



T.C.
DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZSAYGI VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
KÜBRA YILDIRIM

İstanbul, 2022



T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZSAYGI VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
KÜBRA YILDIRIM
20192025005
orcid.org/0000-0002-4334-0676

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA

İstanbul, 2022

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Bağlanma Stilleri, Özsaygı ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 28.10.2022

Kübra YILDIRIM



YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

Doküman No	FR.1.26
Yürürlük Tarihi	1.11.2017
Revizyon Tarihi	4.12.2020
Revizyon No	2
Sayfa	1 / 1

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tarih 28/10/2022

Anabilim/Anasanat Dalı

: Psikoloji..... Anabilim..... Dalı

Öğrencinin Adı Soyadı

: Kübra Yildırım

Öğrenci No

: 20192029005

Tez Danışmanının Adı Soyadı

: Prof. Dr. Ülker Meral Gülha

İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı

:

Tezin Başlığı

: Bağlanma Stilleri, Özgürlüğü ve
İlişki: İstikrarı Arasındaki İlişki

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 32.Maddesi uyarınca yapılan değerlendirmeler sonunda;



tez in kabul
edilmesine



tezde düzeltme
verilmesine



tez in
reddedilmesine

oy birliği / oy çokluğu ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

Danışman Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı Onayı:

Doğuş Üniversitesi ("Üniversite") olarak kişisel verilerinizin güvenliği hakkında azami hassasiyeti göstermekteyiz. Üniversite olarak, Üniversite ile ilgili tüm şahıslara ait her türlü kişisel verinin 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVKK")'na uygun olarak işlenmesine ve gizliliğinin sağlanmasına büyük önem vermekteyiz. Ayrıca m.20/3 ile tanımlanan "kişisel verilerinizin korunmasını isteme" hakkınızın bilincinde olarak, KVKK Kapsamında tanımlı "Veri Sorumlusu" sıfatıyla, kişisel verilerinizi mevzuata uygun şekilde işlemekteyiz. Daha geniş açıklama için Doğuş Üniversitesi <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

As Doğuş University ("University"), we show maximum sensitivity about the security of your personal data. As a university, we attach great importance to the processing and confidentiality of all personal data of all individuals associated with the University in accordance with the Law No. 6698 on Protection of Personal Data ("KVKK"). Being aware of your right to "ask for the protection of your personal data" recognized by the constitution article 20/3, as "Data Controller" defined within the scope of KVKK, we process your personal data in accordance with the legislation. For a broader explanation you can visit <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

[hakkımızda](https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi): about us [kisisel-verilerin-korunmasi](https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi): protection of personal data

(Form No: FR-001, Revizyon Tarihi:30.09.2016, Revizyon No:00)

Adı ve Soyadı : Kübra Yıldırım
Danışmanı : Prof. Dr. Ülker Meral Çulha
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans - Kasım, 2022
Alanı : Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Bağlanma stilleri, benlik saygısı, ilişki istikrarı

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZSAYGI VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmada romantik ilişki yaşamakta olan bireylerin bağlanma stilleri, özsaygı ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya romantik ilişkisi olan (sevgili/flört, sözlü/nişanlı) 18 yaş ve üzeri 148 kadın, 77 erkek toplam 225 kişi katılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, İlişki Anketleri Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma bulgularımıza göre; benlik saygısı ve ilişki istikrarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma ($p<.01$), kayıtsız bağlanma ($p<.05$) ve saplantılı bağlanma ($p<.05$) ise cinsiyetlere göre anlamlı farklılıklar gösterdi. Güvenli bağlanma ile benlik saygısı ($p<.001$) ve ilişki istikrarının alt boyutu olan *ilişki doyumu* ($p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak bağlanma boyutları ve benlik saygısı *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutunu yordamamaktadır ($p>.05$). Benlik saygısı ($p<.05$), *ilişki doyumu* ($p<.01$), *ilişki yatırımı* ($p<.01$) boyutlarında ilişki durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İlişki durumu sözlü/nişanlı olanların benlik saygısı puan ortalamaları ($Ort = 32.88$, $Ss = 4.55$) sevgili/flört olanlara ($Ort = 31.30$, $Ss = 5.48$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde *ilişki yatırımı* ($Ort = 44.65$, $Ss = 10.39$) ve *ilişki doyumu* ($Ort = 57.37$, $Ss = 9.34$), ilişki durumu sözlü/nişanlı olanlarda anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların birliktelik süresi ile *ilişki doyumu* boyutu ($p<.001$), *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutu ($p<.020$) ve *ilişki yatırımı* boyutu ($p<.006$) arasında da bir ilişki saptanmıştır. Birliktelik süresi bir yıldan az olanların *ilişki doyumu* ve *ilişki yatırımı* birliktelik süresi üç yıl ve üzeri olan katılımcılara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Birliktelik süresi bir yıl ve üzerinde olanların *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutu puan ortalamaları birliktelik süresi üç yıl ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Name and Surname : Kübra Yıldırım
Supervisor : Prof. Dr. Ülker Meral Çulha
Degree and Date : Master Thesis – November, 2022
Major : Psychology
Key Words : Attachment styles, self-esteem, relationship stability

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, SELF ESTEEM AND RELATIONSHIP STABILITY

In this study, it was aimed to examine the relationship between attachment styles, self-esteem and relationship stability of individuals in romantic relationships.

A total of 225 people, 148 women and 77 men, aged 18 and over, who have a romantic relationship (lover/flört, fiancé) participated in the research. Personal Information Form, Relationship Questionnaires, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Relationship Stability Scale were applied to the participants within the scope of the research.

According to our research findings; It was determined that self-esteem and relationship stability did not differ according to gender. Secure attachment ($p < .01$), dismissive attachment ($p < .05$) and preoccupied attachment ($p < .05$) showed significant differences by gender. A positive and significant relationship was found between secure attachment and self-esteem ($p < .001$) and relationship satisfaction ($p < .01$), which is the sub-dimension of relationship stability. However, attachment dimensions and self-esteem do not predict the quality of options ($p > .05$). Significant differences were found in the dimensions of self-esteem ($p < .05$), relationship satisfaction ($p < .01$), relationship investment ($p < .01$) according to relationship status. Self-esteem score averages of those whose relationship status is fiancé (Avg = 32.88, Sd = 4.55) were found to be significantly higher than those who were lovers/flört (Mean = 31.30, Sd = 5.48). Similarly, relationship investment (Av = 44.65, Sd = 10.39) and relationship satisfaction (Av = 57.37, Sd = 9.34) were found to be significantly higher in those whose relationship status was fiancé. A relationship was also found between the participants' duration of being together and the dimension of relationship satisfaction ($p < .001$), the dimension of evaluating the quality of options ($p < .020$), and the dimension of relationship investment ($p < .006$). Relationship satisfaction and relationship investment of those with a duration of less than one year were found to be lower than those with a duration of three years or more. It was determined that the average score of the evaluation dimension of the quality of the options of those with a duration of one year or more together was higher than those with a duration of three years or more.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
------------------------	-----

ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
------------------------	----

KISALTMALAR	v
-------------------	---

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1.1.Bağlanma Kuramı	1
1.1.1.Çocuklukta Bağlanma	2
1.1.2.Yetişkinlikte Bağlanma.....	4
1.2.Özsaygı (Benlik Saygısı)	8
1.3.İlişki İstikrarı	11

İKİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN AMACI

2.1.Varsayımlar	15
2.2.Sınırlılıklar	15
2.3.Araştırmanın Önemi.....	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1.Katılımcılar	17
3.2.Verİ Toplama Araçları	17
3.2.1.Kişisel Bilgi Formu.....	17
3.2.2.İlişki Anketleri Ölçeği.....	17
3.2.3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	18
3.2.4.İlişki İstikrarı Ölçeği	18

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM VERİ ANALİZİ

4.1.Gizlilik	20
4.2.Deneklerin Katılımının Potansiyel Riskleri	20
4.3.Deneklerin Katılımının Potansiyel Yararları	20
4.4.İstatistiksel Analizler.....	20

BEŞİNCİ BÖLÜM BULGULAR

5.1. Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler	24
5.2. Cinsiyet, İlişki Durumu ve Birliktelik Süresine Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki Farklılıklar.....	25
5.3. Bağlanmanın ve Benlik Saygısının İlişki İstikrarı Boyutlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizleri	28

ALTINCI BÖLÜM TARTIŞMA

6.1. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasında Anlamlı Bir Fark Bulunmakta Mıdır?	32
6.2. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Birliktelik Süresine Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasında Anlamlı Bir Fark Bulunmakta Mıdır?	33
6.3. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin İlişki Durumuna Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasında Anlamlı Bir Fark Bulunmakta Mıdır?	34
6.4. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı, İlişki İstikrarı Boyutlarını Yordamakta Mıdır?	34

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	36
-------------------------------	-----------

KAYNAKÇA.....	38
----------------------	-----------

EKLER	43
Ek-1: Doğuş Üniversitesi Araştırma Etiği Komitesi Bilgilendirilmiş Onam Formu	43
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu	44
Ek 3: İlişki Ölçekleri Anketi	45
Ek-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	47
Ek-5: İlişki İstikrarı Ölçeği	49

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Araştırmadaki Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	22
Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgilerine Dair Betimsel İstatistikler	23
Tablo 3. Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Arasındaki İlişkiler	24
Tablo 4. Cinsiyetin Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Analiz Sonuçları	25
Tablo 5. İlişki Durumunun Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Analiz Sonuçları	26
Tablo 6. Birliktelik Süresine Göre Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı.....	27
Tablo 7. Birliktelik Süresinin Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları	28
Tablo 8. Bağlanma ve Benlik Saygısının İlişki İstikrarının İlişki Doyumu Boyutu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçlar	29
Tablo 9. Bağlanma ve Benlik Saygısının İlişki İstikrarının Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçlar	30
Tablo 10. Bağlanma ve Benlik Saygısının İlişki Yatırımı Boyutunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçlar	30

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

- Şekil 1. Hazan ve Shaver (1987) göre yetişkinlikte bağlanma ölçüsü..... 6
- Şekil 2. Yetişkinlikte bağlanma stillerinin iki boyutlu modeli 7



KISALTMALAR

- İİÖ** : İlişki İstikrarı Ölçeği
İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi
RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Bağlanma Kuramı

Bowlby (1969, 1973) tarafından ortaya koyulan bağlanma teorisi, bebeklerin birincil bakıcıları ve kendileriyle düzenli etkileşimde bulunan kişilerle kurdukları duygusal bağlanmayı açıklamaktadır. Bağlanma teorisi, birincil bakıcıları (anne/bakıcı) karşı geliştirdikleri bağlanma davranışları (fiziksel olarak yakınlık, bakmak vb.) genetik olduğunu açıklamaktadır. Bundan dolayı bebekler ilk bakıcılarına bağlanmaya hazır durumdadırlar.

"Hiçbir davranış biçimine bağlanma davranışından daha güçlü bir duygu eşlik etmez." (Bowlby, 1971). John Bowlby'e göre, insanların bir hayatta kalabilmek için genetik ve evrimsel olarak seçilmiş bir azınlığa yakın olması gerekir. Bu doğuştan gelen ihtiyaç seçilmiş birkaç kişiye yakınlık, bağlanma figürlerimiz, dünyaya gelen herhangi bir birey için hayati önem taşır. Ayrıca Bowlby'nin bağlanma teorisi, erken dönem bakıcılarımızla olan ilişkilerimiz yetişkin ilişkilerimizin doğasının kalıplarını önceden belirleyebileceği ideolojisine dayanmaktadır (Levine ve Heller, 2010).

Temel önermeleri test etmek adına Bowlby'nin bağlanma kuramını göz önünde bulundurarak; Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall (1978) birincil bakıcı ve bebeğin kurdukları bağlanma üzerine ilk gözlem ve çalışmaları yapmışlardır (Yabancı Durum deneyi). Anne ve 12-18 aylık bebekler için özel olarak tasarlanmış psikoloji laboratuvar ortamında, yapılan çalışmalar ve gözlemler sonucunda üç farklı bağlanma stili belirlenmiştir. Bunlar; güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınan bağlanma stilleridir.

Bowlby'nin (1969) üç ana bağlanma yönelimi, çocuğu karakterize eder: güvenli, kaygılı-kararsız veya kaygılı-kaçınan bağlanma, her biri tehlide karşı olarak farklı motivasyon, davranış, duygu ve duygu düzenleme kalıplarıyla ilişkilidir. Daha güvenli çocuk hem olumlu hem de olumsuz duygulara açık olur, tehdit anında bakım verene yakınlık arar, yeni deneyimlere ve insanlara olumlu yaklaşır. Daha kaygılı-kararsız çocuk, tehdit belirtilerine karşı aşırı uyanıktır, bakıcıyla yüksek düzeyde olumsuzluk ve kaygı ifade eder ve onun ulaşılabilirliği ile meşguldür. Daha kaygılı-

kaçınan çocuk, özellikle tehdide karşı olarak duygularını bastırır ve zorunlu olarak kendine güvenir.

Bowlby'ye göre, yakınlık çocuğun bulunduğu çevreyi keşfetmede kullanabileceği 'güvenli bir temel' ve ihtiyacı olduğu anda güvende hissedebileceği 'yıkılmaz bir barınak' işlevi görür. Bakıcının çocuk tarafından yakınlığı, ulaşılabilirliği tehlikeye bağlanma sistemi ortaya çıkar. Böyle bir durumda, bakıcının çocuğa vereceği tepkilerin kalitesine bağlı olarak, etkinleşen bağlanma sistemi bakıcı ile temasın tekrardan kurulmasını sağlar. Böylece ilişkinin onarımı ve hissedilen güvenlik sağlanır.

Bağlanma sistemi, dört davranış örüntüsü ile açıklanabilir: çocuk ve birincil bakıcıları ile ilişkisinde (1) koruma ve yakınlık arama, (2) ayrılığı reddetme, (3) keşfetmek adına bakıcıyı 'güvenli bir üs' olarak kullanma ve (4) dayanak ve güvenlik için bakıcıyı 'yıkılmaz bir barınak' olarak kullanma (Hazan ve Shaver, 1994). Main'in (1990) 'birincil koşullu stratejiler' olarak tanımladığı bu dört davranış sağlıklı bağlanmanın temeli olarak kabul edilir ve çocukların çevreye adaptasyonunu kolaylaştırır. Eğer çocuk bakıcıdan uzun süre ayrı kalırsa sosyal çevreden kopma veya geri çekilme meydana gelebilir ve sonuç olarak çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığı reddetme tepkileri ortaya çıkar. Bakıcının bu davranışları uzun süre devam ettiriyor olması Main'in (1990) 'ikinci koşullu stratejiler' olarak adlandırılan güvensiz bağlanma davranışlarına yol açar.

Sonuç olarak, güvenli bağlanmanın istikrarı için birincil bakıcının davranışlarda her zaman tutarlı ve her an ulaşabileceği bir bakıcıya sahip olması gerekir. Eğer bakıcı tutarsız ve ihmalkâr davranışlar sergiliyorsa çocuğun bağlanma figüründen kopma eğilimi göstermesine sebep olabilir.

1.1.1. Çocuklukta Bağlanma

Bütün çocuklar, birincil bakıcıları ve bağlanma nesnesi olan annelerinden ayrıldıklarında farklı duygusal tepkiler vermektedirler (Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çocuklar karşı gelme davranışı gösterirken, kaçınan bağlanma stiline sahip olan çocuklar ise genellikle ayrılma yani davranışsal ve duygusal olarak geri çekilme davranışı sergilemişlerdir. Güvenli bağlanma

geliştiren çocuklar ise çevresini rahatlıkla keşfetmekte, iletişim kurabilmektedirler (McCutcheon, 1998).

Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1969/1982; 1973; 1980; 1988), erken bağlanma deneyimlerinin sonraki gelişim üzerinde uzun süreli bir etkisi vardır. Özellikle, çocuklukta bağlanma deneyimleri, daha sonraki sosyal işlevselliği şekillendirerek etkiler. Benliğin ilgiye ve sevgiye layık olup olmadığına ve başkalarının bunları sağlamada güvenilir olup olmadığına ilişkin temsiller veya “içsel çalışan modeller”. Böylece, teori bağlanma stilinin temel istikrarını ve sürekliliğini varsayar. Önceden var olan ek temsilleri yönlendirerek ve etkileyerek bireyin davranış, algılama ve davranışlarını yeni ilişkilere taşınmaya eğilimlidirler.

Bağlanma teorisinin kalıcı bilişsel modellere vurgusu, yeni ilişkileri etkileyen daha genel kişilik kuramıyla (e.g., Epstein ve Erskine, 1983; Sroufe ve Fleeson, 1986) sosyal, duygusal kişilik gelişimi ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Bowlby’e göre bakıcıyla süregelen günlük yaşantılar, çocuğun gelişiminde bakıcının içsel temsilleri olarak ortaya çıkar. Bakıcının çocuğa verdiği tepkiler ve çocuğun yakınlık ihtiyacına karşı sergilediği tutumlar ve davranışlar bilişsel temsiller olarak işlenir. Bowlby’nin kuramında bilişsel temsiller “içsel çalışan modeller” (internal working models) olarak adlandırılmıştır. Çocuğun kendisine ve başkalarına dair bilişlerinden meydana gelen içsel çalışan modeller, bakıcının tepkileri ile bağlantılıdır. Çocuk gereksinimi olduğu anda bakıcısından gerekli desteği, ilgiyi ve olumlu tepkiyi görmesi bakıcısının güvenilir ve destekleyen birisi olduğu ile ilgili bilişsel temsiller geliştirmesini sağlar. Zıttı durumlarda ise bakıcı çocuğun ihtiyaçlarına karşılık vermediğinde ya da birbiriyle uyuşmayan tepkiler verdiğinde ise çocuk bağlanma figürünü reddetme, kendisini de sevmeyi hak etmeyen biri olarak görür.

Çocukluk döneminde ve yetişkinlikte güvenlik alanı, bireylerin ilişki içerisinde oldukları kişi tarafından güvende hissetmeleri ile sağlanmaktadır. Bağlanılan kişiden ayrı kalmanın, çocukluk ve yetişkinlik döneminde de strese ve giden kişiyi arama davranışına sebep olduğu bilinmektedir. Çocukluk dönemindeki bağlanma stili her ne kadar yetişkinlik dönemindeki bağlanma stili ile benzese de bazı yönlerden farklılık gösterir. Çocuklar fizyolojik gereksinimleri için birincil

bakım veren kiři ile mecburi bir etkileşim içindedir fakat yetişkinlerde, gereksinimlerinin giderileceği dūřuncesi yeterli olmaktadır. Çocukluk ve yetişkinlik dönemi bağlanma stili arasındaki önemli farklardan biri de bağlanma figürleridir. Bu farkı ise çocukluk döneminde genellikle birincil bakım veren kiři ile baę kurulurken, yetişkinlik döneminde ise romantik ilişki içerisinde bulunan partnerle ilişki kurulmasıdır (Açık, 2008).

Bowlby (1973), çocuklukta meydana gelen bağlanma biçimlerinin içsel çalışan modeller vasıtasıyla herhangi bir değişime uğramadan hayatımızın daha ileriki dönemlerine aktarıldığını öne sürdü. Anneler tipik olarak çocuklukta birincil bağlanma figürü rolünü yerine getirir, peki ya ergenlik döneminde? Önde gelen bağlanma teorisyenleri, duygusal destek hiyerarşisinin tepesindeki bir ebeveynin yerini eninde sonunda yakın bir akran alacağını tahmin etmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969/1982; Rothbard ve Shaver, 1991; Weiss, 1991). Sosyal destek araştırması, erken ve orta ergenlik döneminde akranların, ebeveyne yakınlık rolünü üstlendiğinin, tutarlı bir şekilde ortaya koydu. Bir dizi çalışma, ergenlerin ebeveyn ve akran ilişkilerinde yakınlık duygularını karşılaştırdı ve bunların çoğu, akranların 13 veya 14 yıl boyunca bu hizmetten daha yüksek puan aldığını bulmuştur. (Buhrmester, 1990, 1996; Buhrmester ve Furman, 1987; Hunter ve Youniss, 1982; Larson ve Richards, 1991; Monck, 1991). Bağlanma stilleri bakımından çocukluk döneminde meydana gelen bağlanma stilleri ergenlik dönemine kadar istikrarlı bir şekilde ilerler ve ergenlik döneminde bu istikrar daha dayanıklı bir hale gelmeye başlar (Zimmerman ve Becker-Stoll, 2002).

Özetleyecek olursak bu kısma kadarki bilgiler doğrultusunda bağlanma stillerinin bebeklik döneminden ergenlik dönemine kadar istikrar gösterdiği ve bu istikrarın ergenlik döneminde daha dayanıklı olduğunu söyleyebiliriz. İleriki evrelerde yani yetişkinlikte neler gerçekleşiyor onları açıklayacağız.

1.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bowlby erken dönem ilişki ve sonraki ilişkiler için bir model olur (Skolnick; 1986). Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'nin bağlanma teorisini esas alarak, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Yalnızca aşk ilişkileri üzerinde bir etkisi olduğunu değil, aynı zamanda romantik

ilişkilerin, çocuk ve bakıcı ile olan bağlanma süreci ile önemli benzerlikleri olduğunu öne sürüyorlar. Bundan dolayı bağlanma kuramı yetişkinlikteki kişilerarası ilişkilerini ve romantik ilişkilerini olumlu veya olumsuz yönde etkilediğini belirtiyorlar. Bağlanma kuramı, bağlanma tarzlarındaki bireysel farklılıkların ilişki işleyişiyle nasıl ilişkili olduğuna kapsamlı bir şekilde odaklanmıştır. Her stil, bireylerin reddedilme konusunda endişe duyma ve yakın ilişkilerden rahatsız olma derecesi ile karakterize edilir (i.e., attachment avoidance; Collins ve diğerleri, 2006).

Başlangıçta bebek annenin bağlanmasını anlamaya odaklanan bağlanma teorisi (Bowlby, 1969; Ainsworth ve Bowlby, 1991), algılanan güvenilirlik, diğerlerinin ulaşılabilirliği ve algılanan duygusal ilişkiler varsayımıyla romantik ilişkilerinde ergen ve yetişkin işleyişinin incelenmesine kadar genişletilmiştir. Çocuklukta gelişen kendilik değeri, daha sonraki yetişkin ilişkilerini etkiler (Hazan ve Shaver, 1987). Sonuç olarak, dört farklı yetişkin bağlanma kategorisi güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olarak tanımlanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Araştırmacılar (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Selçuk ve diğerleri, 2005; Sümer, 2006) yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınmanın bağlanmanın iki temel boyutu olduğunu ve bağlanmanın, kategorilerden ziyade bu boyutlarla daha iyi tanımlandığını belirtti.

Yetişkin bağlanmasına ilişkin araştırmalar, iki ayrı fakat kavramsal olarak ilişkili metodolojik geleneği takip etmiştir: öncelikle ebeveynler ve çocuklar arasındaki etkileşime odaklanan gelişimsel bir yaklaşım ve romantik ilişki içerisindeki yetişkin ortaklar arasındaki etkileşime odaklanan sosyal psikolojik (ya da "yakın ilişkiler") bir yaklaşımdır. Yakın ilişkiler yaklaşımı, başlangıçta Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen, bağlanmanın öz bildirim ölçümlerine dayanır. Her iki gelenekte de yetişkin bağlanma stili, üç temel bağlanma stili açısından kavramsallaştırılır: güvenli ve güvensiz bağlanma stili; dışlayan/kaçınan ve meşgul/kaygılı. Duygusal olarak sıkıntılı olduğunda, güvenli olarak sınıflandırılan birey, bağlanma figüründen rahatlık arar ve yatıştırılır. Dışlayıcı (yakın ilişkiler geleneğinde ketum) olarak sınıflandırılan birey, duygusal sıkıntıyı reddetme yoluyla ele alır ve daha az aktif olarak bağlanma figüründen rahatlık arar. Saplantılı (ya da yakın ilişkiler geleneğinde kaygılı) olarak sınıflandırılan birey, sıkıntılı olduğunda bir bağlanma figüründen rahatlık arar ancak sakinleşmez.

Güvenli bağlanma yaşayan bireyler, insanlara güvenmemin yanı sıra başkalarıyla kolaylıkla temas kurabilen bireylerdir. Kaygılı ve kararsız bireyler ise diğer insanlarla duygusal yakınlık kurmak isterler fakat yeterince sevilmemekten korkarlar. Kaçınan bireyler ise herkese yakın olamaz ve güvenemezler (Şekil 2).

Güvenli bağlanma: başkalarına yakın olmakta güçlük çekmiyorum. Bu konuda rahatım.
Kaçınan: Başkalarına yakın olmaktan biraz rahatsız oluyorum ve çekiniyorum. Karşımdaki kişiye güvenmek benim için çok zor.
Kaygılı/kararsız: Başkalarının benim kadar yakın olma konusunda isteksiz olduğunu görüyorum. Partnerim için sık sık bu konuda endişeleniyorum. Beni gerçekten sevmeyecek ve benimle olmak istemeyecek. İlişkilerimde tamamen birleşmek istiyorum ve bu istek bazen insanları korkutabiliyor ve kaçırıyor.

Şekil 1. Hazan ve Shaver (1987) Göre Yetişkinlikte Bağlanma Ölçüsü

İlerleyen zamanlarda Hazan ve Shaver (1987), Bartholomew ve Horowitz'ın (1991) üçlü modelden farklı olarak zihinsel modellerin iki bileşeni olduğunu ortaya çıkardı: benlik modeli ve başkaları modeli. Bu kategorilerde bireyin kendilik algısı ve başkaları algısı yer alırken bu iki sınıflandırmanın olumlu veya olumsuz zihinsel modellerle sonuçlanacağı ortaya koyulmuştur. Bartholomew ve Horowitz'ın bağlanma kuramı kapsamında değerlendirilen bağlanma stilleri, (a) güvenli bağlanma stilini (olumlu benlik ve diğer modeller), karakterize edilen, başkalarına yakınlık ve güven; (b) saplantılı bağlanma stili (olumsuz benlik modeli ve olumlu başkası modeli) sevilme duygusu, ancak başkalarının genellikle güvenilir ve ulaşılabilir olduğuna dair inanç; (c) kayıtsız (kaçınan) tarz (olumlu benlik modeli ve olumsuz başkası modeli), kişinin sevilebilirliğine olan inancı, ancak başkalarına veya başkalarına karşı genel bir güvensizlik ile karakterize edilir. Güvenilmez veya reddedici olacakları beklentisi ve (d) korkak (kaçınan) kişinin sevilmeyen ve diğerlerinin güvenilmez veya reddedici olduğuna dair inançları yansıtan stil (olumsuz benlik ve diğer modeller) (bkz. Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan, Shaver ve Tobey, 1991; ve Griffin ve Bartholomew, 1994b,).

		Kendim Modeli	
		Olumlu (kendine yeterli)	Olumsuz (kendine yeterli değil)
Başkaları Modeli	Olumlu (güvenilir)	Güvenli (secure)	Saplantılı (preoccupied)
	Olumsuz (güvenilmez)	Kayıtsız (dismissive)	Korkulu (fearful)

Şekil 2. Yetişkinlikte Bağlanma Stillerinin İki Boyutlu Modeli

Bireyin bağlanma modelini ilişkilendirdiği kişi ile benlik modeli birbirini tamamlayıcı şekilde gelişim gösterir. Bu bilgiye göre hareket eden Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma modellerini benlik ve başkaları modelinin belirlediğini öne sürmüşlerdir. Kişinin başkalarının onayından bağımsız bir şekilde kendini kabul edebilmesi, kendisinin sevinebilir olduğu inancı ve sahip olduğu özsaygı, onay alma ihtiyacı ile bağlantılıdır. Olumlu başkaları modelinde, başkalarıyla yakın olması ve onlara güven duymasını olumlu yönde şekillendirir. Başkaları modeli olumsuz olduğunda ise kişi diğerleri ile yakın ilişki kurmaktan sakınır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Araştırmacılar göstermiştir ki bireylerin, ilişkilerde olumlu ya da olumsuz duygular (Simpson, 1990; Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992), ilişki istikrarı (Kirkpatrick ve Davis, 1994) ve aile iklimi, aile işleyişinin algılanan kalitesi (Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994), farklı bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişkilerin farklı profilleriyle ilişkilidir (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Kobak ve Sceery, 1988). Yetişkinlerin bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerinin kalitesi ve genel uyumları için önemli olduğu fikrini destekleyen çok sayıda kanıt vardır (Hazan & Shaver, 1994).

Ortaya çıkan yetişkinlik aşaması, tipik olarak aşağıdakileri kapsadığı için heyecan verici olarak tanımlanır. İstikrarın peşinde koşarken bireyler, aşkta, işte ve kalıcı seçimlere doğru ilerlemede çeşitli şeyleri keşfederler. Bunu sık sık yaparlar ve doğal bir sonucu olarak değişebileceğini bildikleri kararlar keşfederler. Örneğin, bir işi kabul edebilirler ve çok geçmeden bu alanın gerçekten onlara göre olmadığını öğrenebilirler veya bir partnerle birlikte hareket edebilir veya uyumsuz olduklarını görebilirler (Arnett, 2004).

Uzun süreli romantik ilişkilerin oluşumunda ve sürdürülmesinde bağlanma ile ilgili stratejileri gözden geçiriyoruz. Bağlanmayla ilgili stratejiler, romantik bir ilişkinin en başında dahi etkindir. Yeni bir romantik partnerle bağ flört ve flört etkileşimlerinin kalitesini belirleyen kişilerarası süreçleri şekillendirir ve böylece daha uzun süreli bir duygusallık oluşturmaya etkiler.

Özetle, araştırmalar sonucunda bağlanma stilleri, romantik ilişkilerin oluşumunda, ilişkinin kalitesi ve sürdürülmesinde işlev görür (Davis, Shaver ve Vernon, 2003; Fraley ve Shaver, 1999; Mikulincer ve Florian, 1996).

1.2. Özsaygı (Benlik Saygısı)

Benlik saygısı, bireyin bir insan olarak kendi değerine ilişkin kişisel değerlendirmesi olarak tanımlanır (Leary ve Baumeister, 2000). Genellikle benlik saygısı, istikrarlı ve kalıcı bir kişilik özelliği olarak görülür. Benlik saygısı, kişinin kendi görünümünü, inançlarını, duygularını ve davranışlarını değerlendirmesi gibi benlikle ilgili çeşitli inançları içerebilir. Bireyin kendisini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle algılamasıdır (Rosenberg, 1979). Benlik saygısı bireyin davranışlarını tamamen etkilemekte ve bireyin davranışını yönlendirmektedir. Bireyin yakın ilişki kurması ve ilişkinin istikrarında etkili olmaktadır. Çünkü bireyler romantik ilişkilerinde ilişkide yeterli olup olmadıklarına dair değerlendirmeler yaparlar (Hamarta,2004). Bundan dolayı romantik ilişkilerde benlik saygısı, ilişkinin istikrarı konusunda önemli bir etken olarak ele alınabilir.

Bowlby (1973), erken dönemlerde kurulan bağlanmanın, benlik saygısının oluşması ve yetişkin dönemlerde düşük ve yüksek benlik saygısının temelini oluşturduğunu belirtmiştir. Gözlemsel çalışmalar, güvenli bebeklerin, çevreyi güvenle keşfetmenin yanı sıra kendini sevmeyi teşvik eden başkalarıyla sıcak ilişkilere sahip olduğunu doğrulamaktadır; Buna karşın kaçınan bebekler bu tür çağrışımlardan yoksundur ve çevreyi içsel ilgiden değil, zorunlu olarak kendine güvenerek veya savunmacı yollarla keşfediyor gibi görünmektedir (örn., Sroufe, Carlson ve Shulman, 1993). Araştırmalarda, güvenli bağlanan bireylerin %72 sinin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ortaya koymuştur (Cobb, 2001). Hazan ve Shaver (1990), güvenli bir bağlanma stili sahip olan yetişkinlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ve sosyal olarak daha dışa dönük olduğunu ortaya koydu.

Ayrıca kaygılı kararsız bağlanma stili olan bireylere göre daha az yalnızlık bildirmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanmasında ortaya koyduğu benlik algısı ve diğerleri algısının olumlu ve olumsuz zihinsel modellerle sonuçlandığını belirtmişlerdir. *Güvenli bağlanan* bireyler hem olumlu benlik modeline hem de başkaları hakkında olumlu görüşe sahiptirler. Böyle bireyler genellikle yüksek benlik saygısına sahiptir ve başkalarına güvenirler. İlişkileri şu şekilde kategorize edilir: karşılıklılık, yakınlık ve saygı. (Hampton, Passanisi ve Jonsson, 2011). *Kayıtsız bağlanan* bireyler, olumlu benlik görüşüne sahip fakat başkaları hakkında olumsuz görüşe sahiptir. Bu bireylerin benlik saygısı yüksek olabilir ancak yakın ilişkilere girme arzularını bastırırlar ve sonuç olarak düşük sosyalliğe sahip olarak görülürler. *Saplantılı bağlanan* bireyler, kendileri hakkında olumsuz bakış açısına sahipken, başkaları hakkında ise olumlu bir bakış açısı ile karakterize edilir. Başkalarına yüksek derecede bağımlı olma eğilimindedirler. *Korkulu bağlanan* bireylerin hem kendileri hem başkaları hakkında olumsuz bir imaja sahiptirler. Utangaç olarak görünürler ve ilişkilerinde güvensizlik hissederler (Pace, Cacioppo ve Schimmenti, 2012).

Bireylerin ilişki partnerlerinden olumlu geri bildirim alma derecesinde bağlanma stili farklılık gösterebilir. Kendini doğrulama teorisi (Swann, 1983, 1990; Swann ve Read, 1981), insanların kendi görüşleriyle uyumlu olarak başkalarından geri bildirim alma eğiliminde olduklarını öne sürer. Kendini doğrulama teorisini izleyerek, güvenli, korkulu ve kaygılı bireylerin kendi görüşleriyle uyumlu geri bildirim aramaları gerektiğini tahmin ediyoruz. Buna göre, kendini beğenen ve başkalarına karşı yüksek saygıya sahip olan güvenli bireylerin, ilişki ortaklarından olumlu geri bildirim almaları muhtemel olmalıdır. Kendinden hoşlanmayan ve başkalarına saygısı düşük olan kaygılı/korkulu bireylerin, partnerlerinden olumlu geri bildirim alma olasılıkları daha düşük olmalıdır. Kaygılı bireylerin geri bildirim arayışı ilk başta tahmin etmek için daha karmaşık görünüyor. Saplantılı bireylerin kendileri hakkında olumsuz olmalarına rağmen, başkaları hakkında daha olumlu oldukları bildirilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bireyler bu döngü içinde hem olumsuz ilişki deneyimlerini hem de düşük öz değerlerini sürdürmeye devam edebilir.

Bowlby'nin (1980) açıkladığı “güvenli bağlanan bireyler, kendilerini ve yeterliklerini olumlu değerlendirme eğilimindedirler” görüşü; kişinin kendini önemli, değerli ve yeterli hissetmesi benlik saygısının gelişiminde, çevresel etkilerin ne kadar önemli olduğu sonucunu vurgular. Bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarından başlayarak çocukla bakım verenler, yetiştirenler arasındaki duygusal bağın sağlıklı oluşu, bireyin her dönemini etkilemektedir. Çocuk gereksinimi olduğu anda ve endişelendiği anda bağlanma figüründen yeterli ilgiyi ve olumlu tepkiyi görürse, bakım vereninin güvenilir ve destekleyici olduğuna inancı olur; kendisinin de seilmeyi hak eden, değerli birisi olduğuna inancı gelişir. Bu sayede birey hayatın ileriki dönemlerinde olumlu benlik algısı geliştirir, kendini seilmeye layık görür, başka bireylerle rahatlıkla ilişki kurabilir ve güvenli bağlanma stili geliştirir (Terzi ve Cihangir, 2009).

Benlik saygısı konusuna ayrılmış geniş literatüre rağmen, benlik saygısının gerçek işlevine nispeten az ilgi gösterilmiştir. Benlik saygısının gerçekte işlevi ve neden önemli olduğu ile ilgili sorular, Leary ve meslektaşları sosyometre modelini geliştirene kadar büyük ölçüde geri plana atıldı (Leary, 1999; Leary ve Baumeister, 2000; Leary ve Downs, 1995; Leary, Haupt, Strausser ve Chokel, 1998). Sosyometre modeline göre benlik saygısı, bireylerin algılanan kapsayıcılık durumunu izleyerek yüksek kaliteli sosyal ilişkiler kurmasına ve sürdürmesine yardımcı olan bir düzenleyici sistemdir. İnsanlar aslında benlik saygısını kendi iyiliği için önemsemezler aksine benlik saygısı, yalnızca bireyin sosyal çevrede başkaları tarafından kabul görme ve değer verilme derecesi hakkında gösterdiği şey nedeniyle önemlidir (Leary ve diğerleri, 1995). Bu durumu güzel bir örnekle ifade eden Leary ve Downs (1995), benlik saygısının, bir arabanın gösterge panelindeki yakıt göstergesinin yakıt deposunda ne kadar yakıt kaldığına ilişkin bilgi vermesi gibi, benlik saygısının, ilişkisel değerin bir göstergesi olarak hizmet ettiğini öne sürer.

Araştırmalar, benlik saygısının ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde arttığını, orta yetişkinlik döneminde artmaya devam ettiğini, yaklaşık 50 ila 60 yaşlarında zirveye ulaştığını ve daha sonra kademeli olarak yaşlılığa doğru azaldığını göstermektedir (incelemeler için bkz. Orth ve Robins, 2014; Trzesniewski, Donnellan ve Robins, 2013).

Birkaç çalışma, benlik saygısının, ilişki doyumu ve sosyal destek gibi ilişki sonuçlarının bir nedeni olabileceğini düşündürmektedir (Kuster, Orth ve Meier, 2013; Marshall, Parker, Ciarrochi ve Heaven, 2014; Orth ve ark., 2012). İlişki doyumunda azalma yaşayan çiftlerin gelecekte ayrılma olasılıkları daha yüksek olduğundan (Karney ve Bradbury, 1997), ilişki doyumundaki değişimi açıklayan faktörleri belirlemek önemlidir. İlişki alanıyla ilgili olarak, birçok çalışma benlik saygısının ileriye dönük olarak ilişki kalitesini ve ilişki memnuniyetini öngördüğünü göstermiştir (örn., Johnson ve Galambos, 2014; Neyer ve Lehnart, 2007; Orth ve diğerleri, 2012). Araştırmalar, azalan ilişki doyumu yaşayan çiftlerin gelecekte ayrılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu (Karney ve Bradbury, 1997) ve ilişki memnuniyetinin ilişkinin devamı için çok önemli bir faktör olduğunu (Hendrick, 1988; Hendrick, Hendrick ve Adler) göstermektedir. Bu nedenle, benlik saygısı, ilişki doyumu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkisiyle, bireylerin ilişkilerinde kopukluk yaşayıp yaşamadıklarını etkileyebilir.

1.3. İlişki İstikrarı

Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanma stillerinin romantik deneyimlerini etkilediğini öne sürmüşlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişkide partnerleriyle daha kolay yakınlaşabilirler, uzun süreli ilişkiler kurabilirler ve daha kolay güvenebilirler. Kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler ise partnerleri ile yakınlaşmakta sıkıntı yaşayabilirler ve bağımlı hissetmekte güçlük çekerler. Endişeli/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler partnerlerinin gerçekten birlikte kalmak istemeyeceğinden ve sevmediğinden endişelenirler.

Morgan ve Shaver (1999) göre bağlanma sürecinin, ilişki üzerindeki etkisi göz önünde alınmadan, romantik ilişkilerin sürdürülebilirliğinin tam olarak anlaşılamayacağını öne sürmüşlerdir. Rusbult (1983) göre bağlanım, bireyin partnerine karşı bağlılığını ve ilişkide sürdürme isteğini, istikrarı yansıtır.

Pek çok araştırmacıda bağlanma stillerine göre ilişki bağlanımının ya da istikrarlılığın farklılık gösterebileceği tezini öne sürmüşlerdir (Grau ve Doll, 2003; Hazan ve Shaver, 1994; Holmes, 2002; Keelan, Dion ve Dion, 1994; Shaver, Collins ve Clark, 1996). Bağlanma güvenliğini incelemede ilişki durumu önemlidir. Davila, Karney ve Bradbury (1999), yeni evliler arasındaki evlilik doyumunun daha fazla

bağlanma güvenliğine doğru bir değişiklikle sürdüğünü ortaya koydu (Revised Adult Attachment Scale; Collins ve Read, 1990). Üniversiteden mezun olan genç yetişkinlerin, aynı romantik ilişkide kaldıkları takdirde daha fazla istikrar ve bağlılık yaşadıkları gözlemlendi (The Relationship Scales Questionnaire; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Öte yandan Kirkpatrick ve Hazan (1994), evlilik öncesi romantik bir ilişkinin sona ermesinin güvenliği etkileyebileceğini buldu.

Birçok araştırma sonucuna dayanarak ve hayattaki gözlemlerimizden yola çıkarak romantik ilişkinin bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz fakat buna rağmen boşanma oranlarının artıyor olması ve evlilik öncesi dönemlerde ilişkilerin önemli ölçüde bitiyor olması araştırmacıları daha farklı çalışmalara yoğunlaşmasına sebep oldu (Buğa, 2009). Araştırmacılar romantik ilişkinin istikrarı adına aşk duygusu üzerinde çalışmaktansa romantik ilişkileri sürdürme ya da sonlandırma kararını vermelerine neden olan hususlar üzerinde araştırmalara yoğunlaşmaya başladılar (Le ve Agnew, 2003). Romantik ilişkiyi sağlıklı şekilde sürdürmek çeşitli faktörlere bağlı bir süreçtir. İlişkinin sürdürülebilirliği ve doyumu bazı ilişkilerde istikrar gösterirken, bazı ilişkilerde ise sonlandırılmaktadır? Halat'ın (2009) belirttiğine göre Locke ve Wallace gibi araştırmacılar evliliğin sürekliliğini araştırmak için önemli olan kavramların karşılıklı doyum ve ilişki istikrarının olduğunu ve araştırmalarında bu kavramlara yöneldiğini belirtti.

Literatürde, romantik ilişkilerde bağlılığın ilişkisini incelemek için çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu araştırmaların bulguları genel olarak bağlılığın ilişki doyumunu artırdığını (Stanley, Markman ve Whitton, 2002) ve bağlılık eksikliğinin ayrılmanın bir numaralı sebebi olduğunu ortaya koymuştur (Scott vd., 2013). Diğer birçok çalışmanın sonuçları, ilişkide daha fazla bağlılığın daha fazla fikir birliği, başarılı duygusal ifade, uyum, çift refahı ve ilişkide daha sağlıklı işlevsellik, daha fazla yakınlık, daha sağlıklı cinsellik, daha etkili problem çözme ile ilişkili olduğunu ortaya koydu (Rodrigues ve Lopes, 2014), daha fazla güven (Drigotas, Rusbult ve Verette, 1999), daha fazla fedakarlık (Agnew ve diğerleri, 1998; Stanley ve diğerleri, 2006; Whitton, Stanley ve Markman, 2007), daha fazla bağışlayıcı (Finkel ve Campbell, 2001) Finkel ve diğerleri, 2002), daha az şiddet (Stanley, Whitton ve Markman, 2004), daha az kişisel çıkar, daha fazla karşılıklı bağımlılık ve ilişkide

stres ve memnuniyetsizliğe karşı daha yapıcı tepki (Rusbult, Zembrodt ve Gunn, 1982) ; Wieselquist ve diğerleri, 1999; Ragsdale, Brandau-Brown ve Bello, 2010), daha az aldatma olasılığı olduğunu ortaya koymuştur (Allen ve diğerleri, 2008; Maddox-Shaw ve diğerleri, 2013). Özetle bağlılık, yakın ilişkilerin birkaç önemli boyutuyla ilişkili, çok boyutlu yapıdır.

Rusbult'un, ilişkinin sürüp sürmeyeceği ile ilgili kararı etkileyen temel durumun bağlanım olduğunu görüşüyle uyumlu olarak; Fehr (1988) yaptığı araştırmada, çalışmaya katılan bireylerden ilişki bağlanımını en iyi ifade eden kelimeyi ifade etmelerini istendi, bireylerin çoğu bağlanımı en iyi ifade eden kelimenin ilişkiyi sürdürme kararlılığı, istikrarı olduğunu belirttiler (Büyükşahin 2006).

Yetişkin bağlanma stillerinin kavramsallaştırılması kişilik gelişimi üzerine genel teorik görüşler ve yetişkin gelişimi üzerine güncel düşüncelerle, yetişkin kişilik gelişiminin bir benlik boyutu ve diğerleri boyutunu öne sürer (Blatt ve Blass, 1996; Blatt ve Shichman, 1983; Franz ve White, 1985; Gilligan, 1982). Benlik boyutundaki kişilik gelişimi, istikrarlı, gerçekçi ve olumlu bir kimliğin oluşturulması ile ilgiliyken, diğerleri boyuttaki gelişim, yerleşiklik ile ilgilidir; istikrarlı, kalıcı ve karşılıklı olarak tatmin edici kişilerarası ilişkilerdir. Bu iki gelişim çizgisinin ayrı ama birbiriyle ilişkili ve her iki çizginin başarılı gelişiminin yetişkinlikte olgun bireyselleşme ve ilişki biçimleriyle sonuçlandığı düşünülmektedir (Erikson, 1982; Franz ve White, 1985; Jung, 1933/1962; Labouvie-Vief, 1994; Vaillant, 1993).

Benlik ve diğerleri ile ilgili en eski kuramlardan biri olan bağlanma teorisinde kapsamlı bir şekilde kavramsallaştırılan bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde bağlılıkla ilgili olarak en umut verici bireysel ve kişilerarası faktörlerden biri olarak kabul edilmiştir. Le ve meslektaşlarının (2010) meta-analizinde iyi belgelendiği gibi hem teori hem de araştırma, ilişki oluşumunu, ilişkinin istikrarı ve kalitesini anlamada bağlanma stillerinin rolüne ilişkin güçlü destek sağlamıştır. Özetle, yetişkinlerin bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerinin kalitesi, istikrarı ve genel uyumları için önemli olduğu fikrini destekleyen çok sayıda kanıt vardır (Hazan ve Shaver, 1994).

İlişkinin sürdürülmesi bağlanımla bağlantılıdır (Bilecen, 2007). İlişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırımlar arttıkça, seçeneklere karşı yönelim azaldıkça beraberinde ilişkiye bağlanım da artmaktadır. İlişkiye bağlanım adına bu üç önemli faktörün de bir arada olmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Le ve Angew, 2003).

Bu araştırmanın amacı Romantik İlişkilerde bağlanma stilleri, ilişki istikrarı ve özsaygı arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bağlanma stilleri ve ilişki istikrarını etkileyeceği düşünülen ilişkinin kaç yıldır devam ettiği değişkeni de sorulacaktır.



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı Romantik İlişkilerde bağlanma stilleri, ilişki istikrarı ve özsaygı arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bağlanma stilleri ve ilişki istikrarını etkileyeceği düşünülen ilişkinin kaç yıldır devam ettiği değişkeni de sorulacaktır.

1.Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki istikrarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

2.Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki istikrarı ilişki durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

3.Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki istikrarı ilişki süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

4.Romantik ilişki yaşayan bireylerde özsaygı (benlik saygısı) ilişki istikrarı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

5.Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2.1. Varsayımlar

1. Bu araştırmada yetişkin bireyler ölçekleri doldururken objektif cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

2. Ölçeklerdeki soruların amaçlandığı şekilde açık ve net olarak katılımcılar tarafından anlaşıldığı varsayılmaktadır.

3. Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin verilen ölçekleri doldururken kendi istekleri doğrultusunda katılım sağladıkları varsayılmaktadır.

2.2. Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen bağlanma stilleri İlişki Anketleri Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmada incelenen benlik saygısı düzeyi Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmada incelenen ilişkiye yatırım, ilişki doyumu ve bağlanımını İlişki İstikrarı Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Katılımcılara verilen ölçekleri doldurdıkları ortamda çevreden, gürültüden ve farklı uyaranlardan yalıtılmış bir ortam sağlanamamıştır.

2.3. Araştırmanın Önemi

Bağlanma stilleri bebeklikten bu yana geliştirdiğimiz örüntüyü ileriki yaşamımızdaki etkisini birçok çalışma sonucu ortaya koyulmuştur. Güvenli bağlanan bireylerin daha sağlıklı ve istikrarlı ilişkiler yürüttükleri çalışmalarla desteklenmektedir. Arkadaşlık ilişkilerimiz olsun, romantik ilişkilerimiz olsun sağlıklı ve istikrarlı bir şekilde ilerlemesi için her iki taraf içinde memnuniyet ve doyum beklenmektedir.

İlişkilerle ilgili olarak, birçok çalışma benlik saygısının ileriye dönük olarak ilişki kalitesini ve ilişki memnuniyetini öngördüğünü göstermektedir. Bu bağlamda benlik saygısı ile ilgili yapılacak olan çalışmaların oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı benlik saygısının önemi aktararak, bireylere bağlanma stilleri, özsaygı (benlik saygısı) ve ilişki istikrarı ile ilgili bir çalışma eklenerek katkıda bulunulacağı düşünülmektedir bu çalışma ele alındı.

Bağlanma stillerinin ilişkiler üzerinde önemli etkisi bilinmekte ve bu konuda yapılan her araştırmanın literatüre katkısı kaçınılmazdır. Ardından yapılacak olan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Araştırmaya Doğuş Üniversitesi'nden gerekli izinler ve Etik Kurul onayı alındıktan sonra başlandı. Çalışma örneklemi; evli olmayan, flört döneminde veya nişanlı olan bireyler oluşturdu. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylerden oluştu.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılmayı kabul eden bireyler, çalışma ile ilgili bilgilendirilecek, çalışmaya kabul ettiklerine dair onamları alındı. Katılımcılara *Sosyodemografik Bilgi Formu*, *İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)*, *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)*, *İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)* uygulandı ve çalışmaya katılan bireylere katılım esnasında bilgi formu oluşturularak çalışmanın amacı açık bir şekilde açıklandı.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorulara yer verildi. Katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, katılımcının aile durumu ile ilgili soruları yanıtlamaları beklenmiştir. Ayrıca ilişki istikrarı ve bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu düşünülen ne kadar süredir birlikte olduğu ve birlikte mi yaşadıkları sorularını cevaplamaları istenmiştir.

3.2.2. İlişki Anketleri Ölçeği

Griffin ve Bartholomew' un (1994) geliştirdiği, 1-7 arası basamaklardan oluşan Likert tipi 30 maddelik bir ölçektir. Bağlanma biçimleriyle ilişkili farklı maddeler toplanıp, bu toplamın her bir ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle dört yetişkin bağlanma biçimini (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ölçmeyi amaçlamaktadır. Bireylerin bağlanma biçimlerinin belirlenmesinde katılımcının en yüksek puana sahip olduğu bağlanma biçimi dikkate alınmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketini Türkçe' ye Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan bu ölçekte 17 madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 değerleri arasındadır. Ölçeğin yeterli düzeyde test tekrar test güvenilirliği vardır, bağlanma biçimleri arasında beklenen yönde ilişkiler mevcuttur. Literatürle

tutarlı biçimde karşıt bağlanma biçimleri aynı faktörde toplanmaktadır, yapı geçerliği yüksektir.

3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) rafından geliştirilen ölçeğin Türkçe 'ye uyarlamasını Fusun Çuhadaroğlu (1986) yapmıştır. 12 alt ölçekten oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bunlar: “Benlik Saygısı, Kendilik Kavramı Sürekliliği, Eleştiriye Duyarlılık, Tartışmalara Katılma, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, İnsanlara Güven Duyma, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Ana-Baba İlgisi, Psişik İzolasyon ve Psikosomatik Belirtiler” alt boyutlarıdır (Çuhadaroğlu, 1986).

Bu araştırmada, 12 alt ölçekten; Benlik Saygısı, Kendilik Kavramı Sürekliliği, alt ölçekleri kullanıldı.

Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden yüksek puan düşük benlik saygısını belirtmektedir. Rosenberg Benlik Saygısı alt ölçeğinden cevaplar 0-6 puan ile değerlendirilir. Puanların yorumlanmasında; 0-1 puan alanların “yüksek”; 2-4 puan alanların “orta”, 5-6 puan alanlarınsa “düşük” benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği, 15 – 18 yaş arasındaki lise öğrencilerine iki hafta ara ile uygulanan testin her alt test için ulaşılan değişmezlik kat sayısı .46 ile .89 arasında değişmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerliliği, uzman görüşleri ile öğrenciler benlik saygıları açısından düşük, orta ve yüksek olarak gruplara ayrılmışlardır. Görüşme ve ölçek sonuçları arasındaki uygunluk Pearson Momentler Çarpımı ile hesaplanmış ve geçerlilik kat sayısı .71 olarak bulunmuştur. Diğer alt testlerin geçerlik çalışması içinse SCL-90 verilmiştir. Depresyon alt testi için .66, psikosomatik belirtiler için .70 ve kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçeği içinse .45 olarak hesaplanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986).

3.2.4. İlişki İstikrarı Ölçeği

Ölçek, Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından ilişkiye yapılan yatırım (örn., emek verme), bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme, ilişki doyumu ve bağlanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, ilişki istikrarını belirlemek amacıyla üç faktörlü (bir başkasıyla beraber olmayı değerlendirme, ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırım) olarak da kullanılabilir (Rusbult, 2003). Buna göre,

ölçek İlişki Doyumu (10 madde), İlişki Yatırımı (10 madde), Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme (10 madde) alt ölçekleri olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçeğin ilk beş maddesi dört dereceli (1= tamamen yanlış, 2= oldukça yanlış, 3= oldukça doğru, 4= tamamiyla doğru) Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerin diğer maddeleri ise 1 (tamamen yanlış) ile 9 (tamamiyla doğru) arasında değer alan Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından duygusal birlikteliği olan 325 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla üç ayrı çalışma yapılmıştır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Varimaks eksen döndürme yöntemi kullanılarak yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçeğin ilişki doyumu, ilişki yatırımı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

VERİ ANALİZİ

Uygulama sırasında, araştırma ölçeklerinin tamamı katılımcılardan online olarak toplandı, bireysel olarak uygulandı. Çalışmadaki veriler toplandıktan sonra SPSS yazılımına girilecektir. Her birey için Doğrusal regresyon analizi (bağımlı değişken, ilişki istikrarı; bağımsız değişkenler, bağlanma ve özsaygı) yapılacak ve elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

4.1. Gizlilik

Katılımcılar, çalışmaya katılmaya gönüllü oldukları ve onayladıklarına dair onamları alındıktan sonra form doldurma sayfasına yönlendirildi. Katılımcıların kişisel bilgileri ikinci kişilerle paylaşılmayacak olup, ölçeklerden elde edilen verilerden bireysel bir değerlendirme hiçbir şekilde yapılmadı ve toplanan veri genel katılımcı özellikleri bakımından incelendi. Katılımcılardan hiçbir yerde isimleri istenmedi.

4.2. Deneklerin Katılımının Potansiyel Riskleri

Çalışmanın katılımcılar için herhangi potansiyel bir riski bulunmamaktadır.

4.3. Deneklerin Katılımının Potansiyel Yararları

Katılımcılara dolduracakları formda çalışmanın amacı ilgili literatür doğrultusunda açık bir şekilde anlatıldı. Katılımcıların bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmaları katılımcılar için çalışmanın potansiyel bir yararı olarak görülebilir.

4.4. İstatistiksel Analizler

Bu araştırma kapsamında yürütülen istatistiksel analizler SPSS 25 ile yürütülmüştür. Analizler öncesinde araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek amacıyla değişkenlere dair çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içerisinde (+ -1) olduğundan (Tabachnick ve Fidell, 2012) parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Daha sonra katılımcıların çeşitli demografik değişkenlerine dair betimsel istatistikler sunulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi

yürütölmüştür. Birliktelik süresinin bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisini saptamak amacıyla tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yürütölmüştür. Cinsiyet ve ilişki durumunun bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla ise Bağımsız Gruplar T Testi analizleri uygulanmıştır. Bağlanma boyutlarının ve benlik saygısının ilişki istikrarının boyutları üzerindeki yordayıcı etkilerini tespit etmek amacıyla ise hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Tablo 1’de araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılım varsayımlarını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmadaki Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Güvenli Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Benlik Saygısı	İD	SND	İY
Çarpıklık	-.559	-.329	-.232	-.115	-.640	-1.24	.339	-.106
SH	.162	.162	.162	.162	.162	.162	.162	.162
Basıklık	1.06	.662	.101	-.261	.041	1.18	-.591	-.438
SH	.323	.323	.323	.323	.323	.323	.323	.323

Not. SH: Standart hata, İD: İlişki doyumu, SND: Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, İY: İlişki yatırımı

Tablo 1’den de görülebileceği gibi araştırmada kullanılan bütün değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır. George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık katsayısı için kabul edilebilir sınırların ± 2 olduğundan söz etmektedir. Bu çerçevede araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin puanların normal dağılım varsayımını karşıladığı ifade edilebilir. Bu nedenle çalışmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgilerine Dair Betimsel İstatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	148	65.8
	Erkek	77	34.2
Yaş	18-24	115	51.1
	24-30	95	42.2
	30-45	15	6.7
	İlköğretim	1	0.4
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	1	0.4
	Lise	14	6.2
	Önlisans/Lisans	182	80.9
	Lisansüstü	27	12
İlişki Durumu	Sevgili/Flört	165	73.3
	Sözlü/Nişanlı	60	26.7
	1 yıldan az	87	38.7
Birliktelik Süresi	1-3 yıl	68	30.2
	3 yıldan uzun	70	31.1
Birlikte Yaşama Durumu	Evet	21	9.3
	Hayır	204	90.7
Tanılı Fiziksel Rahatsızlık Varlığı	Evet	22	9.8
	Hayır	200	90.1
Ruhsal Sıkıntı Nedeniyle Tedavi Görme Durumu	Evet	21	9.5
	Hayır	201	90.5

Araştırmada yer alan katılımcıların çeşitli demografik verilerine dair betimsel istatistiklere Tablo 2’de yer verilmiştir. Katılımcıların 148’i (% 65.8) kadın, 77’si (% 34.2) erkektir. Katılımcıların 115’i (% 51.1) 18-24, 95’i (% 42.2) 24-30 ve 15’i (% 6.7) 30-45 yaş aralığındadır. Katılımcıların 1’i ilköğretim, 1’i ortaöğretim, 14’ü (% 6.2) lise, 182’si (% 80.9) önlisans/lisans ve 27’si (% 12) lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 165’i (% 73.3) ilişki durumlarını sevgili/flört olarak, 60’ı (% 26.7) sözlü/nışanlı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 87’si (% 38.7) ilişki sürelerinin 1 yıldan az olduğunu, 68’i (% 30.2) 1-3 yıl, 70’i ise (% 31.1) 3 yıl ve üzeri olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 21’i (% 9.3) birlikte yaşadığını 204’ü (% 90.7) birlikte yaşamadığını bildirmiştir. Katılımcıların 22’si (% 9.8) daha önce tanı aldıkları fiziksel bir rahatsızlıkları olduğunu, 21’i ise (% 9.5) daha önce ruhsal bir sorun nedeniyle tedavi gördüklerini belirtmiştir.

5.1. Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler

Tablo 3. Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	α
GB	-								.54
KYB	-.015	-							.53
SB	.384***	.161*	-						.47
KB	.257***	.171**	.138*	-					.63
BS	.380***	.022	.394***	.371***	-				.87
İD	.191**	-.060	.240***	.288***	.265***	-			.91
SND	-.012	.058	.102	.105	-.141*	.405***	-		.84
İY	-.158*	-.072	.117	-.117	-.050	.365***	.210**	-	.82
Ort	4.37	4.61	3.96	4.05	31.72	54.21	30.23	41.15	
Ss	.80	.76	1.01	1.25	5.28	10.87	12.38	11.50	

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, İD: İlişki doyumu, SND: Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, İY: İlişki yatırımı, α : Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı

Araştırmada kullanılan bağlanma (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu), benlik saygısı ve ilişki istikrarı (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı) arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizleri yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'den takip edilebilir. Bu sonuçlara göre güvenli bağlanma ile saplantılı bağlanma ($r = -.384$, $p < .001$), korkulu bağlanma ($r = -.257$, $p < .001$) ve ilişki istikrarının ilişki yatırımı boyutu ($r = -.158$, $p < .05$) arasında negative yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Güvenli bağlanma ile benlik saygısı ($r = .380$, $p < .001$) ve ilişki istikrarının ilişki doyumu ($r = .191$, $p < .01$) arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Kayıtsız bağlanma ile korkulu bağlanma ($r = .171$, $p < .01$) ve saplantılı bağlanma ($r = .161$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Ancak kayıtsız bağlanma hem benlik saygısı hem de ilişki istikrarı boyutları ile ilişkili değildir. Saplantılı bağlanma ise hem benlik saygısı ile orta düzeyde ($r = -.394$, $p < .001$) hem de ilişki doyumu boyutu ile düşük düzeyde ($r = -.240$, $p < .001$) negatif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Saplantılı bağlanma ile korkulu bağlanma arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r = .136$,

$p<.05$). Benzer şekilde korkulu bağlanma da hem benlik saygısı ($r = -.371, p<.001$) hem de ilişki doyumu boyutu ile ($r = -.288, p<.001$) negatif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı ise ilişki doyumu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r = .265, p<.001$), seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu ile ($r = -.141, p<.05$) düşük düzeyde negatif yönlü ilişkili bulunmuştur.

5.2. Cinsiyet, İlişki Durumu ve Birliktelik Süresine Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki Farklılıklar

Araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyet ilişki durumu demografik değişkenlerine göre araştırmada kullanılan bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı boyutlarına göre farklılıklarının olup olmadığını araştırma amacıyla bağımsız gruplar t testi analizleri, birliktelik süresi göre farklılıkları incelemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

Tablo 4. Cinsiyetin Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Analiz Sonuçları

	Grup	n	Ort	Ss	t	p
GB	Kadın	148	4.25	0.805	-3.049	0.003
	Erkek	77	4.59	0.759		
KYB	Kadın	148	4.69	0.680	2.158	0.032
	Erkek	77	4.46	0.877		
SB	Kadın	148	4.07	0.965	2.296	0.023
	Erkek	77	3.74	1.062		
KB	Kadın	148	4.03	1.268	-0.399	0.690
	Erkek	77	4.10	1.226		
BS	Kadın	148	31.40	5.372	-1.284	0.200
	Erkek	77	32.35	5.088		
İD	Kadın	148	54.06	10.419	-0.291	0.771
	Erkek	77	54.51	11.760		
SND	Kadın	148	30.38	11.854	0.254	0.800
	Erkek	77	29.94	13.414		
İY	Kadın	148	40.59	10.969	-1.018	0.310
	Erkek	77	42.23	12.470		

Not:GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, İD: İlişki doyumu, SND: Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, İY: İlişki yatırımı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Cinsiyetin bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı boyutu üzerindeki etkisinin saptanması amacıyla bağımsız gruplar t testi analizleri yürütülmüştür. Tablo 4'ten de görülebileceği gibi korkulu bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ancak güvenli bağlanma ($t = -3.05$, $p < .01$), kayıtsız bağlanma ($t = 2.16$, $p < .05$), saplantılı bağlanma ($t = 2.30$, $p < .05$) boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Erkeklerin güvenli bağlanma boyutu puan ortalamaları ($Ort = 4.59$, $Ss = 0.76$) kadınların puan ortalamalarından ($Ort = 4.25$, $Ss = 0.80$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Kadınların kayıtsız bağlanma puan ortalamaları ($Ort = 4.69$, $Ss = 0.68$) erkeklerin puan ortalamalarından ($Ort = 4.46$, $Ss = 0.88$) anlamlı şekilde yüksektir. Benzer şekilde kadınların saplantılı bağlanma puan ortalamaları ($Ort = 4.07$, $Ss = 0.96$) erkeklerin puan ortalamalarından ($Ort = 3.74$, $Ss = 1.06$) anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 5. İlişki Durumunun Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Analiz Sonuçları

	Grup	n	Ort	Ss	t	p
GB	Sevgili/Flört	165	4.38	0.822	0.334	0.738
	Sözlü/Nişanlı	60	4.34	0.758		
KYB	Sevgili/Flört	165	4.59	0.774	-0.852	0.395
	Sözlü/Nişanlı	60	4.69	0.717		
SB	Sevgili/Flört	165	3.98	1.016	0.647	0.518
	Sözlü/Nişanlı	60	3.88	0.994		
KB	Sevgili/Flört	165	4.07	1.286	0.309	0.758
	Sözlü/Nişanlı	60	4.01	1.162		
BS	Sevgili/Flört	165	31.30	5.479	-1.997	0.047
	Sözlü/Nişanlı	60	32.88	4.551		
İD	Sevgili/Flört	165	53.07	11.186	-2.659	0.008
	Sözlü/Nişanlı	60	57.37	9.337		
SND	Sevgili/Flört	165	31.01	12.502	1.583	0.115
	Sözlü/Nişanlı	60	28.07	11.879		
İY	Sevgili/Flört	165	39.88	11.653	-2.793	0.006
	Sözlü/Nişanlı	60	44.65	10.390		

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, İD: İlişki doyumu, SND: Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, İY: İlişki yatırımı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

İlişki durumunun bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı boyutu üzerindeki etkisinin saptanması amacıyla bağımsız gruplar t testi analizleri yürütülmüştür. Tablo 5' den de görülebileceği gibi bağlanma boyutları ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunda ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak benlik saygısı ($t = -2.00$, $p < .05$), ilişki doyumu ($t = -2.66$, $p < .01$), ilişki yatırımı ($t = -2.79$, $p < .01$) boyutlarında ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. İlişki durumu

sözlü/nişanlı olanların benlik saygısı puan ortalamaları ($Ort = 32.88$, $Ss = 4.55$) ilişki durumu sevgili/flört olanların puan ortalamalarından ($Ort = 31.30$, $Ss = 5.48$) anlamlı şekilde yüksektir. İlişki durumu sözlü/nişanlı olanların *ilişki doyumu* puan ortalamaları ($Ort = 57.37$, $Ss = 9.34$) ilişki durumu sevgili/flört olanların puan ortalamalarından ($Ort = 53.07$, $Ss = 11.19$) anlamlı şekilde yüksektir. Benzer şekilde ilişki durumu sözlü/nişanlı olanların *ilişki yatırımı* puan ortalamaları ($Ort = 44.65$, $Ss = 10.39$) ilişki durumu sevgili/flört olanların puan ortalamalarından ($Ort = 39.88$, $Ss = 11.65$) anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 6. Birliktelik Süresine Göre Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı

	Birliktelik Süresi	n	Ort	SS
GB	1 yıldan az	87	4.34	0.843
	1-3 yıl	68	4.33	0.700
	3 yıldan uzun	70	4.45	0.852
KYB	1 yıldan az	87	4.60	0.715
	1-3 yıl	68	4.57	0.823
	3 yıldan uzun	70	4.67	0.754
SB	1 yıldan az	87	4.00	1.032
	1-3 yıl	68	3.96	1.092
	3 yıldan uzun	70	3.90	0.901
KB	1 yıldan az	87	4.41	1.171
	1-3 yıl	68	4.06	1.169
	3 yıldan uzun	70	3.59	1.292
BS	1 yıldan az	87	31.86	5.263
	1-3 yıl	68	31.26	5.894
	3 yıldan uzun	70	32.00	4.700
İD	1 yıldan az	87	51.41	11.689
	1-3 yıl	68	54.19	10.131
	3 yıldan uzun	70	57.71	9.563
SND	1 yıldan az	87	32.32	13.728
	1-3 yıl	68	30.97	11.524
	3 yıldan uzun	70	26.90	10.796
İY	1 yıldan az	87	38.24	12.388
	1-3 yıl	68	42.03	11.093
	3 yıldan uzun	70	43.91	9.984

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, İD: İlişki doyumu, SND: Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, İY: İlişki yatırımı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Birliktelik süresinin bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı boyutları üzerindeki etkisini saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar birliktelik süresinin, korkulu bağlanma ($F = 8.48$, $p < .001$), *ilişki doyumu* ($F = 6.97$, $p < .001$), *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutu ($F =$

4.32, $p < .020$) ve *ilişki yatırımı* ($F = 5.10$, $p < .006$) boyutu üzerinde bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla ise Tukey post hoc testi yapılmıştır. Birliktelik süresi bir yıldan az olanların korkulu bağlanma düzeyleri 3 yıldan uzun birliktelik süresi olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde birliktelik süresi bir yıldan az olanların *ilişki doyumu* ve *ilişki yatırımı* birliktelik süresi 3 yıldan uzun olan katılımcılara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Birliktelik süresi bir yıl ve üzerinde olanların *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutu puan ortalamaları birliktelik süresi 3 yıldan uzun olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7. Birliktelik Süresinin Bağlanma, Benlik Saygısı ve İlişki İstikrarı Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

	F	sd1	sd2	p
GB	0.499	2	145	0.608
KYB	0.336	2	141	0.715
SB	0.238	2	144	0.789
KB	8.481	2	143	< .001
BS	0.345	2	143	0.709
İD	6.966	2	147	0.001
SND	4.324	2	147	0.015
İY	5.105	2	146	0.007

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, İD: İlişki doyumu, SND: Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, İY: İlişki yatırımı, sd: Serbestlik derecesi

5.3. Bağlanmanın ve Benlik Saygısının İlişki İstikrarı Boyutlarını

Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Bağlanma boyutları ile (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu) benlik saygısının ilişki istikrarının boyutlarını yordamasını tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri yürütülmüştür. İlişki istikrarının her bir boyutu için olmak üzere toplamda üç farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde bağlanma boyutları ilk adımda, benlik saygısı ise ikinci adımda modele dahil edilmiştir.

Tablo 8. Bağlanma ve Benlik Saygısının İlişki İstikrarının İlişki Doyumu Boyutu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçlar

	β	t	R^2	$R^2 (Adj)$	F
Adım I			.127	.111	7.98***
GB	.05	.780			
KYB	.01	.213			
SB	-.19	-2.70**			
KB	-.25	-3.78***			
Adım II			.135	.115	6.85***
GB	.03	.474			
KYB	.00	-.01			
SB	-.15	-2.12*			
KB	-.22	-3.11**			
BS	.11	1.47			

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Regresyon modeline ilk adımda bağlanma boyutları dahil edilmiştir. Bu model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(4-224)} = 7.98$, $p < .001$). Saplantılı bağlanma ($\beta = -.19$, $t = -2.70$, $p < .01$) ve korkulu bağlanma ($\beta = -.25$, $t = -3.78$, $p < .001$) *ilişki doyumu* boyutunu negatif yönlü yordamaktadır. Regresyon modeline ikinci adımda ise benlik saygısı dahil edilmiştir. İkinci modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(5-224)} = 6.85$, $p < .001$). Son modelde güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve benlik saygısının anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. İkinci modelde de saplantılı bağlanma ($\beta = -.15$, $t = -2.12$, $p < .05$) ve korkulu bağlanma ($\beta = -.22$, $t = -3.11$, $p < .01$) *ilişki doyumu* boyutunu negatif yönlü olarak yordamaktadır. Saplantı bağlanma ve korkulu bağlanma *ilişki doyumu*na dair toplam varyansın yaklaşık olarak % 14'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .135$).

Tablo 9. Bağlanma ve Benlik Saygısının İlişki İstikrarının Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçlar

	β	t	R^2	$R^2 (Adj)$	F
Adım I			.022	.004	1.24
GB	.05	.732			
KYB	.02	.362			
SB	.10	1.43			
KB	.10	1.43			
Adım II			.032	.010	1.46
GB	.08	1.02			
KYB	.04	.579			
SB	.07	.891			
KB	.06	.863			
BS	-.12	-1.52			

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Bağlanma boyutlarının ve benlik saygısının *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutunu yordamasına dair hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan hem birinci ($F_{(5-224)} = 1.24$, $p > .05$) hem de ikinci model ($F_{(5-224)} = 1.46$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Başka bir ifade ile bağlanma boyutları ve benlik saygısı *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutunu yordamamaktadır.

Tablo 10. Bağlanma ve Benlik Saygısının İlişki Yatırımı Boyutunu Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçlar

	β	t	R^2	$R^2 (Adj)$	F
Adım I			.061	.043	3.54**
GB	-.17	-2.31*			
KYB	-.06	-.902			
SB	.08	1.18			
KB	-.16	-2.39*			
Adım II			.061	.039	2.83*
GB	-.16	-2.21*			
KYB	-.06	-.858			
SB	.08	1.05			
KB	-.17	-2.33*			
BS	-.02	-.225			

Not. GB: Güvenli bağlanma, KYB: Kayıtsız bağlanma, SB: Saplantılı bağlanma, KB: Korkulu bağlanma, BS: Benlik saygısı, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Regresyon modeline ilk adımda bağlanma boyutları dahil edilmiştir. Bu model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(4-224)} = 3.54$, $p < .01$). Güvenli bağlanma ($\beta = -.17$, $t = -2.31$, $p < .05$) ve korkulu bağlanma ($\beta = -.16$, $t = -2.39$, $p < .05$) *ilişki yatırımı*

boyutunu negatif yönlü yordamaktadır. Regresyon modeline ikinci adımda ise benlik saygısı dahil edilmiştir. İkinci modelde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(5-224)} = 2.83, p < .05$). Son modelde kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve benlik saygısının anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. İkinci modelde de güvenli bağlanma ($\beta = -.16, t = -2.21, p < .05$) ve korkulu bağlanma ($\beta = -.17, t = -2.33, p < .05$) *ilişki yatırımı* boyutunu negatif yönlü olarak yordamaktadır. Güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma *ilişki yatırımı*na dair toplam varyansın yaklaşık olarak % 6'sını açıklamaktadır ($R^2 = .061$).



ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin cinsiyet, birliktelik süresi, ilişki durumu (nişanlı/sözlü, sevgili/flört) gibi bazı değişkenlere bağlı olarak değişme gösterip göstermediğini belirlemektir.

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular, alt başlıklar halinde literatür ışığında tartışılmıştır.

6.1. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasında Anlamlı Bir Fark Bulunmakta Mıdır?

Araştırmamız sonucunda korkulu bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Le ve Agnew (2003) meta analiz çalışmasında kadınların ilişkileri ile ilgili doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Büyükşahin-Sunal ve Okutan (2010) kadınlarda ilişki doyumunun erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Şahin (2015) araştırmasında ise ilişki doyumunun, ilişki yatırımını ve seçeneklerin niteliği boyutlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Le Agnew (2003) ise kadınların ilişkiye daha fazla yatırım yaptığını belirtmiştir. Bu bulgular araştırma sonucuyla kısmen uyumludur. Bazı boyutlar cinsiyete göre farklı olsa da cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit etmeyen çalışmalar da bulunmaktadır.

Araştırmamız sonucunda güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanmada cinsiyetlere göre anlamlı farklılıklar tespit edildi. Erkeklerin güvenli bağlanma boyutunun kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edildi. Bu araştırma Bartholomew ve Horowitz'in (1991) görüşleri ile tutarlı olarak romantik ilişkilerde erkeklerin kadınlardan daha fazla güvenli bağlanma stili ile; kadınların ise erkeklere göre daha fazla korkulu bağlanma stili ile bağlı oldukları sonucunu bulmuşlardır. Ayrıca Büyükşahin'in (2001) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada cinsiyete göre güvenli ve korkulu bağlanma boyutlarında farklılıklar tespit edilmiştir. Büyükşahin'in çalışmasında (2001) erkeklerin güvenli bağlanma boyutu kadınlara göre daha yüksekken korkulu bağlanma boyutunun daha

düşük olduğunu ortaya koymuştur. Büyüksahin (2001) bu bulguları araştırma sonucumuz ile tutarlılık göstermektedir. Araştırmamızda kadınların kayıtsız ve saplantılı bağlanma boyutu puanları ise erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuç Büyüksahin'in (2001) bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Sümer ve Güngör (1999) araştırmasında erkeklerin kadınlardan daha yüksek kayıtsız bağlanma stiline ve daha düşük sürekli kaygıya sahip olduğunu belirlemiştir.

Işinsu'nun (2003) araştırmasında belirttiği gibi kadınların romantik ilişkilerde korkulu ve kayıtsız bağlanma boyutu ile erkeklerin ise daha güvenli bağlanma stili ile bağlı olmaları erkeklerin ikili ilişkilere tedirginlik yaşamadan başlamalarını ve yakınlık kurmalarını sağlayabilir.

6.2. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Birliktelik Süresine Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasında Anlamlı Bir Fark Bulunmakta Mıdır?

Araştırma sonucunda birliktelik süresinin, ilişki istikrarı alt boyutları olan ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı üzerinde bir etkisi olduğunu gösterdi. Birliktelik süresi bir yıldan az olanların korkulu bağlanma düzeyleri üç yıl ve üzeri olanlara göre daha yüksek bulundu. Yani elde edilen bulgular ilişki süresi arttıkça korkulu bağlanmanın azaldığını gösterdi.

Araştırmamızın bir diğer sonucu ise birliktelik süresi bir yıldan az olanların ilişki doyumu ve ilişki yatırımı birliktelik süresi üç yıl ve üzeri olan katılımcılara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Birliktelik süresi bir yıl ve üzerinde olanların seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu puan ortalamaları birliktelik süresi üç yıl ve üzeri olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

İlişki süresini ele alan çalışmalar incelendiğinde; Büyüksahin (2015) araştırmasında ilişki süresi ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Büyüksahin ve Hovardaoğlu (2007) araştırmaları sonucunda ilişki süresi arttıkça, ilişki yatırımının arttığını bulmuşlardır. Farklı sonuçların ortaya koyulduğu çalışmalarda mevcuttur. Güçray, Hamamcı ve Saraç'ın (2015) araştırmaları sonucunda ilişki süresinin ilişki doyumunu yordamadığı sonucu ortaya koyulmuştur. Yapılan bu çalışmalardaki bulgular araştırma sonucuyla kısmen uyumludur.

Araştırmalardaki bu tutarsızlıklar, araştırmaların örneklem özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

6.3. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin İlişki Durumuna Göre Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasında Anlamli Bir Fark Bulunmakta Mıdır?

Literatür incelendiğinde ilişki bağlanımının ya da sürdürme nedenlerinin bireylerin ilişki durumuna göre farklılaştığını ortaya koyan araştırma bulgularının olduğu görülmektedir (Fuler ve Finchman, 1995; Kurdek ve Schmitt, 1986). Bu bulgular çerçevesinde, bu çalışmada ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme ilişki istikrarı değişkenlerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı, ilişki doyumu, ilişki yatırımı üzerinde ilişki durumuna göre anlamlı farklılıklar bulundu. Sözlü/nişanlı olan bireylerin ilişki doyumu sevgili/flört döneminde olan bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu. Büyükşahin (2006) ve Buğa'nın (2009) araştırmalarında da bu araştırma bulgularına paralel şekilde ilişki durumunun doyumu anlamlı olarak yordadığı ortaya koyulmuştur. Flört dönemi bireylerin birbirlerini tanıma aşamasını kapsadığından dolayı ve ilişkideki çatışmalarla nasıl baş edeceklerini henüz bilmediklerinden ilişki doyumuna olumsuz etkileri olabilir. Aynı şekilde ilişki yatırımı alt boyutu da ilişki durumu nişanlı/sözlü bireylerde sevgili/flört döneminde olan bireylerde anlamlı bir şekilde yüksektir.

Bağlanma boyutları ve ilişki istikrarı ölçeğinin alt boyutu olan *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* boyutunda ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

6.4. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı, İlişki İstikrarı Boyutlarını Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda bağlanma boyutları ile ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu ve ilişki yatırımı arasında anlamlı bir ilişki saptandı. Saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanmanın ilişki doyumu boyutunu negatif yönlü olarak yordadığı ortaya koyuldu. Yani saplantılı ve korkulu bağlanma arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Bu bulgu korkulu bağlanma boyutunun özellikleri bağlamında beklenen bir durumdur. Bu bağlanma stilinde; kişi, diğer bireylere yakın olmaktan

kaçınmakta, çekinmekte ve duygusal olarak bağımsız olmayı istemektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişkilerde partnerler arasında duygusal bağlılık hissetme ve birlikte vakit geçirme gibi doyumu arttıran şeylerin karşılanmamasının ilişki doyumunun düşük olmasına neden olması kaçınılmazdır. Araştırmalarda bu sonucu desteklemektedir. Brennan ve ark (1998) kaygı boyutundan yüksek puan alan bireylerin romantik partnerlerine ilişkilerinde düşük düzeyde güven ve doyum yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma sonucumuzla tutarlı olan bir diğer sonuç, Sarı'nın (2016), korkulu bağlanma boyutu arttıkça ilişkisel doyumun azaldığı sonucunu ortaya koyduğu çalışmada elde edilmiştir.

Bağlanma boyutları ve benlik saygısı, ilişki doyumunun alt boyutu olan *seçeneklerin niteliğini değerlendirme* alt boyutunu yordamamaktadır. Alt boyutlardan ilişki yatırımı güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma boyutunu negatif yönde yordamaktadır. Yani güvenli ve korkulu bağlanma arttıkça ilişki yatırımı azalmaktadır.

Güvenli bağlanma ile benlik saygısı ve ilişki istikrarının alt boyutu olan *ilişki doyumu* alt boyutunu pozitif yönlü olarak yordamaktadır. Araştırma bulguları Sümer ve Güngör (1999), Bartholomew ve Horowitz'in (1991) güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulgusu ile örtüşmektedir. Elde edilen bulgulara göre kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve benlik saygısının anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma stili ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, Sümer ve Güngör (1999) çalışmasının sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara göre genel sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler sunulmuştur.

Romantik ilişki yaşamakta olan bireylerin bağlanma stilleri, benlik saygısı ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Sonuçlar

1. Güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyleri ilişki istikrarının ilişki yatırımı boyutunu negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
2. Güvenli bağlanma ile benlik saygısı ilişki istikrarının ilişki doyumu boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır.
3. Kayıtsız bağlanma, benlik saygısı ve ilişki istikrarı boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
4. Saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma hem benlik saygısı hem de ilişki doyumu alt boyutu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
5. Bağlanma boyutları ve benlik saygısının seçeneklerin niteliğinin değerlendirme boyutu yordamamaktadır.
6. Güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma ilişki yatırımı boyutunu negatif yönde yordamaktadır.

Öneriler

1. Araştırma flört/sevgili veya sözlü/nişanlı dönemde olan bireylerden oluşmaktadır. Evli bireylerinde dahil edildiği bir araştırma yapılabilir ve daha büyük bir örnekleme araştırma tekrar edilebilir.
2. Romantik ilişki yaşayan bireyler ilişki sürdürme yani ilişkinin istikrarı konusunda nedenlerini araştırma konusu önemli bir hale gelmiştir. Ülkemizde bu konuda araştırmalar sınırlıdır. Bu araştırma değişkenleri ile ülkemizde ilk defa araştırılmıştır bu nedenle araştırmamın literatüre önemli katkısı olacağı düşünülmektedir.
3. Bu araştırma ikili ilişkilerde bireylerin ilişkilerini sürdürmesi/istikrarı konusunda kendilerini değerlendirmelerinde yarar sağlayabilir. Evlilik öncesi

danışmanlık almak isteyen bireyler, öncelikle evlilik öncesi danışmanlık veren terapistlere yönlendirilerek ilişki istikrarı üzerine araştırmalar yapılabilir. Bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara da yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Bağlanma stilleri, özsaygı ve ilişki istikrarı değişkenlerinin dahil edildiği kültürler arası bir araştırma yapılabilir. Bölgesel farklılıklar belirlenebilir.

5. Benlik saygısı kişinin yaşamı boyunca sürer ve çevredeki değişikliklerden, insanlarla ilişkilerden ve mesleki yönlerden etkilenebilir (aktaran Korkmaz, 1996). Bu araştırmanın katılımcıları genç ve orta yetişkinlik yaş dönemlerini kapsadığı için ileriki yaşlarda kişinin yaşamın her döneminde farklı dinamikler etkili olabilir. Bu yüzden daha geniş yaş dönemlerinin dahil edileceği bir araştırma yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46 (4), 331-341.
- Akarsu, Ş. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile sosyal ilgi, ilişkisel benlik saygısı ve maneviyatları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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), 226–244.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bylsma, W.H., Cozzarelli, C. ve Sumer, C.C. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1–16.
- 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), 644–663.
- Çolakkadioğlu, O., Akbaş, T. ve Uslu, S. K. (2017). Comparison between Couple Attachment Styles, Stress Coping Styles and Self-esteem Levels. *Universal Journal of Educational Research* 5(12A): 176-187.
- Diehl, M., Elnick, B. A., Bourbeau S. L. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult Attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669.
- Doinita, E. N. (2014). Adult Attachment, Self-esteem and Emotional Intelligence. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 187, 570 – 574.

- Doyle, B. A., Lawford, H. ve Markiewicz D. (2009). Attachment style with mother, father, best friend, and romantic partner during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 19(4), 690–714.
- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283.
- Foster, J., Kernis, M. ve Goldman, B. (2007). Liking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6: 64-73.
- Fuller, T. L. ve Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 2(1), 17–34.
- Freeman, H. ve Brown, B. B. (2000). Primary attachment to parents and peers during adolescence: differences by attachment style. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 653-674.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. (14th ed.). Routledge.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- Hovardaoğlu, S. Ve Halat, I. M. (2011). The relationship between forms and durations of relationships and attachment styles of couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2567-2574.
- Işınsoy, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kamenov, Z. ve Jelic, M. (2005). Stability of attachment styles across students' romantic relationships, friendships and family relations. *Review of Psychology*, 12(2), 115-123.

- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075–1092.
- Karabaşak B. (2019). *Romantik ilişkilerde bireylerin benlik saygısı ve bağlanma stillerinin ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Kayabaş, A. ve Atak, H. (2021). Beliren yetişkinlikte ilişki istikrarı: Anneye bağlanma ve bilişsel tamamlanma ihtiyacının yordayıcılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*; 13(Suppl 1): 227-244.
- Kirkpatrick, L. A. ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512.
- Kirkpatrick, L. A. ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142.
- Leary, M. R. (2004). The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. In R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 373–391.
- Leary, M. R. ve Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 32, 1–62.
- Le, B. ve Agnew, R. C. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10, 37-57.
- Luciano, E. C. ve Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 307-328.
- Morgan, H. J. ve Shaver, P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In J. M. Adams ve W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*, 109–124. Kluwer Academic Publishers.
- Morsünbül, Ü. ve Çok F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(3),553-570.
- Okutan, N. ve Büyükaşahin, A. (2010). Romantik ilişkilerde bağlanım: Dindarlık algısı ve romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 80-88.

- Öztekin C. (2016). *Attachment styles and close relationship beliefs as predictors of commitment in romantic relationship*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Passanisia, A., Gervasia, M. A., Madoniaa, C., Guzzoa, G. ve Grecoa, D. (2015). Attachment, Self-Esteem and Shame in Emerging Adulthood. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 191, 342-346.
- Rosen, M. H. (2016). Seeking self-certainty in an uncertain time attachment style and self-esteem in emerging adulthood. *Student Works*. 10.
- Şahin, C. (2015). *20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43) 69-81.
- Sarı, T. ve Owen, K. F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Shaver, P.R. ve Brennan, K.A. (1992). Attachment styles and the 'Big Five' personality traits: their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536–545.
- Shaver, R. P. ve Mikulincer M. (2006). Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning. *Handbook of Personal Relationships*, Cambridge University. Newyork.

- Stanley, S. M., Markman, H. J. ve Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675.
- Stanley, S. M., Whitton, S. W. ve Markman, H. J. (2004). May be I do. Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. *Journal of Family Issues*, 25(4), 496-519.
- Swann, W.B. (1987). Identity Negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1038-1051.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2012). Using multivariate statistics. (6th Ed.). Pearson.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, K. N. (2017). *Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wampler, S. K., Riggs, B. ve Kimball, G. T. (2004). Observing attachment behavior in couples: The adult attachment behavior Q-Set (AABQ). *Family Process*, 43(3): 315.
- Zhang, F. ve Labouvie-vief G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development*, 6(4), 419 – 437.

EKLER

Ek-1: Doğuş Üniversitesi Araştırma Etiği Komitesi Bilgilendirilmiş

Onam Formu:

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Psikoloji yüksek lisansı tez çalışması kapsamında ‘Bağlanma stilleri, özsaygı (benlik sayısı) ve ilişki istikrarı arasındaki ilişki incelenecek ve araştırma Doğuş Üniversitesi tarafından gönüllü katılımcılarla yürütülecektir. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Araştırma süresince konu ile ilgili tüm sorularınız için yildirimkubra05@gmail.com adresinden araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan çıkabilirsiniz. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz anlamına gelecektir.

Araştırmanın Amacı: Bağlanma stilleri, özsaygı (benlik saygısı) ve ilişki istikrarı arasındaki ilişki incelenecektir.

Çalışmaya Katılım Onayı:

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince sorumluluklarımı anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar araştırmacı tarafından yapıldı.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Yaş:

Eğitim durumu:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

İlişki Durumu: Sevgili/Flört () Sözlü/Nişanlı () Evli ()

Ne kadar süredir birliktesiniz?

Birlikte mi yaşıyorsunuz?

Süre (ay/yıl):.....

Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir rahatsızlığınız var mı? Evetse açıklayınız tanı, ilaçlar:

Herhangi bir ruhsal rahatsızlık/sıkıntı nedeniyle tedavi gördünüz mü/görüyor musunuz? Evetse açıklayınız tanı, ilaçlar:

Ek 3: İlişki Ölçekleri Anketi

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

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7
Beni hiç		Beni kısmen				Tamamıyla
tanımlamıyor		tanımlıyor				beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvенеbileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

Ek-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ



Ek-5: İlişki İstikrarı Ölçeği

Bu ölçek duygusal ilişkilerinize ilişkin duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu ölçek eşiniz ile sizin aranızdaki duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler sadece araştırma amacına yönelik olarak kullanılacaktır.

I. İlişki Doyumu

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme

Lütfen bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıldadı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

7) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

İlişki Yatırımı

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

2) İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

6) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru