



T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAĞLANMA MODELİ VE İLİŞKİ İSTİKRARI
ARASINDAKİ İLİŞKİYE
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN ARACI
ETKİSİ

Piraye Su ÇELİK
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL
2022

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAĞLANMA MODELİ VE İLİŞKİ İSTİKRARI
ARASINDAKİ İLİŞKİYE
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN ARACI
ETKİSİ

Piraye Su ÇELİK

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

30/09/2022

Tez Danışmanı:

Dr. Gülhan Gökçe CERAN YILDIRIM

İSTANBUL

2022

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamda desteğini esirgemeyen ilgisiyle her zaman yanımda olan değerli danıőmanım Dr. GÜhan Gökçe CERAN YILDIRIM'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Verilerin analizi noktasında bana ayırdığı zaman ve ilgi ile analiz sürecini benim için öğretileri kılan değerli hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ŐİMŐEK'e teşekkür ederim.

Bana her zaman koşulsuz kabul ile yaklaşan; samimiyet, destek ve yakınlık ile sarmalanmış güvenli bir ortam sağlayan anne ve babama derinden teşekkür etmek isterim.

Eğitim hayatımda destekleriyle yanımda olan ailem, arkadaşlarım ve tüm hocalarıma teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Piraye Su ÇELİK
İstanbul, Eylül 2022

SİMGELER VE KISALTMALAR

PFC	Prefrontal cortex (Prefrontal korteks)
TSST	Trier sosyal stres testi



ÖZET

BAĞLANMA MODELİ VE İLİŞKİ İSTİKRARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN ARACI ETKİSİ

Piraye Su ÇELİK

İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülhan Gökçe CERAN YILDIRIM

30/09/22, 91

Stresle başa çıkma yöntemlerinin bireylerin iyi oluş halini etkilediği göz önüne alındığında mevcut araştırma birçok alanı etkilemiş olan bağlanma modeli ile ilişki istikrarı ilişkisinde stresle başa çıkma yöntemlerinin aracı etkisini incelemektedir. Araştırma kapsamında katılımcılara kar topu tekniğiyle ulaşılmıştır. Katılımcılar 18-70 yaş aralığında ve güncelde romantik ilişkisi olan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem 270 kadın, 127 erkek ve 3 cinsiyetini belirtmek istemeyen olmak üzere toplamda 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Söz konusu niceliksel çalışmada aracı etkiyi incelemek adına stresle başa çıkma ölçeği, üç boyutlu bağlanma ölçeği ve ilişki istikrarı ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analiz kısmında ise korelasyon ilişkisi SPSS programıyla incelenirken yapısal eşitlik modellemesi ise Lisrel programı ile ele alınmıştır. Analiz sonucunda stres yaşantılarının güvenli bağlanma modeli ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuçlar güvenli ve güvensiz bağlanma modelleri arasındaki farklılıklar açısından tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Bağlanma, İlişki İstikrarı, Stres, Stresle Başa Çıkma

ABSTRACT

MEDIATING EFFECT OF STRESS COPING TECHNIQUES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT MODEL AND RELATIONSHIP STABILITY

Piraye Su ÇELİK

Istanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Master of Science Thesis in Clinical Psychology

Advisor: Assist. Prof. Gülhan Gökçe CERAN YILDIRIM

30/09/22, 91

Considering that the techniques to cope with stress supports the well-being of individuals, the current research examines the mediating effect of methods to cope with stress in the relationship between attachment model and relationship stability, which has affected many areas. Within the scope of the research, the participants were reached with the snowball technique. Participants consist of individuals between the ages of 18-70 and currently in a romantic relationship. The sample consists of a total of 400 participants, 270 women, 127 men and 3 who do not want to specify their gender. In this study which is quantitative, the stress coping scale, three-dimensional attachment scale and relationship stability scale were used to examine the mediating effect. The analysis part of the data was handled with correlation relationship by using SPSS program and structural equation modeling by using Lisrel program. As a result of the analysis, it was found that stress experiences mediated the relationship between secure attachment model and relationship stability. The results are discussed in terms of the differences between secure and insecure attachment models.

Keywords: Attachment, Relationship Stability, Stress, Coping with Stress

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEŞEKKÜR.....	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
BÖLÜM 1	
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Gerekçesi / Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	7
1.6. Araştırmanın Hipotezleri	7
BÖLÜM 2	
ÇALIŞMANIN TEORİK ARKA PLANI VE BİLİMSEL ÇALIŞMALARI.....	8
2.1. Bağlanma Kuramı	8
2.1.1. Yabancı Durum Araştırması	10
2.1.2. Bağlanma Modelleri	10
2.1.3. Bağlanma Modeli ve Romantik İlişkiler.....	15
2.2. Stres	19
2.2.1. Stresin Nörobiyolojisi	20
2.2.2. Stresli Yaşam Olayları	25
2.2.3. Stresle Baş Etme Yöntemleri.....	31
2.3. İlişki İstikrarı.....	33
BÖLÜM 3	
YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Analiz Stratejisi	35
3.2. Veri Toplama Yöntemi	35

3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği	37
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	38
3.3.4. İlişki İstikrarı Ölçeği	38
BÖLÜM 4	
BULGULAR	40
4.1. Değişkenlere Ait Standart Sapma, Ortalama ve Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri.....	40
4.2. Ölçme Modeli Sonuçları	44
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	47
4.4. Yapısal Model Sonuçları	50
BÖLÜM 5	
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	51
5.1. Araştırmacılara Öneriler	61
5.2. Klinisyenlere Öneriler.....	62
KAYNAKLAR.....	64
EKLERİ	I
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	II
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	III
EK 3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	V
EK 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	VI
EK 5. İlişki İstikrarı Ölçeği.....	VII

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 1. Bağlanma sistemi aktivasyonu, hiperaktivasyon ve deaktivasyon modeli (Shaver ve Mikulincer, 2002)	12
Şekil 2. Yetişkin bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991).....	15
Şekil 3. Transaksiyonel stres teorisinden esinlenen stres-sağlık ilişkisinin süreç modeli (Lazarus, 1966, 1991, 2006; aktaran Schwarzer ve Luszczynska, 2013).....	26
Şekil 4. Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri	46
Şekil 5. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri.....	49



TABLULAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler	36
Tablo 2. Ortalama (M), standart sapma (SD), gözlenen değişkenler arası korelasyon	41
Tablo 3. Ölçme modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri.....	44
Tablo 4. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t-değerleri.....	45
Tablo 5. Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler	47
Tablo 6. Uyum iyilik değerleri	48



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın gerekçesi açıklanmakla birlikte araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıltıları izah edilmiştir. Ayrıca araştırmanın hipotezlerine yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Gerekçesi / Problemi

Literatür incelendiğinde bağlanma modelleri ile ilişki istikrarı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise bağlanma modelleri ve ilişki istikrarı ilişkisi arasında başka bir etken var mı araştırılmıştır. Bu bağlamda stres ile başa çıkma yöntemlerinin aracı değişken olma durumu incelenmiştir.

Yaşamın ilk dönemlerinde gelişen bağlanma modelinin bireyin ileriki hayatında kurduğu romantik ilişkisinin yapısını da etkilediğine dair yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Bu konuya ilişkin olarak yapılan bir çalışmada, bebeklik döneminde yakınlık arayışında daha güvenli hisseden bireylerin daha az kaygılı romantik ilişki tarzlarına sahip olduğu gözlenmiştir (Furman ve Rose, 2015, s. 944). Çoğu kişilerarası ilişkide olduğu gibi, çoğu romantik çift de ilişkilerinin bir noktasında bazı zorluklar yaşayabilir. Bu ortak zorluklardan bazıları yakınlığın kaybı, iletişim zorlukları, stresle başa çıkma, finansal baskılar, sınır ihlalleri, bireysel ve çift beklentilerini dengelemede zorluk, boşanma ve ayrılmayı içerebilir ("The Australian Institute of Professional Counsellors", 2010). Zorluk ne olursa olsun, tüm ikili ilişkilerde zaman zaman bu tür sıkıntıların yaşanabileceğine dikkat etmek önemli olabilir. Bununla birlikte romantik ilişkideki tüm bu zorluklar kişide stres yaratabilir. Bu bağlamda stres ile başa çıkma yöntemleri ilişkinin süresini ve kararlılığını içeren ilişki istikrarı için en belirleyici özelliklerden biri olabilir. Simpson, Rholes ve Nelligan (1992, s. 443-444) yürüttükleri çalışmada güvenli bağlanan kişilerin ilişkilerinde sıkıntı ortaya çıktığında destek aradıkları ve sağladıklarını gözlemlemiştir. Bu eğilimler romantik ilişkilerde daha güçlü karşılıklı bağlılık ve olumlu etkiyi kolaylaştırmakla birlikte bağlılığın ve olumlu etkinin üretimini de sağlayabilir. Kaçınan bağlanma geliştiren bireyler ise bu tür bir desteği arayıp sunamadıkları için, bu eğilimler daha zayıf karşılıklı bağlılığa ve daha fazla olumsuz etkiye sebep olabilir (Simpson ve diğerleri, 1992, s. 444).

Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça bireylerin yakınlık kurmak adına partnerleri ile daha kısa sürede ilişkiye geçtikleri gözlenmiştir. Bununla birlikte, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça ilişkinin başlangıç evrelerinde; bireylerin romantik partnerleri ile etkileşimi daha az

tercih ettikleri bildirilmiştir (Fagundes ve Schindler, 2012, s. 738). Ayrıca, güvensiz temeldeki ilişkilerle karşılaştırıldığında güvenli temeldeki ilişkiler için ayrılık olasılığının daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda partnerlerini daha hızlı bir şekilde güvenli temelde değerlendiren kişiler partnerlerini daha hızlı biçimde fedakarlıkta bulunmaya değer görebilirler (Fagundes ve Schindler, 2012, s. 739). Bu sebeple ilişkinin ilerleyen zamanlarında ayrılma olasılıkları daha düşük olabilir ve bu durum ilişki istikrarını olumlu yönde etkileyebilir.

Bağlanma modeli, eş seçiminden ilişkilerin ne kadar iyi ilerlediğine ve nasıl bittiğine kadar her şeyi etkileyebilir (Firestone, 2013). Bu nedenle bireyin geliştirdiği bağlanma modelini tanınması, bir ilişkideki güçlü ve zayıf yönlerini anlamasına yardımcı olabilir. Güvenli bir bağlanma modeli olduğunda, kişi kendine güvenir, kendine hakim olur ve hem kendisinin hem de başkalarının ihtiyaçlarını karşılayarak diğer bireylerle kolayca etkileşime girebilir. Güvenli bağlanma modeli geliştiren yetişkin; romantik partneriyle benzer bir ilişkiye sahiptir, kendilerinin ve partnerlerinin özgürce hareket etmelerine izin verirken, kendilerini güvende ve bağlı hissederler. Güvenli yetişkinler, eşleri sıkıntılı hissettiğinde destek sunmakla birlikte kendilerini sıkıntılı hissettiklerinde rahatlayabilmek adına eşlerinden destek alırlar. İlişkileri dürüst, açık ve eşit olma eğilimindedir; her iki birey de bağımsız hisseder, aynı zamanda birbirlerine karşı sevgi duyarlar (Firestone, 2013). Bu koşullar sonucunda yüksek memnuniyet, belirgin yakınlık, uzun ilişki süresi öngörülebilir. Simpson (1987), bu özelliklerle karakterize edilen ilişkilerin bozulmaya karşı daha dayanıklı olduğunu ifade etmiştir.

Güvenli bağlanan çiftlerin aksine, kaygılı bağlanma geliştiren bireyler partnerlerine karşı gerçek sevgi veya güven hissetmek yerine, genellikle duygusal açlık hissedebilirler. Partnerlerine tutunarak bir güvenlik ve emniyet duygusu arasalar da partnerlerini uzaklaştıracak eylemlerde bulunabilirler. Kaygılı bağlanan bireylerin çaresiz veya güvensiz davranışları çoğu zaman kendi korkularını şiddetlendirebilir. Partnerlerinin duygularından emin olmadıklarında ve ilişkilerinde güvensiz hissettiklerinde, genellikle partnerlerine karşı bağımlı, talepkar veya sahiplenici olabilirler. Ayrıca, eşlerinin bağımsız eylemlerini korkularının/kaygılarının onaylanması olarak yorumlayabilirler. Örneğin, kaygılı bağlanma modeli geliştiren birey; partnerinin arkadaşlarıyla daha fazla sosyalleşmeye başladığı bir senaryoda, “Gördün mü? Beni gerçekten sevmiyor. Bu beni bırakacağı anlamına geliyor. Ona güvenmemekte haklıydım” gibi düşüncelerle zihnini meşgul edebilir (Firestone, 2013). Sağlıklı bir romantik ilişkinin yapı taşlarından olan ve kişinin iyi oluş halini destekleyen

partnerlerin birbirine duyduğu güven yerine ilişkide bahsedildiği gibi şüpheciliğin ve güvensizliğin baskın olması sonucunda ilişki istikrarı zedelenebilir.

Bağlanma sistemi gerçek veya hayali stresli olaylar tarafından aktive edildiğinde, daha yüksek seviyede kaygılı bağlanma modeli geliştiren bireyler; partnerleriyle yakınlık aramak ve partnerin dikkatini çekmek için hiperaktive edici stratejiler kullanma eğilimindeyken, daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma modeline sahip bireyler tipik olarak partnerlerinden destek aramayı engelleyen deaktive edici stratejilerle meşgul olabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaygılı bağlanma modeli geliştiren bireylere ait partnerinin tüm ihtiyaçlarını karşılayacağına dair beklenti, partnere tamamen bağımlı hissetme gibi özellikler sonucunda ortaya çıkabilecek hiperaktive edici stratejiler, her iki partnerde de kararsızlığa, üzüntüye ve kırgınlığa sebep olabilir. Bu durum ise ilişkide yıpranmalara sebep olabileceği gibi ilişki doyumunu azaltarak partnerlerin ilişki istikrarını zedeleyici başka seçenekleri değerlendirmeye başlamasıyla sonuçlanabilir. Bununla birlikte kaçınan bağlanma sonucu stresli yaşam olayları karşısında ortaya çıkabilecek deaktive edici stratejiler ise sağlıklı bir romantik ilişkide olması gereken partnerler arası destek mekanizmasını engelleyebileceği için samimiyet ve yakınlık gibi ihtiyaçlar ilişkide karşılanamayabilir. Sonucunda ise ilişki doyumunu azalabilir ve birey ilişkiye yatırım yapmaktan vazgeçebilir.

Kayıtsız-kaçınan bağlanma modeli geliştiren kişiler, kendilerini eşlerinden duygusal olarak uzaklaştırma eğiliminde olabilir. İzolasyon arayabilir ve kendilerini “sözde bağımsız” hissedebilirler. İnsan sosyal bir canlıdır ve her insanın çevresiyle ilişki kurmaya, ilişkisel bağlantılara ihtiyacı bulunmaktadır. Bu sebeple sözde bağımsızlık bir yanılsama olabilir. Yüksek düzeyde kaçınan bağlanma modeline sahip bireyler genellikle kendilerine odaklı yaşayabilir ve yarattıkları konforlarına aşırı derecede ilgi gösteriyor olabilirler. Hem sevdiklerinin önemini inkar ederek hem de onlardan kolayca ayrılarak daha içe dönük yaşamlar sürmeye eğilimlidirler. Bununla tutarlı olarak, Yazıcıoğlu (2011, s. 75) tarafından yürütülen araştırma sonucunda kaçınan bağlanma ile stresle başa çıkma yöntemlerinden olan sosyal destek arama stratejisi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Genellikle kaçınan bağlanma modeli geliştiren kişilerin psikolojik olarak savunma mekanizmaları aktif olarak çalışır ve duygusal olarak kapanma yeteneğine sahiptirler. Kırgın veya duygusal durumlarda bile duygularını kapatabilir ve tepki veremeyebilirler. Örneğin, partneri sıkıntılı hisseder ve onları terk etmekle tehdit ederse, “Umurumda değil” diyerek yanıt verebilirler (Firestone, 2013).

Kaygılı bağlanma modeli geliştiren bireyler partnerlerine güvenmek isteseler de güvenmeleri gerektiğiyle ilgili tam ikna olamayabilirler. Bu sebeple sürekli olarak güven

derecesini ayarlamak adına partnerlerinin davranışlarında kanıt arama davranışında bulunabilirler. Öte yandan kaçınan bağlanma modeli geliştiren birey partnerin güvenilmez olduğuna ilişkin daha kesin düşüncelere sahip olabilir (Campbell ve Stanton, 2019, s. 150). Bununla birlikte yapılan araştırmalarda, kaçınan bağlanma; düşük bağlılık düzeylerinin aracılık ettiği, alternatiflere ilgiyi ve aldatma eğilimini gösteren geniş bir tepki yelpazesini öngörmüştür (DeWall ve diğerleri, 2011, s. 1314)

Güvenli bağlanma geliştiren bireyler (kaygı ve/veya kaçınan bağlanma boyutlarından daha düşük puan alanlar) sıkıntı verici durumlar/olaylar yaşadıklarında, stres etkenine ve onunla başa çıkmak için sahip oldukları becerilere bağlı olarak üzgün olduklarını ve bağlanma figürlerinden (partnerlerinden) yardıma ihtiyaç duyabileceklerini hissedebilirler (Simpson ve Rholes, 2017). Olumlu çalışma modelleri göz önüne alındığında, güvenli bireyler, yakınlığı artırmak için partnerlerine fiziksel ve duygusal olarak daha yakınlaşarak sıkıntıyı yönetmeye motive olabilirler. Bu eğilim, ortaklarının uygun desteği ile çoğu sorunu yapıcı ve iyi bir şekilde çözmelerine izin veren problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarıyla kolaylaştırılabilir. Yüksek düzeyde güvenli bağlanmaya sahip bireylerin gerçekleştirdiği bağlanma davranışları, partnerlerinden yakınlık/rahatlık/destek istemeyi veya aramayı içerir. Bu durum, partnerlerin birbirine destek olarak diğer yaşam görevlerini yerine getirebilmeleri için sıkıntılarını paylaşmalarına/dağıtmalarına yardımcı olabilir. Olumlu çalışma modelleri ve yapıcı, ilişki merkezli başa çıkma stratejileri nedeniyle, güvenli bağlanma modeline sahip bireylerin partnerleri, güvenli bağlanma geliştiren bireyler onlardan rahatlık/bakım/destek istediğinde (partnerleri güvensiz değilse) daha olumlu ve yapıcı yollarla yanıt vermeleri olasıdır (Simpson ve Rholes, 2012, s.292). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, eşlerinin bu durumdaki niyetlerini, güdülerini ve eylemlerini daha iyi niyetli olarak algılayabilirler. Bu olumlu algılar, stresli olayların ardından daha iyi kişisel ve ilişkisel iyi oluşa yol açabilir. Sonuç olarak bu ilişkisel ve kişisel iyi oluş hali ilişki doyumunun ve ilişkiye yapılan yatırımın artmasına ve romantik ilişkinin devam etmesine katkı sağlayabilir. Bununla tutarlı olarak güvenli bağlanma modeli geliştiren çiftlerin evlilik uyumlarının, olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli ile karakterize olan kayıtsız bağlanma modeline sahip çiftlerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çağlayan ve Melek, 2019, s. 176). Evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin özelliklerinden biri olarak psikolojik olarak iyi hissetmeleri ve buna bağlı olarak stresli yaşam problemleri ile başa çıkma konusunda birbirlerine destek olmaları işaret edilmektedir. Bu bağlamda güvenli bağlanma modeli geliştiren bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri ve yapıcı/aktif baş etme yöntemlerinden olan destek aramaya daha eğilimli olmaları olasıdır.

Sonucunda ise evlilik uyumunun artmasıyla ilişki istikrarının olumlu yönde etkilenmesi öngörülebilir.

Kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler romantik ilişkilerinde her zaman destek sunmayan, içine kapanık ya da işbirliği yapmayan kişiler değildir. Bunun yerine, kaçınan bağlanmanın tanımlayıcı nitelikleri; destek vermek veya almak, duygusal olarak daha yakın olmak ve/veya derin kişisel duyguları paylaşmak için baskı hissetmek gibi kaçınan bağlanmaya sahip birey için stresli olabilecek belirli durumlar tarafından ortaya çıkabilir. Aynı şekilde, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan insanlar her zaman yapışan, talepkar veya işlevsiz çatışma çözme taktiklerine girme eğiliminde olmayabilirler; daha ziyade, kaygının prototipik özellikleri, özellikle mevcut ilişkilerinin istikrarını veya kalitesini tehdit eden belirli stresli durumlar tarafından uyandırılır (Simpson ve Rholes, 2017, s. 22). Bu bilgiler ışığında, birey tarafından stresli olarak algılanan durumların bağlanma modellerini aktive ettiğini sonrasında bireyin geliştirmiş olduğu bağlanma modeli özelliğine göre stresle başa çıkma yöntemlerini kullandığı öngörülebilir. Kullanılan stresle başa çıkma yönteminin işlevsel olup olmaması ise romantik ilişkiyi; yakınlık, samimiyet, destek, bağlılık, ilişki doyumu ve ilişki yatırımı gibi birçok yönden etkileyerek ilişki süresinde belirleyici olabilir. Araştırmanın gerekçesini oluşturan bu konu ilgili araştırmada değişkenler arasındaki ilişki ele alınarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmüştür.

Tezin hipotezinde güvenli bağlanma modeli ile stresle başa çıkma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu savunulmaktadır. Buna bağlı olarak güvenli bağlanmadan pozitif yönde etkilenen sorunun çözümü için aktif çaba gösteren stresle başa çıkma yöntemlerinin ilişki istikrarına da pozitif yönde etki edeceği savunulmaktadır. Tezin diğer hipotezinde ise, güvensiz bağlanma modellerinden olan kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma modellerinin probleme yaklaşma tepkilerini içeren stresle baş etme yöntemleri ile arasında negatif yönde bir ilişki olduğu savunulmaktadır. Buna bağlı olarak güvensiz bağlanma modelinden negatif yönde etkilenen stresle baş etme yöntemlerinin ise ilişki istikrarını da negatif yönde etkileyeceği yordandığıdır. İlgili hipotezlerin test edilmesi için söz konusu araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada test edilen modelin, Türk literatüründe ilk kez gerçekleştirileceği bu sebeple araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatürdeki bu kısıtlı alana destek sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

18-70 yaş arası güncelde romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma modelinin ilişki istikrarıyla ilişkisini incelemek ve bu bağlamda stres ile başa çıkma yöntemlerinin aracı değişken olarak bu ilişkiye nasıl etki ettiğini analiz etmek araştırmanın amacını oluşturmaktadır. "Bağlanma modeli ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiye stresle başa çıkma yöntemlerinin aracı etkisi var mıdır?" sorusu araştırmanın cevap aradığı ana noktadır.

Değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenirken (örneğin bağlanma modeli ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki) model aracı değişkenlerle birlikte bütün olarak yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Konuyla ilgili literatürde yapılmış sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırma ile literatüre katkıda bulunmakla beraber ileride benzer konularda yapılabilecek çalışmalara öncülük etmesi hedeflenmektedir. Yaşamın ilk dönemlerinden itibaren şekillenmeye başlayan bağlanma modellerinin bireyin hayatındaki sayısız alanı etkilediği öngörülebilmektedir. Bu bağlamda, bağlanma modellerinin; bireyin yetişkinlik döneminde en önemli bağlanma figürü haline gelen romantik partneriyle ilişkisini de şekillendirmesi kaçınılmaz olabilir. Romantik ilişkilerde zaman zaman sorunların/tartışmaların yaşanması normal olmakla birlikte sorunlar yapıcı ve problem odaklı ele alındığında tartışmaların ilişkiyi olumlu yönde geliştiren bir yanı da olabilir. Buna bağlı olarak bireyin stresli yaşam olayları ile tetiklenebilecek bağlanma modelleri stres ile baş etmek için geliştirdiği yöntemleri de etkileyebilir. Söz konusu yöntemlerin aktif/pasif veya yapıcı/yıkıcı yapıda olması ise romantik ilişkinin dinamiklerini şekillendirebilir ve sonucunda romantik ilişki istikrarı olumlu veya olumsuz olarak etkilenebilir. Bu araştırmada bebeklikten itibaren gelişmekte olan bağlanma modellerinin bireyin stresle başa çıkma yöntemlerini ve buna bağlı olarak romantik ilişki istikrarını nasıl etkileyebileceği gösterilmek istenmiştir. Bireyin romantik ilişkisinde yaşayabileceği stres yaratabilecek sorunlara karşı yapıcı/aktif baş etme yöntemleri benimsemesi ile kişinin ve ilişkinin iyi oluş hali desteklenebilir.

Söz konusu araştırmanın, çift/grup terapilerinde ve bireysel terapilerde güvenli bağlanma modelini temel alan stresle başa çıkma yöntemlerine yönelik yaklaşımların önemine ışık tutan bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte ilişki istikrarını tehdit edebilecek sorunların çözümü noktasında da stresle başa çıkma yöntemlerinin önemini açıklayan bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bağlanma modelinin stresle başa çıkabilme ile birlikte birçok kişisel özelliği etkilediği düşünülürse bu kapsamda yapılacak özelleştirilmiş çeşitli faktörlerle de detaylı araştırma yapılmasına duyulan ihtiyaç devam edecektir.

Araştırmanın katılımcı profili 18-70 yaş aralığında güncelde romantik ilişkisi olan bireyler ile sınırlıdır.

Araştırma 2021-2022 yılları arasında pandemi sebebiyle 400 katılımcı ile çevrimiçi platformda yürütülmüştür. Verilen toplandığı COVID-19 pandemi sürecinin sonuçlarından olan uzak kalınan sosyal hayat, çiftlerin yeterince görüşmemesi ve ayrı kalması gibi faktörlerin araştırmanın değişkenlerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan bağlanma kavramı, Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği'nin alt boyutları ile sınırlıdır.

Araştırma kapsamında incelenen ilişki istikrarı kavramı, İlişki İstikrarı Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırma çerçevesinde ele alınan stresle başa çıkma yöntemleri kavramı Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği'nin alt boyutları ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma modelini test etme noktasında yeterli olduğu varsayılmaktadır.

Katılımcı profilinin araştırma evrenini yeterli derecede temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Bağlanma modeli değişkeni ilişki istikrarı değişkenini anlamlı derecede yordamaktadır.

H2: Bağlanma modeli değişkeni stresle başa çıkma yöntemleri değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3: Stresle başa çıkma yöntemleri değişkeni ilişki istikrarı değişkenini anlamlı derecede yordamaktadır.

H4: Bağlanma modeli ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiye stresle başa çıkma yöntemleri değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.

BÖLÜM 2

ÇALIŞMANIN TEORİK ARKA PLANI VE BİLİMSEL ÇALIŞMALARI

Bu bölümde araştırmanın ele aldığı ana konulardan olan bağlanma, stres yaşantıları/stres ile baş etme yöntemleri ve ilişki istikrarı değişkenlerine ait teorik bilgilere ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bağımsız değişken olan bağlanma; bağlanma kuramı temelinde ele alınırken aracı değişken olan stres yaşantıları ise stresin tanımı, stresin nörobiyolojisi, stres yaratabilecek olaylar ve stresle baş etme yöntemleri çerçevesinde ele alınmıştır. Bununla birlikte ilişki istikrarı değişkeni ise otantiklik teorisi, karşılık bağıllık teorisi ve yatırım modeli çerçevesinde ele alınmış olup mahşerin dört atlısı olarak adlandırılan ilişki memnuniyetine zarar veren dört sürece değinilmiştir.

2.1. Bağlanma Kuramı

Günümüzde ilişkilerin doğasına değinip yapısını incelerken en çok dikkate alınan kuramlardan biri bağlanma kuramıdır. Psikoloji biliminin birçok alt dalını etkilemekle birlikte bağlanma kuramı klinik psikoloji alanında da geniş bir alana ışık tutmuş ve birçok çalışmanın odak noktası olmuştur.

Bağlanma kuramını geliştiren Bowlby'e göre bağlanma modeli insanın tüm yaşamını etkilemektedir. Bowlby geliştirdiği kuramı psikoloji literatürüne kazandırmanın yanı sıra yakın bağlar kurma ihtiyacının her insanın ihtiyacı olduğunu ve bağlanma ilişkisinin bireyin psikolojik/sosyolojik/biyolojik gelişimini etkilediğini belirterek bağlanma/sevgi ilişkisinin hayat boyu devam edeceğini ifade etmiştir (Bowlby, 1969/1982). Kuramında bakım veren ve bebek arasındaki bağlanmayı inceleyen Bowlby, bakım verenden ayrılma noktasında bebeklerin yaşadığı stres düzeyini ve sonrasında şekillenen davranışlarını tanımlamayı amaçlamıştır.

"Bakım vermek", başka bir kişinin bağlanma davranışlarını veya ihtiyaç sinyallerini tamamlayan geniş bir davranış dizisini ifade eder. Bu tür davranışların belirlenmiş hedefi, başkalarının acı çekmesini azaltmak veya onların büyümesini ve gelişmesini desteklemektir (Bowlby, 1969/1982). Bu hedeflere ulaşmak için anahtar mekanizma, başkalarının acılarına karşı empatik bir tutum olarak adlandırılan kavramın benimsenmesidir (Batson, 1991; Batson ve diğerleri, 2002). Bakım verme sistemi bir başkasının refahına odaklanır ve bu nedenle dikkati kişinin kendi duygusal durumundan çok diğerinin sıkıntısına yönlendirir. Çoğu zaman bebeğin bağlanma davranışı yaşamının ilk yılında gelişmekle birlikte ilk altıncı

ay veya altıncı aydan birkaç ay sonra daha belirgin olarak kendini göstermektedir. Bebeğin anneyi yabancılardan ayırt etmeye başladığı altıncı ay ve sonrasındaki bu dönemde bebek dikkatini daha çok bağlanma figürüne vermeye başlar. Yabancılara karşı ise önceki aylara kıyasla daha yoğun ve güçlü korku tepkisi verebilir (Bowlby, 1969/1982, s. 187-188). Ebeveyn çocuk ilişkisi perspektifinden bakacak olunursa çocuğun güvenlik, yakınlık ve korunma gibi kavramları içeren bağlanma hedefi ebeveynin bakım verme amacıyla eşleşmektedir. Romantik ilişkiler odağında ise amaç hedef ilişkisi yine benzerdir. Partnerin yakınlık, güvenlik gibi bağlanma hedefi doğrultusundaki ihtiyaçları diğer partnerin bakım verme modelini etkinleştirir ve yakınlık güven ihtiyacını karşılamaya çalışır.

Bowlby (1960, s. 10), Anna Freud'un, yetersiz ego gelişimi sebebiyle bebeklerin yas tutamayacakları, bu sebeple yeterli bir yedek bakıcı bulunduğu koşulda kısa ayrılık kaygısı nöbetleri dışında başka bir şey deneyimleyemeyeceği iddiasını sorgulamıştır. Buna karşılık Bowlby (1960) çocuklarda ve yetişkinlerde yas ve yas süreçlerinin bağlanma davranışları etkinleştirildiğinde ortaya çıktığını, art arda bağlanma figürüyle olan ayrılıkların çok sık olması durumunda başkalarıyla derin ilişkiler kuramama durumuna neden olabileceğini ifade etmiştir.

Ayrılma ile ilgili yapılan araştırmalar ışığında, Robertson (Robertson ve Bowlby 1952; aktaran Van der Horst ve Van der Veer, 2009, s. 242) ayrılık tepkilerini üç aşamada açıklamıştır: umutsuzluk, protesto ve ayrılma/inkar. Bowlby, davranışın kontrolüyle ilgili etolojik kavramlar ışığında, bir durum hem kaçış hem de bağlanma davranışını harekete geçirdiğinde, ancak bir bağlanma figürü bulunamazsa bebeklerin ve çocukların ayrılık kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir (Bowlby, 1960, s. 9-10).

Bununla birlikte, Robertson'ın verileriyle ilgili analizlerinden etkilenen Ainsworth, bebek-anne ilişkisinin gelişimini gözlemlemiştir. Bu bağlamda, Ganda verileri (Ainsworth ve Bowlby, 1991), anne-bebek etkileşiminin kalitesindeki bireysel farklılıkların incelenmesi için yararlı bir kaynak olmuştur. Araştırmanın sonucunda üç bebek bağlanma modeli gözlemlenmiştir: Güvenli bağlanan bebekler çok az ağlamakla beraber annenin yanında keşfetmekten memnun görünmüşlerdir. Öte yandan güvensiz bağlanan bebekler, anneleri tarafından tutulduklarında bile sık sık ağlamakla birlikte çok az keşfetme davranışı göstermişlerdir. Henüz bağlanmamış bebekler ise anneye karşı herhangi farklı bir davranış göstermemiştir.

2.1.1. Yabancı Durum Araştırması

Ganda araştırmasından sonra “Yabancı Durum”(Strange Situation) olarak bilinen bir laboratuvar prosedüründe bebek davranışları incelenmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bir yaşındakiler için başlangıçta çok tartışmalı olan bu laboratuvar prosedürü, aynı zamanda güvensiz durumdaki küçük çocuklar üzerine yapılmış daha önceki bir araştırma olan Arsenian'ın (1943) güvenlik teorisi üzerine yaptığı çalışmayı hatırlatmaktadır.

Yabancı Durum, sekiz bölümden oluşan yirmi dakikalık bir süreçtir. Anne ve bebeğin olduğu laboratuvar oyun odasına sonrasında tanıdık olmayan/yabancı bir kadın katılır. Yabancı kadın bebekle oynarken, anne kısa süreliğine odadan ayrılır ve ardından geri döner. Bebeğin tamamen yalnız olduğu ikinci bir ayrılık aşaması başlar. Sonrasında yabancı kadın ve ardından anne odaya geri döner. Bu şekilde araştırma tamamlanır. Araştırma sonucunda ise, Ainsworth bebeklerin annelerinin yanındayken oyun odasını ve oyuncakları bir yabancı girdikten sonra veya anne yokken olduğundan daha güçlü bir şekilde keşfettiklerini bulmuştur (Ainsworth ve Bell, 1970). Yabancı durum deneyinin en çarpıcı sonuçlarından biri ise bireylerin ileride kurdukları ilişkileri etkilediği belirtilen bebeklikteki bağlanma modelini üç kategoride tanımlaması olmuştur. Güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak ayrılan bu bağlanma türlerinin bireyin yetişkinlik döneminde en önemli bağlanma figürü haline gelen partneriyle ilişkisini de şekillendireceği öngörülebilir. Bu bağlamda romantik ilişki istikrarının bu süreçten etkilenmesi kaçınılmazdır.

2.1.2. Bağlanma Modelleri

Bağlanma ilişkilerinin çeşitlerini tanımlamaya çalışan Ainsworth ve diğerleri (1978), Bowlby'nin kuramından hareketle bebeklerin güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma olarak üç farklı türde bağlanma modeli ortaya çıkardıklarını bulmuştur.

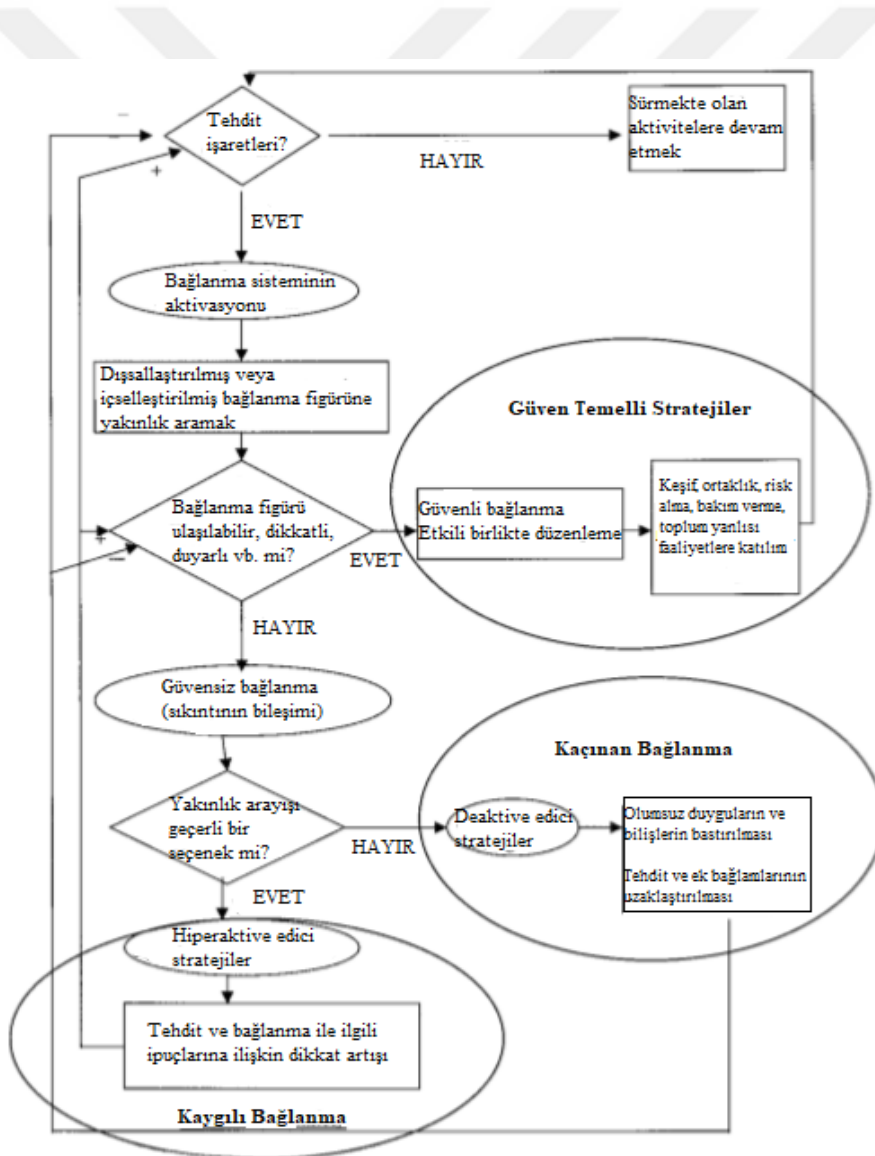
Yabancı durum deneyi sonucunda, güvenli bağlanmaya sahip bebeklerin, anneleri yanlarındayken uzaklaşıp çevreyle ilgilenebildikleri ve yabancılarla iletişime geçmeye açık oldukları gözlenmiştir. Anne ortamdaki uzaklaştığında bebekler kısa bir süre ağlamış sonra oyuna devam etmiş, fazla tedirginlik göstermemiştir. Anneleri geri döndüğünde sevinç göstererek, sarılarak ilişkilerini devam ettirmişlerdir. Kaygılı bağlanma modeline sahip bebekler, anneden ayrılmamakla birlikte çevreyle ilgilenmemişlerdir. Bununla birlikte anneleri yanlarından ayrıldığında yüksek düzeyde huzursuzluk gösteren bebekler anne geri döndüğünde ise ağlamaya devam ederek bir yandan anneye sarılıp bir yandan da ittikleri gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler ise, anneleri yanlarındayken anneye ilgilenmeyip çevreyle ve yabancılarla ilgilenmiştir. Duygularını anneleriyle

paylaşmamakla birlikte anneleri yanlarından ayrılıp geri döndüğünde anneyi görmezden geldikleri ve ilgilenmeyip oyun oynamayı sürdürdükleri gözlenmiştir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma modeli için gözlenmiş bu özellikler bebeklerin, çocukların ve hatta yetişkinlerin hangi bağlanma modelini geliştirdiğini anlamamıza ışık tutmaktadır.

Bağlanma figürüyle olan deneyimlerin ve bu figürün stresli koşullarda duygusal olarak kişinin yanında olup olmayacağıyla ilgili beklentilerin içselleştirilmesi sonucu bağlanma modellerindeki bireysel farklılıklar ortaya çıkabilir (Hazan ve Shaver, 1987; Shaver ve Mikulincer, 2002). Güvenli bağlanan bireyler güven temelini güçlü bir şekilde geliştirirler ve ihtiyaç duydukları anda etrafında insanların olması sebebiyle sıkıntılı süreçlerle baş edebileceklerine inanırlar. Öte yandan kaygılı veya kaçınan olarak güvensiz bağlanan bireyler bağlanma figürünü destekleyici olmayan kişi olarak algılayabilirler ve sıkıntılı durumlarda birey bağlanma figürlerinin rahatlatma sağlamak adına yanında olup olmayacağından kuşku duyabilir. Bununla birlikte kaygılı-kararsız bağlanma modeli geliştiren bireyler güvenli bağlanma modeli geliştiren kişilerle kıyaslandığında bilinçli veya bilinçdışı düzeyde son ayrılık olarak algılayabilecekleri ölümden daha fazla korku duymaktadırlar (Mikulincer, Florian ve Tolmacz, 1990, s. 278). Kaygılı bireyler stres yaratan durumla dikkatlerini direkt vererek düşünceli ve tetiklenmiş bir şekilde baş ederler. Kaçınan bireylerin ise duygularını göstermeyi en aza indirerek, negatif etkileri/anıları reddederek, acı duygulara sebep olabilecek olayların önemini azaltarak başa çıkmaları öngörülebilir (Kobak ve Sceery, 1988). Kaçınan bireylerin “Zorunlu/Dürtüsel Özgüven”i benimseyerek güvensiz bağlanma modeli etkileşimlerinin üstesinden geldiğini ifade eden Bowlby (1977, s. 207), bu bireyleri bağlanma duygu ve davranışlarını engelleyerek, sevgi ve ilgi sağlayabilecek herhangi biriyle yakın ilişki kurma arzusunu reddederek, hatta belki de alay ederek onlara farklı tepkiler veren bireyler olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda kaçınan bağlanma modeli geliştiren bireyler güçlü bir özerklik, içsel güç ve kontrol ihtiyacı içindeki kişiler olarak belirtilebilir. Öte yandan güvenli bağlanma kişiler arası bağları geliştirmenin yanı sıra bireyin baş etme becerilerini, kişisel değer ve öz yeterlilik duygusunu da artırmaktadır (Bowlby, 1980).

Bağlanma sistemiyle ilgili Shaver ve Mikulincer (2002, s. 152) bağlanma ve etki düzenlemesini açıklayan model oluşturmuşlardır. Bu model Şekil 1’de gösterilmiştir. Modeldeki bileşenlerden biri, tehdit edici ve tehlike yaratan olayların izlenmesini ve değerlendirilmesini içermekte olup ek sisteminin aktivasyonundan sorumlu olmaktadır. İkinci bileşen, destek ve rahatlatma sağlayabilecek, bağlanma ihtiyaçlarını karşılayabilecek,

bireyin kendi iç kaynaklarını inşa edebilecek ve düşünce-eylem repertuarını genişletebilecek bağlanma figürlerinin mevcudiyetinin ve yanıt verebilirliğinin izlenmesini ve değerlendirilmesini içermektedir. Bu bileşen, güvenli bir temele sahip olma anlamında bireysel farklılıklardan sorumlu olmaktadır. Üçüncü bileşen, bağlanma güvensizliği ve sıkıntı ile başa çıkmanın bir yolu olarak yakınlık arayışının yaşayabilirliğinin izlenmesini ve değerlendirilmesini içermektedir. Bu bileşen, duygulanım düzenlemenin hiperaktif edici ve deaktif edici stratejilerinin kullanımındaki bireysel farklılıklardan sorumlu olmaktadır. Yeni model aynı zamanda, hiperaktif edici veya deaktif edici stratejilerin tekrarlayan kullanımından kaynaklanan uyarıcı ve engelleyici nöral devreleri (şemanın sol tarafında oklarla gösterilmiştir) içermektedir ve bu da tehdit edici olayların ve bağlanma figürlerinin mevcudiyetinin izlenmesini etkileyebilir (Shaver ve Mikulincer, 2002, s. 151).



Şekil 1. Bağlanma sistemi aktivasyonu, hiperaktivasyon ve deaktivasyon modeli (Shaver ve Mikulincer, 2002)

Main ve Solomon (1990, s. 135) Yabancı Durum deneyi sonucunda tanımlanan üç bağlanma modeline tam uymayan yeterli yoğunlukta ve ebeveynin varlığında görülmesi durumunda dağınık (dezorganize) bağlanma sınıflandırmasına yol açabilecek belirli davranış sınıfları tanımladılar.

Tanımlanan davranış sınıfları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Çelişkili davranış kalıplarının sıralı gösterimi
- Çelişkili davranış kalıplarının eşzamanlı gösterimi
- Yönlendirilmemiş, yanlış yönlendirilmiş, eksik/kesintili hareketler ve ifadeler
- Stereotipler, asimetrik/yanlış zamanlı hareketler ve anormal duruşlar
- Donma, durgunluk ve yavaşlamış hareketler/ifadeler
- Ebeveynle ilgili doğrudan endişe göstergeleri
- Düzensizlik ve yönelim bozukluğunun doğrudan göstergeleri

Dağınık olarak sınıflandırılan bebeklere ayrıca alternatif bir “en uygun” (ikincil) organize kategori de verilir (örneğin, dağınık/kaygılı bağlanma). Main ve Solomon (1986) tarafından ortaya atılan bu yeni sınıflandırma türü olan “dağınık bağlanma”, klinik ve sosyal müdahale söz konusu olduğunda önemli bir kavram haline gelmiştir. Sonradan literatüre giren dezorganize bağlanma kavramı olağanüstü kötü koşullarda gelişmiş olan bağlanma modelinin güvensiz olarak adlandırmanın yeterli olmayacağı görüşüyle geliştirilmiştir. Örnek olarak devlete bağlı kurumlarda koruma altında yetişen çocuklarda sonradan evlat edinilmeleri durumunda dahi tamamen düzelmeyen bağlanma bozukluklarının kendini göstermesi verilebilir (Kesebir, Kavzaoğlu ve Üstündağ, 2011, s. 335). Dağınık bağlanma modelinin nedeni olarak bakım verenden korkma durumu gösterilmektedir (Barnett ve Vondra, 1991, s. 18).

Yetişkin bağlanma modelleri açısından korku; kaygılı bağlanma modeli geliştiren bireylerde yaklaşma davranışlarını teşvik ederken, kaçınan bağlanma modelinde ise terk edilme ve reddedilmeye karşı korunma aracı olarak uzaklaşma davranışlarına neden olabilir. Paetzold ve diğerleri (2015, s. 150), romantik bağlanma bağlamında, yetişkinlikteki dezorganize bağlanmanın temel özelliğinin, romantik bağlanma figürlerinden genel bir korku olduğunu öne sürmüştür. Bir yandan bağlanma figürüne bir rahatlık kaynağı olarak yaklaşmaya çalıştıkları, ancak bağlanma figürünün aynı zamanda temel korku kaynağı olması sebebiyle bu yaklaşımların eksik kalabileceği ve kaotik görünebileceği belirtilmiştir (Paetzold ve diğerleri, 2015, s. 150). Romantik partnerlere karşı genel bir ihtiyatlılık, şüphencilik ve onlara karşı güven eksikliği hissedebilirler; kişiler arası etkileşimlerde belirsizlik ve çelişkili davranış kalıpları ise zaman içinde daha istikrarsız davranış kalıplarına

sebebe olabilir. Düzensizliği daha yüksek olan bireylerin, romantik ilişkilerinde çatışma için olumlu bir rol tanımları pek olası olmayabilir. Düşmanca atıflar yoluyla birçok tarafsız davranışı saldırı olarak algılayabilirler ve çatışmayı daha sık tehdit edici olarak görebilirler. İlişkiler konusundaki kafa karışıklıkları, partnerlerini yakından izlemelerine neden olabilirken kişiyi saldırı ve geri çekilme modeline yönlendirebilir (Paetzold ve diğerleri, 2015, s. 153). İlişkide partnere karşı güven eksikliği, şüphecilik, çelişkili davranış kalıpları, çatışmaları tehdit olarak algılama gibi tüm bu özellikler stresli yaşam olayları karşısında bireyin yapıcı baş etme yöntemleri geliştirmesinin önünde engel olabilmekle birlikte ilişki istikrarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Bartholomew ve Horowitz (1991, s. 227) tarafından ise Şekil 2’de görüleceği üzere genç yetişkinlerde dört prototip bağlanma örüntüsü (Güvenli, Saplantılı, Korkulu, Kayıtsız) iki boyut açısından tanımlanır: bir kişinin benlik modelinin pozitifliği ve bir kişinin başkaları modelinin pozitifliği. Güvenli yetişkin bağlanma, olumlu bir benlik modeli ve olumlu bir başkaları modelinin birleşimi ile karakterize edilir. Güvenli bireyler, içselleştirilmiş bir öz değer duygusuna sahiptir ve yakın ilişkilerde yakınlık konusunda rahattır. Saplantılı bağlanma; olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli ile karakterize edilir. Saplantılı bireyler endişeyle başkalarından kabul ve onay kazanmaya çalışırlar, ancak başkalarının kendilerine uygun şekilde yanıt vermelerini sağlayabilirlerse güvenliğe ulaşabileceklerine inanırlar. Korkulu bağlanma; olumsuz benlik ve olumsuz diğerleri modeli ile karakterizedir. Kaygılı kişiler gibi korkulu bağlanma geliştiren bireyler de büyük ölçüde başkalarının kabulüne ve onaylanmasına bağımlıdır; ancak olumsuz beklentileri nedeniyle, kayıp ya da reddedilme acısını önlemek için yakınlıktan kaçınırlar. Kayıtsız bağlanma; olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli ile karakterize edilir. Kayıtsız bireyler, olumsuz beklentiler nedeniyle yakınlıktan da kaçınırlar; bununla birlikte, yakın ilişkilerin değerini savunmacı bir şekilde yadsıyarak bir öz-değer duygusunu sürdürürler.



Şekil 2. Yetişkin bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

2.1.3. Bağlanma Modeli ve Romantik İlişkiler

Bowlby (1979), tatmin edici yakın ilişkilerin oluşumu için gerekli bağlanma sisteminin düzgün işleyişini incelemiştir. Buna göre, partnerin sıkıntısını/stresini hafifletmede ve hissedilen güvenliği yeniden sağlamada yardımcı olan bir ilişkide her etkileşim, yakınlığın uyarlanabilir avantajını yeniden teyit eder ve belirli bir partnerle olan duygusal bağları güçlendirir. Bu şekilde, insanlar aşamalı bir şekilde ilişkiye özgü bir bağlanma güvenliği duygusunu pekiştirir ve belirli bir romantik partnerin ihtiyaç anında müsait/destekleyici olacağına dair inancı güçlendirir.

Bowlby ve Ainsworth tarafından tanımlanan bağlanma stillerinin üzerine kurulmuş araştırmalar genellikle romantik ilişkileri odağa almıştır. Bu bağlamda yapılan öncü çalışmalardan biri Hazan ve Shaver'ın (1987), Ainsworth'a ait küçük çocuklardaki bağlanma modellerinin yetişkin romantik bağlanma modellerine uyarlanabileceğini göstermek için yaptıkları çalışmadır.

Shaver ve Hazan (1988), bakıcı davranış sisteminin romantik aşkın dinamikleri için son derece önemli olduğunu açıklamaktadır. Bowlby'ye (1969/1982) göre, bakım verme sistemi, ya kronik olarak bağımlı olan ya da geçici olarak muhtaç durumda olan diğerlerine koruma ve destek sağlamak üzere evrimsel köklere dayanmaktadır. Her ne kadar bu sistem muhtemelen bireylerin kapsayıcı uyumunu arttırdığı için ortak genleri olan çocukların ve diğer aile üyelerinin hayatta kalmasını ve üremesini daha olası hale getirerek evrimleşmiş olsa da (Hamilton, 1964), herhangi bir mevcut durumda işleyişi genellikle gerçek anlamda

sıkıntıyı hafifletmeyi ve acı çeken veya muhtaç olanlara fayda sağlamayı amaçlayan bir şekilde fedakarcadır (Gillath, Shaver ve Mikulincer, 2005).

Yetişkinlikte, romantik partnerler en önemli bağlanma figürleri haline gelirler. Buna bağlı olarak ihtiyaç zamanlarında partnerle yakınlık sürdürmek çok önemli bir destek, rahatlık ve güvence kaynağıdır (Fraley ve Davis, 1997; Hazan ve Zeifman, 1999). Bununla birlikte, her romantik partner, güçlü bir bağlanma figürü haline gelmeyebilir. Romantik bir partnerin bağlanma figürüne dönüşmesi, kişinin yakınlık arayışı için bir hedef; ihtiyaç anında bir koruma, rahatlık, destek ve rahatlama kaynağı (güvenli bölge); ve bireyi güvenli bir ilişkisel bağlamda hedeflerine ulaşmaya teşvik eden “güvenli temel” koşullarına bağlıdır. Bu koşullar ise uzun süreli birbirine bağlı ilişkilerde bulunur (Hazan ve Shaver, 1994). Shaver ve diğerlerine (1988, s. 76) göre bağlanma; güvenlik, özgüven ve mutluluğun temel taşıdır.

Bartholomew ve Shaver (1998, s. 25), çocuklukta bağlanma örüntülerinin gelecekte bireyin yakın ilişkisindeki beklentilerini, savunmalarını ve duygularını yordadığını belirtmişlerdir. Çocuklukta ebeveynler ile değerlendirilen vakit çok önemlidir. Bunun yanı sıra çocukların ileriki hayatlarında güven duygusunu da şekillendiren, ebeveyn ve çocuk arasında gelişen ilişkidir. Bu doğrultuda bağlanma kuramıyla ilgili yapılan araştırmalarda, çocuklukta ebeveyn ilgi ve sıcaklığının yetişkinlikteki güvenli bağlanma modeliyle ilişkili olduğu öngörülmüştür. Ebeveyn reddi ise güvensiz bağlanmayla ilişkilendirilmiştir (Perris ve Andersson, 2000).

Güvenli bağlanan bireyler için samimiyet, yakınlık, destekleyicilik ve güven romantik ilişkilerinin karakteristik özellikleridir. Öte yandan kaçınan bireyler için ilişkiler samimiyet korkusu, kıskançlık ve başkalarına bağlanmaktaki zorluk ile karakterize edilirken duygusal değişkenlik, karşılıklılık arzusu, kıskançlık ve terk edilme endişesi ise kaygılı-kararsız bireylerin ilişkileri için karakteristik özelliklerdendir (Hazan ve Shaver, 1987, s. 518).

Romantik ilişkilerde bakım verme sisteminin düzgün işleyişi, ilişki doyumu ve istikrar için önemli etkilere sahip olmaktadır. Bireyin romantik bir partnerin bağlanma davranışlarına ve ihtiyaç sinyallerine duyarlı bir şekilde katıldığı ve empatik bir şekilde yanıt verdiği ilişkisel dönemlerin, hem muhtaç kişide (sevilme ve saygı görme duyguları, şükran duyguları, bağlanma güvenliği) hem de bakıcı kişide (yeterlilik ve üretkenlik duyguları) olumlu duygusal reaksiyonların ve ayrıca ilişki doyumunun artmasını sağlar (Feeney, 2004). Öte yandan bakım verme sistemindeki işlev bozuklukları (partnerin ihtiyaçlarına empatik bir şekilde yanıt verememek ve partnerin sıkıntıyı etkili bir şekilde hafifletmesine yardımcı olamamak) ilişkisel gerilimlerin ve çatışmaların ana kaynağı olabilir. Bu bağlamda bir dizi

ilişkiye zarar veren endişeler, olumsuz tutumlar, davranışlar ve yıkıcılık üretebilir. Spesifik olarak, bu tür işlev bozuklukları, muhtaç kişinin ilişkiye özgü bağlanma güvensizliklerini ve partnere olan sevgisi hakkındaki şüphelerini artırabilir. Alternatif olarak ise savunmasızlık/sıkıntı belirtileri gösterdiğinde partnerden uzaklaşmayı teşvik edebilir.

Romantik ilişkiler alanında; bağlanma, bakım verme ve cinsel sistemlerin optimal işleyişinin istikrarlı ve karşılıklı olarak tatmin edici sevgi bağlarının oluşumu ve sürdürülmesini kolaylaştırdığını öte yandan bu sistemlerin bozulmasının ise ilişki gerilimleri, çatışmalar, memnuniyetsizlik, istikrarsızlık yarattığını ve çoğu zaman ilişkinin sonlanmasına neden olduğu ifade edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Shaver ve diğerleri, 1988). Shaver ve Hazan (1988) ayrıca bir kişinin çalışma modellerinin ilişki hedefleri, inançları, duygular ve davranışlardaki bireysel farklılıkları açıkladığını da öne sürmüştür. Bu bireysel farklılık perspektifinin ötesinde, Shaver ve diğerleri (1988), ilişki, etkileşimsel faktörlerin bir partnerin azalan ilgisinin sinyalleri gibi çeşitli davranış sistemlerinin işleyişine de katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte bir ilişki içindeki farklı davranış sistemlerinin dinamik etkileşiminin ilişki süreçleri ve sonuçları anlamak için önemli olabileceğini ifade etmiştir. Ek olarak, erken dönem yaşantıları bireyin kişilerarası ilişkilerini şekillendirirken, anne-baba-çocuk ilişkisindeki yetersizlikler kişiliği etkileyerek bireyin değersiz hissetmesine sebep olmaktadır (Parker, 1992; aktaran Atak ve Taştan, 2012, s. 524). Güvensiz bağlanma modellerinden olan kaygılı ve kaçınan bağlanmanın farklı depresyon belirtileriyle ilişkisine ışık tutan çalışmalar ise; aşırı bağlılık, kıskançlık ve onay arama gibi başkalarıyla ilişkili olan belirtilerin kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte başarıya aşırı yönelme, yalnızlık gibi belirtilerin ise kaçınmacı bağlanma ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bununla birlikte Mikulincer ve Shaver (2007, s. 207) Kaçınan bağlanma modeli geliştiren bireylerin ayrılık sonrasında ayrılık ile ilgili düşüncelerini bastırabileceğini ifade ederken bu bireyler için bu düşüncelerin nispeten erişilemez olabileceğini ve olumlu benlik özelliklerinin normalden daha fazla ön plana çıkabileceğini belirtmiştir.

Araştırmalar ışığında; yakın ilişkilerin stabilitesini, kalitesini ve memnuniyet düzeyini çocukluktan gelen bağlanma örüntülerinin öngörebildiği ifade edilmiştir (Kirkpatrick ve Davis, 1994). Öte yandan, yapılan araştırmalar incelendiğinde çocuklukta ebeveyn ilişkisi ile yetişkinlerin yakın ilişkileri arasındaki bağa dair sonuçların tutarsız olduğu vurgulanmıştır (Cassidy, 2000). Sonuçların tutarsız olması farklı ölçeklerin veya yöntemlerin kullanımı ve farklı örneklem gruplarından kaynaklanabilir (Parker 1992; aktaran Atak ve Taştan, 2012, s. 524). Bununla birlikte, yetişkin bağlanmasıyla ilgili

araştırmaların çoğu genç bireylerle yapılmış ve bu sebeple tüm yetişkinleri ieremeyeceği savlanmıştır (Diehl ve diğerleri, 1998).

Öte yandan araştırmalar, bireylerin birden çok bağlanma şemasına sahip olduğunu göstermektedir (Canterberry ve Gillath, 2012). Bunun yanı sıra bireyin olağan, daha genel bağlanma stili ile uyumsuz olsalar bile destekleyici veya destekleyici olmayan diğer kişilerle gerçek/hayali karşılaşmaların belirli bağlanma yönelimlerini harekete geçirebileceği de gösterilmektedir (Canterberry ve Gillath, 2012). Bu sonuçlardan hareketle kişi bebeklikten yetişkinlik çağına geçen süreçte farklı bağlanma stilleri geliştirmektedir. Farklı bağlanma stillerinin stresle baş etmede farklı yaklaşımlar geliştirdiği de öngörülebilir. Örneğin, kişi ilişkilerinde kaçınan bağlanma stili etkisiyle stres yaratan tartışmalardan uzaklaşmayı çözüm olarak görebilir bu durum da partnerinin değersiz hissetmesine sebep olabilir. Sonucunda ilişkide kırılmalar veya ayrılıklar meydana gelebilir. Öte yandan yine aynı birey farklı bir ilişkisinde ortak paylaşımlar/değerler sebebiyle ilişkisine daha önceki ilişkilerinde yaşamadığı bir bağlılık geliştirmiş olabilir. Sonucunda stres yaratan tartışmalardan kaçınmak yerine güvenli bağlanma modeliyle paralel bir şekilde tartışmayı yapıcı bir şekilde çözme konusunda daha motive davranabilir. Bu durumda ilişkinin daha uzun bir süre devam etmesi öngörülebilir.

Bağlanma kuramından etkilenen bir diğer yaklaşım ise “İlişkisel Kuram”dır. Bu kurama göre, kişiliğin temel unsurları ilişkisel ihtiyaçlarımız tarafından oluşturulmaktadır. İlişkisel model, insan yaşantılarındaki tekrarlayıcı davranış kalıplarının bireyin kişisel ve etkileşimsel dünyasındaki sürekliliği, bağlantıları ve aşinalığı koruma eğiliminden geliştiği varsayımına dayanır (Wachtel, 2008). Bu kuramdan hareketle kişinin bebeklikten itibaren sık sık deneyimlediği tekrarlayıcı davranış örüntülerinin sürekliliği koruma eğiliminde olduğu söylenebilir. Aynı şekilde, stres yaşantılarıyla baş etme noktasında ise kişinin bebeklik döneminden süregelen bağlanma modeli davranışlarını sürdürmesi beklenebilir. Örneğin ocuğun ihtiyaı olduğu noktada annenin gerekli ilgiyi ve şefkati göstermemesi ve bunun sonucunda çocuğun kendi başına stresli durumla mücadele etmeye alışması (Örneğin stres yaratan durum evdeyse evden uzaklaşması gibi) aşına olduğu bir davranış modeli haline gelebilir. Sonrasında güvensiz bağlanma modeli geliştiren ocuk yetişkin bir birey olduğunda romantik ilişkisinde yaşadığı stresli duruma karşı aynı davranışı evden uzaklaşarak sürdürme eğiliminde olabilir.

2.2. Stres

Stresin tanımı konusunda araştırmacılar arasında çok az fikir birliği bulunmaktadır. Biyomedikal bilimlerde stres, esas olarak bir organizmanın olumsuz uyarılmaya verdiği tepki olarak anlaşılmaktadır. Psikolojide stres, genellikle bir kişinin ve çevrenin etkileşime girdiği sure olarak değerlendirilmektedir. Bazen stres etkeninin doğası araştırmanın odak noktası olarak incelenmektedir. Sağlık psikolojisinde, kişi ve çevrenin patoloji üzerindeki ortak etkileri ile baş etme ve sosyal destek gibi aracı ve düzenleyici faktörler araştırılmaktadır. Temel olarak, stres çalışırken  geniş perspektif seçilebilir: (a) tepki temelli, (b) uyarıcı temelli ve (c) bilişsel-işlemsel sure (Schwarzer ve Luszczynska, 2013, s. 29).

Selye (1956), stres konusuna ilgi duyan nc bilim insanlarından ve stresi “vücudun kendisine yapılan herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisi” olarak tanımlamaktadır (Selye, 1975, s. 14). Aktivite için spesifik olmayan talep, stresin özünü oluşturmaktadır. Stres yaratan açısından, karşı karşıya olunan etmen ya da durumun hoş ya da nahoş olması önemsizdir; önemli olan tek Şey yeniden ayarlama veya adaptasyon talebinin yoğunluğudur. Selye’ye (1976, s. 137) göre tüm canlılar sürekli stres altındadır ve yaşamın yoğunluğunu hızlandıran her Şey stresin geçici olarak artmasına sebep olabilir. Yoğunluğa bağlı olarak acı veren bir darbe veya öpücük eşit derecede stresli olabilir (Selye, 1976, s. 137). Başka bir deyişle bireyin hayatında nelerin stres faktörü olduğu bireyin algısına bağlıdır bu sebeple stres yaratan durumlar öznel olarak bireysel bağlamda değişiklik gösterebilir. Örneğin, partnerin arkadaşlarıyla vakit geçirmesi güvenli bağlanan birey için olağan bir durumken güvensiz bağlanan bireyin kaybetme korkusunu tetikleyerek stres faktörü haline gelebilir.

Bireyin "stres altında" olduğu ifade edildiğinde aslında aşırı stres veya sıkıntı altında olduğu kastedilmektedir. Selye (1975, s. 19) "ateşi var" ifadesinin anormal derecede yüksek bir sıcaklığa, yani ateşe atıfta bulunması örneğini kullanmıştır. Bazı ısı üretimleri yaşam için gereklidir ve benzer Şekilde, Őartlar ne olursa olsun, yaşamı sürdürmek, saldırganlığa direnmek ve sürekli değişen dış etkilere uyum sağlamak için gerekli enerjiye ihtiyaç duyulur (Selye, 1975, s. 19). Tamamen rahatlamış ve uykudayken bile, beyin uyumamaktadır ve birey biraz stres altındadır. Kalp kan pompalamaya devam etmeli, bağırsaklar dn gecek yemeği sindirmeli ve kaslar nefes almak için göğsü hareket ettirmelidir (Selye, 1975, s. 19). Tüm bunlardan yola çıkarak bireyin işlevselliğini bozmadığı sürece stresin yaşam için gerekli olduğu sonucuna ulaşılabilir.

İnsan yaşamı, bir koşuldan veya döngüden diğerine hareketi belirleyen birçok stresli yaşam olayına sahiptir ve bunlar insan yaşamında kritik zorluklar yaratabilir. Yaşam

geçişleri zamanlarında ve diğer zamanlarda stresin genellikle zayıf adaptasyon örneği olduğuna dikkat çeken Kay (2010, s. 39), kendini korumayı sağlamak için önemli fizyolojik olayları (artmış kalp hızı ve kan basıncı, stres hormonlarının üretimi, kaslara artan glikoz mevcudiyeti) uyandıran tehlikeye karşı savaş ya da kaç tepkisi aracılığıyla evrimsel bir bakış açısına vurgu yapmaktadır. Buna göre, stres tepkisinin amacının bireyi korumak ve savaş veya kaç sistemini harekete geçirmek olduğu söylenebilir. Cüceloğlu ise stresi "bireyin fiziki ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 1994, s. 319).

2.2.1. Stresin Nörobiyolojisi

Stresin beyinde nasıl temsil edildiğini ve stres sırasındaki sinirsel aktivitenin fizyoloji ile nasıl ilişkili olduğunu anlamak önemlidir, çünkü beyin stres algılama, değerlendirme ve başa çıkma süreçlerinin kilit organıdır (McEwen ve Gianaros, 2010, s. 190).

Buradan da anlaşılacağı üzere çevresel koşulların veya durumların “stresli” olarak kabul edilebilmesi için, potansiyel bir tehdidin beyin tarafından algılanması ve beyinde temsil edilmesi gerekir. Sağlık araştırmalarında anahtar bir kavram olan stres iki açıdan ölçülmüştür: (1) stres etkeni ve (2) stres tepkisi (Kenny ve diğerleri, 2000; aktaran Roohafza ve diğerleri, 2011, s. 441). Çevresel bir durum olarak stres çok önemli bir kavramdır. Önceki yıllarda yürütülen klinik raporlar ve toplum temelli araştırmalar, sempatik sinir sistemini harekete geçiren stresli yaşam olaylarının hem zihinsel hem de somatik bozuklukları hızlandırmada özel bir rolü olabileceğini göstermiştir (Holmes ve Rahe, 1967; aktaran Roohafza ve diğerleri, 2011, s. 441). Yaşam olayının sıklığı kadar bireyin yoğunluğu algılaması da çok önemlidir. Bu nedenle stres ölçümü, stresin hem sıklığına hem de yoğunluğuna odaklanmalıdır (Fliege ve diğerleri, 2005; aktaran Roohafza ve diğerleri, 2011).

Prefrontal korteks, frontal lobların ön kısmını kaplar ve genel olarak daha yüksek bilişsel işlevlerde (örneğin, işleyen bellek ve yönetici kontrol) yer alır. Bu işlev, hipokampus, amigdala ve hipotalamus dahil olmak üzere subkortikal limbik alanların aracılık ettiği stres ve tehditle ilgili yanıt verme ve başa çıkma süreçlerinin yukarıdan aşağıya düzenlenmesini kapsamaktadır (Combas, 2006). Hayvanlar üzerinde yapılan ilk çalışmalar, hafif kontrol edilemeyen bir stres etkenine bile maruz kalmanın, maymunlarda ve kemirgenlerde PFC (prefrontal korteks)'nin çalışan hafıza fonksiyonlarını hızla bozabileceğini göstermiştir (Arnsten, 1998, s. 1711). Benzer olarak önemli bir sınav veya mülakat sırasında birey yüksek düzeyde stres yaşayabilir ve kaygılanabilir. Sonucunda ise sınav/mülakat esnasında

hafızasında olan bilgilere ulaşma noktasında zorluk yaşayarak bildiği halde bazı sorulara doğru cevap veremeyebilir. İlişkiler bazında incelendiğinde ise güvensiz bağlanan bireylerin stresle baş etme noktasında işlevsel olmayan davranışları hayatlarında daha fazla stres algılamalarına neden olabilir. Tüm bu stres romantik ilişkiye yansiyarak iki tarafı da olumsuz etkileyebilir. Örneğin; Kaçınan bağlanma modeli geliştiren birey deneyimlediği stresli yaşam olaylarında partnerinden uzaklaşma eğilimi gösterebilir. Sorunu partneriyle paylaşmayabilir. Dışarıda tutulan partner ise yakınlık gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması sebebiyle ilişkisinden doyum almamakla birlikte ilişkisinin kötüye gittiğini düşünerek kaygılanabilir. İki taraf için de stresli olabilecek bu durum çalışan hafıza fonksiyonlarını negatif olarak etkileyebilir. Sonuç olarak gün içinde yapılacak işlerin unutulması, dalgınlık, odaklanamama gibi sorunlara yol açabilir. Tüm bu sorunlar ise ilişkide yeni tartışma konularına sebebiyet vererek ilişki istikrarını zedeleyebilir.

Kronik stres, yüksek düzeyde evrimleşmiş beyin devrelerinden daha ilkel beyin devrelerine geçişe neden olabilir. Hipokampus üzerindeki hayvan modeli çalışmaları ise tekrarlanan stresin hipokampal devrenin yeniden şekillenmesine neden olduğu bir mekanizmayı ortaya çıkarmıştır. Dendritlerin kısalması, omurga sinapslarının kaybı ve nörojenezin baskılanması olarak sonuçlanabilir. Hipokampal fonksiyon bozukluğunun sonucunda epizodik, bildirimsel, bağlamsal ve uzamsal bellekte hipokampal katılımı bozulabilir. Bu işlevlerdeki bozulmaların, bireyin yeni durumlarda bilgiyi işleme ve yeni zorluklarla nasıl başa çıkılacağına ilişkin kararlar verme yeteneğini zayıflatması muhtemeldir (McEwen ve Gianaros, 2010, s. 199). Ek olarak stres sonucunda dendritlerin kaybı, bozulmuş çalışma belleği (Hains ve diğerleri, 2009, s. 17960) ve dikkat kaymasına (Liston ve diğerleri, 2006, s. 7872) da sebep olabilir. Kronik stresle birlikte PFC'de gri maddenin kaybı insanlarda da görülmüştür. Yapısal görüntüleme, bir kişinin maruz kaldığı olumsuz olay sayısının PFC'de daha küçük gri madde hacmi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Ansell ve diğerleri, 2012, s. 61). Bununla birlikte psikolojik stres koşulları altında, amigdala; hipotalamus ve beyin sapındaki yüksek düzeyde noradrenalin ve dopamin salınımını uyandıran stres yollarını aktive eder (Arnsten, 2009, s. 411). Bu durum PFC düzenlemesinin bozulmasına yol açar, ancak amigdala işlevini güçlendirir, böylece bir "kısır döngü" oluşturur. İşleyen bellek ve dikkat düzenlemesi gibi daha yüksek dereceli PFC yeteneklerinin bozulmasıyla; PFC tarafından yürütülen düşünme süreciyle karakterize "yukarıdan aşağıya (top-down process)" kontrol yerini duyuşal kortekslerin yönettiği uyaran belirginliğine odaklanan "aşağıdan yukarıya (bottom-up process)" kontrole bırakır (Buschman ve Miller, 2007, s. 1862). Amigdala ayrıca bireyi esnek, konum ve yönelimlere

göre hareket etmekten ziyade alışılmış motor tepkilerine doğru yönlendirir (Elliott, 2008). Böylece, stres sırasında, beynin tepki kalıplarının düzenlenmesi; yavaş, düşünme odaklı PFC düzenlemesinden amigdala ve ilgili subkortikal yapıların refleksif ve hızlı duygusal tepkilerine geçer (Arnsten, 2009, s. 411). Bu nedenle, sürekli strese maruz kalma, davranışı ve duyguyu düzenleyen beyin devrelerinde daha kalıcı değişikliklere yol açarak beyni daha ilkel, reaktif bir durumda tutar. Bu bağlamda bireyin bebeklikten itibaren maruz kaldığı stres ve geliştirdiği bağlanma modeli doğrultusunda stresle baş etme mekanizması zamanla beynin yapısını da şekillendirmektedir varsayımına ulaşılabilir. Bu ilkel ve reaktif durum stresli yaşam olayları karşısında şiddet uygulamakla sonuçlanabilir. Güvensiz bağlanma modeli geliştiren birey stresli yaşam olaylarına çözüm olarak yapıcı çözüm yolları yerine kaçınma veya şiddet uygulama gibi davranışlarda bulunabilir. Aşağıdan yukarı kontrolün refleksif/hızlı duygusal tepkilerine örnek olan sakince ve düşünerek hareket etmekten (yukarıdan aşağıya kontrol) uzak bu tür davranışlar stresli yaşam olaylarının çözümlenmesinden çok devam etmesine sebep olmakla birlikte yeni veya daha büyük stresli yaşam olaylarına da neden olabilir. Örneğin güvensiz bağlanma modeli geliştiren bebek/çocuk tehdit altında hissettiğinde, yakınlık ve güvenliği artırma amacıyla öfke tipik bir tepki olabilir. Ancak sonrasında yetişkin birey haline geldiğinde romantik ilişkilerinde şiddeti doğurabileceği öngörülmektedir. Magdol ve diğerlerinin (1998, s. 385-386) yaptıkları araştırma, yetişkin partner şiddeti (fiziksel, cinsel, duygusal şiddet ve kontrol davranışları) ile çocukluk döneminde gelişen güvenli/güvensiz bağlanma stiline arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Buna bağlı olarak güvensiz bağlanma modeline sahip birey stresli yaşam olayları karşısında şiddete başvurmak gibi yapıcı olmayan çözüm yolları geliştirebilir. Bu durum bireyin hayatında daha fazla stresli yaşam olayına sebebiyet verebilir. Aynı zamanda stresli yaşam olayları beynin yapısını değiştirerek veya gelişimini engelleyerek beyin devrelerini ilkel ve reaktif durumda bırakabilir. Tüm bunlar ilişki istikrarını zedelemesi muhtemel şiddeti, karşı tarafla empati kuramama gibi benzer problemleri doğurabilir. Bununla birlikte partner şiddetine uğrama güvensiz bağlanma modeliyle ilişkili bulunmuştur (Craparo ve diğerleri, 2014, s. 1491). Aynı çalışmada partner şiddetine uğrama öyküsü bulunmayan kontrol grubunun ise güvenli bağlanma modeline ait özellikler gösterdiği belirtilmiştir (Craparo ve diğerleri, 2014, s. 1491). Örneğin bakıcı rolündeki birey, bebeğin/çocuğun deneyimlediği stresli yaşam olaylarına destekleyici ve koşulsuz kabullenici bir tutumla yanıt verebilir. Böyle bir durumda güvenli bağlanmanın gelişmesi öngörülmekle birlikte kronik stresin de engellenmesi sağlanabilir. Bunun sonucunda beyin yapısının bozulmalar olmadan gelişmeye devam etmesi bireyin yeni

durumlarda bilgiyi işleme ve yeni zorluklarla baş etmeyle ilgili kararlar verme yeteneğini de güçlendirebilir. Sonucunda birey romantik ilişkisinde şiddet gibi yıkıcı bir yolu seçmemekle birlikte şiddet gördüğü ortamı daha hızlı fark edip şiddet sorununu çözmek için yukardan aşağıya sürecin işlenmesiyle sakin ve düşünerek yapıcı çözüm yolları deneyebilir. Öte yandan şiddetin devam etmesi durumunda ortamdan/ilişkiden daha hızlı uzaklaşma eğiliminde olması da öngörülebilir.

Partnerine şiddet uygulayan erkeklerin, şiddete başvurmayan erkekler ile kıyaslandığında küçüklükten gelen aile öyküsünde şiddete maruz kalma olasılığının daha fazla olduğu ifade edilirken terkedilme ile ilgili endişe duymaya daha eğilimli olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, şiddete başvuran erkekler için daha fazla psikolojik stres, alkol sorunu, öfke/düşmanlık ve bağlanma problemi işaret edilmektedir. Bu nedenle uçlarda olan anksiyetelerini azaltmak için yakın ilişkilerinde partnerlerini kontrol altında tutma ve güçlü hissetme ihtiyacı duyabilirler (Holtzworth-Munroe ve diğerleri, 1997). Şiddet uygulayarak bağlanma figürü ile teması ve kontrolü yeniden sağlayarak en azından geçici olarak terk edilme tehditini önleyebileceklerini düşünebilirler. Aynı durum kadınlar için de geçerli olabilir. Terkedilme ile ilgili endişe duyan kadınların kaygılarını/stres seviyelerini azaltmak adına partnerini kontrol altında tutmaya çalışması öngörülebilir. Örneğin bebeklik/çocukluk döneminde ebeveyni tarafından koşulsuz kabul, yeterli ilgi ve destek görmeyen birey kaygılı bağlanma modeli geliştirebilir. Yetişkinlik döneminde ise ebeveyni kaybetme endişesi partneri kaybetme endişesine dönüşebilir. Birey partnerinin herhangi bir durumda onu terk edeceğini düşünerek kaygılanabilir ve aşırı bir stres tepkisi gösterebilir. Yabancı durum deneyinde belirtildiği üzere bebek bir süre odada yalnız kaldıktan sonra annesi döndüğünde ağlama ve annesini iterken aynı zamanda sarılma davranışı göstermektedir. Benzer olarak partner dışarı arkadaşlarıyla vakit geçirmek için çıktığında kaygılı bağlanma stili geliştiren birey, partnerinin ne yaptığı ve kimlerle vakit geçirdiğiyle ilgili kaygılanabilir, onu sevmediği için başkalarıyla vakit geçirdiğini veya onu aldattığını düşünebilir. Başka bir örnek olarak mesajlara anında cevap alınamadığında yaşanan tartışmalar verilebilir. Tüm bunlar güvensiz bağlanma modeli geliştiren birey için stresli yaşam olayı sayılabilir. Sonrasında ise birey oluşan aşırı kaygısını kontrol altına almak için partneri geri döndüğünde öfkelenebilir, ağlayabilir veya şiddet davranışları göstererek bireyi kontrol altında tutmaya çalışabilir. Aynı zamanda bebeğin anneyi iterken sarılması gibi birey partnerine uyguladığı şiddet (fiziksel, psikolojik vb.) sonrası ona sarılma veya onunla daha fazla ilgilenme davranışına benzer davranışlar da gösterebilir. Öte yandan ilişki istikrarı ise şiddet veya kontrol altına alma davranışları sebebiyle tehlikeye girebilir. Bunu destekler

nitelikte olarak kaçınan ve kararsız bağlanma modeli geliştiren bireylerin güvenli bağlanma modeline sahip bireylere göre daha kaygılı olduğu ve özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşmanca/saldırgan tutum geliştirebilecekleri gözlenmiştir (Kobak ve Sceery, 1988, s. 143). Bununla birlikte iki güvensiz bağlanma modeli de yalnızlık (Hazan ve Shaver, 1987, s. 521), fiziksel semptomlar (Hazan ve Shaver, 1990, s. 278), sıklıkla negatif duygular (Simpson, 1990, s. 977), ölüm korkusu (Mikulincer ve diğerleri, 1990), alkol tüketimi, yeme bozuklukları (Brennan, Shaver ve Tobey, 1991) ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte Pistole (1995), güvensiz bağlanma modellerinin (özellikle kaçınan bağlanma modelinin); utanç, kızgınlık gibi duyguları tolere edememe ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşama gibi semptomlar gösteren patolojik narsisizmle bağlantılı olduğunu savunmuştur.

Taylor ve diğerleri (2008), Trier Sosyal Stres Testi (TSST) ile daha az uyarılmış kortizol reaktivitesi ifade eden bireylerin, aynı zamanda, orbitofrontal prefrontal korteksin ventral kısmında daha az tehditle ilişkili amigdala reaktivitesi ve daha büyük düzenleyici aktivite ifade ettiklerine dair yeni kanıtlar sağladılar; bu nöral aktivite kalıpları özellikle daha yüksek seviyedeki sosyal kaynaklarla ilişkili olarak gözlemlendi. Bununla birlikte operasyonel olarak ise “insanların potansiyel olarak tehdit edici olayları daha az tehdit edici olarak algılamalarına ve/veya tehdit olarak algılanan olaylara tepkilerini yönetmelerine yardımcı olabilecek kişisel eğilimler” olarak tanımlandı. Başka bir deyişle kişilerin sosyal kaynakları arttıkça tehdit edici olayı algılayış ve yönetim biçimleri olumlu olarak değişmektedir. Bağlanma modeliyle sosyal kaynaklar birlikte düşünülürse birey güvenli bağlanma stili geliştirdikçe sosyal kaynakları artacak ve buna bağlı bir şekilde olayları daha az tehditkar algılamakla beraber daha yapıcı yönetebilecektir. Bu durumun da ilişki istikrarını olumlu yönde etkilemesi öngörülebilir. Bu görüşü destekleyen başka bir çalışma ise Eisenberger ve diğerlerinin (2007) TSST uygulayarak yaptığı araştırmadır. Algılanan sosyal destek kortizol tepkilerindeki bireysel farklılıklarla ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak ise bir kişinin sosyal destek seviyesinin, belirli beyin alanlarının sosyal stresle ilişkili kortizol reaktivitesini düzenleme biçimini değiştirebileceği belirtilmiştir.

Akut kontrol edilemeyen strese maruz kalma ayrıca PFC öz kontrolünü zayıflatır ve madde bağımlılığına katkıda bulunur (Sinha ve Li, 2007). Bununla ilgili olarak güvensiz bağlanma modeli geliştiren ergenlerde suçlu davranışlar gibi davranışlar ebeveynlerin dikkatini çekmek ve bağlanma figürleri ile etkileşimi arttırmayı hedefleyebilirken çocuklukta; güvensiz bağlanan, aşırı uyarım yaşayan, duygusal çocuğun ebeveyn sınırlandırması sonucu azalmış özerklik yaşaması muhtemeldir. Sonucunda ise çocuğun

davranışlarında kontrolsüzlük gözlenebilir (Allen ve diğerleri, 2002). Yetişkinlik döneminde güvensiz bağlanan kişiler stresle baş etme noktasında yeterince başarılı olamayabilir. Öz kontrol zayıflamasının yanı sıra hayatındaki stresli yaşam olaylarından kaçmak ve kendini daha iyi hissetmek için de birey alkol, madde gibi çeşitli bağımlılıklar geliştirebilir. Sonucunda ise romantik ilişki zarar görebilir.

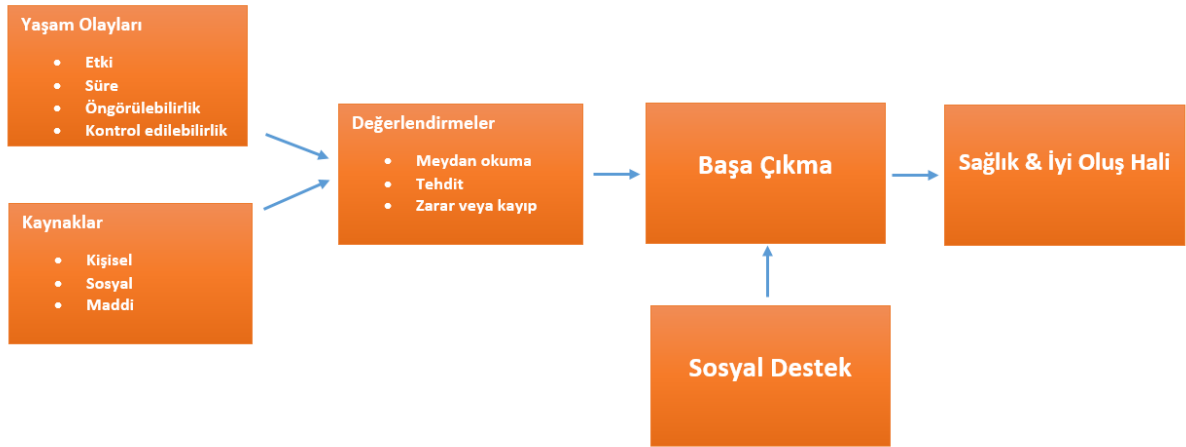
Stres; kardiyovasküler hastalık, kanser, artrit ve majör depresyon dahil olmak üzere bir dizi önemli hastalığın gelişimi veya ilerlemesi ile bağlantılıdır (Juster ve diğerleri, 2010). Güvensiz bağlanma modeli geliştiren birey stresle yapıcı yollarla baş edemeyebilir. Sonucunda ise bireyin hayatındaki stres yoğunluğunun artması ve sonucunda söz konusu hastalıkların gelişmesi daha muhtemel olabilir. Stresin ciddi hastalıklar gibi daha büyük stres etkenleri yaratabileceği bu durum, ilişki istikrarını tehdit edebilecek durumlara örnek olarak sayılabilir.

2.2.2. Stresli Yaşam Olayları

Selye (1956), durum ne olursa olsun, organizmaların olumsuz uyarılara spesifik olmayan bir tepki gösterdiğini iddia etmiştir. Buna karşılık, psikolojik teoriler bireyin durumu yorumlamasını/duruma ilişkin duygu ve düşüncelerini stresli bir karşılaşmanın temel belirleyicisi olarak vurgular.

Mikulincer ve Florian (1995), bağlanma stillerinin bireyin gerçek hayattaki stresli yaşam olayları ile baş etme yollarını öngöreceğini ifade etmiştir. Stresli bir durumun iyi huylu değerlendirilmesi ve bu durumla başa çıkmak için içsel bir güç algısı güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çalışma modelini yansıtır. Öte yandan, kaygılı/kararsız birey, abartılı tehdit değerlendirmesi ve kişinin kendi sıkıntısını yönetmede kişisel yetersizlik duygusu ile karakterizedir. Bununla birlikte kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler stresle baş etmede kişisel yeterlilik duygusunu ortaya koysalar da, güvenli bağlanma modeli geliştiren kişilere göre stresli durumu daha tehdit edici kavramlarla değerlendirmişlerdir (Mikulincer ve Florian, 1995). Bu bağlamda, kaçınan bağlanma modeline sahip bireylerin bilişsel değerlendirme yolları, temeldeki güvensizliklerinin gizli eğilimini ifade ediyor olabilir. Yapılan araştırmada kaçınan bireyler stresle baş etme noktasında sosyal destek almaya ilgi duymamışlardır. Ek olarak, kaçınan bağlanma modeli geliştiren bireylerin suni güvenlikleri yetersizlik ve çözümlenmemiş sıkıntılı anılarını tetikleyen durumlar tarafından tehdit edilebilir. Bu durum bireyin sürekli tetikte olması ve mesafeli başa çıkma gibi alışılmış baş etme metotlarını harekete geçirmesi ile sonuçlanabilir (Mikulincer ve Florian, 1995).

Lazarus (1984, s. 32), 'zarar/kayıp, tehdit ve meydan okuma'yı başlıca bilişsel stres değerlendirmeleri olarak tanıtmıştır. Zararda/kayıpta, kişinin sakat kalması ya da hastalanması, benlik ya da sosyal saygıda hasar fark edilmesi ya da sevilen/değer verilen kişinin kaybı gibi, kişiye verilen hasar söz konusudur. Tehdit kavramı ise henüz gerçekleşmemiş ancak beklenen zarar veya kayıplarla ilgilidir. Üçüncü tür stres değerlendirmesi olan meydan okuma ise başa çıkma çabalarının seferber edilmesini gerektirmesi bakımından tehditle çok ortak noktaya sahiptir. Temel fark, meydan okuma değerlendirmelerinin bir karşılaşmanın doğasında bulunan kazanç veya büyüme potansiyeline odaklanırken heves, heyecan ve neşe gibi zevkli duygularla karakterize edilmesidir. Tehdit ise potansiyel zararlar üzerine odaklanır ve korku, endişe ve öfke gibi olumsuz duygularla karakterize edilir. Stresle baş etme noktasında sosyal destek son derece önemlidir. Sağlık ve iyi oluşun sağlanması bu sosyal desteğe ve baş etme mekanizmasına bağlıdır. Bu bağlamda güvenli bağlanan bireylerin etrafında onları destekleyen insanlar olması ve yapıcı baş etme yolları sebebiyle güvensiz bağlanan bireyler ile karşılaştırıldığında sağlık/iyi oluş halinin korunması daha olasıdır. Stres ile sağlık arasındaki ilişkiyi modelleyen bu süreç şekil 3'de gösterilmiştir.



Şekil 3. Transaksiyonel stres teorisinden esinlenen stres-sağlık ilişkisinin süreç modeli (Lazarus, 1966, 1991, 2006; aktaran Schwarzer ve Luszczynska, 2013)

Günlük hayatta birçok stresli yaşam olayı gerçekleşebilir. Yaşam olayının gündelik hayattaki sıklığı ve yoğunluğu bireyin yaşam olayını algılamasında etkilidir. Ayrıca, bireyin içinde bulunduğu ya da ait olduğu kültür, ırk ve hatta coğrafi bölgeye bağlı olarak yaşam olayının algılanması çeşitlilik gösterir. Ev ve aile kaynaklı streslerin/baskıların bireylerin yaşamı /ve yaşamsal kararları üzerinde önemli bir etkisi vardır (Zheng ve Lin 1994). Bireyi

kuşatan kişisel çevre (aile, akraba, arkadaş) ve toplumsal çevre stresin algılanmasını ve başa çıkmasını önemli ölçüde etkileyebilir. Örnek olarak, babasını veya annesini veya ikisini de kaybetmiş bir çocuğun yetişkinliğinde çevreyi daha güvensiz algılaması söz konusu olabilir. Dağlık veya bozkır bölgelerin kıt yaşam kaynaklarında oluşan kültürel davranış ve anlayış, verimli ovada oluşan kültürel davranış ve anlayış ile aynı olmayabilir. Kıt yaşam kaynaklarında yaşam koşulları daha zorlu olacağından bireyler koşullara odaklanarak hayatta kalmaya çalışırken psikolojik iyi oluş hallerini ihmal edebilir ve sosyal ilişkilere yüzeysel yaklaşabilirler. Ailesi evi geçindirmek için çalışmak zorunda olan çocuk kendini yalnız hissedebilir ve sonucunda kendi başına zorlukların üstesinden gelmesi gerekebilir. Bu sebeple bireyde gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanamaması sonucu güvensiz bağlanma modeli gelişebilir. Yetişkinlik döneminde de tüm zorlukların üstesinden kendi başına gelmesi gerektiğini hissedeceği için bireyin olayları daha stresli algılaması söz konusu olabilir. Sonucunda olayları daha stresli algılamak ve tek başına hareket etmek romantik ilişkiyi yıpratır. Tüm bunlarla birlikte yakının kaybı/ölüm de bireyde stres yaratan bir durumdur. Güvensiz bağlanan bireyin ebeveynin ölümü/kaybına tepkisi sitemkar veya kaçınmacı olabilir. Örneğin ebeveynini kaybeden kaygılı bağlanma modeli geliştiren birey zamansız ölümleri için ebeveynlerini suçlayabilir veya çocukluğundan beri onunla ilgilenmediklerini düşünerek ölümlerini de bununla bağdaştırabilir. Sonucunda daha öfkeli biri haline gelerek romantik ilişkisine de bu öfkeyi yansıtabilir ve istikrarı zedeleyecek tartışmalar yaratabilir. Bununla birlikte kaçınan bağlanan bireyde ise ebeveynin kaybı sonucunda olaydan kaçınma, insanlardan uzaklaşma gibi davranışlar gözlemlenebilir. Bu da romantik ilişkinin yapı taşlarından biri olan yakınlık kavramını etkisiz hale getirebilir ve partneri aralarındaki bağın paylaşımlarda bulunmak için yeterince kuvvetli olmadığını düşünebilir. Güvenli bağlanan birey ise ebeveyn kaybını daha kabullenici bir tutumla karşılayabilir. Düşüncelerini ve duygularını partneri ile paylaşmaya daha açık olabilir. Sonuç olarak partnerlerin zor zamanlarında birbirlerine destek olması yakınlığı ve aralarındaki bağı güçlendirebilir.

Finansal sorun dünya genelinde önemli bir yere sahip olsa da gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde daha büyük öneme sahiptir (Wrosch ve diğerleri, 2000). Bireyin kişisel ihtiyaçlarını (beslenme, barınma ve sosyal ilişkiler) karşılayabilmesi için öncelikle satın alma gücüne ihtiyacı vardır. Satın alma gücünü kendisi üreterek, üretime katılarak elde ediyorsa bu bireye harcama serbestliği oluşturur ve stresin algılanıp yaşanmasında, çözümünde olumlu rol oynar. Ancak, satın alabilme gücü başkasının iradesine bağlıysa, bu durum zaten yeni ve başka bir stres kaynağıdır. Yine buna benzer bir stres yaşantısında

güvenli ve güvensiz bağlanma stili geliştiren bireyler arasında farklılaşan stresle baş etme davranışları olabilir. Örneğin güvensiz bağlanan birey ekonomik sorununa tepki olarak kendi içine kapanma ve öfke davranışları gösterebilir. Güvenli bağlanan birey ise sorunu daha ılımlı bir şekilde ele alarak çözüm yollarını daha sakin bir şekilde arama yoluna başvurabilir. Tüm bu baş etme yollarındaki farklılık romantik ilişkileri de farklı şekilde etkileyebilir. Öfke veya kayıtsızlık ilişkide başka tartışmalara ve anlaşmazlıklara sebebiyet verebilir. Öte yandan sakin ve paylaşımcı stresle baş etme mekanizması kişilerin birbirini daha iyi anlamasını sağlamakla birlikte soruna karşı birbirine destek olarak mücadele edilmesi birliktelik duygusunu pekiştirebilir.

Genel olarak, gelişmekte olan ülkelerdeki hızlı sosyal değişimler ve bunu etkileyen siyasi olaylar, bu ülkelerde yaşayan insanlar için bir endişe kaynağı oluşturur (Gillies, 1998). Tarım toplumlarının mevsimsel ve ağır hareketin yerini; günlük hareketlerle hızlı ve kütleli üretim yapan sanayi toplumunda bireyin çevresi, pozisyonu hızla değişir ki bu değişimler eski toplumsal örüntülerini ve bağlanma biçimlerini de etkileyebilir ve bütün bunlar bireyi endişelendirebilir. Bu endişesini azaltmak veya ortadan kaldırmak için kendisine güven veren büyük ve soyut varlığa örneğin günümüzde devlet ve millete bağlılık duyabilir. Bu bağlılığı oluşturamayan bireyin endişesi arttıkça, bireyin kendisini ailesine ve ülkesine aitlik hissi zayıflar, hayatını tehdit eden tehlikeden uzaklaşmak ister ve stresini azaltacak, kendisine güven verecek bağlılığı oluşturabilecek devletlere, ülkelere, milletlere yakınlaşması söz konusu olabilir. Böyle bir durumda güvenli bağlanan birey kendini partnerine bağlı hissedeceği için ülkenin zorlu şartlarına karşı partneriyle paylaşımda bulunarak çözüm yollarını aramayı deneyebilir. Öte yandan güvensiz bağlanan birey bu stresli durum karşısında kendini yalnız hissedebilir ve partnerinden/ailesinden ayrı olarak kendi aldığı kararları uygulayabilir. Örneğin, yaşadığı ülkede afroamerikan olarak ayrımcılığa maruz kalan bir birey, kendini yalnız hissedebilir. Bu sorunu partneriyle paylaşmayarak ve tepkisini asıl sorundan bağımsız başka olaylarda göstererek birey daha öfkeli veya içene kapanık bir hale gelebilir. Asıl sorun çözüme ulaşmadığı için ilişki bu süreçte yıpranabilir. Sonucunda birey asıl sorunu partneriyle tam konuşmadan veya partneriyle çözüm yolu bulmaya çalışmadan ilişkiyi sonlandırarak başka ülkeye göç edebilir.

Ayrıca ekonomik büyüme ve küreselleşme sebebiyle gelişmiş ülkelerdeki bireyler sosyal stresörler deneyimlemektedir (Cheung ve Leung 2010). Büyüme ve küreselleşmeyi taşıyan, çeken teknoloji geliştikçe bireyin üretimdeki rolü azalır, canlı emeğin yerini cansız birikmiş, kristalize olmuş emek yani makineler, cihazlar alır. Bu durum bireyi huzursuz edebilir. İşbölümü ve uzmanlaşma bireyi kendi ihtiyaçlarını üretmek yerine sadece bir mal

veya hizmet üretmeye yönelir. Örneğin, kendisi için buğday ekip ekmek yapan insandan; ürettiği buğdayı değirmenciye satıp fırıncıdan ekmek alan insana dönüştüğünde, bireyin fırında ekmek bulamadığı veya alamadığı zaman aç kalma tehlikesi bulunmaktadır. Öte yandan ambarında buğdayı olan insan için aç kalma tehlikesi uzaktır. Benzer şekilde topraktan ayrılıp kente gelen insan için temel ihtiyaçlarını karşılayamama tehlikesi açık şekilde görünür. Birey kendi yaşamını yürütecek gücü kendinde buldukça kendisini güvende hisseder ve güvende olduğu ortamda stres seviyesi azalabilir.

İş stresi tüm toplumlarda bilinen bir terimdir. Gelişmiş bir ülkede iş yükü ve uygunsuz çalışma yeri/koşulları daha önemliyken, gelişmekte olan ülkelerde yaşayan insanlar iş stresini güven(ce)sizlik, işsizlik ve işin geleceği ile ilgili endişe olarak yaşarlar. Bununla birlikte gelişmekte olan ülkeler, sanayileşme sürecinde gelişmiş ülkelere kıyasla stres yaratan işle ilgili tehlikelerle daha sık karşılaşmaktadır (Hämäläinen ve diğerleri, 2007). Araştırmanın yürütüldüğü bölge olan Türkiye'nin de gelişmekte olan bir ülke olduğu göz önüne alındığında bireylerin çoğunlukla iş kaynaklı stres yaşantısına maruz kalmaları öngörülebilir. Sosyal sigorta sistemlerinin varlığı, iş güvencesinin ve iş güvenliğinin sağlanması sanayi toplumunda, bireyin iş kaynaklı stres seviyesini azaltmakta etkili olabilir. Hazan ve Shaver (1990, s. 278), çalışan kişiler ile yaptıkları araştırmada güvenli bağlanan bireylerin iş aktivitelerinden hoşlanma, başarısızlık korkularından bir dereceye kadar kurtulma, işe değer vermelerinin yanı sıra ilişkilere daha çok değer verme eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte güvenli bağlanma stiline sahip birey çoğunlukla işi sosyal etkileşimden kaçınmak veya aşk/romantik ilişki ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmamaktadır. Öte yandan kaygılı/kararsız bağlanan bireyin aşk ile ilgili endişeleri genellikle iş performansını etkilemekte ve bu bireyler sıklıkla düşük performans sebebiyle reddedilme korkusu yaşamaktadır. Sosyal etkileşimden kaçınmak için işi kullanan kaygılı bağlanan bireylerin iş yerindeki temel motivasyonları ise başkalarından saygı/hayranlık kazanmaktır, bununla birlikte övgüden sonra gevşeme eğiliminde oldukları işaret edilmektedir. Ayrıca, eşit ortalama gelire sahip olmalarına rağmen güvenli bağlanan bireylere göre işlerinden daha az memnuniyet bildirmektedirler. Güvenli bağlanan bireyler ile karşılaştırıldığında güvensiz bağlanan kişilerin yalnızlık, kaygı, depresyon, sinirlilik yaşadığını veya soğuk algınlığı/grip olduğunu bildirme oranı daha yüksektir (Hazan ve Shaver, 1990). Bu bilgiler ışığında güvenli bağlanan bireyler ile karşılaştırıldığında güvensiz bağlanan bireylerin iş ortamını daha stresli algılamaları ve buna bağlı olarak romantik ilişkilerine bu stresi yansıtmaları öngörülebilir. Strese bağlı olarak partnerinden uzaklaşma

veya agresif davranışlar gösterme gibi yapıcı olmayan stresle baş etme yolları ise ilişki istikrarını tehdit edebilir.

Eğitim kaygılarının insan hayatında önemli bir yere sahip olması nedeniyle sınavlarda başarısızlık, sınavlara katılım, yüksek eğitim giderleri ve çocukların eğitim sorunları gibi eğitim kaygıları da mevcuttur. Cinsel yaşam alanındaki stres etkenlerine ise gebelik, istenmeyen gebelik, çocuğun doğumu ve cinsel ilişki sorunları örnek olarak verilebilir (Bodenmann ve diğerleri, 2010). Bağlanma modeline göre birey bu durumların yarattığı stresle yapıcı (güvenli) veya yapıcı olmayan (güvensiz) bir şekilde baş edebilir.

Kentsel yaşamı kolaylaştırıcı unsurlar dikkate alınmaksızın büyüyen kentlerde hava kirliliği ve trafik önemli stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Despues, 1999; Wiwanitkit, 2010). Canlı tabiata ait olan insan, beton ve asfaltın kuşatması, otomobillerin ses ve hareketi, egzoz gazı içinde yaşamını sürdürmektedir. İnsanın doğada doğrudan ulaşabildiği yiyecek ve su, temiz hava ortamına ters düşen bu durum insanda strese yol açabilir. Örneğin, İstanbul'da insanların Cuma günü öğleden sonra şehirden ayrılmalarının veya kalabalık olmayan doğal ortamları tercih etmelerinin altında toprağa, ağaca, suya, havaya temas ederek stres seviyelerini azaltma isteği bulunabilir. Bununla birlikte kent yaşamında iş, görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi için bireylerin şehrin farklı noktalarına gitmesi gerekebilir. Ulaşım ve iletişim ağları bunu kolaylaştırmaz ve trafik oluşursa iş yapamama/kazanç kaybetme/zamanı verimli değerlendirememesi gibi sorunlar ortaya çıkabilir ki bu sorunlar gündelik hayatta önemli bir stres kaynağıdır. Görüldüğü üzere günlük hayatta karşılaşılan birçok stresli yaşam olayı bulunmaktadır. Bireyler çocukluktan itibaren deneyimleri sonucu tüm bu stresli yaşam olaylarıyla çeşitli mücadele etme yöntemleri geliştirebilir. Buna bağlı olarak bu mücadele etme yöntemleri ise bireyin ilişkilerini farklı yönlerden etkileyebilir. Güvensiz bağlanma modeli geliştiren bireyler kaçınarak veya öfkeli davranışlar göstererek stresli yaşam olayları ile baş etme mekanizması geliştirmiş olabilir. Kaygılı bağlanmaya ait stresle baş etme yöntemlerinden olan yüksek aktivasyon stratejisinin depresyon gibi içselleştirme sorunlarıyla ilişkili olabileceği bulunurken kaçınan bağlanma modeline ait aktivasyonu engelleme stratejisinin ise dışsallaştırma ya da somatizasyon sorunlarıyla bağlantılı olabileceğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli bağlanan birey ise daha sakin, kabullenici ve yapıcı bir şekilde stresli yaşam olayıyla başa çıkmaya çalışabilir. Bunun sonucunda bireyin en yakınında bulunan romantik partner bu süreçlerden en çok etkilenen kişilerden biridir. Romantik ilişkinin de buna bağlı olarak şekillenmesi kaçınılmazdır.

2.2.3. Stresle Baş Etme Yöntemleri

İnsanlar, kaynaklarının niteliğini ve niceliğini korumak ve bu kaynakların güvenliğini tehlikeye atabilecek herhangi bir durumu sınırlamak için hem doğuştan hem de öğrenilmiş bir arzuya sahiptir (Hobfoll, 1988, s. 25). Stres, net kaynak kaybı tehdidi, net kaynak kaybı ya da kaynakların yatırımını takiben kaynak kazanımı eksikliği tehdidinin olduğu çevreye verilen bir tepkidir (Hobfoll, 1988). Kaynaklar, birey tarafından değer verilen nesnelere, kişisel özellikler, koşullar, enerjiler veya tüm bunlara ulaşma araçları olarak tanımlanır. Bu stres kavramsallaştırmasında, kaynakların kazanılması ve kaybedilmesinden başka vurgulanacak hiçbir şeyin olmadığı ve insanların merkezi olarak kaynaklarının korunmasıyla ilgilendikleri nosyonları ima edilmektedir. Ayrıca, bireyler kaynaklarını ve koşulların kaynaklarını nasıl etkileyebileceğini değerlendirir ve yatırım yaparlarsa veya kaynakları riske atarlarsa zaman geçtikçe kaynaklarda net bir kazanç bekleme eğilimindedirler. Stresin meydana geldiği bir süreç söz konusudur. Çevresel koşullar genellikle zamanımızı, hayatımızı, mutluluğumuzu, özgüvenimizi, sevdiğimizleri, işimizi, evimizi veya kendimizi “sahip” olarak algıladığımız birçok kaynağı tehdit eder. Ayrıca bu kaynaklar bireyin kim olduğunu da tanımlar, bu sebeple bu kaynakların fiili veya potansiyel kaybı kimliğimizi tehlikeye sokar ve stres sürecini başlatır (Hobfoll, 1988, s. 26). Birey, potansiyel kaynak kaybı tehdidini veya gerçek kaynak kaybı algısını takiben, kaynak kaybını sınırlamaya çalışarak ve kaynak kazanımını en üst düzeye çıkararak yanıt verir. (Hobfoll, 1988). Selye ve Lazarus strese genel bir yanıt önerirken Kaynakların Korunması Modeli, tersine, stres durumunun, karar vermede genellikle kaybı en aza indirgeyen, kazancı en üst düzeye çıkaran stratejiyi izleyerek bir eylem dizisini başlattığını tahmin eder. Lazarus kaynaklara vurgu yapmakla beraber daha çok ilk değerlendirme ile ilgilenirken, Hobfoll daha önceki nesnel kaynak durumu ve sonraki başa çıkma ile ilgilenir. Bu nedenle, onun modeli aynı zamanda 'kaynak temelli başa çıkma teorisi' olarak da etiketlenebilir (Schwarzer ve Taubert, 2002). Bağlanma modeli açısından değerlendirildiğinde güvensiz bağlanan bireylerin günlük hayatta karşılaştığı olayları daha stresli algılamaları olasıyken güvenli bağlanan bireyler ile karşılaştırıldığında kendilerini daha tehdit altında hissetmeleri öngörülebilir.

Stresle baş etme yöntemleri arasında “duygu ve düşünceleri düzenleme” en yaygın yöntem olarak geçmektedir. Olumsuz olaylar sonucunda duygu ve düşünceleri düzenlemenin stres seviyesinin azalmasında etkili olduğu bilinmektedir. Psikolojik destek ve ruminasyon tepkileri kişilerin günlük yaşantı deneyimlerine tepkilerini, bu yaşantıların değerlendirilmesindeki bakış açısını ve akademik başarısızlık, ekonomik sorunlar veya

boşanma/ayrılık gibi strese neden olan durumlarla başa çıkma yöntemlerini etkileyebilir (Efe, 2018, s. 98). Destek konusunda daha açık olan güvenli bağlanan bireylerin psikolojik destek alma olasılığının güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek olması tahmin edilebilir. Buna bağlı olarak psikolojik destek alan bireylerin farkındalıklarının artması ve duygu/ düşüncelerini düzenlemeleri stres seviyelerini azaltabilir. Buna bağlı olarak ilişkilerinde sorun olabilecek konular için önceden önlem alarak ilişki istikrarını olumlu yönde etkileyebilirler.

Bununla birlikte, nörolojik açıdan bakılacak olursa strese baş etmek için oluşturulacak uygulamalar; beyin fonksiyonunu allostasisi iyileştirecek ve allostatik yükü en aza indirecek şekilde değiştirmeyi amaçlayan yukarıdan aşağıya stratejilere (top-down strategies) odaklanmalıdır. İyimserlik, sosyal etkileşimler, fiziksel aktivite, kontrol ve öz saygı duygusu aşılacak ve yaşamda bir anlam ve amaç bulmak bu tür müdahalelerin başlıca hedefleri arasında olmalıdır (McEwen ve Gianaros, 2010, s. 211). Bu bağlamda iyimserlik, sosyal etkileşimler, kendini kontrol etme ve öz saygı duygusunun yüksek olduğu güvenli bağlanma modeli bireylerin strese sağlıklı bir şekilde baş etmesini sağlar. Sonucunda ise daha sağlıklı ve doyumunu yüksek ilişkiler yaşanması öngörülebilmektedir.

Ek olarak, strese baş etmede etkili ve önemli bazı bireysel stratejiler bulunmaktadır. Bu yöntemlerin ortak özellikleri çoğunun kişisel alışkanlıklar aracılığıyla psikolojik, davranışsal ve fiziksel yapıların kontrol edilmesini öngörmeleridir. Böylelikle bedenden başlayan zararlı stres tepkileri karşı önlemlerin oluşturulmasıyla etkisiz hale getirilmeye çalışılır. Bireysel olarak kullanılan strese başa çıkma teknikleri arasında solunum egzersizi, bedensel hareketler (egzersiz), biyo feedback (biyolojik dönüt), meditasyon, gevşeme (relaxation), toplumsal destek alma, beslenme/diyet, kültürel/sosyal/sportif etkinliklere katılma, dua/ibadet/masaj ve zaman yönetimi gibi yöntemler faydalı olabilir (Pehlivan, 1995; aktaran Güçlü, 2001, s. 102). Benzer olarak, Erdoğan (1999); rahatlama uygulamalarını, etkili zaman yönetimini, egzersiz ve beden hareketlerini, olumlu hayal kurma, bireyin davranışsal açıdan kendisini kontrol etmesini, meditasyon, iletişim kurma, masaj, gıda kontrolü, dışa dönüklüğü ve hobi edinmeyi strese bireysel baş etme yöntemi olarak önermektedir (aktaran Güçlü, 2001). Güvenli/güvensiz bağlanan bireyler sözü geçen yöntemleri hayatlarına dahil etmeleriyle strese daha yapıcı bir şekilde baş edebilirler. Buna bağlı olarak romantik ilişkilerinin de istikrarı artabilir.

2.3. İlişki İstikrarı

Psikolojinin ilgi alanı içinde yer alan aşk kavramı, uzun yıllardan beri sanatın her alanına dokunan ve en çok işlenen temalardan biri olmuştur. Gerek insanların aşkı yaşamlarına anlam katan bir olgu olarak görmeleri gerekse bilimsel anlamda aşkın birey yaşamında birtakım işlevlerinin olduğunun savunulması gibi sebeplerle aşk ya da romantik ilişki insan hayatında son derece önemlidir (Sternberg, 1998).

Yüksek memnuniyet, belirgin yakınlık, uzun süre ve cinsel birliktelik ile karakterize edilen ilişkilerin bozulmaya karşı daha dayanıklı olduğu, ayrılık noktasında ise duygusal sıkıntıya karşı daha savunmasız olduğu varsayılmaktadır (Simpson, 1987, s. 684). İlişkileri inceleyen ve ilişki istikrarına değinen birçok teori vardır. Otantiklik Teorisine (Self-Determination Theory) göre, her iki partnerin özerklik, yeterlilik ve ilgililik duygularını kolaylaştıran ve partnerlerin nispeten daha bütünleşik ve içsel nedenlerle dahil olduğu ilişkilerin, özellikle egoyu tehdit eden çatışmalar ve diğer ilişki olayları sırasında açık, otantik, savunmacı olmayan davranışlar sergilemesi daha olası olacaktır (Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez, 2013, s. 321).

Karşılıklı Bağlılık Teorisi (Interdependence Theory), yakın ilişkilerin özü olan partnerler arası etkileşimi açıklamak için önerilmiştir (Thibaut ve Kelley, 1959). Etkileşim, bireyler için zevk, tatmin, sıkıntı, acı, utanma gibi ödüller ve maliyetler şeklinde ortaya çıkar. Yeni kurulan ilişkilerde, ortaklar uzun süreli etkileşim yoluyla mevcut ödülleri ve maliyetleri tanıyıp değerlendirmeleri sebebiyle, olası sonuçların tamamı etkileşimde bulunan ortaklar için hemen açık olmayacaktır (Rusbult ve Buunk, 1993). Karşılıklı Bağlılık Teorisi de dahil olmak üzere tüm Sosyal Mübadele Teorileri (Social Exchange Theory), bir ilişkideki etkileşimlerin yararları nedeniyle en azından kısmen bireylerin ilişkileri başlattığı ve sürdürdüğü temel önermesini paylaşır (Homans, 1961).

Karşılıklı Bağlılık Teorisi, duyguların, tercihlerin ve seçimlerin karşılıklı bağlılık içeren ilişkinin daha geniş yönleri tarafından karakterize edildiğini öne sürerek, etkileşimleri ödüllendiren deneyime sahip kişilere ilgi duyduğu basit fikrinin ötesine geçer. Teori, özellikle, her bir ortağın diğerinin sonuçlarını etkileme yeteneğine dayanan iki birey arasındaki karşılıklı bağlılığın yapısı ile ilgilidir. Sonuç kontrolü ve bağlılığı karakterize ederken, birbirine bağlı ilişkilerin dört özelliğini göz önünde bulundurmak yararlıdır: bağlılık derecesi, bağlılığın karşılıklılığı, sonuçların uygunluğu, bağlılığın temeli (Rusbult ve Buunk, 1993).

Karşılıklı bağlılığın varlığı, yakın bir ilişki içindeki ortakların birbirlerinin deneyimlerini etkilediğini ve araçsal destek, sevgi, cinsel doyum ve duygusal yakınlık gibi

değerli sonuçlar elde etmek için birbirlerine ihtiyaç duyduklarını ima eder. Bu bağlamda, devam eden bir ilişkinin iki önemli özelliği, memnuniyet düzeyi ve bağlılık derecesi ile ilgilidir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Karşılıklı Bağlılık Teorisinde olduğu gibi, Yatırım Modeli, bir kişinin ilişkisine yönelik duygulanım veya çekiciliğin pozitifliği olarak tanımlanan tatmin ile bir ilişkiyi sürdürme ve psikolojik olarak bağlı hissetme eğilimi olan bağlılık arasında ayırım yapar. Yatırım Modeli, bireylerin yüksek ödüller sağladıkları (örneğin, fiziksel olarak çekici bir ortak, partnerle davranışsal benzerlik), düşük bedeller ödedikleri (örneğin, seyrek tartışmalar, fiziksel yakınlık) ve yakın ilişkilerin kalitesine ilişkin karşılaştırma düzeylerinin/beklentilerinin üstünde olduğu ölçüde ilişkilerinden daha memnun hissetmeleri gerektiğini ileri sürer. İlişkileri sürdürme taahhüdü üç faktörden etkilenmektedir. İlk olarak, bir ilişki tatmin edici olduğu ölçüde bağlılık daha güçlenir. Başka bir deyişle birey ilişkiden doyum aldıça ilişkiyi sürdürme eğilimindedir. İkinci olarak, bireyler, mevcut romantik ilişkisine karşı zayıf alternatifleri olduğu ölçüde kendilerini ilişkiye daha bağlı hissederler (başka biriyle daha az tatmin edici bir ilişki, yalnız zaman geçirmek ve bundan hoşlanmamak). Alternatif başka bir ilişki için seçeneklerin niteliğini değerlendirme eğilimi azaldıkça ilişki sürmeye devam edebilir. Üçüncü olarak ise, bağlılık, bireyin ilişkiye içsel (örneğin, zaman, çaba, kendini açma) veya dışsal (örneğin, ortak arkadaşlar, paylaşılan anılar veya maddi mülkler) olarak çok sayıda kaynak yatırdığı ölçüde daha güçlü olmalıdır (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986, s. 82). Bu bağlamda sağlıklı romantik bir ilişkide, ilişki doyumunu ve ilişki yatırımının artması öte yandan seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyinin azalması beklenebilir. Bunun sonucunda ise bağlılık artmakta ve ilişki sürmeye devam etmektedir.

Öte yandan ilişki istikrarı birçok süreçten negatif bir şekilde etkilenip zarar görebilir. Gottman (1994), “Mahşerin Dört Atlısı” olarak adlandırdığı, ilişki memnuniyetine zarar veren dört süreç tanımlamaktadır: eleştiri, savunma, küçümseme ve duvar örme. Her birinin varlığı, ayrılmayı/boşanmayı öngörmektedir. Evlilik etkileşimlerindeki olumsuz etkiyi inceleyen Gottman'ın araştırması, belirli bir türden çatışmaya girmenin zamanla bir evlilik için işlevsel olmasına rağmen, çatışmanın savunma, inat ve geri çekilme, istikrarsızlığı (boşanmayı) ve zaman içinde düşük evlilik uyumunu öngörür (Gottman ve Krokoff, 1989, s. 49).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın analiz stratejisine ve veri toplama yöntemine değinilmiştir. Bununla birlikte araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerine yer verilmiş olup araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçekler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Analiz Stratejisi

Araştırma bağlanma modellerinin ilişki istikrarı ile olan ilişkisinde stres yaşantılarının aracı etkisini incelemek adına yürütölmüş niceliksel bir çalışmadır. Araştırmaya ilişkin toplanan verilerin analizinde SPSS 25 kullanılmış olup ölçme modelini ve yapısal eşitliğı test etme aşamasında ise Lisrel 8.51 programı kullanılmıştır.

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Katılımcılara kar topu tekniğı kullanılarak ulaşılmıştır. Toplamda 270 Kadın, 127 Erkek ve 3 Cinsiyetini Belirtmek İstemeyen olmak üzere 18-70 yaş aralığında güncelde romantik ilişkisi olan 400 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılardan önce onam formunu onaylamaları ve sonrasında sırasıyla kişisel bilgi formu, stresle başa çıkma ölçeğı, ilişki istikrarı ölçeğı ve üç boyutlu bağlanma ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de paylaşılmıştır. Katılımcılara kimlik bilgilerine ilişkin soru sorulmadığı, cevapların araştırmacı dışındaki kişilerle paylaşılmayacağı, çalışmanın etik ilkeler çerçevesinde ve gizlilik esasında bilimsel bir şekilde yürütöleceğı bilgisi verilmiştir. Söz konusu formlar ve ölçekler “Google Forms” ta oluşturulmuş olup çoğunlukla internet ortamında paylaşılmıştır. Nadiren yüz yüze formun doldurulması sağlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Kategori	Frekans
Cinsiyet	Kadın	270
	Erkek	127
	Belirtmek istemeyen	3
Yaş Aralığı	18-23	92
	24-35	165
	36-45	69
	46-55	45
	56-70	29
Romantik İlişki Süresi	1 aydan az	38
	1-6 ay arası	60
	7-11 ay arası	35
	1-5 yıl arası	118
	6-10 yıl arası	34
	11-20 yıl arası	49
	20 yıl üstü	66
Eğitim Düzeyi	Lise Öncesi	12
	Lise	31
	Ön Lisans	40
	Lisans	219
	Lisansüstü	98
Medeni Durum	Evli	173
	Bekar	210
	Boşanmış	17
Çocuk	Var	149
	Yok	251
Birlikte Yaşama	Partner ile	182
	Anne/Baba ile	117
	Akraba veya arkadaşlar ile	29
	Yalnız	72
İşte Çalışma Durumu	Çalışıyor	249
	Çalışmıyor	151
Gelir Düzeyi	Düşük	72
	Orta	287
	Yüksek	41
Alınan Psikiyatrik Hastalık Tanısı	Yok	355
	Var	65
Alkol/Sigara Tüketimi	Sigara	63
	Alkol	102
	Hiçbiri	111
	Her ikisi	124

Tablo 1’de katılımcılara ait demografik bilgilere bakıldığında kadın katılımcıların ve 24-35 yaş arası katılımcıların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların çoğu 1-5 yıl arasında sürmekte olan romantik ilişkiye sahip ve lisans mezunudur. Bekar olan katılımcı sayısı ve çocuğu olmayan katılımcı sayısı çoğunluğu

oluşturmaktadır. Katılımcıların çoğu partneri ile birlikte yaşamakta ve çalışmaktadır. Gelir durumu genel olarak orta düzeyde yer almaktadır. Katılımcıların çoğu psikiyatrik hastalık tanısı almamış olup yoğunluk olarak sigara ve alkolün her ikisini de tüketmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında; Kişisel Bilgi Formu Anketi, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu 11 sorudan oluşmakta olup bireyin sosyodemografik ve psikolojik/psikiyatrik geçmişi açısından bilgi toplama amaçlı sorular içermektedir. Bu form aracılığıyla kişinin yaşı, cinsiyeti, romantik ilişkisinin süresi, kiminle yaşadığı, çocuğu olup olmadığı, medeni durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, alkol/sigara kullanıp kullanmadığı, tanısı konmuş bir psikiyatrik rahatsızlığın mevcut olup olmadığı ve eğitim düzeyi hakkında bilgiler toplanmıştır.

3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği bağlanma stillerinin belirlenmesi amacıyla alternatif ölçme aracı olarak Evren Erzen tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde (Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Fikrim Yok (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5) olan ölçek toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi ile maddelerin tutarlı bir şekilde üç alt boyutta toplandığı bulunmuştur. Bu alt boyutlar kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız olarak belirlenmiştir. Alt boyuttaki maddelerin hangi bağlanma modeli ile ilişkili olduğu kuramsal olarak araştırılmış ve Ainsworth modeliyle uyumlu oldukları tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma alt boyutunda 5, kaçınan bağlanma stilinde 7, kaygılı-kararsız bağlanma stilinde ise 6 madde bulunmaktadır. Kaçınan Bağlanma Stili alt ölçeği bireyin kendi öz değerini yüksek tuttuğu, başkalarının değerini ise yadsıdığı tutumlar ile karakterizedir. Güvenli Bağlanma Stili, bireyin kendisini ve karşısındaki bireyleri değerli olarak değerlendirdiği tutumlardan oluşmaktadır. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili alt boyutu ise Bartholomew ve Horowitz modelindeki korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin kombinasyonundan oluşmaktadır. Bireyin kendisini değersiz görüp karşısındaki bireylerle sürekli etkileşimde kalmayı istemesi öte yandan onlardan gelebilecek zararlar sebebiyle bir arada olmaktan kaçınma tutumlarıyla karakterizedir. Ölçeğin dilsel geçerliği için Cohen Kappa uyuşma ölçümü değeri 0,87 iken ölçeğin içerik geçerliği ise

0,72'dir. Güvenilirlik analizi sonucu iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için sırasıyla 0,80; 0,69 ve 0,71 olarak saptanmıştır. Ölçeğin bir olumlu ve iki olumsuz alt boyutu olması sebebiyle ölçeğin tamamına ait bir Cronbach Alpha değeri elde edilmesi mümkün olmamıştır bu sebeple her bir alt boyut için ayrı olarak bu değerler bulunmuştur (Erzen, 2016).

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Ölçek Moos tarafından 1993 yılında Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği olarak geliştirilmiş olup Ayşe İpek Koca Ballı ve Kemal Can Kılıç tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, toplam varyansın %71.95'ini açıklayan ve beş faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Bunlar problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama ve çevre desteği arama alt boyutları olarak sıralanabilir. Ölçek 4 alt boyutlu olarak da uygulanabilmektedir (problem çözme, pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama). 24 ifadeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve cevap seçenekleri; 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Çoğunlukla, 5-Her zaman şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Ballı ve Kılıç, 2016). "Mantıksal Analiz" boyutu stres yaratan durum ve sonuçlarına zihinsel açıdan hazırlanmak ve anlamak adına bilişsel girişimlerde bulunmayı işaret etmektedir. "Pozitif Yeniden Değerlendirme" boyutu ise durumun gerçekliğini kabul ederek sorunun pozitif metotlarla yeniden yapılandırılması için bilişsel girişimlerde bulunmayı ifade etmektedir. "Destek Arama" alt boyutu ile destek almak için davranışsal girişimlerde bulunmak belirtilirken "Problem Çözme" boyutu ile direkt olarak problemle ilgili olarak harekete geçmek için davranışsal girişimlerde bulunmak ifade edilmektedir. Moos tarafından tüm bu stresle başa çıkma yöntemleri probleme yaklaşarak aktif çaba göstermeyi kapsayan yaklaşma tepkileri olarak sınıflandırılmaktadır (aktaran Ballı ve Kılıç, 2016).

3.3.4. İlişki İstikrarı Ölçeği

Ölçek Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından ilişki Doyumu/Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme/ İlişki Yatırımı Ölçekleri olarak geliştirilmiştir. Sözü edilen ölçekler, Büyükaşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından İlişki İstikrarı Ölçeği adı

altında ele alınarak Türkçeye uyarlanmıştır. Faktör analizi sonucunda dört faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin ilişki doyumu, ilişki yatırımı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve bağlanım olmak üzere dört alt boyutu vardır. Bağlanım alt boyutu 7 maddeden diğer alt boyutlar 10 maddeden oluşmaktadır. Bununla birlikte ölçek bağlanım alt boyutunu devre dışı bırakarak da uygulanabilmektedir. Bağlanım boyutunda yer alan maddeler dokuz dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 9 = “Tamamen Doğru”) likert tipiyken diğer alt boyutların ilk beş maddesi dört dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 4 = “Tamamen Doğru”) likert tipi; son beş maddesi dokuz dereceli (1 = “Tamamen Yanlış, 9 = “Tamamen Doğru”) likert tipidir. İlişki doyumu ve ilişki yatırımı boyutundan yüksek, seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutundan düşük puan alan bireyler için daha yüksek düzey ilişki istikrarı öngörülebilir. Bu bağlamda; ilişkisinden doyum alan, ilişkisine daha fazla yatırım yapan ve daha iyi seçeneklerinin olmadığını düşünen bireylerin ilişkilerine bağlanımları daha fazla olabilir. Ölçüt geçerliliği saptanırken İlişki İstikrarı Ölçeği alt ölçeklerinin Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Form alt ölçekleri ile ilişkilerine bakılmıştır. Elde edilen korelasyon değerleri -0,45 ile 0,67 arasında değişim göstermiştir. İlişki İstikrarı Ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise 0,84 ile 0,90 arasındadır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın modeli kapsamında toplanan verilerin doğruluğu istatistiksel olarak test edilmiştir. Öncelikle ölçme modeline ilişkin değişkenler arası korelasyonlar yapılmış ve uyum iyiliği değerleri, faktör yükleri, standart hata değerleri, t değerleri ve örtük değişkenler arası ilişkiler tablolar halinde gösterilmiş ve bulgular yorumlanmıştır. Ardından yapısal modele geçilmiş, uyum iyiliği değerleri tablolandırılmış ve yapısal modele ilişkin şema oluşturulmuştur. Sonrasında elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır.

4.1. Değişkenlere Ait Standart Sapma, Ortalama ve Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Ölçme modelinden önce SPSS aracılığıyla gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmış ve model oluşturulmaya başlanmıştır. Her bir değişkene ait ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte bütün korelasyon değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Ortalama (M), standart sapma (SD), gözlenen değişkenler arası korelasyon

Not. N = 400 Pozdeg = Pozitif Değerlendirme Boyutu; Desara = Destek Arama Boyutu; Manan = Mantıksal Analiz Boyutu; Probcoz = Problem Çözme Boyutu; İlişkidoy = İlişki Doyumu Boyutu; Secnitdeg = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu; İlişkiyat = İlişki Yatırımı Boyutu; GUV1 = Güvenli Bağlanma Boyutu Parsel 1; GUV2 = Güvenli Bağlanma Boyutu Parsel 2; KAC1 = Kaçınan Bağlanma Boyutu Parsel 1; KAC2= Kaçınan Bağlanma Boyutu Parsel 2; KAYKAR1= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Boyutu Parsel 1; KAYKAR2= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Boyutu Parsel 2.

*p<0,05; **p<0,01

Variable	M	SD	Pozdeg	Desara	Manan	Probcoz	İlişkidoy	Secnitdeg	İlişkiyat	GUV1	GUV2	KAC1	KAC2	KAYKAR1	KAYKAR2
1.Pozdeg	21,60	4,67	1												
2.Desara	19,69	4,83	0,344**	1											
3.Manan	23,80	3,88	0,485**	0,361**	1										
4.Probcoz	22,38	4,47	0,580**	0,414**	0,638**	1									
5.İlişkidoy	53,80	12,22	0,139**	0,194**	0,219**	0,210**	1								
6.Secnitdeg	32,56	13,13	0,095	-0,012	-0,036	0,011	-0,260**	1							
7.İlişkiyat	39,09	12,66	0,089	0,067	0,078	0,103*	0,361**	-0,244**	1						
GUV1	12,24	1,98	0,285**	0,237**	0,324**	0,207**	0,159**	-0,116*	0,043	1					
GUV2	7,37	1,75	0,419**	0,246**	0,286**	0,355**	0,331**	-0,123*	0,156**	0,301**	1				
KAC1	6,01	2,53	0,051	-0,232**	-0,102*	-0,003	-0,094	0,141**	0,058	-0,198**	-0,048	1			
KAC2	9,11	3,40	-0,083	-0,278**	-0,201**	-0,085	-0,096	0,084	0,093	-0,203**	-0,073	0,708**	1		
KAYKAR1	7,62	2,97	-0,160**	-0,265**	-0,153**	-0,142**	-0,352**	0,079	0,005	-0,039	-0,287**	0,318**	0,402**	1	
KAYKAR2	7,53	3,01	-0,162**	-0,305**	-0,187**	-0,190**	-0,400**	0,103*	-0,037	-0,087	-0,325**	0,363**	0,449**	0,781**	1

Korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de görüldüğü gibi 0,003 ile 0,78 arasında farklılık göstermiştir. En güçlü ilişkinin kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ile parsel 2 ($r = -0,78$; $p < 0,01$) arasında olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutu olan pozitif değerlendirme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r = 0,28$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = 0,42$; $p < 0,01$) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Bu sonuç göstermektedir ki güvenli bağlanma düzeyi arttıkça pozitif değerlendirme düzeyi de artmaktadır. Bununla birlikte pozitif değerlendirme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r = 0,05$) ve parsel 2 ($r = -0,08$) arasında ilişki bulunamamıştır. Öte yandan pozitif değerlendirme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r = -0,16$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = -0,16$; $p < 0,01$) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça stresli yaşam olaylarına karşı pozitif değerlendirme düzeyi azalmaktadır.

Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutu olan destek arama ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r = 0,24$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = 0,25$; $p < 0,01$) arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir. Öte yandan destek arama ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r = 0,23$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = 0,28$; $p < 0,01$) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Bununla birlikte destek arama ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r = -0,26$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = -0,30$; $p < 0,01$) arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere güvenli bağlanma düzeyi arttıkça destek arama boyutunda artış olurken, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyinin artmasıyla destek arama boyutunda azalma görülmektedir.

Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutu olan mantıksal analiz ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r = 0,32$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = 0,29$; $p < 0,01$) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Öte yandan mantıksal analiz ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r = 0,10$; $p < 0,05$) ve parsel 2 ($r = 0,20$; $p < 0,01$) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Bununla birlikte mantıksal analiz ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r = -0,15$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = -0,19$; $p < 0,01$) arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça bireyin mantıksal analiz yaparak stresli olaylarla baş etme seviyesi de artmaktadır. Öte yandan kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma seviyesi yükseldikçe mantıksal analiz boyutunun seviyesi azalmaktadır.

Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutu olan problem çözme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r = 0,20$; $p < 0,01$) ve parsel 2 ($r = 0,35$; $p < 0,01$) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Bununla birlikte problem çözme ile

bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r=-0,003$) ve parsel 2 ($r=-0,85$) arasında ilişki bulunamamıştır. Öte yandan problem çözme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r=-0,14$; $p<0,01$) ve parsel 2 ($r=-0,19$; $p<0,01$) arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça bireyin problem çözme seviyesi de artmakta, kaygılı-kararsız bağlanma problem çözme seviyesi ise azalmaktadır.

İlişki istikrarı alt boyutu olan ilişki doyumu ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r=0,16$; $p<0,01$) ve parsel 2 ($r=0,33$; $p<0,01$) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Bununla birlikte ilişki doyumu ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r=-0,09$) ve parsel 2 ($r=-0,10$) arasında ilişki bulunamamıştır. Öte yandan ilişki doyumu ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r=-0,35$, $p<0,01$) ve parsel 2 ($r=-0,40$; $p<0,01$) arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Bireyin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ilişki istikrarının arttığı gözlenmiştir. Bununla birlikte kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır.

İlişki istikrarı alt boyutu olan seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r=0,12$; $p<0,05$) ve parsel 2 ($r=0,12$; $p<0,01$) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Bireyin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu azalmaktadır. Öte yandan seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r=0,14$; $p<0,01$) arasında pozitif yönde korelasyon bulunurken parsel 2 ($p=0,08$) ile arasında ilişki gözlemlenmemiştir. Bununla birlikte seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r=0,08$) arasında anlamlı ilişki bulunmazken, parsel 2 ($p=0,10$; $p<0,05$) ile arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.

İlişki istikrarı alt boyutu olan ilişki yatırımı ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma parsel 1 ($r=0,04$) arasında ilişki görülmezken, parsel 2 ($r=0,16$; $p<0,01$) ile arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bununla birlikte ilişki yatırımı ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan bağlanma parsel 1 ($r=-0,06$) ve parsel 2 ($r=0,09$) arasında ilişki bulunamamıştır. Öte yandan ilişki yatırımı ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 ($r=0,005$) ve parsel 2 ($r=-0,04$) arasında ilişki bulunamamıştır.

Pozitif değerlendirme ile ilişki doyumu ($r=0,14$; $p<0,01$) arasında pozitif korelasyon gözlemlenirken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($r=0,09$) ve ilişki yatırımı ile ($r=0,09$)

arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte, destek arama ile ilişki doyumu ($r=0,19$; $p<0,01$) arasında pozitif korelasyon gözlemlenirken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($r=-0,01$) ve ilişki yatırımı ile ($r=0,07$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Mantıksal analiz ile ilişki doyumu ($r=0,22$; $p<0,01$) arasında pozitif korelasyon gözlemlenirken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ($r=-0,04$) ve ilişki yatırımı ile ($r=0,08$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte; problem çözme ile ilişki doyumu ($r=0,21$; $p<0,01$) ve ilişki yatırımı ($r=0,10$; $p<0,05$) arasında pozitif korelasyon gözlemlenirken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile ($r=0,01$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

4.2. Ölçme Modeli Sonuçları

Bu bölümde ölçme modeli test edilmiştir ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Ölçme modeline ait uyum iyiliği değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Ölçme modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri

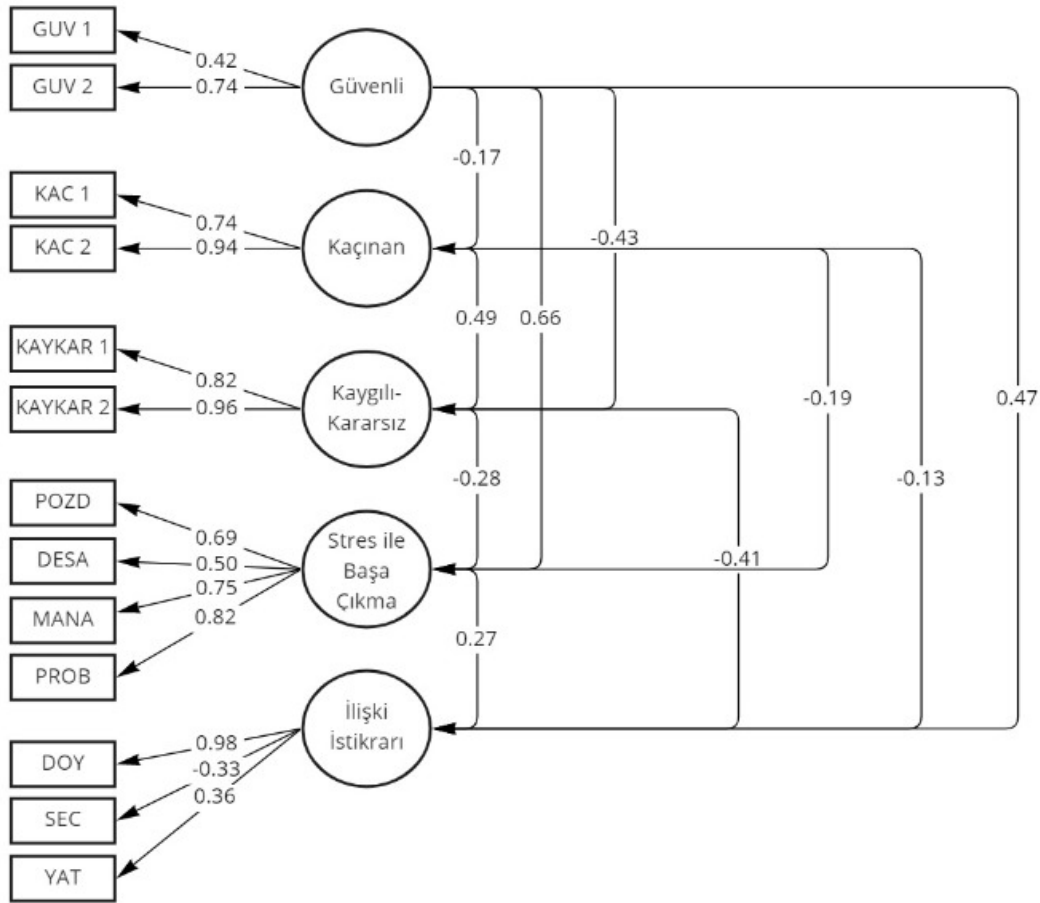
Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			167,4	
Sd			55	
χ^2 / sd	2	5	3,04	Kabul Edilebilir
RMSEA	$0 < RMSEA < 0,05$	$0,05 < RMSEA < 0,10$	0,07	Kabul Edilebilir
SRMR	$0 < RMSEA < 0,05$	$0,05 < RMSEA < 0,08$	0,06	Kabul Edilebilir
NFI	$0,95 < NFI < 1$	$0,90 < NFI < 0,95$	0,90	Kabul Edilebilir
CFI	$0,95 < CFI < 1$	$0,90 < CFI < 0,95$	0,93	Kabul Edilebilir
GFI	$0,95 < GFI < 1$	$0,90 < GFI < 0,95$	0,94	Kabul Edilebilir

Tablo 3'te görülen uyum iyiliği sonuçları incelendiğinde ölçme modelinin veriye uyum sağladığı görülmektedir. Uyum iyiliği puanları; $\chi^2 = 167,44$; Sd = 55, $\chi^2 / sd = 3,04$; RMSEA = 0,072; SRMR = 0,064; NFI = 0,90; CFI = 0,93; GFI = 0,94 olarak bulunmuştur. Model içerisindeki verilerin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu bulunmuştur.

Ölçme modeline ait faktör yükleri, standart hata değerleri ve t değerleri Tablo 4'de verilmiştir. Bununla birlikte ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri Tablo 4'te yer aldığı gibi Şekil 4'te de sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t-değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
Güvenli			
GUV1	0,11	7,30*	0,42
GUV2	0,12	10,35*	0,74
Kaçınan			
KAC1	0,14	13,59*	0,74
KAC2	0,19	16,62*	0,94
Kaygılı-Kararsız			
KAYKAR1	0,14	17,73*	0,82
KAYKAR2	0,13	21,47*	0,96
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri			
Pozitif Değerlendirme	0,22	14,45*	0,69
Destek Arama	0,25	9,73*	0,50
Mantıksal Analiz	0,18	16,03*	0,75
Problem Çözme	0,20	18,34*	0,83
İlişki İstikrarı			
İlişki Doyumu	1,06	11,23*	0,98
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	0,74	-5,95*	-0,33
İlişki Yatırımı	0,72	6,39*	0,36



Şekil 4. Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri

Not. N = 400 GUV1 = Güvenli Bağlanma Boyutu Parsel 1; GUV2 = Güvenli Bağlanma Boyutu Parsel 2; KAC1 = Kaçınan Bağlanma Boyutu Parsel 1; KAC2= Kaçınan Bağlanma Boyutu Parsel 2; KAYKAR1= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Boyutu Parsel 1; KAYKAR2= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Boyutu Parsel 2; POZD = Pozitif Değerlendirme Boyutu; DESTK = Destek Arama Boyutu; MANA = Mantıksal Analiz Boyutu; PROB = Problem Çözme Boyutu; DOY = İlişki Doyumu Boyutu; SEC = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu; YAT = İlişki Yatırımı Boyutu.

Tablo 4 ve Şekil 4'te görüldüğü üzere, standardize edilmiş faktör yüklerinin -0,33 ile 0,98 arasında farklılık gösterdiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Söz konusu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablodaki standart hata yüklerine bakıldığında en yüksek değer ilişki doyumu (1,06) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait hata değerleri; güvenli bağlanma parsel 1 = 0,11, güvenli bağlanma parsel 2 = 0,12, kaçınan bağlanma parsel 1 = 0,14; kaçınan bağlanma parsel 2 = 0,19; kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 = 0,14; parsel 2 = 0,13; pozitif değerlendirme = 0,22; destek arama = 0,25; mantıksal analiz = 0,18; problem çözme = 0,20; seçeneklerin niteliğini değerlendirme = 0,74; ilişki yatırımı = 0,72; şeklindedir.

T değerlerine bakıldığında en yüksek değer kaygılı-kararsız bağlanma parsel 2 (21,47) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait değerler; güvenli bağlanma parsel 1 = 7,30; güvenli bağlanma parsel 2 = 10,35; kaçınan bağlanma parsel 1 = 13,59; kaçınan bağlanma parsel 2 = 16,62; kaygılı-kararsız bağlanma parsel 1 = 17,73; pozitif değerlendirme = 14,45; destek arama = 9,73; mantıksal analiz = 16,03; problem çözme = 18,34; ilişki doyumu = 11,23; seçeneklerin niteliğini değerlendirme = -5,95; ilişki yatırımı = 6,39 şeklindedir.

Tablo 5. Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler

Not. N = 400 GB = Güvenli Bağlanma; KB = Kaçınan Bağlanma; KKB = Kaygılı-Kararsız Bağlanma; SBÇ = Stresle Başa Çıkma; İİ = İlişki İstikrarı

Örtük Değişkenler	GB	KB	KKB	SBÇ	İİ
1 Güvenli Bağlanma	-				
2 Kaçınan Bağlanma	-0,17	-			
3 Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,43	0,49	-		
4 Stresle Başa Çıkma	0,66	-0,19	-0,28	-	
5 İlişki İstikrarı	0,47	-0,13	-0,41	0,27	-

Tablo 5'ten anlaşılacağı üzere, örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin zayıf, orta ve güçlü düzeylerde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. En güçlü ilişki güvenli bağlanma ile stresle başa çıkma ($r = 0,66$) değişkenleri arasında gözlenirken, en zayıf ilişki ise kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanma ($r = -0,17$) değişkenleri arasında görülmüştür.

4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

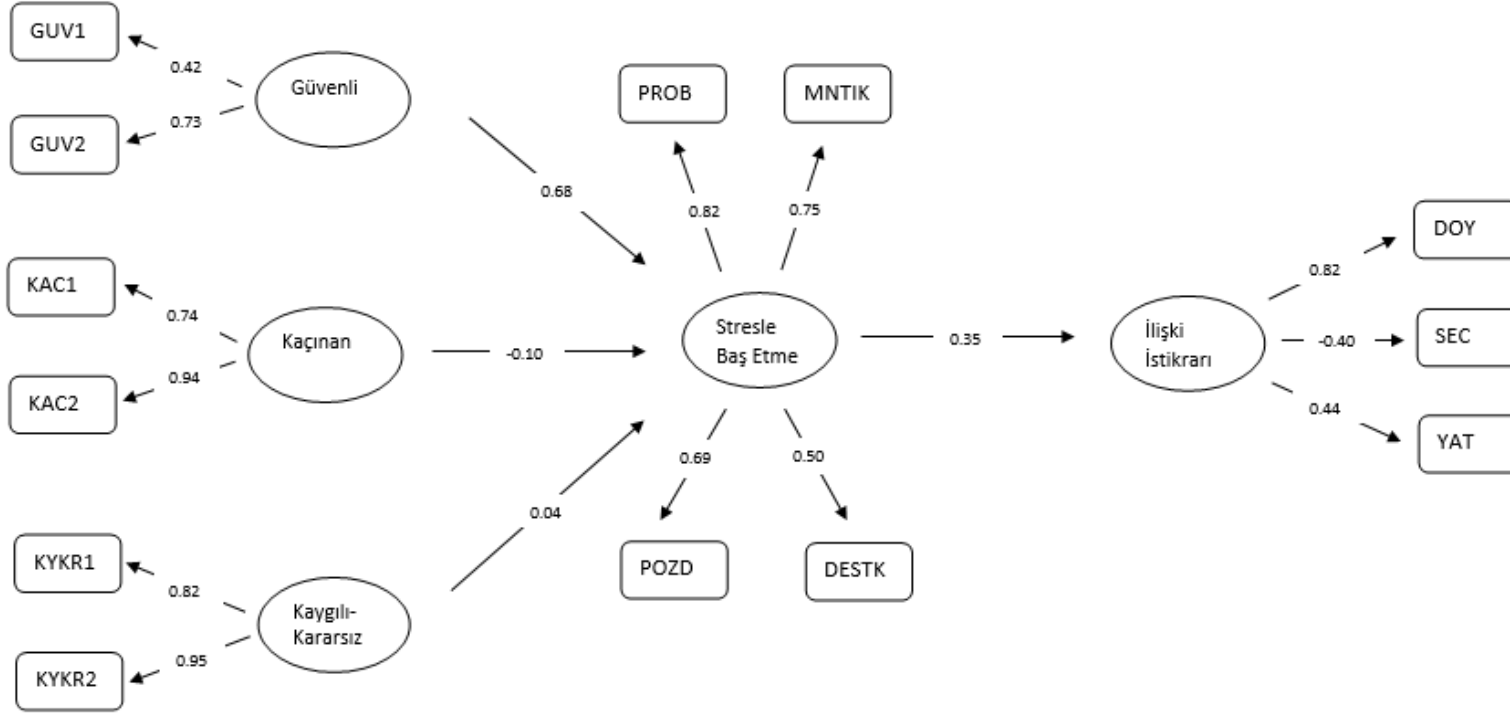
Bu bölümde yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler yapılmakla birlikte elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Uyum iyilik değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			226,4	
Sd			58	
χ^2 / sd	2	5	3,90	Kabul Edilebilir
RMSEA	$0 < \text{RMSEA} < 0,05$	$0,05 < \text{RMSEA} < 0,10$	0,085	Kabul Edilebilir
SRMR	$0 < \text{RMSEA} < 0,05$	$0,05 < \text{RMSEA} < 0,08$	0,079	Kabul Edilebilir
GFI	$0,95 < \text{GFI} < 1$	$0,90 < \text{GFI} < 0,95$	0,92	Kabul Edilebilir

Tablo 6 incelendiğinde yapısal modele ait uyum iyiliği puanları; $\chi^2 = 226,46$; Sd =58, $\chi^2 / \text{sd} = 3,90$; RMSEA = 0,085; SRMR = 0,079; GFI = 0,92 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre model içerisindeki verilerin kabul edilebilir bir uyum gösterdiği bulunmuştur.

Yapısal eşitlik modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri Şekil 5'te gösterilmiştir.



Şekil 5. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri

Not. N = 400 GUV1 = Güvenli Bağlanma Boyutu Parsel 1; GUV2 = Güvenli Bağlanma Boyutu Parsel 2; KAC1 = Kaçınan Bağlanma Boyutu Parsel 1; KAC2= Kaçınan Bağlanma Boyutu Parsel 2; KYKR1= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Boyutu Parsel 1; KYKR2= Kaygılı-Kararsız Bağlanma Boyutu Parsel 2; POZD = Pozitif Değerlendirme Boyutu; DESTK = Destek Arama Boyutu; MNTIK = Mantıksal Analiz Boyutu; PROB=Problem Çözme Boyutu; DOY =İlişki Doyumu Boyutu; SEC = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu; YAT = İlişki Yatırımı Boyutu

*p<0,05; **p<0,01

4.4. Yapısal Model Sonuçları

Lisrel programı tarafından hesaplanan dolaylı etkilere ilişkin istatistikler sonucunda Güvenli Bağlanmanın Stresle Başa Çıkma Yöntemleri değişkeninin aracılık etmesi ile İlişki İstikrarına dolaylı etkisinin 0,24 olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t = 4,39$; $p < .05$) gözlenmiştir. Diğer dolaylı etkilerin istatistikleri incelendiğinde Kaçınan Bağlanmanın Stresle Başa Çıkma Yöntemleri değişkeni üzerinde -0,03 düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t = -1,46$) ve Kaygılı-Kararsız Bağlanmanın Stresle Başa Çıkma Yöntemleri üzerinde dolaylı etkisinin 0,01 olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t = 0,42$) anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, Güvenli Bağlanmanın İlişki İstikrarı ile ilişkisinde Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin aracılık etkisi yaptığını göstermektedir. Öte yandan Kaçınan ve Kaygılı-Kararsız Bağlanmanın İlişki İstikrarı ile ilişkisinde Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin aracılık etkisi yapmadığı bulunmuştur.

Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelin, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri üzerindeki varyansın %48'ini, İlişki İstikrarındaki varyansın %12'sini açıkladığını ortaya koymuştur.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Analizler sonucunda güvenli bağlanmanın ilişki istikrarı ile arasındaki ilişkide stresle başa çıkma yöntemlerinin aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle üç bağlanma boyutundan güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma yöntemlerinin şekillenmesinde tek belirleyici olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte korelasyon analizleri incelendiğinde literatürü destekleyici sonuçlar gözlenmiştir. Güvenli bağlanma ile pozitif değerlendirme, destek arama, mantıksal analiz ve problem çözme arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireylerin olumlu benlik ve olaylara karşı gelişmiş olumlu bakış açısı göz önüne alındığında pozitif değerlendirme ile pozitif korelasyon göstermesi tutarlı bir sonuçtur. Bununla birlikte çocukluk döneminde bakım ve ilgi için başkalarına ihtiyaç duyduklarında olumlu deneyimler yaşamaları sebebiyle yetişkinlikte de bu bireylerin stresli yaşantılar karşısında destek aramaya yönelmeleri sorunla yapıcı bir şekilde baş etmeyi sağlayan bir durumdur. Güvenli bağlanan kişiler güvensiz bağlanan bireylerle karşılaştırıldığında duygusal olarak daha açık olmakla birlikte, kendilerini olumlu ama gerçekçi bakış açısıyla görme olasılıkları daha yüksek ve ayrılıklarla başa çıkmanın daha aktif yollarını tanımlayabilmektedir (Cassidy, 2000). Bu sebeple stresli yaşantılar karşısında mantıksal analiz ve problem çözme yöntemlerini aktif olarak kullanmaları öngörülebilir. Sonucunda ise romantik ilişkilerdeki sorunlara karşı daha yapıcı baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi ilişki istikrarını pozitif yönde etkileyebilir. Nitekim yapılan analizler incelendiğinde güvenli bağlanmanın ilişki doyumu ile pozitif yönde korelasyonu gözlemlenirken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme noktasında ise negatif korelasyonu gözlenmiştir. Güvenli bağlanan bireyler kendilerini sevilebilir hissederken, benliğin olumlu bir temsilini de yansıtmaktadırlar. Böylece bir kişinin, partnerinden kendi değeriyle ilgili sonsuz güvence arama, aşırı talep etme, terk edilme endişelerinden korunmak için aşırı yakınlık (veya yakınlığı reddetmek), kendini kaybetme korkusu sebebiyle yakınlığı reddederek bir başkasıyla yakınlaşmak, kendisine kötü davranılmasına izin verme, aşağılık hissetmekten kaçınmak için partneri karalama ve sürekli sevgi/bağlılık konusunda kanıtta ısrar etme gibi sağlıklı bir romantik ilişki için yıkıcı olabilecek bir dizi davranışta bulunma olasılığı düşmektedir (Cassidy, 2000). İlişki süresince başkalarıyla yakınlaşma olasılığı düşük olan güvenli bağlanma modeline sahip bireyin seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunda da negatif ilişki göstermesi literatürle uyumlu bulunmuştur. Tüm bunların

sonucunda olumlu, yapıcı, güvenli ve şefkatli bakış açısını içeren güvenli bağlanma düzeyinin artmasıyla ilişki doyumunun artması tutarlı sonuçlara işaret etmektedir. İlişki yatırımı bağlamında sonuçlar incelendiğinde ise güvenli bağlanma parsel 2 ile pozitif korelasyon gözlenmiştir.

Korelasyon analizleri incelendiğinde kaçınan bağlanma ile stresle başa çıkmak için destek arama ve mantıksal analiz yöntemlerinin negatif korelasyon içinde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarla tutarlı olarak Hazan ve Shaver'a (1987) göre kaçınan olarak sınıflandırılan yetişkinler kendilerini şu şekilde tanımlamaktadır: "Başkalarına yakın olmaktan biraz rahatsızım; onlara tamamen güvenmeyi zor buluyorum, kendimi onlara bağımlı kılmayı zor buluyorum. Gerginim. Biri çok yakınlaştığında ve çoğu zaman romantik partnerlerim, kendimi rahat hissettiğimden daha samimi olmamı istiyor." Yapılan araştırmalar; kaçınan bağlanma modeline sahip yetişkinlerin kişiler arası yönelimli olmadığını, başkalarının niyetlerinden şüphe duyduklarını, başkalarıyla yakınlıklarını sınırlandırdıklarını, sıkıntı ifadelerini en aza indirdiklerini ve nispeten daha az kendileri ile ilgili paylaşımlarda bulduklarını göstermektedir (Collins, 1996, Feeney, 1999). Güven duymakta yaşadıkları zorluk ve yüzeysel ilişki kurma noktasındaki eğilimleri sebebiyle romantik ilişki içindeyken başkaları ile yakınlaşma söz konusu olabilir. Bu durumla tutarlı olarak korelasyon analizlerinde seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 ile kaçınan bağlanma pozitif korelasyon göstermiştir. Öte yandan kaçınan bağlanma modeli; pozitif değerlendirme, problem çözme, ilişki doyumu ve ilişki yatırımı boyutlarıyla ilişkisiz bulunmuştur. Bunun sebebi bireyin stres yaşantılarının çeşitliliği ve romantik partnerinin yapıcı yaklaşımı olabilir. Örneğin; kaçınan bağlanma modeline sahip birey kişilerarası ilişkilerini minimum ve yüzeysel tutup iş hayatına odaklanabilir. İş hayatındaki problemleri çözme ve pozitif değerlendirme konusunda kendini geliştirmiş olabilir. Yapılan araştırmaya da daha çok iş hayatındaki sorunları düşünerek katılım sağlayabilir. Bununla birlikte romantik ilişki yaşadığı partneri romantik ilişki içindeki sorunlara karşı yapıcı bir tutum izleyebilir veya ilişkiyi kaybetme korkusuyla sıkıntılarını/düşüncelerini paylaşmaktan kaçınarak ilişkide tartışma yaratabilecek sorunların üstünü örtmeye çalışabilir. Bunun sonucunda ise kaçınan bağlanmaya sahip birey ilişkide her şeyin yolunda gittiğini düşünerek ilişkiden doyum almakla birlikte ilişkiye yatırım yapmaya devam edebilir. Romantik ilişkinin iki taraflı olması ve stresli yaşam olaylarının çeşitliliği sebebiyle sonuçlar ilişkisiz çıkmış olabilir.

Kaygılı-kararsız bağlanma için korelasyon analizleri incelendiğinde stresle başa çıkma yöntemlerinden olan pozitif değerlendirme, destek arama, mantıksal analiz, problem çözme

ve ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuçlarla tutarlı olarak Hazan ve Shaver'a (1987) göre güvensiz-kararsız olarak sınıflandırılan yetişkinler; kendileriyle ilgili başkalarının kendileri kadar yakınlaşmak konusunda isteksiz olduklarını düşünmekte, sıklıkla partnerinin gerçekten sevmediğinden veya kendisiyle kalmak istemeyeceğinden endişelenmekte ve biriyle tamamen birleşmek istediği ve bu sebeple bazen insanları korkutup kaçırıldığını düşündüğünü ifade etmektedir. Bu tanımlamalar, bağlanma sisteminin yüksek aktivasyonuna rağmen, kaygılı-kararsız bağlanma modeli geliştiren bireylerin diğer kişilerin yeterince duyarlı olmadıklarını düşündüğünü ve bu aktivasyonun rahatlık/doyuma ulaşma noktasında engel teşkil ettiğini göstermektedir. Aynı zamanda söz konusu yetişkinlerin niteliksiz yakınlığı, bağlılığı ve sevgiyi tercih ettiklerine dair kanıtlar bulunmakla birlikte romantik ilişkiye yönelik tehditlerden özellikle rahatsız oldukları gözlenmiştir (Feeney ve Noller, 1991). Bu yakınlık doyumsuzluğu, romantik ilişkideki sorunlara katkıda bulunabilecek bağlanma sisteminin hiperaktivasyonu olarak düşünülebilir, çünkü bir başkasının tüm ihtiyaçlarını karşılamasını beklemek, başkasına tamamen bağımlı olmak ve başkasının doğal özerklik çabaları tarafından tehdit edilmek her iki partnerde de kararsızlığa ve kızgınlığa sebep olabilir (Cassidy, 2000). Bununla birlikte, kaygılı-kararsız yetişkinler kendilerini günlük yaşamlarında diğer bireylere göre daha fazla duygusal yoğunluk ve duygusallık deneyimliyor olarak tanımlamışlardır (Pietromonaco ve Barrett, 1997). Artan duygusallık deneyimleri bireyin hayatındaki birçok stres yaşantısına yansımış olabilir. Bu sebeple kaçınan bağlanma modeline sahip bireyden farklı olarak kaygılı-kararsız bağlanan bireyin sürekli olarak partnerinin gideceğinden endişelenme, sevgisinden şüphelenme, partnerlerin tamamen birbirine bağımlı olması gerektiği gibi düşünceleri sebebiyle stresle başa çıkma yöntemlerinden olan pozitif değerlendirme, mantıksal analiz, problem çözme ve destek arama yöntemleri bu süreçten negatif yönde etkilenebilir. Öte yandan kaygılı-kararsız bağlanma ile ilişki istikrarı alt boyutu olan ilişki yatırımı arasında ilişki bulunmamıştır. Kaygılı-Kararsız bağlanan bireyin hem partneriyle tam bağımlılığa dayalı ilişki kurmak istemesi hem de partnerine sevgisi veya sadakati konusunda güvenememesi ilişkiye yatırım yapması noktasında da ilişkisizliğe yol açmış olabilir. Bununla birlikte seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 2 ise kaygılı-kararsız bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Seçeneklerin niteliğini değerlendirme stresle başa çıkma yöntemiyle ilişkili bulunmazken ilişki doyumu stresle başa çıkma yöntemlerinin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişki yatırımı ise mantıksal analiz, destek arama ve pozitif

düşünme ile ilişkili bulunmazken problem çözme ile pozitif korelasyon içinde olduğu saptanmıştır. Bunun sebebi olarak bireyin problem çözmeye odaklı olmasının ilişkideki sorunlara çözüm getireceği ve yatırıma katkıda bulunup ilişkinin daha uzun süreli devam edeceği öngörülebilir.

Korelasyon analizleri sonuçlarının değerlendirilmesinden sonra yapısal eşitlik modelinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Yol analizinde bağlanma modellerinden olan güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanmanın ilişki istikrarı ile olan ilişkisinde stres ile baş etme yöntemlerinin aracı etkisi incelenmiştir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin güvenli bağlanma ve ilişki istikrarı arasında aracılık yaptığı saptanmıştır. Öte yandan güvensiz bağlanma modellerinin aracılık etkisi gözlenmemiştir. Bağlanma modellerinin her biri farklı kişilik özellikleri ile farklı tür ve düzeyde kişilerarası problemlerle bağlantılıdır. Ergenlik döneminde birincil bağlanma figürüne daha az bağımlı hale gelmesi ve arkadaşlarla olan bağın güçlenmesi sonucu yetişkin bağlanma modeli de gelişmeye başlar. Ebeveynlerden bağımsız olarak hareket etme isteği bağlanma figürü olarak arkadaşlara güvenme ihtiyacını doğurabilir. Güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren gençler güvensiz bağlanma ile karşılaştırıldığında aile ve arkadaşlarıyla daha uyumlu, daha az sosyal çatışma deneyimleyen ve kendilerine ya da başkalarına daha fazla güvenen bireylerdir. Öte yandan güvensiz bağlanma stiline sahip gençler duygularını düzenlemede daha az becerikli ve daha az uyuma sahip olmakla birlikte stresle baş etmeleri gerektiğinde daha az dayanıklılık göstermektedirler (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Tüm bunlar sonucunda güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin çocuklukta deneyimleri arkadaşlarıyla kuracağı bağları olumlu yönde etkileyip güçlendirirken, güvensiz bağlanan bireylerin arkadaşlık ilişkilerini zedeleyici olabilir. Bu sebeple güvenli bağlanan birey memnuniyet, haz ve doyum elde ettiği davranışlarını sürdürme eğiliminde olacaktır. Öte yandan güvensiz bağlanan birey ise deneymediği olumsuz durumlar karşısında kendisinde üzüntü, hayal kırıklığı yaratan davranışlarını yeniden gözden geçirerek daha yapıcı/olumlu davranışlar/seçimler üstünde çalışabilir veya kişilere/durumlara ilişkin olumsuz düşüncelerinin kanıtlandığı varsayımıyla davranışlarını yönlendiren olumsuz duygu/düşüncelerini daha sağlamlaştırarak hayatına devam edebilir. Bazı insanların erken deneyimlerden sürekli olarak etkilenmesi daha olasıyken bazılarının ise değişime daha açık olması daha olasıdır (Cassidy, 2000). Yapısal modelin test aşamasında güvenli bağlanmanın stresle baş etme yöntemleri ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide aracılık etkisinin bulunması ancak güvensiz bağlanma açısından böyle bir aracılık etkisinin gözlenmemesinin bir nedeni güvensiz bağlanmaya ilişkin bahsedilen iki olasılığın yarattığı belirsizlik olabilir. Örneğin, güvensiz bağlanan birey romantik ilişkisinde

tartışma sebebiyle kaygılı/üzgün hissettiğinde veya partnerini kontrol altında tutmaya çalışmak için partnerini terk etmekle tehdit edebilir. Birey önceki ilişkilerinden bunun yıkıcı bir davranış olduğunu ve ilişkiyi yıprattığını deneyimlemiş olup partnerini ayrılıkla tehdit etme davranışından uzak kalmaya çalışabilir. Öte yandan partnerinin kendisini yeterince sevmediği endişesiyle ayrılma tehdidinde bulunmaya devam edebilir. Partneri ayrılmayı kabul ettiğinde ise endişesinde haklı olduğunu düşünüp sonraki ilişkilerinde bu davranışı partnerinin kendisini sevip sevmediğini belirlemek adına sürdürme eğiliminde olabilir.

Olumsuz ve belirsiz bir durum sırasında (örneğin, romantik partner söz verdiği bir şeyi yapamamışsa), güvenli bağlanma geliştiren bireyler, yıkıcı davranıştan ziyade olumlu davranışa yönelebilir; söz konusu olumlu davranış, bireyin partneri tarafından iyi bir davranış görmesine ve olumlu temsil modelinin onaylanmasına destek olacaktır. Problem anında güvenli bağlanan birey; problemi, partnerin sevgi dolu ve benliğin sevilebilir olduğu bir bağlılık ilişkisi açısından görebilir; bu bakış açısı çatışma içindeki davranışı etkileyebilir. Tüm bunların yanı sıra çatışma ile ilgili yapılan bir laboratuvar çalışmasından sonra güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanma modeli geliştiren kişilere oranla daha iyi hissettiklerine dair kanıtlar vardır (Simpson ve diğerleri, 1996). Bunun sonucunda güvenli bağlanma modelinin içsel dinamikleri bireyi hayatında çoğunlukla ödüllendirdiği için birey olumlu/yapıcı bakış açısını sürdürme ve geliştirme eğiliminde olabilir. Öte yandan güvensiz bağlanan bireyler bakış açılarını/davranışlarını olumsuz deneyimleri sebebiyle yeniden düzenleme eğiliminde olabilirken aynı zamanda bilişsel çarpıtmalarını destekleyici deneyimleri sebebiyle olumsuz bakış açısını sürdürme ve güçlendirme eğiliminde de olabilir. Tüm bu ikilemler güvensiz bağlanmanın aracılık etkisi bulunmayışına sebep olmuş olabilir. Bununla birlikte güvensiz bağlanma modelinde gelişme göstermesi olası olan negatif düşünme bağlamında da süreç ele alınabilir. Negatif düşünmeye eğilimli bireylerin stresli yaşam olaylarını reddetmeye veya sorunu çözmekten kaçınmaya daha yatkın oldukları ifade edilmiştir (Scheier ve Carver, 1993). Güvensiz bağlanan bireylerin stresli yaşam olaylarını reddetmesi veya sorunların kaynağına ilişkin farkındalık düzeyinin az olması olasılığı da aracılık etkisini zedeleyen bir faktör olarak düşünülebilir. Örneğin, güvensiz bağlanan birey karşılaştığı stresli yaşam olaylarını görmezden gelerek baş etmeye çalışıyorsa sorunlarla yapıcı bir şekilde baş ettiğini düşünerek araştırma kapsamında sorulan sorulara bu bağlamda yanıt verebilir. Bu durumda içgörüden bağımsız verilen yanıtların güvenilirliği ve geçerliliği de sorgulanabilir.

Kaçınan bireyler, diğer insanların yakınlık veya sosyal destek ihtiyaçlarını küçümserken veya görmezden gelirken, kendi özgüvenlerini ve öz yeterliliklerini vurgulama

eğilimindedir (Bowlby, 1988). Bu sebeple kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler özgüven ve özyeterliliklerini vurgulama amacıyla stresle başarılı bir şekilde başa çıkabildiklerini düşünebilirler ve bunu göstermek adına ankete verdikleri cevapları çarpıtabilirler. Mikulincer (1998) tarafından yürütülen araştırma sonuçlarına göre; kaçınan bağlanan bireyler stresi en aza indirebilmek, duygusal ifadeleri azaltmak, kontrol ve otonomiye sağlayabilmek, rahatsızlık veren duygu/düşünceleri bastırabilmek, bağlanma ihtiyaçlarını yadsıyabilmek ve represif/disosiyatif sistemi devam ettirebilmek için yakın ilişkilerden uzak durmaktadır. Söz konusu bireyler stresle ilişkili faktörleri etkisiz hale getirerek stresle başa çıkmaya çalışırlar. Bununla birlikte stresin temel sebebinin kendileri olduğu düşüncesini denklem dışında bırakabilmek adına bireysel yetersizliklerini/zayıflıklarını arka planda tutarak diğer kişilere pozitif, yeterli, güçlü bir benlik izlenimi oluşturmaya ve başka insanların iyi niyetine güvenmeleri gerekmediğine ikna etmeye çalışırlar. Duygulanım düzenleme girişimleri de özellikle bu noktaya hizmet eder. Duygularla ilişkili düşünceleri ve anıları bastırma ile ilgili deaktive edici stratejiler sonucu kişi kendini benliğinden uzağa sürükleyebilir. Bastırılmış düşünce, duygu ve anılar bilinçdışına savrulduğunda ise kişinin kendi ile ilgili farkındalık düzeyi azalabilir, olayları olduğundan farklı değerlendirip yanıtlayabilir. Bununla birlikte Hazan ve Shaver (1987, s. 521), yürüttükleri araştırmada yalnızlığın güvenli bağlanma ile karşılaştırıldığında güvensiz bağlanma modeli geliştiren bireylerde daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Ancak gerçekleştirdikleri ek analizlerde kaçınan bağlanma modeline sahip bireyler diğer insanlardan uzak durduklarını kabul ederken yalnız hissettiklerinden bahsetmedikleri gözlemlenmiştir. Bu durum kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin kaçınma temeli savunma stratejilerinden kaynaklanıyor olabilir.

Kaçınan bireylerin olumsuz deneyimlerin anılarını bloke etmesi veya ayırması gibi, kaygılı bağlanma modeline sahip insanlar bu tür deneyimleri zihinsel olarak birbirine sıkı sıkıya bağlayabilir, böylece bir olumsuz düşünce ya da anı, diğer olumsuz yaşantıları tetikleyebilir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bununla birlikte kaygılı-kararsız bağlanma modeli geliştiren bireylerin sergilediği olumsuz benlik görüşü, istikrarlı bir zihinsel temsil olmaktan uzaktır. Daha ziyade, düzenleyici mekanizmaların aktivasyonu ve inhibisyonuna göre zaman içinde ve durumlar arasında değişen dinamik bir yapı gibi görünmektedir (Mikulincer, 1998). Benzer olarak Main (1990), kaygılı bağlanmayı yüksek düzeyde karışıklık, kararsızlık ve tutarsızlık içeren bir bağlanma türü olarak tanımlamıştır.

Berant ve diğerlerinin (2001) yenidoğan bebeklerin anneleriyle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda; inkar edilemez ve kontrol edilemez travmatik olaylarla

karşılaştıklarında kaçınan bağlanma modeline sahip bireylerin kaygılı bireylere benzer olarak daha karamsar, sıkıntıyı yoğunlaştıran bir değerlendirme modeliyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Düşük düzeydeki stresörlerle başa çıkmak için genellikle yeterli olan kaçınma odaklı savunma yöntemleri, şiddetli ve kalıcı stresörlerle karşılaştığında başarısız olabilir. Yoğun ve uzun süreli stres, kaçınan bağlanma modeline sahip insanların karakteristik savunmalarını parçalamakla birlikte kaygılı bağlanma modeline sahip bireyler gibi görünmelerine neden olabilir. Başka bir çalışma ise kaçınan bağlanma modeli geliştiren bireyler romantik ilişkinin bitiminden sonra ayrılıkla ilgili duygu ve düşüncelerini bastırır ve kendi iyi özelliklerine odaklanıp paylaşımlarda bulunur (Mikulincer, Dolev ve Shaver, 2004). Deneyin ilerleyen sürecinde ise kaçınan bireylerden 7 haneli bir sayıyı hatırlamaları istenir. Bireyler 7 haneli sayıyı hatırlamaya çalışırken yoğun bir bilişsel süreç içindedirler. Bilişsel yükü fazla olan bu süreçten sonra ise bireylerin ayrılıkla ilgili bastırılmış düşüncelerine ve kendilerine ait negatif özelliklere erişebildiği gözlenmiştir. Bu bağlamda bastırılmış veya bilincin dışına itilmiş her türlü duygu, düşünce veya anı kaybolmadan bekler ta ki travmatik veya bilişin yoğun çalışmasını sağlayan bir olay onları tetikleyip canlandırana kadar. Bu durumda kaçınan bireyler için de kaygılı bireyler de olduğu gibi tutarsızlıktan veya olay/durumlara bağlı bir değişimden bahsedebiliriz. Bu da yine anket sonuçlarının ilişkisizliğine ışık tutabilir.

Kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren bireylerin Türk Toplumunu örnekleminde depresyon riski altında olmaları daha olasıdır. Bunun sebebi olarak karşılıklı bağımlılığa yaslanan Türk Toplum yapısının sahip olduğu toplulukçu kültür gösterilebilir. Yakın ilişkilerde kaçınan bağlanma davranışları göstermek toplulukçu kültürlerde reddedilme veya dışlanma gibi riskli sonuçlar doğurabilir (Sümer ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda araştırmaya katılım gösteren kaçınan birey sorulara kendisini düşünerek değil toplum tarafından onaylanacak davranışlara göre cevap vermiş olabilir.

Güvensiz bağlanma stiline sonucunu olan kıskanç ve saplantılı aşıkların romantik ilişkilerini kaybetme durumunda başka biriyle ilişki yaşayamayacakları düşüncesi korku/kaygı yaratabilir. Bunun sonucunda ise kişiler ilişkilerini gerçekte olandan daha olumlu algılamakla birlikte ilişkilerine olan bağlılıklarını artırarak ilişkiden doyum elde edebilirler (Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Örneğin işsiz kalmak ciddi bir stres yaşantısına örnek verilebilir. İşsiz kalan birey iş aramak istediğinde partneri çeşitli bahanelerle iş aramasına engel olabilir. Bu senaryoda partneri kaybetme kaygısı iş kaygısının önüne geçebilir. Bu durumda kaygılı bağlanma modeline sahip birey kısıtlayıcı ve daha bağımlı hale gelen ilişkisini gerçekte olandan daha olumlu algılamaya başlayabilir.

“Benim yorulmamı istemediği için çalışmamı istemiyor” veya “Ben daha rahat yaşayayım diye ikimiz için de çalışıyor” gibi düşüncelerle iş bulamadığı taktirde karşılaşılabileceği ekonomik kaynaklı stres yaşantılarına ilişkin kaygılarını bastırabilir. Öte yandan kısıtlayıcı davranışlar sergileyen partner ise partnerinin iş bulmasına (olası stres yaşantısı) engel olarak partnerini kaybetme ihtimalini en aza indirdiğini düşünüp güvenli alan yarattığı algısıyla rahatlayıp sorunu çözdüğünü düşünebilir. Bununla birlikte toplulukçu bir yapıya sahip olan Türk kültüründe kıskançlık ve ilişkide bağımlılık onaylanan, normal kabul edilen veya pozitif değerlendirilen kavramlar olarak karşımıza çıkabilmektedir. “Seven insan kıskanır” sözü de bu noktada örnek olarak verilebilir. Bu da yine sağlıklı bir ilişkide stres yaratabilecek yaşantıların; kıskançlığın veya sınırlandırmanın normal kabul edildiği bir ilişkide gerçekte olandan daha olumlu algılanması ve ilişki doyumuna katkıda bulunması anlamına gelebilir. Birey kıskançlık adı altında sınırlandırılmaya çalışıldığı durumları sevginin gereği olarak görebilir ve sevildiğini bu şekilde hissederek ilişkiyi veya ilgili stres yaşantılarını olumlu algılama eğiliminde olabilir. Bu durum bireyleri kendi kişiliklerinden uzaklaştırarak birbirlerine bağımlı hale gelmelerine sebep olabilir. Ancak unutulmamalıdır ki bir ilişkide bağımlılık değil bağlılık esas olmalıdır. Ankete cevap verme noktasında ise güvensiz bağlanma modeli geliştiren birey stres yaşantılarıyla baş edebildiğini düşünerek ve ilişkisini olduğundan daha olumlu algılayarak yanıt vermiş olabilir. Söz konusu ikilem aracılığın ilişkisiz çıkmasına neden olmuş olabilir.

Mikulincer ve Orbach (1995) yürütücülüğündeki deney sonucunda kaygılı insanlar olumsuz anılar arasında her zamanki hızlı ve yaygın aktivasyon yayılımlarını sergilerken, kaçınan insanlar olumsuz anılara erişmekte zorlanmışlardır ve oldukça sığ anılar bildirmişlerdir. Özetle kaçınan bireyler, üzgün ve endişeli belleğe en zayıf erişimi (en uzun hatırlama süresi) sergilerken kaygılı bağlanma modeline sahip insanların bu tür anılara en hızlı erişime sahip olduğu gözlenmiştir. Güvenli bireyler ise bu sürenin ortasında yer almaktadır. Bu sebeple kaçınan bireylerin stresli yaşam olaylarını hatırlama noktasında veya gerçekçi bakış açısıyla değerlendirme konusunda güçlük yaşamaları olasıdır. Anketteki sonuçlarının güvensiz bağlanma modeli geliştiren bireyler bağlamında tutarsız çıkmasının bir sebebi bu olabilir.

Güvensiz bağlanan bireylerin stresle baş etme stratejileri kişiliğini de şekillendirmektedir. Örneğin annesine sarılmak isteyen bir çocuğun annesi tarafından bu isteği sürekli olarak reddedildiğinde yetişkin hayatında reddedilme ihtimalini azaltmak adına insanlara sarılmak istemeyen biri olabilir. Bu da onu çevresine karşı mesafeli kaçınan bir kişi haline getirebilir. Temel inancına baktığımızda “ben sarılmayı sevmem” düşüncesi

yerine “ben sevilmeye layık biri değilim” inancıyla karşılaşabiliriz. Bu bağlamda kişi sarılmayı sevmediği için değil sevilmeye değer biri olarak kendini görmediği için ve sonucunda reddedilmemek için sarılmak istemeyebilir. Bu örnekte kişiliği savunma mekanizması şekillendirmektedir. Savunma mekanizmaları ise olaydan olaya göre şekillenebilir. Bu yüzden güvensiz bağlanan bireylerde tutarlı bir davranış/duygu/düşünce örutüsünden bahsetmek zor olabilir.

Güvensiz bağlanma modeli bir savaşa benzetilebilir. Savaş olan bir ölkede her istediğinizi yapamazsınız. Her hareketinizi defalarca düşünmeniz ve fazlaca önlemler almanız gerekir. Savunma yöntemlerinizi geliştirmeli ve hayatta kalmak için tehlike anında kendinizi koruyabilmek adına belki dövüş tekniklerini belki silah kullanmayı öğrenmeniz gerekir. En basitinden canınız çikolata çektiyse markete gitmek bile riskli bir harekettir. Dışarıya çıktığınızda bunun sonuçları çok ağır olabilir. Bu sebeple bu isteğinizi daha fazla üzölmek için bastırmaya çalışrsınız. Çok uzun bir süre bastırırsanız bilinçdışınızda kendine yer bulur ve çikolata sevdiğinizi artık hatırlamayabilirsiniz. Arkadaşınıza veya eşinize bile güven konusunda zorluk yaşayabilirsiniz. Ya düşman tarafındaysa ve sizi yaralamak için doğru anı bekliyorsa veya kaynaklara erişim sınırlı olduğu için sizi etkisiz hale getirip sizin için değerli olan birçok şeyi alıp götürürse. Bu yüzden belki sarılmak bile istediğinizde başınıza bir şey gelmemesi adına mesafeyi korumayı tercih edersiniz. Hayatınızı ihtiyaçlarınız veya istekleriniz şekillendirmez savaş koşulları şekillendirir. En basit eylemleri bile riskleri en aza indirmek için defalarca ölçüp tartmak sizi kendinizden uzaklaştırır. Kimdiniz veya gerçekte nasıl bir hayat yaşamak istiyordunuz? Bunu fark etmezsiniz. Tek önemli olan savaşta yara almadan veya en az hasarla hayatta kalmaktır. Kendinizi dinlemek ve farklı bakış açılarıyla yaşamınızı değerlendirmek için savaşın bitmesi, kendinizi güvende hissetmeniz ve savaş koşullarına göre şekillendirdiğiniz düşünce biçiminizi olumlu yaşantılarla tekrardan şekillendirmeniz gerekebilir. Nasıl ki riski en aza indirmek için mesafeli davranıyorsanız hayatta kalmak adına etrafınızdaki insanlara sıkı sıkıya bağımlılık da geliştirebilirsiniz. Tek başınıza çok daha fazla yara alacağınızı, hayatta kalamayacağınızı, başkaları olmadan başaramayacağınızı çok daha kolay hedef haline gelebileceğinizi düşünebilirsiniz. Öte yandan barış koşullarının hakim olduğu ortamda istediğiniz şeyleri çok daha rahat yaparsınız. Markete gitmek için defalarca düşünmenize gerek yoktur. Kendinizi yüksek düzeyde savunmaya da ihtiyacınız olmadığı için dövüş teknikleri veya silah kullanım bilgisi gibi çeşitli korunma yöntemleriyle zihninizi meşgul etmezsiniz. Arkadaşınıza sarılmak riskli bir eylem değildir ve size kendinizi daha iyi hissettirebilir. Kendi ihtiyaçlarınıza ve isteklerinize daha kolay odaklanır, insanlara

güvenme noktasında ise daha rahat hissedersiniz. Barış koşullarında kendinizi fark etmek, kendiniz olmak ve olaylara olumlu bakış açısıyla bakmak çok daha kolaydır. Buradaki asıl olay ise savaşın ve barışın aynı ülkede yaşanıyor olmasıdır. Aynı zamanda, aynı mekanda hatta aynı benlikte hüküm süren savaş ve barış koşullarından bahsedebiliriz. Gerçekleşen tek bir olay olsa da hangi pencereden baktığınıza, algılayış biçiminize veya hangi koşuldan değerlendirdiğinize göre düşünceler, duygular ve davranışlar değişiklik gösterebilir. İçsel stresi azaltmak için kullanılan çeşitli mekanizmalar da cabası. Bu savaş Freud (1936), rahatsız edici bir dış olayın algılanması veya yıkıcı bir içsel psikolojik durumun (örneğin, bir dilek, dürtü veya korku) varlığı olarak tanımlamıştır. Savaşın kaygı yarattığını ve savunma mekanizmalarının, kişiyi aşırı kaygıdan koruyacak şekilde çalıştığını belirtmiştir. Güvensiz bağlanma modellerinin ilişki istikrarı ile olan ilişkisinde stresle başa çıkmanın aracı etkisini yordamasının bir başka sebebi de güvensiz bağlanma modeli geliştiren bireylerin odağında öz farkındalık yerine savunma mekanizmaları olması olabilir. Bu sebeple ankete verilen yanıtlar gerçeği yansıtmıyor olabilir.

Araştırma sonucunda güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu ve bu etkinin ilişki istikrarını da olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Güvenli bağlanmanın karakteristik özelliklerinden olan pozitif/olumlu düşünmenin önemini Lyubomirsky ve King yaptığı çalışma ile vurgulanmıştır. Lyubomirsky ve King (2005) tarafından, pozitif duygulanım, iyimserlik, mutluluk, yaşamdan memnuniyet ve diğer ilgili kavramlar açısından yoğun pozitif düşünmenin faydaları hakkında yürütülen bir meta-analiz sonucunda, pozitif etkinin; iş performansı, sosyal ilişki, benlik ve diğerleri algısı, sosyallik, aktivite, fiziksel refah, baş etme, problem çözme, yaratıcılık ve sağlık alanları dahil üzere birçok yaşam alanında başarıya yol açtığı bulunmuştur. Pozitif düşünen bireylerin negatif düşünen kişilerle karşılaştırıldığında karşılaştıkları stresli yaşam olaylarını gerçekçi bir pencereden kabul etmeye daha yatkın oldukları, kişisel gelişimi için negatif deneyimlerden öğrenmeye açık olduğu ve kötü koşullarda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığı belirtilmiştir (Scheier ve Carver, 1993). Stresli yaşam olaylarını gerçekçi olarak kabul etme olasılığının yüksek olması güvenli bağlanmaya sahip bireylerin anket sorularına verdiği cevapların da daha güvenilir olmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca sıkıntıyı azaltma, yakın ilişkileri sürdürme, yapıcı, esnek ve gerçeğe uygun başa çıkma yöntemleri yoluyla güvenli bağlanan birey içsel uyumunu artırabilir ve bu durum da tutarlı ve geçerli yanıtlar vermesini sağlayabilir. Bununla birlikte güvenli bağlanan bireyler güvensiz yetişkinlerle karşılaştırıldığında çocukluk ilişkilerini daha olumlu kavramlarla tanımlamışlardır (Rothbard ve Shaver, 1994). Örneğin ailelerini daha destekleyici,

ulaşılabilir, samimi ve saygılı olarak ifade etmişlerdir. Bu sebeple güvenli bağlanan bireylerin çocuk yaştan itibaren stresli yaşam olaylarıyla yapıcı ve yakınlaşma içeren baş etme yöntemlerini öğrendikleri ve geliştirdikleri söylenebilir. Tekrarlanan olumlu deneyimlerle, bireyler duygu düzenleme stratejilerini içselleştirir ve başkalarının yardımseverliğine güven geliştirir. Daha spesifik olarak, güvenli bağlanma açısından etkili uyum; tehditler bireyin tek başına başa çıkma kapasitesini aştığında destek için başkalarına yönelmek de dahil olmak üzere duygu düzenleme kapasitelerine atfedilebilir (Cloitre ve diğerleri, 2008). Bu bağlamda bireyin gelişen sosyal destek mekanizmaları stresle başa çıkma noktasında destek arama yöntemini kullanmasını sağlayabilir. Buna bağlı olarak birbirine destek olan çiftler arasında yakınlık, samimiyet ihtiyacı karşılanabileceği için ilişki istikrarı olumlu olarak etkilenebilir. Tutarsız olabilen veya olaylara göre değişkenlik gösterebilen güvensiz bağlanma modellerinin tersine güvenli bağlanma tutarlı ve durağan bir içgörü sunar. Güvenli bağlanan bireyler; kendini yenen/disosiyatif mekanizmaları kullanma ihtiyacı duymamakla birlikte, duygu düzenlemeyi yapılandırarak olan stratejiler kendilik değerleriyle bağlantılı görülmemektedir. Bunun yerine, bu kişiler; güvenli bağlanma modelleri, güçlü öz güven ve iyimserlikleri sayesinde olumlu, duruma uygun ve durağan bir kendilik bakış açısına sahip olurlar (Mikulincer, 1998). Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma tek belirleyici olmasının bir sebebi de durağan ve duruma uygun bir içgörünün eseri olabilir.

5.1. Araştırmacılara Öneriler

İleriki çalışmalarda stres yaşantılarının genel olarak ele alınması yerine özelleştirilmiş stres yaşantılarıyla araştırmalar yapılabilir. Örneğin romantik ilişki içindeki stres yaşantılarının bağlanma modeli ve ilişki istikrarı ile arasındaki aracı etkisi incelenebilir. Bununla birlikte söz konusu araştırmada bireyler partnerlerinden bağımsız olarak çalışmaya katılım sağlamıştır. Romantik ilişkinin iki partnere de bağlı bir olgu olması sebebiyle sonraki araştırmalar çiftler ile birlikte yürütülebilir. Böylece bağlanma modellerine, stres yaşantılarına ve ilişki istikrarına ilişkin daha bütünsel ve kapsayıcı bir tablo sunulabilir.

Araştırmada bilgi toplama aracı olarak evrimii anket uygulanmıştır. Formların evrimii uygulanması verilen cevapların güvenilirliği açısından sorgulanmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple ileriki çalışmalarda yüz yüze formların uygulanması güvenilirliği arttırabilir. Öte yandan anket uygulanmasının dezavantajı olarak; bireyin soruları toplum tarafından hoş görülebilecek şekilde cevaplandırması veya bireyin gerçekte sahip olmadığı ancak sahip olmak istediği özelliklere göre yanıtlar vermesini önleyememesi sayılabilir. Bu

sebeple ileriki çalışmaların; savunucu bakış açısından ve ölçeklerin ölçme niteliğinden kaynaklanabilecek sorunları en aza indirebilmek için deneysel bir şekilde planlanması güvenilirliği ve nesnelliği artırıcı bir faktör olabilir. Bununla birlikte yapılan çalışmada erkek katılımcılara ulaşma noktasında zorluk yaşanması sebebiyle kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısında daha fazladır. Araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak adına kadın ve erkek katılımcı sayısının ileriki çalışmalarda eşit veya birbirine daha yakın olması planlanabilir. Araştırmada Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılarak bireyin stresle başa çıkma metotları yaklaşma tepkileri/yöntemleri açısından incelenip değerlendirilmiştir. İleriki çalışmalarda stresle başa çıkma yöntemleri kapsamında kaçınma tepkileri/yöntemleri de araştırma dahilinde incelenebilir.

Öz bildirim ölçümleri aracılığıyla bağlanma modellerinin değerlendirilmesi problemlidir, çünkü katılımcılar bağlanmayla ilgili yaşantıları iç gözlemlerde güçlük yaşayabilir ve yakın ilişki raporunda kendi kendine hizmet edebilir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu sebeple ileriki araştırmalarda katılımcıları tanıyan farklı bireylere çeşitli ortamlarla/senaryolarla ilgili katılımcının davranışı, düşüncesi ve duygu haliyle ilgili sorular yöneltilebilir. Ayrıca, güvenli bağlanma ile ilişki istikrarı arasında stres ile baş etme yöntemlerinin aracı etkisi gözlemlenirken güvensiz bağlanma modeli olan kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma modeli için aynı etkinin gözlemlenmemesinin nedenleri ileriki çalışmalarda detaylı olarak araştırılabilir. Bununla birlikte ileri de yapılabilecek bu tür araştırmalara dezorganize bağlanma modeli de eklenerek değişkenler güvenli, kaygılı ve kararsız bağlanma modeliyle birlikte detaylı olarak incelenebilir.

5.2. Klinisyenlere Öneriler

Terapilerde bağlanma modelini etkileyen aile yaşantısı, arkadaşlık ilişkileri ve çevresel faktörlerin ele alındığı bir şekilde süreç yapılandırılabilir. Bireyin bağlanma modelinin işlevsel hale gelmesi uzun bir terapi süreci gerektirebileceği için öncelikle problem odaklı ve yapıcı stresle başa çıkma yöntemleri üzerine çalışılabilir. Güvenli bağlanma ile ilişki istikrarı arasında stresle başa çıkma yöntemlerinin aracı etkisi olması sebebiyle terapide güvenli bağlanma sonucu ortaya çıkan problem odağında aktif çabayı içeren stresle başa çıkma yöntemleri ele alınıp bu yöntemlerle ilgili bilgi paylaşımı yapılabilir. Buna bağlı olarak, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip danışana söz konusu baş etme mekanizmalarının geliştirilmesine yönelik alıştırma verilebilir. Sonucunda danışan daha etkili stresle başa çıkma mekanizmaları geliştirebilirken romantik ilişkilerinin istikrarı da süreçten olumlu yönde etkilenebilir. Bununla birlikte çift terapilerinde de güvensiz

bağlanma modeline ait örüntülerin fark edilmesi ve güvenli bağlanma modeline ait düşünce biçiminin/davranış örüntülerinin geliştirilmesi sağlanabilir.

Güvenli bağlanmanın stresle başa çıkmada tek belirleyici bağlanma örüntüsü olması psikolojik destek ve terapi sürecinde de yol gösterici olabilir. Bilişsel Davranışçı Terapi bağlamında bakıldığında güvenli bağlanma modelinin olumlu benlik/ olumlu diğerleri ve gerçekçi bakış açısı ile yapıcı baş etme mekanizmaları gibi özelliklerin güvensiz bağlanan bireylerin hayatına dahil edilmesi sağlanabilir. Kişinin deneyimleri sonucu işlevsel olmayan şemalar gelişebilir, bunun sonucunda ise birey yaşadığı olay ve durumları olumsuz açıdan çarpıtarak değerlendirebilir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin yaşantıları bilişsel çarpıtmalara sebep olabilir ve güvenli temel üzerine kurulu terapi sürecinde bu çarpıtmalara odaklanılabilir. Böylece bireyde geçmiş ve şimdiki yaşamının çeşitli mutsuz ve acı veren yönlerini keşfedebileceği ortam yaratılarak stresli yaşam olaylarına daha gerçekçi bir bakış açısı ile bakması sağlanabilir.

Stresli olaylarla uğraşırken, yüksek derecede kaçınmacı bireyler, üzgün olduklarının tam olarak farkında olmayabilirler ve partnerlerinden ne yardım arayabilir ne de yardım isteyebilirler (Simpson ve Rholes, 2017). Bu bağlamda kaçınan bağlanma modeline sahip bireyler için duygularını fark etmelerini destekleyici çalışmalara öncelik verilebilir. Olumsuz ve alaycı çalışma modellerine sahip kaçınmacı bireyler, kendilerine güvenerek hissettikleri herhangi bir sıkıntıyı azaltmak, ifade etmek veya kontrol altına almak için motive edilmelidirler, bu da onların bağımsızlığı, özerkliği ve kişisel kontrolü yeniden kurmalarını sağlayabilir. Bununla birlikte, kaçınan bireyler; partnerleriyle bir miktar temasa izin veren, ancak güvenli, duygusal olarak rahat bir mesafede ve kendilerini iyi hissettikleri koşullarda bağlanma davranışlarını göstermeleri için teşvik edilebilir.

Çocuğun gelişiminde aile yaşantıları son derece önemlidir. Bu bağlamda çocukluk dönemindeki travmatik deneyimleri ve bu deneyimler sonucu oluşabilecek güvensiz bağlanma modellerinin yetişkinlikte doğurabileceği problemleri en aza indirebilmek adına aileler için konuyla ilgili eğitimler düzenlenmesi yararlı ve etkili olabilir. Eğitimlerin içeriği oluşturulurken güvenli bağlanma modelinin gelişmesi için uygun koşullar, güvenli bağlanmanın birey üzerindeki etkileri ve sonuçları temel alınabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Akkoyunlu, S., ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Allen, J.P., Marsh, P., McFarland, C., Boykin McElhaney, K., Land, D. J., Jodl, K. M. ve Peck, S.(2002). Attachment and Autonomy as Predictors of the Development of Social Skills and Delinquency During Midadolescence, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 70(1), 56-66.
- Ansell, E. B., Rando, K., Tuit, K., Guarnaccia, J., ve Sinha, R. (2012). Cumulative adversity and smaller gray matter volume in medial prefrontal, anterior cingulate, and insula regions. *Biological Psychiatry*, 72(1), 57-64.
- Arnsten, A. F. T. (1998). Neuroscience: Enhanced: The Biology of Being Frazzled. *Science*, 280(5370), 1711-1712.
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422.
- Arsenian, J. M. (1943). Young children in an insecure situation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 225-22.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Ballı, A. İ. K., ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Barnett, D., ve Vondra, J. I. (1999). Atypical patterns of early attachment: Theory, research, and current directions. *Monographs of the Society for Research in Child development*, 1-24.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships* (s. 25-45). New York: Guilford Press.

- 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.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social psychological answer*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., Tsang, J., Snyder, C. R., ve Lopez, S. J. (2002). Empathy and altruism. *Handbook of positive psychology*, 161-174. Oxford, Oxford University Press,
- Berant, E., Mikulincer, M., ve Florian, V. (2001). Attachment style and mental health: A 1-year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 956-968.
- Bodenmann, G., Atkins, D. C., Schär, M., ve Poffet, V. (2010). The association between daily stress and sexual activity. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 271-279.
- Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *The Psychoanalytic Study of The Child*, 15(1), 9-52. doi: <https://doi.org/10.1080/00797308.1960.11822566>
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.
- Buschman, T. J., ve Miller, E. K. (2007). Top-down versus bottom-up control of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices. *Science*, 315(5820), 1860-1862.
- Büyükaşahin, A., Hasta, D., ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Campbell, L., ve Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 148-151.
- Canterberry, M., ve Gillath, O. (2012). Attachment and caregiving. P. Noller ve G. C. Karantzas (Ed.), *The Wiley-Blackwell handbook of couples and family relationships* içinde (s. 207-219). Oxford: Wiley-Blackwell.

- Cassidy, J. (2000). The complexity of the caregiving system: A perspective from attachment theory. *Psychological Inquiry, 11*(2), 86-91.
- Cheung, C. K., ve Leung, K. (2010). Ways that social change predicts personal quality of life. *Social Indicators Research, 96*(3), 459-477.
- Cloitre, M., Stovall-McClough, C., Zorbas, P., & Charuvastra, A. (2008). Attachment organization, emotion regulation, and expectations of support in a clinical sample of women with childhood abuse histories. *Journal of Traumatic Stress, 21*(3), 282-289.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 810-832.
- Compas, B. E. (2006). Psychobiological Processes of Stress and Coping: Implications for Resilience in Children and Adolescents—Comments on the Papers of Romeo ve McEwen and Fisher et al. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 226-234.
- Craparo, G., Gori, A., Petruccelli, I., Cannella, V., ve Simonelli, C. (2014). Intimate partner violence: relationships between alexithymia, depression, attachment styles, and coping strategies of battered women. *The Journal of Sexual Medicine, 11*(6), 1484-1494.
- Cüceloğlu, Doğan (1994). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. (41. bs.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, Y. İ., ve Melek, İ., (2019). Çiftlerde Bağlanma Stilleri, Evlilik ile Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 5*(2), 161-180.
- Despues, D. (1999). Stress and illness. *California State University, Northridge*.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond, R. S., Jr., Deckman, T., Finkel, E. J., Luchies, L. B., ve Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(6), 1302-1316.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., 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.
- Efe, İ. A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 51*, 95-119.
- Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Gable, S. L., Hilmert, C. J., ve Lieberman, M. D. (2007). Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage, 35*(4), 1601-1612.

- Elliott, A. E., ve Packard, M. G. (2008). Intra-amygdala anxiogenic drug infusion prior to retrieval biases rats towards the use of habit memory. *Neurobiology of learning and memory*, 90(4), 616-623.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Fagundes, C. P., ve Schindler, I. (2012). Making of romantic attachment bonds: Longitudinal trajectories and implications for relationship stability. *Personal Relationships*, 19(4), 723-742.
- Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 631-648.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169-185.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 187-215.
- Firestone, L. (2013). How Your Attachment Style Impacts Your Relationship. *Psychalive*. Erişim adresi: <https://www.psychalive.org/how-your-attachment-style-impacts-your-relationship/>
- Fraley, R. C., ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131-144.
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. New York: International Universities Press.
- Furman, W., ve Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. M. E. Lamb & R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* içinde (s. 932–974). John Wiley & Sons.
- Gillath, O., Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* içinde (s. 121–147). Routledge.
- Gillies, P. (1998). Effectiveness of alliances and partnerships for health promotion. *Health Promotion International*, 99-120.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Gottman, J. M., ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.

- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Hains, A. B., Vu, M. A. T., Maciejewski, P. K., van Dyck, C. H., Gottron, M., ve Arnsten, A. F. (2009). Inhibition of protein kinase C signaling protects prefrontal cortex dendritic spines and cognition from the effects of chronic stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(42), 17957-17962.
- Hämäläinen, P., Takala, J., ve Saarela, K. L. (2007). Global estimates of fatal work-related diseases. *American Journal of Industrial Medicine*, 50(1), 28-41.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior. II. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1-52.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 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 theory as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C., ve Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 336-354.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. New York: Hemisphere.
- Holtzworth-Munroe, A., Smutzler, N. ve Bates, L. (1997). A brief review of the research on husband violence Part III: Sociodemographic factors, relationship factors, and differing consequences of husband and wife violence. *Aggression and Violent Behavior*. 2(3), 285-307.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. New York: Harcourt, Brace ve World.
- Juster, R.P., McEwen, B.S. ve Lupien, S.J. (2010) Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35(1), 2-16.
- Kay, J. (2010). The neurobiology of stress throughout the life cycle. T. W. Miller (Ed.). *Handbook of stressful transitions across the lifespan* içinde (s. 35-58). Hillside, MJ: Erlbaum.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- 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.

- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., ve Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307-324.
- Kobak, R. R., ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 135-146. doi: <https://doi.org/10.2307/1130395>
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Liston, C., Miller, M. M., Goldwater, D. S., Radley, J. J., Rocher, A. B., Hof, P. R., Morrison, J. H., ve McEwen, B. S. (2006). Stress-induced alterations in prefrontal cortical dendritic morphology predict selective impairments in perceptual attentional set-shifting. *Journal of Neuroscience*, 26(30), 7870-7874.
- Lyubomirsky, S., King, L.(2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness leads to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Magdol, L., Moffitt, T. E., Caspi, A., ve Silva, P. A. (1998). Developmental antecedents of partner abuse: a prospective-longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*. 107(3), 375-389.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48-61.
- Main, M., ve Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. M. Yogman ve T. B. Brazelton (Ed.), *Affective development in infancy* içinde (s. 95-124). Norwood, NJ: Ablex
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.
- McEwen, B.S., ve Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: Links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 190-222.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420-435.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

- Mikulincer, M., Dolev, T., ve Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 940-956.
- Mikulincer, M., Florian, V., ve Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 273-280.
- Mikulincer, M., ve Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., ve Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: the accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
- Paetzold, R. L., Rholes, W. S., ve Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146-156
- Perris, C., ve Andersson, P. (2000). Experiences of parental rearing and patterns of attachment in adulthood. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(4), 279-288.
- Pietromonaco, P. R., ve Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
- Pistole, M. C. (1995). Adult attachment style and narcissistic vulnerability. *Psychoanalytic Psychology*, 12(1), 115-126.
- Roohafza, H., Ramezani, M., Sadeghi, M., Shahnam, M., Zolfagari, B., ve Sarafzadegan, N. (2011). Development and validation of the stressful life event questionnaire. *International Journal of Public Health*, 56(4), 441-448. doi: <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0232-1>
- Rothbard, J. C., ve Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life span. M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* içinde (s. 31-71). New York, Guilford Press.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., ve Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 81-89.
- Rusbult, C. E., ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.

- Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions In Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schwarzer, R., ve Luszczynska, A. (2013). Stressful life events. A. M. Nezu, C. M. Nezu, P. A. Geller, ve I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of psychology: Health psychology* içinde (s. 29-56). John Wiley & Sons, Inc.
- Schwarzer, R., ve Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* içinde (s. 19-35). London: Oxford University Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Selye, H. (1975). *Stress without distress* (s. 11-20). 1633 Broadway, New York: The New American Library, Inc.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (s. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Shaver, P. R., Hazan, C., ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. R. J. Sternberg ve M. Barnes (Ed.), *The psychology of love* içinde (s. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press.
- Shaver, P. R., ve Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683-692.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., ve Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899-914.
- Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 279-328.

- Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24. doi: 10.1016/j.copsy.2016.04.006
- Sinha, R., ve Li, C. S. R. (2007). Imaging stress-and cue-induced drug and alcohol craving: association with relapse and clinical implications. *Drug and alcohol review*, 26(1), 25-31.
- Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Taylor, S. E., Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., Lehman, B. J., Hilmert, C. J., ve Lieberman, M. D. (2008). Neural bases of moderation of cortisol stress responses by psychosocial resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 197-211.
- The Australian Institute of Professional Counsellors. (2010). Erişim adresi: <https://www.aipc.net.au/articles/7-common-relationship-challenges/>
- Thibaut, J. W., ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley
- Van der Horst, F. C., and Van der Veer, R. (2009). Separation and divergence: The untold story of James Robertson's and John Bowlby's theoretical dispute on mother–child separation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 45(3), 236-252.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Wiwanitkit, V. (2010). Traffic noise, toxin, emotional stress: How to control?. *Noise & Health*, 12(49), 283.
- Wrosch, C., Heckhausen, J., ve Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15(3), 387-399.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi (Tez No. 286517).
- Zheng, Y. P., ve Lin, K. M. (1994). A nationwide study of stressful life events in Mainland China. *Psychosomatic Medicine*, 56(4), 296-305.



EKLERİ

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Araştırma, İstanbul Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması için Dr. Gülhan Gökçe Ceran Yıldırım danışmanlığında yüksek lisans tez öğrencisi Piraye Su ÇELİK tarafından yürütülmektedir. Araştırma güncelde romantik ilişkisi sürmekte olan 18 yaş ve üzeri kişileri kapsamaktadır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup araştırma; kişinin bağlanma modeli ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiye stres yaşantılarının etkisini ölçmeye yöneliktir. Çalışma, ortalama 10-15 dakika aralığında sürmektedir. Yapılacak araştırmada elde edilen bilgilerin güvenilirliği için söz konusu sorulara eksiksiz bir şekilde cevap verilmesi gerekmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmada kimlik belirleyici herhangi bilgi istenmemekle birlikte araştırmaya verdiğiniz yanıtlar sadece bu araştırmada kullanılacak olup, araştırmacı dışında bir başka kişi ile paylaşılmayacaktır.

Katılımınız için teşekkür eder, sağlıklı ve keyifli günler dilerim.

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Piraye Su ÇELİK

- Yukarıdaki bilgileri okudum, anladım. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı ve bilgilerin araştırmada kullanılmasını kabul ediyorum.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz?

- Kadın
- Erkek
- Belirtmek istemiyorum

2.Yaş aralığınız?

- 18-23
- 24-35
- 36-45
- 46-55
- 56-70

3.Ne kadar süredir romantik ilişki içerisindesiniz?

- 1 aydan az
- 1-6 ay arası
- 7-11 ay arası
- 1-5 yıl arası
- 6-10 yıl arası
- 11-20 yıl arası
- 20 yıl üstü

4.Eğitim düzeyiniz nedir?

- Lise öncesi
- Lise
- Ön lisans
- Lisans
- Lisansüstü

5.Medeni durumunuz?

- Evli
- Bekar
- Boşanmış

6.Çocuğunuz var mı?

- Var
- Yok

7.Şu anda kiminle birlikte yaşamaktasınız?

- Partnerimle
- Anne/Babamla
- Akrabalarım/Arkadaşlarım
- Yalnız

8.Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

9.Gelir düzeyi?

- Düşük
- Orta
- Yüksek

10.Tanı aldığınız herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var ise yazınız.

11.Sigara veya alkol tüketiminiz var mı?

- Sigara
- Alkol
- Hiçbirini kullanmıyorum
- Her ikisini de kullanıyorum

EK 3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla (5) Her zaman						
1.	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
3.	Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
4.	Bir plan yapar ve onu izlerim.	1	2	3	4	5
5.	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7.	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
8.	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Söylediklerimde ve yaptıklarım da aklıma izlerim.	1	2	3	4	5
10.	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	1	2	3	4	5
12.	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14.	Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15.	Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	1	2	3	4	5
16.	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	1	2	3	4	5
17.	Olaylardan ders almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
18.	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5
19.	Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
20.	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
21.	İnsanların benden beklemediklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22.	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	1	2	3	4	5
24.	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	1	2	3	4	5

EK 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.					
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.					
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.					
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.					
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.					
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.					
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.					
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.					
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.					
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.					
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.					
12	Yalnızca kendime değer veririm.					
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.					
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.					
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.					
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.					
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.					
18	Başkaları çok da umurumda değildir.					

EK 5. İlişki İstikrarı Ölçeği

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

Lütfen bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıladı, 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

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 arkadaşlarımla 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