düşünür?' ve 'bu düşüncenize yönelik kanıtınız nedir?' gibi sorular ile danışanın irrasyonel inanışları incelenmesi önerilir. Bunun yanı sıra aşağı ok yöntemi kullanılabilir; bu yöntem ile danışanın ilişkilere yönelik rasyonel olmayan inançlarını ve benliğini rahatsız eden durumu fark etmesi sağlanabilir.

Yapılan çalışmanın sonucuna göre, alanda çalışan uzmanların, danışanlarının sahip oldukları kaygılı bağlanma örüntüsü ve bireylerin ilişkilerinde rasyonel olmayan, partneri ile ilişkisinde huzursuzluğa yol açan düşünceler hakkında psikoeğitim verilmesi önerilir. Verilen psikoeğitim, kişinin irrasyonel inanışlarını bulabilmek ve geçerli olup olmadığını düşünmesi konusunda yol gösterici olabilmektedir. Seans içerisinde kaygılı bağlanmanın tipik özelliklerini ayırt ederek, kaygılı bağlanan bireylerdeki irrasyonel inanışlara odaklanması önerilir.

Klinisyenlerin, danışanların ilişkilere yönelik irrasyonel inançlarını keşfetmesi sağlanarak bu irrasyonel inançların yerine sağlıklı ve alternatif rasyonel inançlar konumlandırılması desteklenmelidir. Klinisyenlerin, danışanlara buna yönelik ev ödevleri vermesi önerilmektedir. Verilen ev ödevlerinin takibinin yapılması da önemli bir konudur. Danışanların ev ödevlerini yaparak terapideki kazanımlarını aktif yaşantısına empoze etmesi sağlanır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bir kişi irrasyonel inancının farkındalığını keşfetmesi ile birlikte bu bağlanma stiline ona getirdiği düşünceleri, davranışların da farkındalığını kazanması ile ilişkilerine yükledikleri anlamı net görmelerini sağlar. Bunların yanı sıra bireyin kullanmış olduğu dilin düşünme sistemini de etkilediği ön planda tutularak kullanılan kelime kalıplarının değiştirilmesi de öğretilmesi önerilebilir.

McGinn (1997), kişilerin sahip olduğu irrasyonel inanışların, kişilerin duygularını düzenleme becerisi üzerinde de etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, irrasyonel inanışların duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Kişilerin ilişkilere yönelik sahip olduğu irrasyonel inanışlar ve duygu düzenlemelerindeki güçlük arasında bağlantı kurularak danışana bu güçlüğüň sebeplerinden birisini fark etmesi sağlanabilir. Klinisyenler, duygusal teknikler kullanarak danışanın düzenlemede güçlük çektiği duygularını fark etmesi üzerine çalışması önerilmektedir. Klinisyenlere önerilmiş olan sokratik sorgulama, aşağı ok

tekniki, ev ödevleri yöntemlerinin yanı sıra terapötik ilişkinin kurulması ile romantik ilişkisinde kaygılı bağlanma stiline sahip danışanın romantik ilişkilerinde kullandığı irrasyonel inanışları ile baş etme yollarını öğrenmesini destekler. Kaygılı bağlanan danışanın romantik ilişkisi içinde, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma irrasyonel inanışlarını fark etmesini sağlayarak bunları irdelenmesi desteklenerek var olan irrasyonel inancın değiştirilmesine alan tanınması önerilir. Danışanın benliğini suçlama ve reddetmesinin önüne geçilmesi için klinisyenin kabul ve hoş görü yaklaşımı irrasyonel inancın değiştirilmesinde temel oluşturmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte; kaygılı bağlanan danışanlarda ADDT kullanılırken terapist ve danışan arasında bağımlılık duygusunu ve sıcaklığı oluşturacak bir ortam olmaması önerilmektedir. Fakat bu terapi yönteminde klinisyenler tarafından dikkat edilmesi gereken danışana benliğin şartsız kabulünün öğretilmesidir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Yapılan çalışmada 355 katılımcıdan ölçekler toplanılmış olup araştırmanın sınırlılıkları içerisinde olduğu düşünülmüştür. Bu konuyla ilgili yapılacak olan gelecekteki çalışmalar da katılımcı sayısının artırılarak yapılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra 198 kadın, 157 erkek ile yapılmış olan bu çalışmada cinsiyet dağılımı homojenlik göstermediği görülmüştür. Bu doğrultu da yapılacak olan çalışmalarda kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit tutulması önerilmektedir.

Yapılan çalışma, 2021 yılı içerisinde pandemi dönemine denk gelmektedir. Pandemi döneminden dolayı bireylerin ilişkiye bakış açıları ve süreçleri etkilendiği düşünülmektedir. Bu durumda hem pandemi hem de çevrimiçi bağlamda bireylerin ölçeklere vermiş oldukları cevapların, bireylerin ilişkiye yönelik tutumunu tam anlamıyla yansıtmadığı, tutarlı cevaplar vermediği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak olan araştırmaların bu durumları göz önünde bulundurarak gerçekleştirmesi önerilmektedir.

Çalışma konusu doğrultusunda romantik ilişkisi olan katılımcılardan veri toplanmıştır. Katılımcılar içerisinde; 166 kişinin flört, 35 kişinin sözlü veya nişanlı, 154 kişinin evli olduğu görülmüştür. Bu doğrultu da üç farklı ilişki durumunun alınıyor olması ve ilişki durumuna sahip bireylerin sayılarının homojen dağılmaması sınırlılıklar dahilinde olduğu düşünülmüştür. Yapılacak çalışmalarda, sadece bir ilişki durumuna bakılması veya ilişki durumuna sahip olan katılımcı sayılarının homojen tutulması önerilmektedir.

Yapılan çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerin yaş aralıkları ve katılımcı sayısı; 18-25 yaş arasında 145 kişi, 26-35 yaş arasında 114 kişi, 36-45 yaş aralığında 56 kişi, 46-55 yaş aralığında 31 kişi ve 56-65 yaş aralığında 9 kişi bulunmaktadır. Bu doğrultuda çalışma farklı gelişim dönemlerini kapsadığı için sınırlılıklar dahilindedir. Her gelişim dönemi içerisinde bireyin romantik ilişkiye bakışı farklılaştığı kuramlar içerisinde belirtilmektedir. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak olan çalışmaların belirli yaş aralığında bulunan katılımcı sayılarının homojen dağılımına dikkat edilmesi ve spesifik bir dönem seçilmesi önerilmektedir.

Çalışma Türkiye'nin her ilinden katılımcının olması genel bir örneklemi temsil etmektedir. Bu doğrultu da yapılacak olan çalışmaların spesifik bir bölge veya il/ilçe üzerinde tekrarlanması önerilmektedir.

Yapılan bu araştırmada, 'İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar' ölçeğinin korelasyon analizi sonuçlarına göre bazı değişkenlerin alt boyutları ile beklenen ilişkinin çıkmaması sınırlılıklar dahilindedir. Örneğin, bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma alt boyutu ile İİBÖ zihin okuma alt boyutu ile ilişki olması alan yazın çerçevesinde beklenirken ilişki bulunamamıştır. Buna bağlı olarak, ileride yapılacak olan çalışmalar için farklı ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışlar ölçeğinin kullanılması önerilmektedir.

Yapılan bu araştırmada, 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II' ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek doğrultusunda çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanma alt boyutları incelenmiştir. İleride yapılacak olan araştırmalar için diğer tüm bağlanma stillerini kapsayan ölçeklerin kullanılması önerilmektedir.

Yapılan bu araştırmada, kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inanışların kısmi aracılık yapması ve kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide irrasyonel inanışların aracılık yapmaması sonucuna göre ileride yapılacak olan araştırmalarda; evlilik uyumu, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruhsal sorunlar, kırılınan narsisizm gibi değişkenlerle araştırmanın tekrar edilebileceği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, nj: erlbaum.
- Altman, I., ve Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520–546.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Bartels, A., ve Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21(3), 1155–1166.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, 91(1), 3.
- Beck, A T. (1967). Cognitive distortions in depression. *Depression: Causes and Treatments*. University of Pennsylvania, Pennsylvania.
- Beck, Aaron T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bell, S. M., ve Ainsworth, M. D. S. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 1171–1190.
- Bennun, I., ve Sevim, S. A. (1991). Evlilik çatışmasında bilişsel öğeler. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 24(1), 251–258.
- Berger, C. R., Gardner, R. R., Clatterbuck, G. W., ve Schulman, L. S. (1976). Perceptions of information sequencing in relationship development. *Human Communication Research*, 3(1), 29–46.
- Berlin L.J., ve Cassidy J. (2003). Mothers' self-reported control of their preschool children's emotional expressiveness: A longitudinal study of associations within fant-mother attachment and children's emotion regulation. *Social Development* 2003; 12:477-495.
- Biller, H. B. (1993). *Fathers and families: Paternal factors in child development*. ABC-CLIO.
- Bilge Y., Sezgin E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 21 (3), 310-318.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment, Vol. 1 of Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, vol. II: Separation* (Vol. 2). Basic Books New York.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210.

- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Volume III: Loss, sadness and depression. In *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (pp. 1–462). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bradbury, T. N., ve Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*.
- Brenning, K. M., ve Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, 20(1), 107–123.
- Brown, G. W., Harris, T., ve Copeland, J. J. (1977). Depression and loss. *The British Journal of Psychiatry*, 130(1), 1–18.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good. The new mood therapy*. New York: A Signet Book. The New American Library. Inc.
- Buss, D. M. (2006). Strategies of human mating. *Psihologijske Teme*, 15(2), 239–260.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes*, 60(2), 69–83.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 228–249.
- Chappell, K. D., ve Davis, K. E. (1998). Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis. *Personal Relationships*, 5(3), 327–342.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24.
- Çelebi, Y. G. ve Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzlar ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40).
- Denham, S. A., Bassett, H. H., ve Wyatt, T. M. (2010). Gender differences in the socialization of preschoolers' emotional competence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010(128), 29–49.
- DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., ve Backx, W. (2017). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulamacısının bir kılavuzu*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Domingue, R., ve Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*. 6(2), 127-148.

- Eidelson, R. J., ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715.
- Elibol Ş. ve Tok E. S. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 127-148.
- Ellis, A. (1973a). Rational-emotive therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*. Itasca, Illinois: Peacock, 167(e).
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38.
- Ellis, A. (1977). Rational-emotive therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of RET and other modes of cognitive-behavior therapy. *The Counseling Psychologist*, 7(1), 2–42.
- Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs in Counseling Psychology. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 8(4): 221-231.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199–201.
- Esch, T., ve Stefano, G. B. (2004). The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. *Neuroendocrinology Letters*, 25(4), 235–251.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69–74.
- Fisher, H. E. (1992). *Anatomy of love: The natural history of monogamy, adultery, and divorce*. WW Norton & Company Incorporated.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
- Frazier, P. A., Byer, A. L., Fischer, A. R., Wright, D. M., ve DeBord, K. A. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3(2), 117–136.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., ve Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy*. Springer Science & Business Media.
- Froggatt, W. (2005). *Rational emotive behaviour therapy*. Auckland-New Zealand: Harpercollins. Retrieved from.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24).

- Hamamcı, Z., ve Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95(1), 291–303.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hershenberg, R., Davila, J., Yoneda, A., Starr, L. R., Miller, M. R., Stroud, C. B., ve Feinstein, B. A. (2011). What I like about you: The association between adolescent attachment security and emotional behavior in a relationship promoting context. *Journal of Adolescence*, 34(5), 1017–1024.
- Hollon, S. D., ve Beck, A. T. (1994). *Cognitive and cognitive-behavioral therapies*.
- Joseph, R. (2013). *The right brain and the unconscious: Discovering the stranger within*. Springer.
- Karakurum, M.M. (2020). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kenrick, D. T. (1990). 2. A Dynamical Evolutionary View of Love. In *The new psychology of love* (pp. 15–34). Yale University Press.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321–342.
- Klohn, E. C., ve Luo, S. (2003). Interpersonal attraction and personality: What is attractive--self similarity, ideal similarity, complementarity or attachment security? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 709.
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Koole, S. L. (2010). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*.
- Kring, A. M., ve Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Levitt, M. J. (1991). Attachment and close relationships: A life-span perspective. *Intersections with Attachment*, 183–205.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., ve Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193–203.
- Lykken, D. T. (2002). How relationships begin and end. *Stability and Change in Relationships*, Cambridge University Press, New York, 83–102.
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*, 1, 121–160.
- McGinn, L. K. (1997). Interview: Albert Ellis on rational emotive behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), 309–316.

- Mikulincer, M., ve Florian, V. (1998). *The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events*.
- Möller, André T, ve Van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 28–33.
- Möller, André T, ve van der Merwe, J. D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15(4), 269–279.
- Morgan, C. T. (1991). Psikolojiye giriş (8. Baskı). Çev: Hüsnü Arıcı ve Başk). Ankara: Meteksan Ltd. Şti.
- Morry, M. M. (2005). Relationship satisfaction as a predictor of similarity ratings: A test of the attraction-similarity hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 561–584.
- Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 31–37.
- Mulligan, K., ve Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345–357.
- Rubin, Z., Hill, C. T., Peplau, L. A., ve Dunkel-Schetter, C. (1980). Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*, 305–317.
- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455.
- Sadock, B. J., ve Sadock, V. A. (2011). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Saracli, O., Atasoy, N., ve Karaahmet, E. (2012). Neurobiology of Intimate Relationships/Yakin Iliskilerin Norobiyolojisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar/Current Approaches to Psychiatry*, 4(4), 414–428.
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarsıcı, S. (2019). *Boşanmış bireylerde bilişsel çarpıtmaların, bağlanma stilleri ve sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ile ilişkisi* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.
- Schwarz, B., Stutz, M., ve Ledermann, T. (2012). Perceived interparental conflict and early adolescents' friendships: The role of attachment security and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1240–1252.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakin İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

- Sharp, E.A. ve Ganong, L.H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49, 71-76
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971.
- Snyder, M., ve Swann, W. B. (1978). Hypothesis-testing processes in social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(11), 1202.
- Stackert, R. A., ve 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(8), 1419-1429.
- Swann Jr, W. B., ve Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17(4), 351-372.
- Şahin, E. S., ve Acar, N. V. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 894-906.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Türkçapar, M. H. (2017). Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama.(7. Baskı). *Ankara: HYB Yayıncılık*.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Ünal, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Waters, E., ve Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*, 71(1), 164-172.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). The Guilford Press.
- West, M. L., ve Sheldon-Keller, A. E. (1994). Patterns of Relating. *An Adult Attachment Perspective*. New York (Guilfor).

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek danışmanlığında, Psikolog Melisa Sipahi tarafından yürütülmektedir.

Araştırma 18 yaş ve üzeri yakın ilişkisi bulunan bireylere yöneliktir.

Araştırmanın yaklaşık olarak 5-10 dakika süreceği öngörülmektedir.

Ölçeklerde kimlik belirleyici herhangi bir bilgiye yer verilmediği için elde edilen veriler isimsiz olarak değerlendirilecektir. Araştırmaya verdiğiniz yanıtlar sadece bu araştırmada kullanılacak olup, araştırmacı dışında bir başka kişi ile paylaşılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katıldıktan sonra rahatsız olduğunuz yerde katılımınızı sonlandırma hakkına sahipsiniz. Araştırmanın amacına ulaşması için bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle doldurmanız beklenmektedir.

Katılımınız ve araştırmama katkılarınız için teşekkür ederim.

Psikolog Melisa Sipahi

Demografik Bilgi Formu

Sadece ilişkisi olan kişiler doldurmalı...

1) Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2) Yaşınız:

3) Eğitim Durumunuz nedir?

Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Üniversite () Lisansüstü ()

4) Birlikte olduğunuz kişinin eğitim durumu nedir?

Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Üniversite () Lisansüstü ()

5) Şu anda yaşadığınız ilişki için hangisi uygundur?

Flört () Söz / Nişan () Evli ()

6) Evli iseniz ne kadar süredir

.....

7) Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

8) Çocuğunuz var ise kaç tane?

.....

9) Evli değilseniz romantik – yakın ilişkiniz ne kadar zamandır devam ediyor?

.....

10) Bugüne kadar duygusal kaç ilişki yaşadınız?

.....

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DERS)

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Bazen (%11-%35)		Çoğu Zaman (%66-%90)	
1 -----	2 -----	3 -----	4 ----- 5
Hemen hemen hiç zaman (%0-%10)	Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Hemen hemen her zaman (%91-%100)	
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.			
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.			
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.			
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.			
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.			
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.			
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.			
8. Ne hissettiğimi önemserim.			
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.			
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.			
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.			
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.			
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.			
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.			
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.			
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.			

17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmeme zaman alır.
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu ölçek, insanların kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı şıkları dikkate alarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi genel olarak nasıl düşündüğünüzü dikkate alarak yapınız.

	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.					
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.					

7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.					
11. Her zaman sosyal grupta yer almalıyım.					
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm.					

15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17. İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.					
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
19. İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla yada neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddeler de sözü geçen “birlikte olduğum kişi” ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Her bir maddeniz ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamı çarpı (X) koyarak gösteriniz.

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

Hiç

Kararsızım

Tamamen Katılıyorum

Katılmıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiye paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.							

6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok							

yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16. Birlikte olduğum kişi ile kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.							
18. Birlikte olduğum kişi ile yakınlaşmak bana zor gelmez.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.							
20. Genellikle, birlikte olduğum kişi ile sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar							

yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişi ile konuşurum.							
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlığında gergin hissedirim.							
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve							

desteği görememek beni fkelerendirir.							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.							
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							