



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

**LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE
ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİ İLE
ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EZGİ AYYILDIZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

OCAK,2023



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

**LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE
ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİ İLE
ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EZGİ AYYILDIZ
20220501015**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Melike Ceylan

OCAK, 2023

....../.../2023

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Programı 20220501015 numaralı öğrencisi **Ezgi AYYILDIZ**'ın **“ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE ÇOCUKLUK BAĞLANMA STİLLERİ İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ”** konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 26/12/2022 tarihli ve 2022/30 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 25.04.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER				
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Melike CEYLAN	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Gözde GÜNDOĞDU MEYDANERİ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Nilgün ONNAR	İstanbul Arel Üniversitesi	
YEDEK ÜYE				
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Yunus YÜCEL	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Eyyüb Ensari CİCERALİ	Nişantaşı Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Özlem KUNDAY
Enstitü Müdürü

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Çocukluk Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ başlıklı çalışmamı danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Melike Ceylan sorumluluğunda tamamladığımı, bu aşamada verileri ve analizleri kendim yaptığımı, çeşitli kaynaklardan aldığım bilgileri metin içerisinde ve kaynakçada belirttiğimi, çalışma süresince bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

21/1/2023

Ezgi Ayyıldız

TEŞEKKÜR

Öncelikle tüm eğitim öğretim hayatım boyunca destekçim olan ve beni '*oku, sürekli oku, okumaktan bıkmı*' diyerek yetiştiren canım babam Amil AYYILDIZ'a, her daim desteği ve güveniyle hayatımın her alanında yanımda olan kıymetli annem Kamer AYYILDIZ ve ablam Duygu AYYILDIZ ERDOĞAN'a, bu zorlu süreci benim için kolaylaştıran ve kaygımı yumuşacık karşılayan hayat arkadaşım Atilla EVRENEL'e sonsuz teşekkürler.

Son olarak sevgili rahmetli babaannem, doyurduğu ve okuttuğu tüm çocuklar adına minnettarım.

Ezgi Ayyıldız

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Başlığı ve Araştırmanın Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları.....	1
1.3. Tanımlar.....	2
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMEL BİLGİLERİ VE İLGİLİ LİTERATÜR	5
2.1. Bağlanma.....	5
2.1.1. Bağlanmanın gelişimi	6
2.1.2. Bağlanma stiline özellikleri	8
2.1.3. Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma stilleri	14
2.1.3.1. Güvenli bağlanma stili	15
2.1.3.2. Güvensiz kaygılı / kararsız bağ.....	15
2.1.3.3. Güvensiz kaçınmacı bağlanan stili.....	16
2.1.4. Dörtlü bağlanma modeli.....	16
2.1.5. Yetişkin bağlanma stili	18
2.1.5.1. Yetişkinlikte güvenli bağlanma stili.....	19
2.1.5.2. Yetişkinlikte saplantılı bağlanma stili.....	19
2.1.5.3. Yetişkinlikte kaçınan bağlanma stili.....	20
2.1.5.4. Yetişkinlikte korkulu bağlanma stili.....	20
2.1.6. Bağlanma değerlendirilmesi... ..	21

2.2. Romantik İlişki.....	21
2.2.1. İlişki doyumu.....	26
2.2.2. İlişki doyumu üzerine literatür bilgileri ve yapılan araştırmalar.....	31
2.2.3. Literatürde bağlanma ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar.....	33
2.3. Araştırma Hipotezleri.....	35
3. YÖNTEM	36
3.1. Araştırma Modeli	36
3.2. Çalışma Evreni	36
3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Kişisel bilgi formu	36
3.3.2. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II (YİYE-II).....	36
3.3.3. İlişki doyumu ölçeği (İDÖ).....	37
3.4. İşlem	38
4.BULGULAR	39
5.TARTIŞMA	49
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	57
5.1. Sonuç	57
5.2. Öneriler	58
KAYNAKÇA	59
EKLER	75
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	75
Ek-2 Sosyodemografik Veri Formu	76
Ek- 3 İlişki Doyum Ölçeği	77
Ek-4 Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri	78
Özgeçmiş.....	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1 Bağlanma ve Bileşenleri	9
---	---



TABLÖLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1.1. Bağlanma Davranışı Özellikleri.....	20
Tablo 2.1. Bağlanma Türleri	27
Tablo 4.1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo 4.2. Yaşa Göre Romantik İlişki Türü Dağılımı Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo 4.3. Romantik İlişki Süresine Göre Romantik İlişki Türü Dağılımı Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Romantik İlişki Türü Dağılımı	41
Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Romantik İlişki Süresi Dağılımı	41
Tablo 4.6. Ölçekler ve Alt Boyutların Betimsel İstatistikleri Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo 4.7. Cinsiyete Göre İlişki Doyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri ile Altboyutların Ortalama Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız T-Testi Sonuçları	42
Tablo 4.8 Yaşa Göre İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 4.9. Romantik İlişki Türüne Göre İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo 4.10. Romantik İlişki Süresine Göre İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
Tablo 4.11 İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Pearson Korelasyon Testi	47

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE ÇOCUKLUK BAĞLANMA STİLLERİ İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gerçekleştirilen çalışmanın amacı çocukluk dönemi bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma örneklemini 192 kadın 115 erkek olmak üzere toplam 307 romantik ilişkiye sahip olan yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma verileri “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri I (YİYE I)” ve “İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)” ile elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Gruplu değişkenler arasındaki ilişki ki-kare analizi ile test edilmiştir. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında, Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bağlanma stili ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlişki doyumu düzeyinin belirleyicisi olarak kaygı ve kaçınma ile arasındaki ilişkinin güçlü olduğu görülmüştür. Katılımcıların ilişki doyumlarının ortalama üstünde olduğunu ve gerçekleştirilen analiz neticesinde ilişki doyumu ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönde ve orta düzeyde, ilişki doyumu ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, ilişki doyumu ile yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, kaçınan bağlanma ile yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, yakın ilişkilerde yaşayış envanteri ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Bağlanma Stili, Romantik İlişki Doyum, Romantik İlişki*

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD ATTACHMENT STYLES AND ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION IN INDIVIDUALS WITH ROMANTIC RELATIONSHIP

The aim of the study was to examine the effect of childhood attachment styles on romantic relationship satisfaction. The sample of the research consists of a total of 307 adults, 192 women and 115 men, who have romantic relationships. The research data were obtained with the "Experiences in Close Relationships Inventory I (YRI I)" and the "Relationship Satisfaction Scale (IRS)". The data obtained in the research were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 22.0 program. Number, percentage, mean and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. The relationship between grouped variables was tested by chi-square analysis. The t-test was used to compare quantitative continuous data between two independent groups, and the One-way Anova test was used to compare quantitative continuous data between more than two independent groups. Scheffe test was used as a complementary post-hoc analysis to determine the differences after the Anova test. According to the results of the study, a significant relationship was found between attachment style and romantic relationship satisfaction. It has been observed that the relationship between anxiety and avoidance as determinants of relationship satisfaction is strong. It was found that the relationship satisfaction of the participants was above the average, as a result of the analysis, the negative and moderate level of relationship satisfaction and avoidant attachment, the negative and low level between relationship satisfaction and anxious attachment, the negative and low level of avoidant attachment between relationship satisfaction and living in close relationships inventory. There was a positive and moderate relationship between avoidant attachment and the living inventory in close relationships, a positive and moderate relationship between life expectancy and anxious attachment in close relationships, and a positive and highly significant relationship between life inventory in close relationships and anxious attachment.

Keywords: *Attachment Style, Romantic Relationship Satisfaction, Romantic Relationship*

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Başlığı ve Araştırmanın Önemi

Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki doyumuna etkisinin araştırıldığı araştırma, bireylerin çocukluk döneminde ebeveynlerine/bakım verene karşı sahip oldukları bağlanma stiline 25-35 yaş aralığındaki yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde algıladığı ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi içermektedir.

Geçmişten günümüze romantik ilişkiler insanlar için önemli bir yerde olmakla birlikte kadın ve erkeğin karşılıklı olarak kabul ettiği romantik ilişki tarzı ya da evli çiftler ve partnerler arasında kurulan, çoğunlukla kişinin kendi isteğiyle seçtiği, yakınlık ve tutkuyla tasvir edilen bağ olarak açıklanır (Sternberg, 1986; Collins, 2003). Öte yandan, hayatın ilk yıllarında bakım verenin çocuk ile olan ilişkisi, verdiği tepkiler çocuğun kendine ve diğerlerine karşı olan zihinsel temsillerini oluşturur. Yetişkinlik döneminde ise romantik ilişkileri üzerinde bir rehber niteliğinde bulunarak davranışların belirlenmesine sebebiyet verir.

Wampler ve arkadaşlarına göre (2003), terapide çiftler için yeni müdahaleler geliştirmek açısından bağlanma teorisi doğru bir araştırma yolu gibi görünmektedir. Bakım verene karşı geliştirilen bağlanma biçimi olumsuz ise romantik ilişkilerde de benzer bir bağlanma biçimi görülebilir. Bu da ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Öte yandan sağlıklı bir bağlanma stili, ilişkide sağlıklı iletişim ve etkileşimi destekleyebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu alanda benzer birçok araştırma konusu bulunsa da çocukluk dönemi bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisi alanında bazı boşluklar bulunmaktadır. Dolayısıyla mevcut araştırma konusu ilişki içerisindeki yetişkinlerin bağlanma stillerini belirleyerek bu stillerin ilişki doyumu düzeyini ne derece etkilediğini bulmayı amaçlamaktadır.

İnsanlar sosyal varlıklar olarak hayatlarının tamamında sosyal ilişkiler kurmakta ve diğerleri ile etkileşimde bulunmaktadır. Dolayısıyla ebeveyn tutumlarına bağlı olarak çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırma sonucunda ebeveynlerle kurulan bağın partnerler ile kurulan bağ üzerindeki etkisi, etkilediği ya da yönlendirdiği davranış örüntülerinin bilinmesi ilişki doyumu açısından önem arz etmektedir. Özellikle Türkiye’de çift terapisi alanında ilişkileri çerçevelendirmek ve ilişkiyi değerlendirmek adına kişileri bireysel olarak ele alma ve ilişki içerisinde duygusal ve davranışsal temel problemlerine inmek adına bir çerçeve oluşturacağı amaçlanmaktadır.

Araştırma Soruları

1. 25-35 yaş arası bireylerin çocukluk döneminde bağlanma stilleri nedir?
2. 25-35 yaş arası bireylerin romantik ilişki doyum düzeyleri nedir?
3. 25-35 yaş arası bireylerin bağlanma stilleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
4. 25-35 yaş arası bireylerin bağlanma stilleri sosyodemografik değişkenler ile yakın ilişkilerde yaşayış envanterine göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
5. 25-35 yaş arası bireylerin romantik ilişkiler doyum düzeyi ve yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki var mıdır?

1.3. Tanımlar

Bowlby bağlılığı, kişilerin kendileri için önemli olarak adlandırdıkları insanlarla geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlamıştır (Bowlby, 1973, akt. Morsümbül, Çok, 2011). Bağlanma ele alındığında akla gelen ilk ve en önemli başlık anne bebeklerin geliştirdiği bağıdır. Bu bağ, doğumun gerçekleşmesi ve bebeğin fizyolojik olarak anneden ayrılması ile sonlanmamakla birlikte emme refleksi ile duygusal bağ olarak karşımıza çıkar. Zaman içerisinde bebeğin anne ile kurduğu bağ, sosyal çevrenin, arkadaşlarının ve partnerinin dâhil olması ile genişlemeye başlar.

Anne-bebek arasında oluşan bu bağ, kişilerin yetişkinlik döneminde kuracakları romantik ilişki üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Romantik ilişki, insanlar arasındaki sevgi ve bağı anlatan bir tanımdır. Romantik ilişkilerde ön planda olan, ilişki, aşk ya da sevilme için başka bir kişiye duyulan ihtiyaçtır (Atak ve Taştan, 2012). Sağlıklı ve fonksiyonel romantik ilişkiler bireyleri fiziksel ve hissiyat olarak motive etmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Bağlanma ve yakınlıktan oluşan romantik ilişki, ilişki doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Hawkins (1968) ilişki doyumunu, bireyin mutluluk, doyum ve ilişkiye yönelik doyum duygularının öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır (Yüceol, 2016). Romantik ilişkinin barındırdığı bağlılık ve aitlik duyguları kişileri ilişki doyumunu açısından motive eder.

Bağlanma zerine yapılan araştırmalarda, bağlanma güvenli ve güvensiz olmak üzere temelde 2 başlıkta açıklanmıştır. Güvenli bağlanan bebekler için güven ebeveynlerinin yanında olması anlamına gelir. Gittiklerinde döneceklerini bilirler. Bu ocuklar olumlu benlik algısına sahiplerdir ve çevresine karşı da olumlu tutumları vardır. Özgüvenleri yüksektir ve diğerlerine güvenmeye hazırlardır. Empati ve sosyal ilişki kurma becerileri gelişmiştir. Yetişkinlik döneminde ilişkilerini sürdürmekte zorlanmazlar ve ilişkileri güvene dayalıdır. Kendilerine ve partnerlerine karşı olumlu düşünce ve tutumlar sergilerler. Güvensiz bağlanma stili ise 3 başlıkta açıklanmaktadır. Güvensiz kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan çocuklarda, ayrılma sırasında gergin ve stresli davranışlar, anneye/bakım verene karşı öfkeli davranışlar gözlemlenir. Bu bağlanma stiline sahip çocukların yetişkinlik dönemlerinde ise olumsuz duygulanımlarını kontrol edemedikleri, yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları, güncel veya geçmiş negatif duygu durumlarına devamlı olarak hatırladıkları saptanmıştır. Yetişkinlik döneminde saplantılı bağlanma modeli olarak adlandırılabilen bu stilde kişiler ilişkilerinden gerçekçi olmayan beklentilere girebilir. Kendilerini değersiz hisseden bu kişiler sevilmeye değer olmadıklarını düşünür ve sürekli olarak kendilerini kanıtlama eğilimi gösterir. Diğer kişilerle duygusal yakınlık kurmak isteseler de diğerlerinin isteksiz olduklarını düşünür, romantik ilişki içerisinde olmadığında kendini rahatsız hisseder. Güvensiz kayıtsız/kaçınmacı bağlanan çocuklarda bakım verenden kaçınma davranışı ve bağlanmama görülür. Anne ile tekrar bir araya gelen bu çocuklarda anneyi görmezden

geldikleri gözlemlenmiştir. Kayıtsız stile bağlı olan bireyler, özerkliğe gereğinden fazla önem verirler ve savunmacı bir şekilde başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakınlığın gerekliliğini reddederler (Bartholomew, 1990). Bartholomew'e göre, kayıtsız insanlar, özerklik duygusu ve yüksek özgüven pahasına kendilerini yakınlıktan mahrum bırakırlar. Kaitz ve diğerleri (2004) tarafından bağlanma stiline kişiler arası mesafe üzerindeki etkisini araştıran bir araştırmaya göre, kaçınan bağlanma stiline sahip katılımcıların kişiler arası fiziksel yakınlığa karşı toleranslarının daha düşük olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler, güçlü bir değersizlik duygusuna sahiptir. Ortaklarından beklentilerin güvenilmezliğini ve reddini yansıtır. Samimi olmak istese de, insanlara güvenme ve ilişki kurma konusunda sorunları var.



2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMEL BİLGİLERİ VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Bağlanma

Bireyler, yaşamı içerisinde farklı zaman aralıklarında farklılık gösteren bağlanma türlerine sahiptir. Bu türler arasında ilk sırada bebek ve birincil bakım veren ile geliştirdiği fizyolojik bağıdır. Bebeğin anne karnındaki oluşumundan doğumuna kadar fiziki olarak devam eden bu bağ doğum sonrasında fizyolojik olarak sonlandırılmış gibi görünse de emme/bakım verme davranışı ile duygusal bir bağ olarak devam eder. Bu açıdan bakıldığında bebek yaşamı içerisinde ilk bağı birincil bakım veren/anne ile kurmuş olur. Bu bağ sayesinde ilk sosyalleşmeyi de yine birincil bakım veren kişiyle geliştirmiş olur. Zaman içerisinde akraba, sosyal çevre ve partnerleri ile sosyalleşmeye devam ederek yeni bağlar kurmaya başlar. Doğum ile başlayan bağlanma süreci yetişkinlik döneminde kişilerin kuracakları ilişkilerinin de alt yapısını oluşturur. Bu alt yapı kişilerin romantik ilişkilerinde sergileyici tutumların bir yordayıcısı olur.

Bowlby (1973), erken bağlanma ilişkilerinin yetişkinlikte benlik saygısı ile düşük ve yüksek benlik saygısının oluşmasının temelini oluşturduğunu ileri sürmüştür. Nitekim benlik saygısının romantik ilişkiler üzerinde etkili bir faktör olduğu bilinmektedir. Baldwin ve Keelan (1999), öz saygısı yüksek olan insanların kişilerarası ilişkilerinde olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını ve diğer insanları tutarlı ve kabul edilebilir olarak algıladıklarını öne sürmektedir. Bowlby'ye (1973-1980) göre bağlanma teorisi, insanların önem ve anlam yükledikleri diğer kişilerle neden güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminde olduklarını açıklar. Nitekim günümüzdeki pek çok romantik ilişki içerisinde meydana gelen bağlanma modelleri çocukluk döneminde ebeveyne karşı oluşan bağlanma stillerinin izlerini taşımaktadır. Dolayısıyla çocuk-ebeveyn arasında oluşan bağlanma modelinin niteliği ilişkiye yansyarak bu dönemdeki bağlanma modellerinin eksikliği veya fazlalığı bireylerin romantik ilişkilerinde tamamlanmakta ve ilişki doyumu olarak kendini göstermektedir. Tüm bu

bilgiler göz önüne alındığında romantik ilişkilerin mimarının çocukluk dönemindeki bakım verene bağlanma stilimizle yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir. ‘Romantik ilişkilerimizdeki belirleyici faktör ebeveynlerimize karşı bağlanma stillerimiz midir?’ ve ‘kurduğumuz romantik ilişkide partnerimizde ebeveynimizi mi arıyoruz?’ sorularını çıkartabilir.

Bağlanma stilleri ile iletişim biçimleri bilişsel açıdan incelendiğinde çocukluk dönemi bağlanma stilleri ile yetişkinlik dönemi bağlanma stilleri arasında bazı bulgular söz konusudur.

2.1.1. Bağlanmanın gelişimi

Evre 1(0 - 2 Ay): Bağlanma öncesi evre olarak da adlandırılabilir. Doğumdan hemen sonra meme arama, emme refleksi, yutkunma, parmak emme, kavrama, anneye yönelme, başı çevirme, meme saatlerini fark edebilme gibi davranışlarla kendini gösterir. Anne sesi ve süt kokusu diğer sesler ve kokulardan farklı olarak algılanır yani tanınır. Fiziksel olarak anneye yönelim görülür ve kısa zaman içerisinde anneye ve çevresindeki insanlara gülerek tepki vermeyi öğrenir. Bu aşamada gülme davranışının bebeği bağlanmaya hazırlayan bir özelliğinin olduğu düşünülebilir. 3. Haftadan itibaren sosyal çevredeki kişilere gülme davranışı ortaya çıkar ve bu gülümsemeyi bir insan sesi oluşturur. Bebek bu dönemle birlikte anneye yönelmekte, gülümsemekte, uzun süreli göz teması kurmakta ve ona diğer insanlara oranla daha fazla etkileşim kurmaktadır.

Evre 2 (2 - 7 Aylar): Bağlanmanın oluşma aşamasıdır. Bebek sosyal tepkiler vermeye, bakım verenleri özellikle anneyi tanımaya başlar. Bir veya iki kişiye bağlanma geliştirebilir ancak henüz bağlanma figürünü seçmemiştir. Sosyal davranışlar oluşmaya başlar ve yalnız kaldığında rahatsızlık hissederek mutsuz olur. Beş ay civarında bebek, yüz ifadelerini yorumlayabilir. Gülümseme ve azarlama arasındaki farkı bilerek olumsuz tutum ve davranışlar karşısında ağlayarak tepki verir. Dolayısıyla bağlanmanın olduğu bu dönemde davranışlar oldukça belirleyici olur. Annenin verdiği tepkiler ve duygular karşısında pekiştirmelerle bağlanma şekillenir ve bir ilişki oluşur.

Evre 3 (7 - 24 Aylar): Net olarak bağlanma evresi oluşur. Anne artık temel bağlanma figürü olarak seçilmiştir. Sürekli olarak anneyi arar ve onlarla vakit geçirmek ister. Anneye ulaşılamadığı zaman stres yaşar ve ulaşabildiğinde rahatlar.

8 ay civarında yabancı korkusu başlar, diğer kişilerden çekinir ve kaçmak ister. 18. Aydan itibaren ayrılık kaygısı oluşmaya başlar ve anneden her ayrılışı bir stres faktörüdür. Ağlayarak tepkisini gösterir ve bu tepki bebeğin durumu henüz özümseyemediği anlamına gelir. Oluşturduğu bu tepki bebeğin farklı durumları benimsemesi ve yeni bir tutum geliştirmesi sonucunda ortada kaybolmaya başlar. Buna bağlı olarak da yabancılar ile gülümseyerek iletişim kurmaya başlar. Yabancılar arasında güvende olmadığını hissederse anneye sığınır ya da ortamdan uzaklaşarak korkusundan kurtulmaya çalışır. Bebeğin bu baş etme becerisi oluşturduğu güvenli bağlanmayla alakalıdır.

Evre 4 (24 Ay ve sonrası): Bebek artık annesinde farklı bir birey olduğunu anlayarak sosyal çevresiyle iletişim kurmaya başlar. Bağlanma faaliyetleri sergileyebileceği davranışları planlamaya başlar. İlişkileriyle ilgili tasarımları şemalarını kendi algı sistemine göre oluşturur ve bu şemalar bağlanma temellidir. Ortaklığa dayalı ikili ilişkiler bu aşamada oluşmaya başlar ve bebek bu aşamada birincil bakıcının duygu ve ihtiyaçlarını kabul etmeye başlar (Bowlby, 2012).

Anne yokluğunu temel olarak alan Bowlby, bebeğin bağlanma davranışı örüntülerini bu yoksunluk çerçevesinde araştırmıştır (Hazan ve Shaver, 1994). Bebek bu davranışları doğduğu andan itibaren içgüdüsel olarak sergiler. Bebek bu davranışları birincil bakım veren ile arasında bağ kurmak amacıyla geliştirir. Gelişimsel aşamalara bakıldığında bebeklerin 8-12 hafta arasında birincil bakım veren/annenin sergilediği davranışlara göre hareketlenmeye başlar. Birincil bakım veren/anne dışındaki kişileri ayırt edebilme yetileri yoktur. Sonraki 6 ay içerisinde bebek ve birincil bakım veren/anne arasındaki bağ oluşmaya ve gelişmeye başlar. Daha sonraki 6-24 ay arasına denk gelen gelişimsel aşamada bebek artık birincil bakım veren kişi ile diğer kişileri ayırt etmeye başlayarak bağlanma stilini oluşturur. Bu aşamada bağlanma teorisini oluşturan üç faktör ortaya çıkar. İnsanlar doğuştan gelen içsel davranışları ile bağlanmayı kolaylaştırır, bu bağlanma ve yakınlıkla birlikte devamlılığın sağlanması gerekmektedir ve bu yakınlık birincil bakım verenin yakınlık ihtiyacını gerçekleştirmesine neden olur. Son olarak bebeğin tecrübe ettiği olumlu/olumsuz yaşantılar kendisinden bağımsız olan dünyayı anlamlandırmasını sağlar. Bowlby'e göre bağlanma, doğum ile ölüm arasında yani hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bebeklikte oluşan bağlanma biçimi ve zihinsel temsillerin ergenlik

ve yetişkinlikte benzerlikler göstererek değişmeden devam ettiğini belirtmiştir (Bowlby, 1973).

2.1.2. Bağlanma stiline özellikleri

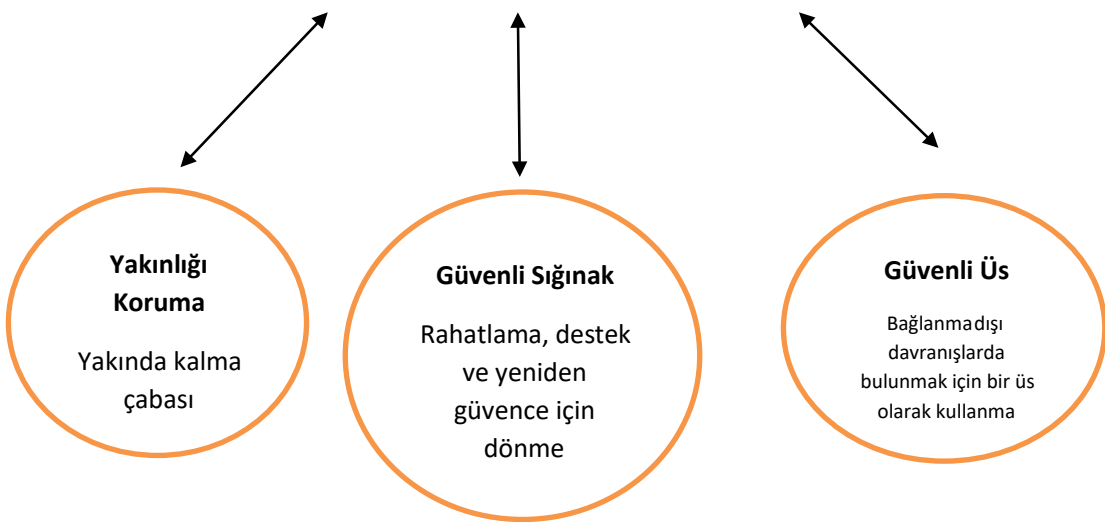
Çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma stilleri, aralarındaki etkileşime göre belirginlik kazanır. Aynı zamanda yakın ilişkileri belirlerken kişinin kendisini, çevresini nasıl algıladığına göre de değişkenlik gösterir. Bebeklik döneminde deneyimlenen tecrübeler, kendisini ve çevresini algılama biçimi, geçirdiği süre gibi pek çok faktör bağlanma stillerinde belirleyici rol oynar. Dolayısıyla kişiler bağlanma davranışını belirli kişilere sergiler. Bu kişileri seçme nedenleri de bellidir (Atik, 2013). Bebeklik döneminde bağ kurulan kişilerde bulunan özelliklere yatkınlık ve yakınlık olarak yorumlanabilir. Öte yandan bağlanma doğumdan itibaren oluşan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde bağlanma ile kurulan ilişkilerde devamlılıkla birlikte farklılıklar da gözlemlenebilir. Kişi hayatı içerisinde farklı kişilerle kurduğu ilişkilerde farklı stiller sergileyebilir. Bu ilişkilerin bir kısmı devamlılığı sağlasa da bir kısmı sonlanabilir.

Doğumdan sonraki ilk 9 ay bağlanma için önemli bir süreçtir. Bu 9 ay içerisinde bağlanma devamlılık gösterir ve bebek bu dönem içerisinde ne kadar çeşitli kişiyle bağlanma yaşarsa hayatının ileriki dönemlerinde de o kadar fazla bağlanma davranışı sergiler. Oluşan bağlanma, kişiyle bağlandığı kişi arasında duygusal bir bağın oluşmasını sağlar. Oluşturulan bu bağ kişinin yaşam boyunca kurduğu diğer bağlanmalar ve bu bağlanmalar sonucu sergilenen davranış örüntüleriyle benzerlik gösterebilir. Özellikle birincil bakım veren kişi ile kurulan bağın, kişi âşık olduğunda kurduğu bağ ile benzerlik gösterdiği bilinmektedir. Birincil bakım veren kişinin kaybında da âşık olunan kişinin kaybında da benzer acı ve kaygı görülür. Bağlanan kişiyi kaybetmek hayatın her döneminde acı verici, üzücü ve endişe verici bir durumdur (Atik, 2013).

Bağlanma ile oluşan duygusal bağlar aynı zamanda çocuğun tanıdık ve tanımadık kişileri birbirinden ayırmasının en önemli yollarından bir tanesidir. Ödül ve cezadan ayrı olarak bağlanma modelinde sürekli cezalandırılan çocuk bağlanma da yaşayabilir (Atik, 2013). Bu nedenle bağlanma ile oluşan duygusal bağların zaman zaman olumsuz olduğu görülebilir. Bağlanma davranışı ile çocuk, kendisi ve çevresi için ona dünyayı belirten düşüncelere sahip olmaya başlar (Atik, 2013). Bu yapılar

çevreyi algılama biçimlerini şekillendirmelerine ve davranışlarını belirlemelerinde yardımcı olur.

Bowlby bağlanma stillerini birincil bakım veren kişiden ayrılan ve bakım evinde bulunan çocukları gözlemleyerek araştırma temellerini oluşturur. Bu temeli genel başlıkta anne yoksunluğu olarak belirler. Bu gözlemler Bowlby'e birincil bakım verenden ayrılan çocukların belirli bir sırada benzer tepkiler gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Bakım verenden ayrı kalan çocuğun verdiği tepki ağlama ile başlamaktadır. Bu çocuğun bakım verenden uzaklaşması sonucu umutsuzluk duygusuna bağlı gösterdiği bir tepki yani protestodur. Bu evrede çocuk birincil bakım veren kişi ile bir araya geldiğinde tekrar kaybetmeme adına bir güvence aramakta ve daha fazla çaba göstermektedir. Bu çocukların daha yoğun bir kaybetme kaygısı yaşadığı görülmüştür. Bu evreyi tamamlayan çocukların başta mesafeli davrandığı, bakım veren kişi ile yakınlaşmadığı ancak zaman içerisinde temas kurarak rahatlamaya çalıştığı görülmüştür. Bir sonraki davranış pasiflik olarak kendini göstermiştir ki bu davranışın getirdiği duygu ise üzüntüdür. Bu aşamada çocuklar mevcut durumun düzelmesi için zaman yaratmış olarak yorumlanır. Son aşama olan üçüncü aşama ise duygusal kopukluk olarak gözlemlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Çocukların birincil bakıcıya verdikleri tüm bu tepkiler, duruma alışmak için verdikleri normal tepkiler olarak görülür. Her zaman kurulan yakınlığı devam ettirmek gibi uzun süreli uzaklıklara verilen tepkiler de bağlanma stilini yansıtır (Hazan ve Shaver, 1994) (Şekil-2.1).



Şekil 2.1: Bağlanma ve Bileşenleri

Kaynak : Hazan ve Shaver,1994

Bağlanmanın temel yapı taşlarından bir tanesi kaygılı/korkulu olan çocuğun birincil bakım veren tarafından kaygı ve korkusunun giderilmesi yani sakinleştirilmesidir. Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren bir takım ihtiyaçları söz konusudur ve bu ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Yukarıdaki şekilde belirtildiği üzere kendi ihtiyaçlarını karşılama yetersiz olan çocuklar belli becerileri öğrenene kadar bakım verene duyduğu ihtiyaç ve verdikleri reaksiyonlar farklılık göstermektedir. Bu ihtiyaçların hem fizyolojik olarak hem de duygusal olarak karşılanması gerekir. Campos ve arkadaşlarına (1984) göre çocuklar elde edilmesi zorunlu oldukları yakınlığı kurmak ve sürdürmek için birincil bakıcıya karşı ağlama, gülme ve bakma davranışları sergilemeye başlarlar. Çocuğun birincil bakıcısı ile tekrarlanan etkileşimlerde, birincil bakıcı çocuğun beklentilerini öğrenir ve buna göre davranmaya başlar (Soğancı, 2016). Bowlby (1989) zihinsel temsiller için “içsel çalışan modeller” kavramı kullanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994). Çocuğun bakım verene karşı duyduğu güven ve duygusal ihtiyaçların karşılanması ile oluşan bu model bağlanma stillerinin oluşmasına, diğer kişiler oluşturulacak olan ilişkilerin ise bir yansımasıdır. Yeni kurulan bu ilişkiler çocukların kendi iç dünyalarını tanımalarının başlangıcını oluşturur. Oluşan duygusal durum sevimli ve güvenilir bir benlik yorumlamasına sebep olur. Ayrıca birincil bakım verenin tutarsız ve reddedici davranışları, benliğin sevimsiz ve güvenilmez olarak algılanmasına neden olur (Cassidy, 1999).

Campos ve arkadaşlarına (1984) göre çocuklar ihtiyaç duydukları yakınlığı kurmak ve sürdürmek için birincil bakıcıya karşı ağlama, gülme ve bakma davranışları sergilemeye başlarlar. Bu davranışlarla çocuklar, birincil bakım verenin davranışlarının fark edilmesini ve tutarlı ve tutarlı bir şekilde karşılık vermesini sağlar. Tutarlı ve düzenli bir bakım alan çocuk bakım verene arasında olumlu bir bağ kurar. Oluşan bu olumlu bağlanma çocuğun sağlıklı gelişimi etkileyen önemli bir faktördür. Bu olumlu bağlanma aynı zamanda çocuğun yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilerin temelini oluşturur. Bakım veren ile çocuk arasında olumlu bir bağlanma şeklinin oluşmaması çocuğun gelişimsel bazı sorunlar yaşamasına sebep olabilir. Beklenildiği gibi oluşmayan bağlanma sonucunda çocuk fiziksel, zihinsel, sosyal ve dil gelişimi açısından gelişimsel problemler yaşayabilir. Maternal bağlanmanın yani çocuk ile bakım veren arasında olumlu bir bağlanmanın oluşmadığı durumda çocukların ihmal

ve istismar açısından risk faktörü taşıdığı bilinmektedir. Ancak maternal bağlanma süreç içerisinde gelişen, gebelikle başlayan ve doğumla devam eden bir zamanlama içerisinde yer almaktadır. Doğum sonrası postpartum döneminde, anne-bebek arasında kurulan iletişim ve fiziksel temas doğum öncesinde başlayıp hayat boyu süren bağlanmayı olumlu yönde desteklemektedir (Ard, 2000; 11 Tilokskulchai ve ark., 2002 akt. Kavlak ve Şirin, 2009). Geliştirilen bağlanma stili, çocuğun yetişkinlik döneminde hatta tüm hayatında ilişkilerinin başlatıp devam ettirmesine, arkadaşlık ilişkilerinden iş ortağını seçmesine kadar yaşamının her dönemini etkilemektedir. Kurulan bağlanma şekli, oluşturulan çeşitli ilişkilerde güçlü ve zayıf yönlerimizi keşfetmemizi sağlamaktadır (Collins ve Allard, 2001). Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda “garip durum” olarak isimlendirilen, çocuk ile birincil bakım veren arasında oluşan bağlanmanın öne çıkan üç önemli başlığı olduğunu belirtmişlerdir. Bu unsurlar bakım verenler üzerinden oluşturulmuştur. Bakım verenin tutarlı, ilgili ya da ilgisiz ve tutarsız olması baz alınmıştır. Birincil bakım veren kişiden ayrılan çocuğun davranışlarını izlemek adına çocuğun dikkatini çekebilecek bir dizi obje tercih edilmiştir. Yapılan araştırmada güvenli üs, yakınlık oluşturma, güvenilir yer arama gibi davranışların gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Dünyaya gelen çocukların her biri birbirinden farklı bağlanma stili geliştirmiş olmasına rağmen, bütün çocuklar belli bir aşamada reddetme, çaresizlik ve ayrılma tepkilerini göstermişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma yapısını değerlendirme aşamasında yüz yüze görüşme tekniği en güvenli metot olarak tercih edilmektedir. Bu aşamada George ve arkadaşlarının 1985 yılında geliştirdiği Erişkin Bağlanma Görüşmesi sıklıkla kullanılan bir teknik olmuştur. Bu görüşmenin amacı çocuklarda görülen bağlanma stillerinin yetişkinlerden farkını anlayabilmektir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Yaklaşık 1.5 saat süren görüşmede kişilerin ebeveyn ilişkilerine dair kullanılan tanımlamalardan kendilerine göre uygun olanı seçmeleri ve ebeveyn davranışlarıyla ilgili bir fikir vermeleri beklenir. Görüşme esnasında aynı zamanda kişinin ebeveynleriyle etkileşimleri beş sürekli ölçek ve duygusal değerlendirmeyi ölçen on iki ölçek üzerinden incelenir.

Bu ölçeklerle birlikte yetişkinlik dönemi bağlanma görüşmelerinin sonucunda kişilerin güvensiz, saplantılı veya kayıtsız bağlanma stilleri varlığından söz edilmiştir (Mikulincer ve ark., 2002). Bu görüşmelerle bireyin kendileri ve diğer insanlarla ilgili düşüncelerini anlayabilmek amaçlanmıştır. Görüşmelerden edinilen veri sonuçları

kişilerin bağlanma stillerine göre kendilerine ve diğerlerine yaklaşımlarını ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlara göre güvenli bağlanan kişilerde benlik algılarına karşı daha az stres yaşadıkları ve diğer insanlara karşı destekleyici oldukları, kaçınan bağlanan kişilerde ise benlik algılarına karşı stres yaşamadıkları ancak diğer insanlara karşı destekleyici olmadıkları görülmüştür. Saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcılar, daha yoğun bir stres hissettiklerini ancak diğerlerine karşı destekleyici ve onaylayıcı olduklarını belirtmişlerdir (Kobak ve Sceery, 1988). Tüm bu stillere ek olarak dördüncü bir bağlanma stili olan ‘dezorganize’ adını alan dağınık bağlanma stilinden bahsedilmiştir. Bu bağlanma stili bakım veren kişi tarafından fiziksel şiddete ya da istismara maruz kalan, fiziki ve duygusal ihtiyaçların ihmal edildiği, travmaları ve kayıpları olan çocuklarda görülen en olumsuz bağlanma stilidir. Bu çocukların birincil bakım veren figürleri çoğunlukla kendi anneleri ile çözilememiş travmalar sonucu ruhsal problemler yaşayan bireylerdir. Bakım verenden korkmanın görüldüğü bağlanma ise dağınık bağlanma olarak adlandırılmaktadır (Kesebir ve ark., 2011).

Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken ki sergiledikleri tutumlar, çocuklarının zihinsel, dil, cinsellik, fiziksel, psikososyal gelişimlerini de etkileyen bir unsurdur (Senemoğlu, 2009). Davranış şekillerinin pek çoğu ebeveynden çocuğa geçen, öğretilen örüntülerdir. Yapılan araştırmalar, ebeveyn olan her bireyin kendi ebeveynlerinden öğrenmiş olduğu davranış örüntülerini çocuk yetiştirme tarzlarına yansıttığını göstermiştir. Darling ve Steinberg (1993), ebeveyn stili ile ebeveyn uygulamasının birbirinden farklı terimler olduğunu ifade etmiştir. Duygusal durum davranışı tanımı, çocuğun sosyalleşmesi adına ebeveyn uygulaması olarak ifade edilmektedir. Ebeveyn uygulaması, çocuğun sosyalleşmesi için kullanılan, çocukların yetiştirilirken duygusal durum davranışı olarak tanımlanmaktadır (Akt. Doinita ve Maria, 2015). Bu aşamada Diana Baumrind (1967, 1978, 1991), ebeveynleri duyarlı ve titiz olmak üzere iki kategoride incelerken Darling ve Steinberg üç kategoride ele almıştır. Bu kategoriler, otoriter ebeveyn, demokratik ebeveyn ve izin verici tarz ebeveyn (Akt. Doinita ve Maria, 2015). Ebeveyn tutumları bireylerin bağlanma stillerinde değişkenlik yaratır.

Otoriter Ebeveyn Stili: Çocuklardan net sınırlara ve kurallara uyulmasını bekler. Uyumsuz davranışlarda ceza sistemi görülür ve sınırlı sevgi göstererek bunu bir pekiştireç olarak kullanırlar. Çocuklara uzun ve ayrıntılı bilgi vermezler ve meraklarını gidermezler. Bu çocuklar ebeveynleri tarafından büyük beklentiler ve kontrol ile

yetiştirilir. Aşırı korumacı yapıya sahip olmaları bu çocukların yetişkinlik döneminde özgüven problemi yaşamalarına ve diğer kişilere bağımlı olmalarına yol açar. Ebeveynleri ile aralarında bağa bakıldığında olumsuz ir bağlanma türü ile karşılaşmaktadır. Otoriter ebeveyn sitiline sahip çocukların ebeveynleri ile kaygılı veya kaçınan bağlanma stili geliştirdiği görülmüştür.

Demokratik Ebeveyn Stili: Otoriter ebeveyn figüründe olduğu gibi demokratik ebeveynlerde de çocukların uyması beklenen kurallar vardır ancak otoriter ebeveynlerin aksine çocuklarına karşı duyarlılardır. Çocuklarının duygularını anlamaya çalışır ve onları dinlerler. Yine otoriter ebeveyn stiline aksine ceza sistemi kullanmazlar, affedicilerdir. Demokratik aile yapısında yetişen çocuklar ileriki dönemlerde özgüvenli, kendini ifade edebilen, girişimci, bağımsız ve sorumluluk alabilen bireyler olur. Ebeveynleriyle olumlu bir bağa sahiplerdir ve güvenli bağlanma stiline sahip oldukları gözlemlenmiştir.

İzin Verici Ebeveynlik Stili: Çocuğun herhangi bir sınırının ya da kuralının olmadığı ebeveyn stilidir. Çocuklarından herhangi bir beklentileri yoktur. Davranışlarının sonucunda olumlu-olumsuz bir geri bildirim vermezler. Bu çocuklar çoğunlukla kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahiplerdir.

Bebeklerin ihtiyaç duyduğu sıcaklık ve ihtiyaçlarının tutarlı bir şekilde karşılanmasına ne kadar hayati bir önem taşıyorsa ebeveyn stilleri de aynı derece önem arz eder. Ausubel'e (1958) göre anne babaların çocuklarına karşı tutumlarının temeli, içinde büyüdükleri ailenin anne baba tutumunu nasıl algıladıklarıdır (Yücedağ, 1994).

Bağlanma davranışı kişilerin yaşantısal deneyimleri ile şekillenmekte ve bireysel deneyimler her bireyde bağlanmanın farklılık göstereceğine işaret eder. Dolayısıyla daha önce belirtildiği gibi bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda ebeveyn figürünün verdiği tepkiler önemli bir rol oynar. Bebeğin olumsuz duygularının ebeveyn figürü tarafından sakinleştirilmesi, bebeğin baş etme becerilerini geliştirmesine ve rahatlama işlevine sahip olmasına destek sağlar. Bu durum da bebeğin güvenli bağlanmasına katkıda bulunacaktır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Ancak olumsuz duygularının giderilmemesi, ebeveyn figürü tarafından sakinleştirilmemesi bebeğin, olumsuz duygularının olumsuz sonucu getireceği bağlantısını kurmayı, dolayısıyla güvensiz bağlanma stiline oluşmasına neden olacak baş etme becerilerini geliştirmeyi öğretir.

Kısacası, çocuklarına özen gösteren, çocuklarının ihtiyaçlarını dikkate alan,tutarlı ve sağlıklı bir tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında güvenli bağlanma stili gelişirken, çocuklarının fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını gerektiği ölçüde karşılayamayan ebeveynlerin çocuklarında güvensiz bağlanma stili gelişmektedir (Collins ve Read, 1990).

Ainsworth ve ark. (1978) bebek bağlanmasındaki bireysel farklılıklar üzerine yaptıkları araştırma sonucunda; Güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak adlandırdıkları üç farklı bağlanma örüntüsü olduğunu belirtmişlerdir. Bu örüntülere göre, güvenli bağlanma sağlayan bebekler kaygılı ortamlarda anneyi güven kaynağı olarak görmektedirler. Yabancı ortamlarda hissettikleri kaygıyı anne sayesinde tölere ederek çevreyi keşfedebilirler. Yabancılar karşı yoğun bir kaygı hissetmemekle birlikte annelerinden uzakta kaldıklarında bir miktar huzursuzluk yaşarlar. Ancak tekrar bir araya geldiklerinde hızlıca sakinleşebilirler. Kaçınan bağlanan bebekler ise huzursuz oldukları ortamda anneye yönelmekten ziyade oyuncaklara yönelerek huzursuzluklarını gidermeye çalışırlar. Anneleri ortamdan uzaklaşıp geri döndüğünde temas kurmaktan kaçınırlar. Aynı şekilde kaygılı-kararsız bağlanan bebekler de yabancı bir ortamda anneyi güven kaynağı olarak görmezler ancak annelerin uzaklaşması durumunda yoğun kaygı ve öfke yaşamaktadırlar. Anne geri döndüğünde ise kaygıları devam etmekte ve çevreyi keşfe devam etmek yerine annelerine daha çok yapışırlar.

2.1.3. Bebeklikte ve çocuklukta bağlanma stilleri

Her bebek yaşamsal fonksiyonlarına devam edebilmek adına bir bakım veren ihtiyaç duyar ve bu kişiyle arasında bir bağ oluşturması gerekir. Yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerin kökeninde çocuğun birincil bakım veren kişiyle kurduğu duygusal bağ yatar (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Çocuk ile bakım veren arasında pekişen davranışlar çocukların beklentilerini öğretir ve davranışlar buna göre belirlenmeye başlar.

Ainsworth, Uganda’da çocuklar üzerine yaptığı araştırmalarda bebeklerin birincil bakım veren kişiye bağlı kalan etkin bebekler olduklarını iddia etmiştir. Ona göre bebekler pasif alıcı değildirler. Yaptığı araştırma ‘Yabancı Durum ‘olarak adlandırılan bir çalışmadır ve bu çalışmada bebekler ile bakım verenler incelenmiştir.

Bu araştırmada Ainsworth bağlanmanın bireysel farklılıkları olabileceğini baz alarak bebeklerin ağlama, göz teması kurma, beslenme gibi temel davranışlarını Yabancı Durum laboratuvarında incelemiştir. Bakım verenin bebeğe verdiği tepkiler teşhis edilmiştir (Karen, 1990). Uygulanan bu testte bebeklerin yeni bir ortamda yalnız bulunması, yabancı bir ortamda bakım veren kişiyle bulunması ve yeni bir ortamda bir yabancıyla bulunması durumları raporlaştırılmıştır. Bu raporlar sonucunda üç farklı bağlanma davranışı ortaya çıkmıştır. Bunlar, güvenli bağlanan bebek, güvensiz kaygılı bağlanan bebek ve güvensiz kaçınan bağlanan bebek davranışıdır (Searle ve Meara, 1999; Page, 1999; akt. Weber, 2003)

2.1.3.1. Güvenli bağlanma stili

 ocuk birincil bakım verenden uzakta kaldığı durumda huzursuzlanır ancak bakım verenin yani bağlandığı kişinin geri döneceğine dair güven duyar. Bakım veren geri döndüğünde ise huzursuzluğu diner, mutluluk duyar. Kişilerin çocukları ile etkili zaman geçirmeleri, oyun oynamaları, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşılamaları güvenli bağlanmayı getirir. Bu gruptaki çocuklar bakım verenlere karşı olumlu bir zihin yapısına sahip olurlar ve diğer bağlanma gruplarındaki çocuklara oranla daha sosyallerdir. Güvenli bağlanan çocukların yetişkinlik dönemlerindeki romantik ilişkileri de güven esasına dayalıdır ve daha uzun solukludur. Partnerlerine karşı duygusal ve düşünsel açıdan açık ve netlerdir, özgüvenleri yüksektir. Arkadaşlık kurmakta zorlanmaz ve sosyalleşmekten keyif alırlar.

2.1.3.2. Güvensiz kaygılı / kararsız bağlanma stili

Bu gruptaki çocuklar bakım veren kişi uzaklaştığında huzursuzluk ve stres hissederler. Bakım veren ile bir araya geldiklerinde huzursuzlukları hemen dinmez ve öfkeleri devam eder. Olumsuz duyguları devam eder. Yabancılarla karşı g vensizlerdir ve şüphe duyarlar. Duygusal ve fiziksel ihtiyaçları tutarsız bir şekilde karşılanır, bu sebeple ihtiyaçlarının karşılanacağına dair güvensizlik ve şüphe içerisinde olurlar. Bakım veren kişi tarafından ilgi görmezler, istekleri bazen karşılanırken bazen karşılanmaz. Bakım verenin güveni sağlayamaması, kurulan ilişkide çocuğun kendini güvensiz hissetmesine neden olur ve çocuğun dünya algısını keşfetmesi zayıflar

(Karen,1990). Bu çocuklar her ne kadar yakın temasta bulunmak istese de hissettikleri güvensizlik ve şüpheden kaynaklı temas kurmaya karşı mesafeli dururlar. Yetişkinlik döneminde kurdukları ilişkide aşırı korumacı davranışlar sergilerler. Çoğunlukla başkalarına karşı aşırı bağımlı olurlar.

2.1.3.3. Güvensiz kaçınmacı bağlanan stili

Bu gruptaki çocuklar bakım veren ile başka bir kişi arasında kaldıklarında seçim yapmakta kararsız kalırlar. Birincil bakım verene karşı ilgisiz davranışlar görülür. Tekrar bir araya geldiklerinde fiziki ya da duygusal bir tepki vermezler ve temas ihtiyacı duymazlar. Zaman zaman ani çıkışlar görülür. Akran grubu ile sosyalleşmeyi tercih etmezler, fiziki olarak yalnızlığa yatkınlardır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan çocuğun ihtiyaçları göz ardı edilir ve bakım verene karşı mesafeli ve soğuk davranışlar sergiler.

Öğrenme kuramına göre çocuklar bağlanma stilini öğrenme davranışı sonucunda geliştirirler. Öğrenme davranışı ise birincil bakım verenin çocuk ile kurduğu etkileşim sonucunda edinilir. Belirli bir yaşa kadar fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamayacak olan çocuk bu dönemde bakım veren tarafından ihtiyaçlarının tutarlı bir şekilde karşılanmasını bekler. Tutarlı bakım verildiği koşullarda çocuk rahatlama ve güven duygusu hissederek stres faktöründen uzaklaşır, bakım verene çocuk arasında olumlu bir bağlanma modeli oluşmaya başlar. Bebeklik döneminde verilen tutarlı bağlanmanın yanı sıra çocuğun sosyal çevresinden aldığı olumlu dönüşler ve ödülleri de olumlu bağ kurma aşamasında farklı bir seçenektir. Çocukların diğerleriyle olumlu bağ kurması bu ödüllenişle oluşur (Anbar, 2013).

2.1.4. Dörtlü bağlanma modeli

İçsel çalışan modeller çocukluk dönemi yaşantıları ile yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler arasındaki önemli ilişkiyi oluşturur. Bu modeller yaşamın erken dönemlerinde gelişir ve süreklilik oluşur. İçsel çalışan modeller, kişinin ilişkilerle ilgili eylemlerini ve duygularını yönlendirir (Collins ve Read, 1990). İçsel çalışma modelleri iki başlıktan oluşur:

Benlik modeli: Kişinin sevmeye ve değer görme layıklığına karşı olan inancıdır.

Başkaları modeli: Kişinin, eşinin ne ölçüde müsait olduğu ve ihtiyaç duyduklarında yardım edebileceği konusundaki inançlarıdır (Bowlby, 1973).

Kişiler birinci bakım veren kişilerle olan deneyimleri sonucu kendilerine ve diğerlerine karşı bir takım olumlu ya da olumsuz düşünce ve inançlar geliştirirler. Bartholomew ve Horowitz bu düşüncelerden ve Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü modelinden yola çıkarak bir bağlanma modeli açıklamıştır. Bu model, benlik modeli ve başkaları modeli olmak üzere iki kategoriyi kişilerin diğerlerine karşı olan olumlu olumsuz düşüncelerini baz alarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili açıklar.

Kişinin kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması olarak tanımlanan olumlu kendilik modeli, kişinin öz değeri ve öz saygısı ile bağlantılıdır. Kişinin sevilme özelliğini ifade eder. Bu kişiler aynı zamanda çevreye karşı güven duyan, ulaşılabilir olarak yorumlayan olumlu düşüncelere sahiptir. Negatif başkaları modeline sahip kişiler ise diğer insanlar hakkında olumsuz düşüncelere sahip oldukları ve kayıtsız davrandıkları için ilişkilerinde insanlara yakın olmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Olumlu benlik ve olumlu diğerleri modeline bağlı olarak oluşan güvenli bağlanma kişilerin kendilerini seilmeye değer gördükleri, kendilerine ve çevreye güven duydukları ve yardıma hazır olduklarını düşündükleri bir stildir. Kısacası bu kişiler başkalarına güvenmekte zorluk çekmezler ve başkalarının özgüveninden rahatsız olmazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Olumsuz kendilik modeli ve olumlu başkaları modelinde ise saplantılı bağlanma görülmektedir. Bu gruptaki bireylerin bağımlılık, onaylanma ve kabul görme gibi ihtiyaçları bulunur. Özgüven problemleri vardır, seilmeye layık olmadıklarını düşünürler ancak diğer insanlar için kendilerinin aksine olumlu düşünlere sahiptirler. Hazan ve Shaver'in (1987) kaygılı-kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

Olumlu kendilik değerine sahip olan kayıtsız bağlananlar ise özsaygı sahibi bireylerdir. Ancak kendilerinin aksine olumsuz başkaları modeline sahip oldukları için diğerlerine karşı olumsuz bir tutum içindedirler. Bu kişiler için özerklik önemli olduğu için yakın ilişkileri gerekli görmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver'in (1987) kaçınmacı bağlanma stiline denk gelmektedir.

Son olarak korkulu bağlanma stiline sahip kişiler olumsuz kendilik ve olumsuz başkaları modeline sahiplerdir. Dolayısıyla kendilerini değersiz görmektedirler. Diğer insanlara karşı güven problemleri vardır. Sosyal alanlardan uzak durarak başkaları tarafından reddedilme ihtimallerini düşürürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver'in (1987) kaçınmacı bağlanma olarak adlandırdığı bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

Belirtilen bu faktörlerden kaynaklı erken yaşam dönemlerinde oluşan sağlıklı bağlanma stili yetişkinlik döneminde kişilerin ilişkilerinde belirleyici önemli bir rol almaktadır. Erken dönemlerde gelişen güvenli bağlanma yüksek özgüven getirirken, yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerinde de güvenli bağlanma davranışı sergilerler. Çocuklukta güvensiz bağlanma stili geliştiren bireyler ise yetişkinlikte kendilerini daha az değerli, çevreyi daha güvensiz gördükleri için sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşarlar (Collins ve Read, 1990). Bahsedilen dörtlü bağlanma stili kaygı ve yakınlıktan kaçınma temelinde de ele alınabilir. Bu iki başlığın birleşimi yukarıda bahsedilen bağlanma stillerini oluşturmuştur. Kaygı boyutu, kişilerin kabul görme veya reddedilme algıları ile ilgilidir. Kaçınma boyutu ise diğer kişilerle kurulan yakın ilişkiyi veya bu ilişkiden kaçınması ile ilgilidir. Güvenli bağlanma stilinde kaygı ve kaçınma oranı düşükken kaygılı-kararsız (saplantılı) bağlanma stilinde düşük seviyede kaçınma ve yüksek seviyede kaygı boyutu kombine bir şekilde bulunmaktadır. Kaçınan bağlanma stilinde düşük kaygı ve yüksek kaçınma kombinasyonu bulunmaktadır. Korkulu bağlanma stilinde ise hem kaygı hem de kaçınma boyutu yüksek düzeydedir (Collins ve Allard, 2001).

2.1.5. Yetişkin bağlanma stili

Bowlby (1982) bebeklik dönemi bağlanma stili ile yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinin etkileşim içerisinde olduğunu belirtir. Kurulan bağlanma modeli bebeklikte ve çocuklu döneminde sosyal ilişkileri etkilediği kadar yetişkinlik döneminde de romantik ilişkileri ve sosyal ilişkileri etkilemektedir.

Sağlıklı, etkili bir evlilik, romantik ilişki ve sosyal ilişkiler güvenli bağlanma stiline sahip olunmasından geçerken, bu kişilerin iyi bir ebeveyn oldukları da ifade eder (Ainsworth, 1989). Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'nin bağlanma stillerini yetişkinlere göre ele alarak bazı sonuçlara varmıştır. Bu sonuçlardan bir tanesi

bebeklik dönemi bağlanma stilinin yetişkinlik dönemi bağlanma davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Buna göre, bebeklerin hissettiği kaygı anında sarılarak sakinleşmeye çalışması yetişkinlik döneminde kişilerin partnerine yakınlık kurarak sakinleşmesine evrilmiştir. Yetişkinlerin bebeklik döneminde kurdukları bağlanma biçimi, yetişkinlik döneminde kendilerinden ve eşlerinden beklentilerini şekillendirir. (Fraley ve Shaver, 2000).

2.1.5.1. Yetişkinlikte güvenli bağlanma stili

Çocukluk döneminde güvenli bağlanma stili geliştiren çocuklar yetişkinlik döneminde ilişki kurmaya daha açıktır. Terk edilme ve reddedilme korkusu yaşamazlar. Sosyal çevreye ve ilişkilere karşı güven duygusu hissederler. Güvenli bağlanma stiline sahip olmak, sağlıklı bir evlilik, romantik ilişki ve sosyal ilişki anlamına gelirken, aynı zamanda iyi bir ebeveyn anlamına da gelmektedir (Ainsworth, 1989). Kurulan yakınlıktan rahatsızlık duymazlar. Bartholomew ve Horowitz, güvenli bağlanmaya sahip bireyler insanlarla kaygı duymadan daha rahat iletişim kurduklarını, sosyal ilişkilerinde daha iyi olduğunu ve kurdukları ilişkilerde onay beklentilerinin diğerlerine oranla daha az olduğunu ve daha bağımsız kalabildiklerini belirtmişlerdir (Üretmen, 2003). Sonuç olarak bu dörtlü bağlanma modeli, Hazan ve Shaver'ın modelindeki güvenli bağlanma stiliyle eşdeğerdir (Çalışır, 2009).

2.1.5.2. Yetişkinlikte saplantılı bağlanma stili

Bu gruptaki kişiler güçlü bir değersizlik hissine sahiplerdir. Diğer insanları kendilerinden daha kabul ederken onlara karşı olumlu düşünceleri vardır. Bu kişilerin çocukluk dönemleri dikkate alındığında ebeveyn sevgisini ve onayını yeterince alamadıkları söylenebilir (Crain, 1992). Özgüven problemi yaşarlar. İlişkilerinde de partnerlerinden sürekli olarak onay ve kabul beklentisi içerisindedirler, buna bağlı olarak kendilerini ispatlamaya çalışırlar. İlişkileriyle, partnerleriyle ve ilişkideki benlikleriyle ilgili takıntılı düşünceleri vardır. Bu nedenle partnerleri tarafından reddedilmekten ve terk edilmekten korkarlar (Turanlı, 2010). Sıklıkla kendilerinden söz ederler, birden aşık olup beklenmedik bir anda sebep olmaksızın ilişkiyi bitirebilirler, ilişki başlatmada ve ayrılıkta dengesiz davranışlar görülebilir. (Cooper, Shaver, ve Collins, 1998). Sürekli olarak bir ilişki içerisinde olmak ve yoğun bir bağ

kurmak isterler. İlişki içerisinde olmadıkları süreçte kendilerini yalnız ve kötü hissederler. İlişkilerinde saplantılı bir tavır sergileyebilirler.

2.1.5.3. Yetişkinlikte kaçınan bağlanma stili

Bu stildeki bireyler sosyal çevrelerindeki kişilerden ve partnerlerinden daha değerlidirler. Diğerlerinin değersiz kendilerinin ise en değerli olduğunu kabul ederler. Yakınlığa karşı olumlu olumsuz bir tepki vermez kayıtsız kalırlar. Birlikteliklerinin olmaması kişiyi iyi hissettirir.

2.1.5.4. Yetişkinlikte korkulu bağlanma stili

Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz değer algısı vardır. Aynı zamanda sosyal çevresindeki kişileri ve partnerini de değersiz görür. Reddedilmenin verdiği kaygı ile ilişki kurmaktan kaçınabilir. Romantik ilişki kurmaktan korkarlar. Sosyal olarak aktif bireyler değildir. Kişi, kendisi ve başkaları hakkında olumsuz bir zihniyete sahiptir ve kendisi ve başkaları için değersiz hisseder. Hazan ve Shaver'ın bağlanma modelindeki kaçınan bağlanma stili ile eşdeğerdir (Çalışır, 2009). Tablo 1.1'de belirtildiği üzere bağlanma davranışı yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Tablo 1.1 : Bağlanma Davranışı Özellikleri

Bağlanma Davranışı	Bebeklikteve Çocuklukta Bağlanma	Ergenlikte Bağlanma	Yetişkinlikte Bağlanma
Bağlanma Figürü	Ebeveyn ya da birincil bakıcı	Yaşıt, arkadaş	Eş, romantik partner
Bağlanma İlişkisinin Niteliği	Yakınlığı koruma, güvenli sığınak, güvence üssü	Karşılıklıdır	Karşılıklıdır
Bağlanmanın Tanımlayıcı Öğeleri	Yakınlığı koruma, güvenli sığınak, güvence üssü	Özerkliğini kabul ettirme, duygusal bağ kurma	Bağlanma, bakım, cinsel birleşme

Tablo 1.1(Devamı) : Bağlanma Davranışı Özellikleri

Bağlanma Davranışı	Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma	Ergenlikte Bağlanma	Yetişkinlikte Bağlanma
Bağlanma Stilleri	Güvenli Bağlanma, Kaygılı Kararsız Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Dağınık (Yönü Belirsiz) bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık (yönü belirsiz) bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma. Dörtlü bağlanma modeli (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu kaçınan bağlanma, kayıtsız bağlanma).
Bağlanmada Etkileşimler	Dışsal gözlemlenebilir	İçsel, temsil edilebilir	İçsel, temsil edilebilir

Kaynak: Akt. Onur, 2006

2.1.6. Bağlanma değerlendirilmesi

Alanda yapılan çalışmalar yukarıda ifade edildiği gibi kategorik olarak ele alınmıştır. Ancak bu konuda yapılan bazı ölçüm geçerliği çalışmaları, bağlanmayı bir boyut olarak ölçmenin, kategorik olarak ölçmeye göre daha yüksek düzeyde ölçüm geçerliği sağladığını göstermektedir (Feeney, 2002).

Benzer şekilde Sümer (2006) yaptığı çalışmalarda kategorik ve boyutsal olarak karşılaştırma yaparak bağlanma boyutlarının kategorilere göre varyansı daha net açıkladığını belirtmiştir. Bu bulgular kaçınma ve kaygı boyutlarının temel süreçler olduğunu ve yordayıcılığının güçlü olduğunu göstermiştir. Literatür ve mevcut çalışmalar sonucunda bağlanma, kaygı ve kaçınma şeklinde ele alınmıştır.

Araştırmacılar bu bulguları dikkate alarak bağlanmayı bir boyut olarak ele almayı tercih etmeye başlamışlardır (Bartholomew ve Moretti, 2002; Açık, 2008; Feeney, 2002; Baltacıoğlu, 2016; Sarı, 2008; İnce, 2009; Sığırcı, 2010; Shaver ve Mikulincer, 2002; Yılmaz, 2015; Yazıcıoğlu, 2011).

2.2. Romantik İlişki

Duygusal ihtiyaçlar, insanların hayatlarının devamlılığı açısından fizyolojik ihtiyaçlar kadar önemlidir. Bu duygusal ihtiyaçlar ise yetişkin grupta romantik ilişkiler aracılığı ile karşılanır. Romantik ilişki, bireysel bir ilişki olabileceği gibi kişinin partnerine duyduğu hisleri ifade etmek için de kullanılan bir tanımlamadır. Kişilerin ilişki kurmak ya da aşk için birbirlerine duydukları ihtiyaç romantik ilişkilerde önemli bir husustur (Atak ve Taştan, 2012). Sternberg 'e (1986) göre, duygusal ilişki, tutku, bağlanma ve yakınlıkla oluşur ve kişinin kendi istekleri önemlidir. Yakın ilişkiler romantik ilişkilerden ibaret olmamakla birlikte akrabalık, arkadaşlık ve aile ilişkilerini de ifade eder. Romantik ilişki genel olarak aşk olarak düşünülürken romantik ilişki kavramı bağlanma, ait olma ve destek olma gibi unsurları da içermektedir (Terzi ve Özbay, 2016). Başarılı bir romantik ilişki kurabilmek, bireyin yaşam doyumunu, kendini mutlu ve güvende hissetmesini etkileyen bir faktördür (Gizir, 2012 aktaran Zorbaz ve ark. 2015). Romantik ilişkiler, süreye bağlı olarak ilişkideki kişiye bağımlılık olarak da tanımlanabilir (Kelley ve ark. 1983'ten aktaran Zorbaz ve ark. 2015). Sağlıklı ve fonksiyonel romantik ilişkiler kişiyi fiziksel ve duygusal olarak motive etmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012).

Araştırmalar bağlanma stillerini güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olmak üzere iki başlıkta toplamıştır. Güvenli bağlanma sıcak ve güvenilir ilişkiler sonucu oluşmaktadır. Yetişkinlerin kurduğu romantik ilişkilerde, bireyin bebeklik döneminde kurduğu bağlanma stilleri olumlu veya olumsuz yönde etki sahibidir (Davila, Karney ve Bradbury, 1999 akt. Halat ve Hovardaoğlu, 2011). Birçok kişi mutlu bir ilişkiyi yaşamdan aldığı haz ile oluşturur. Dolayısıyla kişi kendine, partnerine ve içinde bulunduğu ilişkide kendini güvende hissediyorsa partnerine karşı olumlu tutum sergiler. Bu güven aynı zamanda kendileri ve partnerlerine karşı da olumlu düşüncelere sahip olmalarına yardımcı olur. Bu durum romantik ilişkinin yanı sıra bireyin sosyal çevresini ve hayatında geliştirdiği benliğini de olumlu yönde etkilemektedir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

Partnerler karşılıklı olarak birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşıladığı koşullarda güvenli bir romantik ilişki kurulabilir. İlişkilerde söz konusu olan beklentiler ve ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde ilişki içerisinde kaygı duygusunun varlığı hissedilmeye başlar (Shaver ve Mikulincer, 2014). Romantik ilişki

sahibi olan yetişkinler, ilişki içerisinde rahatsızlık duydukları durumlarda üzüntü, ayrılma kaygısı, ağlama gibi davranışlar sergilerken rahatsızlık ortadan kalktığında mutluluk duymaya başlarlar.

Diğer ilişki türleri gibi, romantik ilişkiler de üç faktör içerir:

a) bağlanma ve sevgi duyguları, b) psikolojik ihtiyaçların tatmini, c) karşılıklı bağlılık (Hindle, 1979). Collins (2003) romantik bir ilişkiyi tanımlarken insanların bu ilişkiye yönelik arzularını ve karşılıklı kabullerini vurgulamıştır (Saraç, Hamamcı ve Güray, 2015). Romantik bir ilişkiyi başlatan 5 başlık var. İnsanların romantik ilişkilerinden beklentilerini belirli bir duruma getiren faktörler kendilik algısı, kendini tanıma, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve son olarak romantik ifadelerde bulunma olarak isimlendirilir. (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

İlişki içerisinde her bireyin bir takım beklentileri vardır. Bu beklentiler kişinin kendilerini tanımasına yardımcı olur. Bu bağlamda romantik ilişkilerin bireyin kendisini tanımasına ve anlamasına dair etkisi söz konusudur.

Levinger ve Snoek (1972)'e göre dört farklı ilişki bulunmaktadır. İlişkileri baz alarak oluşturulan bu model, farklılık gösteren ilişki çeşitlerini ve bu ilişkilerin düzeylerini anlatmıştır (Atak ve Taştan, 2012). Birinci sıradaki sıfır ilişki, bireylerin henüz tanışmadığı aşamadır. İkinci sıradaki fark etme aşamasında kişilerden biri diğerinin dış görünüşünü fark etmiştir ancak henüz kişiler arası bir ilişki başlamamıştır. Üçüncü sırada ise yüzeysel ilişki gelir. Bu düzeyde kişiler arası ilişki başlamıştır. Karşılık ilişki ise son aşamada ortaya çıkmıştır. Modele göre, kişilerin birbirine karşı olan duygusal yoğunluğu ilişki türünü belirler ve ilişkiler bu basamaklar arası yer değiştirebilir.

Kişiler arası ilişki modelinde etkileşimden bahseden Hinde (1987) bireylerin birbirlerine karşı oluşturdıkları etkiden söz etmiştir. Bu modele göre ilişkinin birçok boyutu vardır ve bir ilişki diğer bir ilişkiyi etkiler. Etkileşimin içeriği, çeşitliliği ve niteliği, etkileşim türlerinin sıklığından doğan nitelikler, partnerlerin birbirini tamamlaması, benzerliği, kendilerine ve partnerine karşı olan atfı ve bu atıfların zihinlerindeki ideal ilişki kavramına yakınlığı, kişilerin ilişki devamlılığına ve gelişimine bağlı olarak ele alınmıştır. Bahsedilen çeşitli boyutlar ilişkinin şekillenmesinde rol oynar. Kurulan ilişki bu boyutlardan birini veya birkaçını içerebilir (Atak ve Taştan, 2012). Yetişkinlerin ve romantik ilişkilerinin çocuklukta

bağlanma biçimlerinden etkilenebileceği uzun süredir araştırılmaktadır (Büyükşahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987'den aktaran Çakı, Asfuroğlu ve Erbaş, 2015). İlişkilerinde güven ve mutluluk duygusunu yaşayan bireylerin romantik ilişkilerinde güvenli bağlanmaya sahip oldukları bilinmektedir. Bunun yanı sıra kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde ise ilişki kaygısı ve kıskançlık duygusu yoğun olarak görülmektedir.

Örneğin, romantik bir ilişkide güvenli bağlanma yaşayan kişiler, ilişkilerinde daha fazla güven ve mutluluk hissederler. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler partnerleriyle duygusal yakınlık kurmakta zorlanmazlar (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kişiler aynı zamanda romantik ilişkilerinde partnerleriyle kabul edici, anlayışlı ve güven verici bir yakınlık geliştirirler. Sonuç olarak, insanlar romantik ilişkilerinden daha fazla doyum alırlar (Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994). Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler, ilişkiyle ilgili yüksek düzeyde kıskançlık ve kaygıya sahiptir. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler sürekli olarak ilişkilerini ve partnerlerini kontrol etmeye çalışmakta, bu durum ilişkilerindeki çatışmayı artırmakta ve dolaylı olarak ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Öz-değer hakkındaki inançlar ve kusurlar insanları tetikte tutar, bu yüzden sevildiklerini hissetmeleri zordur. Her zaman partnerleri tarafından yapılmasını isterler (Collins ve Read, 1990). Öte yandan, kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler mesafeyi tercih eder ve yakınlıktan hoşlanmazlar. Araştırmalara göre güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinin de bağlılık ve doyum sağlayan güvene dayalı olduğu sonucuna varılmıştır (Morgan ve Shaver, 1999). Son olarak, kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, bu tür bir yakınlıktan kendileriyle eşleri arasına duygusal bir engel koyarak kaçınırlar. İlişkilere duygusal mesafe koyan ve yakınlıktan korkan bir ilişki örüntüsü sergiler (Hazan ve Shaver, 1987). Kişi kendine güven ve doyum sağlamada da güçlük yaşamaktadır (Campbell ve Butzer, 2008).

Güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler ilişkilerinde daha fazla tutku, yakınlık ve bağlılık hissederler (Büyükşahin, 2006 aktaran Çakı, Asfuroğlu ve Erbaş, 2015). Yapılan araştırmalara göre romantik ilişki içerisinde partnerlerin karşılıklı olarak güvensiz bağlanmaya sahip olmaları ilişki doyumunun ve partnerlerin uyumunun daha fazla olduğu bilinmektedir.

Romantik ilişkileri sosyal öğrenme teorisi göz önünde bulundurarak incelerken, romantik bir ilişki deneyimi gelecekteki romantik ilişki davranışını öngörü yoluyla etkileyebilir (Dumbo, 1991'den aktaran Zorbaz ve diğerleri, 2015). Romantik ilişki deneyimi arttıkça bireyler rasyonel beklentiler sergileyebilmektedir (Sarı, 2008'den aktaran Zorbaz ve diğerleri, 2015). Bireyin deneyimine ve romantik bir ilişkinin süresine bağlı olarak farklılıklar ortaya çıkabilir. Romantik bir ilişkinin süresi uzadıkça, bireyler yaşadıkları olumsuz deneyimler nedeniyle birbirlerine ya daha çok ya da daha az güven duymaktadırlar (Zorbaz ve ark., 2015).

Bağlanma biçiminin ilişki doyumunu etkilediğini gösteren çok sayıda çalışma vardır (Marchand, 2004'ten aktaran Egeci ve Gencoz, 2011). Bu araştırma, çocukluk döneminde kazanılan bağlanma stilleri ile yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerden duyulan doyumunu incelemeyi amaçlamıştır. İlişki memnuniyeti olmayan kişiler partnerleri hakkında olumsuz bir tutum içerisinde olur ve olumlu yanlarını göz ardı ederler. Aksi bir şekilde ilişki doyumu tatmin edici olan kişiler ise partnerlerine karşı olumlu bakış açısına sahip olarak davranışlarını bu yönde sergilerler. Belirtilen olumlu ya da olumsuz tutumlar ya da atıflar ilişki doyumunu etkileyen ciddi bir unsurdur. Benzer şekilde ilişki doyumu kişinin kendine dair olan tutumunda da belirleyici bir rol oynar.

Benlik atıfları kişilerin başarılarına ya da başarısızlıklarına göre farklı sebepler ile sunulur. Başarısızlıklar genellikle benliğe atfedilirken başarısızlıklar şanssızlık gibi dışsal etkenler ile yorumlanır. Buna temel atıf hatası denir. Yaşanılan ilişkinin seviyesi, yaşanılan temel atıf hatalarını azaltmak için önemlidir (Pietromonaco ve Barret, 2000).

Romantik ilişkiler, yakın ilişkiler çerçevesinde incelendiğinde önemli bir alana sahiptir. Bu sebeple araştırmacılar tarafından sıklıkla incelenen bir konudur. Bu araştırmalar ilişkinin başlangıcı, sürdürülmesi ve bitirilmesi davranışlarının çocukluk dönemi bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu alanda alınan araştırmacıların ortak görüşü ise 'kişinin çocukluk sürecinde diğerleri ile kurduğu bağ ile yetişkinlik sürecinde kurduğu bağın, davranış ve düşüncelerin benzerlik gösterdiği ve bu benzerliğin psikolojik sağlığı etkilediği' olmuştur. Romantik ilişki üzerine çalışılırken en çok kullanılan ölçekler, Yakın İlişki Yaşantılar Envanteri I (YİYE-I), Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) , İlişki Tarzları Anketi ve İlişkiler Anketidir (Şahin ve Yaka, 2010). Ancak günümüzde İlişki Ölçeği ve İlişki Ölçekleri

Anketi eski bir ölçüm aracı olduğu için artık kullanılmamaktadır. Yetişkinlik dönemi bağlanma stillerini ölçmek için günümüzde Brennan, Clark ve Shaver (1998)'in, oluşturduğu Yakın İlişki Yaşantılar Envanteri I ve II kullanılmaya devam edilmektedir.

2.2.1. İlişki doyumu

İlişki doyumu genellikle cinsel tutumlar, ilişkiye bağlılık, ilişkideki düşünce ve eylemler, eşlerin birbirlerine söylediği sevgi dolu cümleler olarak tanımlanmaktadır (Hendrick, 1988 aktaran Demirtaş ve Sezer, 2012). Birçok çalışma romantik ilişkilerin kalitesine odaklanmış ve bunun önemli bir kişisel mutluluk kaynağı olduğunu göstermiştir (Argyle, 2001; Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000; Khaleque ve Rohner, 2004, aktaran Demirtaş ve Sezer, 2012).).

Romantik bir ilişki, tutku, bağlılık ve yakınlığa dayalı, kişinin kendi özgür iradesiyle bir partnerle ilişki kurma süreci olarak bilinir. Evli kişiler veya flört eden diğer çiftler arasında romantik bir ilişki kurulur. Bir ilişkide bu bileşenlerin oranı ve önemi, ilişkinin kısa süreli veya uzun süreli olmasına göre değişir (Sternberg, 1986). Connolly ve Goldberg (1999) romantik ilişkiyi dört basamakta ele almışlardır. Başlatma: Başlatma aşaması kişilerin fiziksel çekiciliğe yoğunlaştığı, dikkatlerini fiziksel görünüme verdiği aşamadır. Arzu duygusu ön plandadır.

Yakın İlişki: Kişilerin birlikte gerçekleştirdikleri aktivite ve sosyalleşme davranışları romantik ilişkinin başlangıcında rol oynar.

Samimi Romantik İlişkiler: Bu aşamada kişilerin açıkça flört ettiği görülür. Çoğunlukla cinsel yakınlaşmaların başladığı aşamadır.

Bağlılık İlişkisi: Bağlılığın olduğu aşamadır. İlişkide artık güven, samimiyet ve tutku bağlılık duygusuyla perçinlenir. Uzun ilişkilerin temeli bu aşamada atılır. Bu aşamayı başarıyla geçiren çiftlerin ilişkileri çoğunlukla evlilikle sonuçlanır.

Kişilerin romantik ilişki içerisinde duyumsadığı doyumsuzluk duygusunun öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ve ilişkide doyum duygusunun uzun süreli mutlulukla ilişkili olduğunu belirten daha spesifik araştırmalar mevcuttur (Myers, 2003; Dush ve Amato, 2005; Reis, Collins ve Berscheid, 2000 akt. Demirtaş ve Sezer, 2012). Güvensiz bağlanma tarzı, kaygılı-meşgul, kayıtsız ilişkiler, kaygılı, korkudan kaçınan olarak ikiye ayrılır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

Güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde bireyselliklerini korurken yeteri miktarda yakınlık sağlarlar. Sevilebileceklerine ve güvenilir olduklarına dair algıları bulunur. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde ise çoğunluk belirli bir travmayla karşılaşılır. Bu kişiler romantik ilişkilerinde aldatılma, yalan gibi davranışlarla karşılaşılır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler ise romantik ilişkilerinde kendilerini ve partnerlerini güvensiz olarak etiketlerler. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, yetişkin ilişkilerinde güvenilir ve sevimli olduklarını, ancak diğer insanların güvenilmez ve sevimsiz olduğunu düşünürler (Hazan ve Shaver, 1987). Benlik modeli ve başkaları modeline baktığımızda da yetişkin davranışları romantik ilişki içerisinde farklılık göstermektedir. Benlik modelinde kişiler kendi sevillebilirlik derecelerine bakarken başkaları modelinde diğerlerinin güvenilirliğini ve sevgiye değerliliğini göz önünde bulundurmaktadır. Bağlanma stillerine bağlı olarak gerçekleşen zihinsel süreçlere bakıldığında, bu süreçlerin olumlu ve olumsuz olarak iki kategoriye ayrıldığı görülüyor. İlk kategori kişi, bağlandığı kişinin ihtiyaç anında karşılık verip vermediğini yordarken ikinci kategoride kişinin kendini ihtiyaçlarının karşılanması konusunda yardımcı edilebilir olarak görüp görmediği yordanmaktadır. Bağlanma modeli ile benlik modelinin iç içe geçmesiyle oluşan bu model, birlik ve bağlanmanın birbirini tamamlayacak şekilde geliştirilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma modeli ile kişilerin kendilerine ve diğerlerine karşı geliştirdiği zihinsel ifadelerini, yetişkinler için belirtilen dört bağlanma modeli ile açıklamıştır. (Tablo-2).

Tablo 2.1 : Bağlanma Türleri

Bağlanma	Kendisi	Diğerleri
Güvenli	Olumlu	Olumlu
Saplantılı	Olumsuz	Olumlu
Kayıtsız	Olumlu	Olumsuz
Korkulu	Olumsuz	Olumsuz

Kaynak: Bartholomew ve Horowitz (1991)

Tablo 2.1.' de gösterildiği üzere oluşturulan dörtlü bağlanma modeli bireyin geliştirdiği bağımlılık ve yakınlık faktörleri üzerinde durmuştur. Bartholomew (1990)'a göre bağımlılık, kişinin kendisine dair olumlu algıya sahip olabilmesi, başkasının onayına ne derece bağlı olup olmadığına bağlı ve buna bağlı olarak ilişkiye

dair mesafenin yakınlık kurmama olarak tanımlanır. Bu modele bakıldığında kayıtsız ve korkulu bağlanan kişiler diğerlerine karşı olumsuz düşüncelere sahipken güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler diğerleri hakkında olumlu düşünce yapılarına sahiptir. Ancak diğerleri hakkında olumlu düşüncelere sahip olan güvenli ve saplantılı bağlanan bireylerde, güvenli bağlanan kişilerin kendileri hakkında da olumlu düşüncelere sahip olduğu, saplantılı bağlanan kişilerde ise kendilerine dair olumsuz düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Buradaki bağımlılık ihtiyacı iki bağlanma stili arasındaki en önemli farklılıktır. Bu gruptaki güvenli bağlanan bireylerde kaçınma ve endişe seviyesi düşüktür. Diğer bir grup olan korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylere bakıldığında ise diğerlerine karşı olumsuz düşünce yapısına sahip oldukları dolayısıyla yakınlık kurmaktan kaçındıkları görülür. Kendilerine ve diğerlerine karşı olumsuz düşünce yapısına sahip olan korkulu bağlanan bireyler yakınlık ihtiyacı içerisinde olurlar. Ancak reddedilme korkuları ilişki kurmalarına engel olur. Kayıtsız bağlanan kişilerde ise diğerlerine karşı sahip oldukları olumsuz düşüncelerden kaynaklı ilişkilerden dolayısıyla yakınlıktan uzak durma isteği görülür. Bu kişiler yüksek kaçınma davranışı sergilerken kaygıları düşüktür.

İlişkilerinde güvenli bağlanma yaşayan kişiler, bu ilişkide kendilerini daha rahat ve güvende hissederler (Hazan ve Shaver, 1987). Karşılıklı kabul gören bu kişilerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bilinmektedir. İlişki doyumu değerlendirilirken, ilişkiye yönelik olumlu bir tutum yaşandığında ve eşlerin bunu birbirleri için algıladıklarında ortaya çıkan durum ilişki çekiciliği olarak tanımlanmaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Korkulu bağlanmaya sahip bireylerin partnerlerinden kaçınırken bu mesafeden korktukları bilinmektedir. Yakın ilişkiler kurma arzusu taşırken korkuları ve güvensizlikleri bu arzuları engellemektedir (Mickulincer ve Shaver, 2003). Saplantılı ve kayıtsız yetişkin grubunda partnere ve ilişkiye karşı yoğun bir kontrol ve takıntı duygusu vardır. Aynı zamanda bu kişilerin ilişkilerinde sıklıkla çatışmalar meydana gelmektedir (Mickulincer ve Shaver, 2003).

Sümer ve Cozzarelli (2004)'nin yaptığı araştırmadan yola çıkılarak bu alanda yapılan yeni araştırmalar ortaya çıkmıştır. Bir kısmı evli olmayan 350 çift üzerinde yapılan araştırmada yetişkinlerin bağlanma stilleri ve ilişki doyumu incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda kişilerin partnerlerine dair yaptıkları atıfların ilişki doyumunu etkilediği ortaya çıkmıştır. İncelenen veriler sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin partnerleri ve kendileri hakkında olumlu düşüncelerinin yoğunlukta olduğu

ve buna bağlı olarak ilişki doyumunu ile pozitif korelasyona sahip olduğu rapor edilmiştir. Kendilerine ve partnerlerine karşı olumsuz atıflara sahip olan korkulu bağlanma stili geliştirilen yetişkinlerde ise ilişki doyumunun negatif yönde etkilendiği görülmüştür. Dolayısıyla kişilerin partnerleri hakkında oluşturdukları zihinsel temsillerinin bağlanma stillerini ve ilişki doyumunu etkilediği belirtilmektedir. Bu temsiller aynı zamanda kişilerin bağlanma stilleri ile doyum seviyeleri arasındaki ilişkiyi işaret etmektedir. Ayrıca bu temsillerin bireylerin ilişkilerini bildirmelerinden daha önemli olduğu görülmüştür (Collins, 1996). Güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinler, partnerlerine ve kendilerine olumsuz göndermelerde bulunduklarını ve daha az ilişki doyumunu yaşadıklarını belirtmişlerdir (Magai, 1999).

Kişilerin hissettiği kaygı seviyesi, bireyin empati kurmasını engeller. Oluşan bu empati engeli kişilerin bilgi edinmesi için kendilerine yöneldiğini gösterir ve bu süreç bir kısır döngü halini alır. Bu durum kişilerin ilişki içerisinde güven duygusu duymamalarına ve empati yapmasına engel olan kaygı duygusunun artmasına yol açar. z merkezcilik adı verilen kendine dönme davranışı empati kurmayı engellediķe partnerlerinin de daha az empatik olmasına dolayısıyla kişilerin ilişki içerisinde kendisini daha az güvende hissetmelerine sebep olur. Bu durum kişinin ilişki doyumunu düşürür ve karşılıklı olumsuz atıflara sebep olur. Empati zerine yapılan araştırmalarda, Campbell ve ark. (2014) tekrar tekrar aynı uyarıcıya maruz kalan kişinin duygusal duyarsızlaşma yaşadığını ve bu kişilerin partnerlerinin bakış açılarına verdikleri önemin diğerlerine oranla azaldığını ifade etmiştir. Bu alışma sonucunda kişilerin yeterli empati kurma becerileri ile partnerlerinin düşüncelerine önemseme seviyeleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Benzer şekilde empati yeteneği kısıtlı olan kişiler diğerlerinin farklı tecrübeler yaşama ihtimalini göz önünde bulundurmamaktadır. Bu anlamda yapılan çalışmalarda kişilerin, tecrübelerinde başarısızlık yaşayan kişilerle empati kuramadığını belirtilmiştir. Dolayısıyla kişi kendi için kolay olan tecrübenin başkası için zorlayıcı olabileceğini anlayamaz. Benzer durum kişilerin romantik ilişkileri için de geçerlidir. Partnerler arasında başarısızlık durumu empati kurularak anlamlandırılmadığında kişiler arası güvensiz bağlanma oluşur. Bahsi geçen çalışmalar kişilerin deneyim sahibi oldukları ve olmadıkları alanlar hakkında oluşturulan senaryolar üzerinden yordanmıştır. Durumu yaşayan kişi ile deneyim sahibi olmayan senaryoyu okuyan kişi arasında tepkisel farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu kişiler karşı karşıya getirildiğinde kişiler, diğer tarafın

sergilediği vücut dili gibi ipuçlarını gözlemlemiş ve empati kurmalarının kolaylaşması sağlanmıştır. Dolayısıyla güven gibi olumlu duyguların empati becerisine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Ortaya çıkan empati becerisi bu kişilerin kendine karşı olan olumsuz atıflarının değişmesine ve iyilik hallerinin artmasına neden olmuştur. Romantik ilişki içerisinde bireylerin başarısızlık karşısında empati kurmasının yanı sıra tavsiye vermeleri de beklenir. Pek çok çalışma, partnerlerinin başarı ve başarısızlıklarının diğerini etkilediğini göstermektedir.

Ratcliff ve Oishi(2013), kişilerin başarı algılarını ölçmek için yaptıkları çalışmada, partnerlerinin başarısızlığı sonucunda erkeklerin kendilerini daha iyi hissettiğini belirtmişlerdir. Kadınlarda ise benzer bir sonuç ile karşılaşmamaktadır. Bu durum partnerlerin birbirine karşı olan güven duygusunu etkilemekte ve başarısızlıkları sonucu destek davranışının gelmesi ile güven duyduklarını göstermektedir. Bu çalışma ile cinsiyete göre bağlanma stillerinin değişebileceği gösterilmektedir.

Güvenli bağlanma temelli romantik ilişki, kişilerin daha az gelece kaygısı hissetmelerini, kendilerine, diğerlerine ve hayata karşı olumlu bir tutum içerisinde olmalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla bu kişiler romantik ilişkileri dışında hayatlarından memnun, olumsuz yorumlara karşı daha az kaygı hisseden ve tatmin edici ilişkiler kuran bireyler olarak kendini gösterir.

Bağlanma stilinden bağımsız olarak kişilerin ilişki doyumu etkileyen diğer bir faktör partnerlerine ve kendilerine karşı oluşturdıkları atıflardır. Atıf stili; belirli bir duruma olumlu ya da olumsuz katkıda bulunma eğilimi olarak tanımlanır (Fincham ve Braudbury, 1990). Kişilerin atıfları hakkındaki ilk çalışma Heider (1958)'a aittir. Heider (1958), yaptığı çalışmada iki sınıf oluşturmuştur. Birinci sınıf; kişinin yetenek ve tutumları gibi içsel özelliklerinden oluşmaktadır. İkinci sınıf ise kişiyi etkileyen dışsal faktörler olarak adlandırılır. Tüm bunlara ek olarak Weiner (1971), kişilerin kendisinden beklentisini ele almıştır. Kişinin beklentisi; şans, çaba veya yetenek durumdan duruma değişirken buna karşı istikrara atfedilen durumdur (Martinko, 1998).

Romantik ilişki doyumu üzerine yapılan pek çok araştırma en sık yaşanan problemin iletişim problemi olduğunu vurguluyor. Ancak iletişimsizlik tarzının çiftler arasındaki ilişki doyumunu olumsuz etkileyeceği vurgulanmıştır (Stanley, Markman

ve Whitton, 2002). Ancak zaman zaman ilişki doyumunun değişkenlik göstermesi normal bir durumdur. Bireylerin yaşadığı problemler dolaylı olarak ilişki doyumunu etkileyebilir ancak bu durumun geçici olduğu bilinmektedir.

2.2.2. İlişki doyumu üzerine literatür bilgileri ve yapılan araştırmalar

Romantik ilişki sürecinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi, ilişkinin devamlılığını etkileyen en önemli faktör olan ilişki doyumu ile mümkündür (Hendrick ve ark., 1988). Hendrick (1988) ilişki doyumunu kişinin romantik ilişkine dair hissettiği duygu, davranış ve düşünce olarak tanımlıyor. Romantik ilişkiler üzerinde önemli bir yeri olan ilişki doyumunun farklı bir tanımı ise Sabatelli (1988) tarafından yapılıyor. Sabatelli'ye göre (1988) ilişki doyumu, bireyin ilişki beklentisi ile partnerinin gerçekleştirdiği davranışlar arasındaki ilişkidir. İlişki doyumu kişinin ilişkisi ile ilgili olumlu duygulara sahip olması ile ilişkili olup, kişinin yakınlık ihtiyacının gidermesi ile artmaktadır. Etkileşim kuramı ise ilişki doyumunu ilişkinin başlangıcı, devamlılık sağlanması ve sonlandırılması çerçevesinde ele almıştır. Thibaut ve Kelley'nin (1959) etkileşim kuramına göre ilişki doyumu kişisel kriterlere göre değişkenlik göstermektedir. Bu kriterler iki başlıkta ele alınmaktadır; seçenekler arası karşılaştırma ve karşılaştırma düzeyi. Her birey romantik ilişkisi içerisinde bazı gözlemler yapar ve bu gözlemler kişisel yaşantılar ile ele alındığındaki karşılaştırma düzeyi, ilişki doyumu ve doyumсуuzluğu arasındaki noktayı belirtmektedir. Bu gözlemler ile bulunmaya çalışan ilişki değerlendirmesi, bu orta noktadaysa ilişki doyumunun yüksek olduğu, altında ise ilişki doyumunun düşük olduğu belirtilmektedir. Seçenekler arası kıyaslama ise kişinin içinde olduğu romantik ilişki ile yaşayabileceği romantik ilişki doyumunu kıyaslamasını ifade eder. Dolayısıyla kişinin kriteri yaşama ihtimali olan ikinci bir romantik ilişkidir. Bu kıyaslama sonucu kişi mevcut romantik ilişkisini devam ettirip ettirmeyeceğini değerlendirir.

İlişki doyumu hakkında yapılan araştırmalara bakıldığında ilişki doyumunun pek çok değişkenle ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar romantik ilişki içerisinde olan evli çiftler ve evli olmayan çiftler üzerinde yapılmış ve ortaya evlilik doyumu tanımı çıkmıştır. Bu tanımlardan birine göre evlilik doyumu, kişinin yaşadığı romantik ilişkideki tatmin düzeyini, ilişkisinden duyduğu zevki, mutluluğu ve memnuniyet derecesini sübjektif olarak değerlendirmesidir (Hawkins, 1968). Benzer

olarak Tezer (1996) ise evlilik doyumunu partnerlerin evliliklerinde duydukları ihtiyaçların karşılanması sonucu oluşan algısı olarak tanımlar.

Yukarıda belirtildiği gibi ilişki doyumunu belirleyen birçok değişken söz konusudur. Bunlar; partnere iyi bir arkadaş olmak, romantik ilişkinin istikrarı, partnere bağlılık-sadakat, güçlü ahlaki değerler, partnerle kurulan cinselliğe sadık olmak, partnere saygı duymak, inandığı dine sadık olmak, davranışlara sahip olmak partnerini desteklemesi ve memnun etmeye çalışması ve becerikli bir partner olmasıdır (RosenGrandon, Myers ve Hattie, 2004'ten aktaran Çağ ve Yıldırım, 2013). İlişki doyumu hakkında araştırmalar yapan Macket ve O'Brien (1995) ilişki doyumunu arttırmanın 5 faktöründen bahsetmiştir. İletişim modeli, çatışma kontrolü, hemfikir kararlar, cinsel ve psikolojik yakınlık ve saygı, empati, güven, eşitlik olarak adlandırılan faktörler ilişki etkileşimi üzerinde etkilidir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, kadınlardan ve erkeklerden toplumun beklediği davranış kalıplarının, romantik ilişki doyumuna etkisi (Juni ve Grimm, 1994 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013), çatışmalı iletişim şekillerinin ve kadın ya da erkek yöneliminin romantik ilişki doyumuna etkisi (Curun, 2006 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013), iş doyumu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki (Tezer, 1992 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013), partnerlerin olayları ele alış biçimi ve davranış şekillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi (Feeney, 2002; Olson ve Ross, 1985 akt.

Çağ ve Yıldırım, 2013), cinsel doyum ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki (Litzinger ve Gordon, 2005; Ivy ve Memphis, 2007; Trudel, 2002 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013), kişinin çalışma hayatının sonlanması ile oluşabilecek olan depresyon halinin romantik ilişki doyumuna etkisi (Forthofer, Markman, Cox, Stanley ve Kessler, 1996 39 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013), psikolojik ve fiziksel sağlık durumun romantik ilişki doyumuna etkisi (Levenson, Carstensen ve Gottman 1993 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013), partnerlerin çevresel destek ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki (Cutrona ve Suhr, 1994) partnerlerin ortak geçirdikleri zaman ile romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi (Hazan ve Shaver, 1987; Hirschberger ve ark., 2009 akt. Çağ ve Yıldırım, 2013) incelenmiştir.

Literatür taramasında kadınların erkeklere oranla romantik ilişkilerinde daha az ilişki doyumu yaşadıklarını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Özbiçer, 2013; Sarı,

2008; Jackson ve diğerleri, 2014 aktaran Yüceol, 2016). Bu çalışmaların aksine ilişki doyumunda cinsiyet farklılığının olmadığı araştırmalar da mevcuttur (Beştav, 2007; Budak, 2011 aktaran Yüceol, 2016). Kişilerin çekim hissettiği cinsiyet ve ilişki doyumunu üzerine yapılan çalışmalarda, aynı cinsiyetçi düşüncelere sahip çiftlerin, farklı düşüncelere sahip çiftlere göre daha fazla ilişki doyumunu yaşadıkları belirtilmektedir (Curun, 2001). İlişki doyumunun kültürel yapı ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. Geleneksel tutumlara sahip çiftlerin ilişki doyumları, liberal ve bağımsız tutumlara sahip çiftlere göre daha düşüktür (Schwarzwald ve diğerleri, 2008).

2.2.3. Literatürde bağlanma ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar

Bağlanma başlığında yapılan ilk araştırmalar hayvanlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Harlow bu alanda deney yapan en tanınmış isimdir (Schrier ve Harlow, 1958 akt. Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005). Harlow'un deneyi yavru maymunlar ile oluşturulmuştur. Harlow bu deneyse yeni doğan maymunları annelerinden ayırarak rahat edebilecekleri bir kafes ortamı yaratmıştır. Yavru maymunlar bu kafesler içerisinde beslenip hayatlarına devam etmiştir. Yavru maymunların yanında 2 farklı yapay anne modeli bulunmaktadır. Bu annelerden biri tel ve tahtadan oluşmakta ve göğsünde bir biberon bulunmaktadır. Diğer anne ise yine sert bir materyalden yapılmasına rağmen yumuşak bir kumaşla kaplanmıştır. Yavru maymunlar bu annelere temas ettiğinde anne modellerinin vücut ısı 36 dereceye yükselmektedir. Yapılan gözlemler sonucu, yavru maymunların kaygılı ve korkulu hissettiklerinde ya da uyumak istediklerinde yumuşak olan anneyi tercih ettikleri fark edilmiştir. Yani yavru maymunlar doğuştan gelen fizyolojik ihtiyaçlarına rağmen sıcaklığı hissettiği anne ile temas etmeyi tercih etmişlerdir. Bu deneyde gözlemlenen bir diğer durum da anne-yavru ilişkisini yaşayamayan yavru maymunların ileride çiftleşmede yaşadıkları sorundur (Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005).

Hayvanlarla yapılan benzer bir diğer araştırma Lorenz'e aittir. Lorenz'in yaptığı deneyler de bağlanma figürünün eksikliği veya tutarsızlığının yetişkinlik döneminde ilişkilerini etkilediğini göstermiştir. Bu sonuçlar, Bowlby'nin teorisini desteklemektedir (Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005). Bıraktıkları etki benzer olsa da hayvanların bağlanma stillerinin insanlarınkinden farklı olduğu bilinmektedir. Farelerde bağlanma doğum sonrası dışkı ile sağlanırken yavru ördekler kendilerinden

büyük ve hareketli olan her şeyi takip edebilirler. Hayvanlar arasındaki bağlanma doğalarının bir getirisi olarak büyüdükçe azalan bir davranış örüntüsüdür (Hortaçsu, 1991 akt. Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005).

İnsanlarda ise bağlanma, hayvanlardaki bağlanma türünden farklı olarak annenin önemini vurgular. Annenin kendi bakım vereni ile kurduğu yakınlık, kendi bebeği ile kuracağı bağlılığın kalitesini belirlemektedir. Bowlby, yeni doğan bebeklerin bağlanma davranışlarının oluşmasında anne ya da bakıcının bebeğin ihtiyaçlarını ne ölçüde karşılayabildiğini vurgulamıştır (Hortaçsu, 1991). Bebeklik döneminde bakıcıdan ani ayrılmanın yetişkinlikte de oluşabilen fizyolojik hastalıklara neden olduğu da öne sürülmüştür (Goodfriend, 1993). Anneden uzakta olan bebeklerde kalp ritminin arttığı gözlemlenmiştir.

Yapılan pek çok araştırma, bağlanma stillerinin anne-bebek arasındaki ilişkiyi şekillendirdiğini vurgulamıştır. Aynı zamanda yüzyüze ilişki kurmanın önemi hakkında yapılan çalışmalar da bebeğin anneden aldığı dönütleri sosyal çevresine yaydığını göstermiştir. Cohn ve Tronick (1987), kişilerin ilişki davranışlarının anne-bebek etkileşimi temelli olduğunu belirtmiştir. Troy (1995) ise tensel temasın öneminden bahsederek anne-bebek arasındaki iletişime temasın da dahil olduğundan bahsetmiştir. Troy'a göre çıplak ten teması bağlanma için önemli bir kriterdir.

Literatürde baba-çocuk bağlanmasına ilişkin çok az çalışma bulunmaktadır (Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005). Babanın bebeğin ihtiyaçlarını bir yıl süreyle karşılaması, baba ile bebek arasındaki güvenli bağlanmanın temelini oluşturur (Biller, 1993; Dodson, 1995'ten aktaran Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005). Sağlıklı bir baba-bebek ilişkisi, aralarında güvenli bir bağ kurulmasını sağlar (Soysal, Bodur, İşler ve Şenol, 2005). Ebeveynler arası ilişki anne-bebek bağlanmasında yine belirleyici bir konumdadır. Partnerlerin ilişki doyumu ve ilişkilerine ve birbirlerine karşı olan atıfları ile bebeğe sergiledikleri davranışlar arasında bağ bulunmaktadır.

Bağlanma figürü çoğunlukla anne olarak karşımıza çıkar. Anne ve baba arasındaki gerilimde baba ve bebek arasındaki bağ olumsuz etkilenir (Donley, 1993).

2.3. Araştırma Hipotezleri

1. H1. 25-35 yaş arası bireylerin bağlanma stilleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma göstermektedir.

H0. 25-35 yaş arası bireylerin bağlanma stilleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir.

2. H2. 25-35 yaş arası bireylerin bağlanma stilleri yakın ilişkilerde yaşayış envanterine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir.

H0. 25-35 yaş arası bireylerin bağlanma stilleri yakın ilişkilerde yaşayış envanterine göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir.

3. H3. 25-35 yaş arası bireylerin romantik ilişkiler doyum düzeyi ve yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında anlamlı korelasyonel ilişki vardır.

H0. 25-35 yaş arası bireylerin romantik ilişkiler doyum düzeyi ve yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında anlamlı korelasyon ilişki yoktur.

3. YÖNTEM

Bu bölüm araştırma modelinin, evreminin, veri toplama araçlarının ve ölçeklerinin, bu ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik boyutlarının incelendiği ve analiz edildiği içeriklerden oluşmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modeli” olan tarama modelidir (Karasar, 2018). Araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel analiz karşılaştırılarak yapılmıştır.

3.2. Çalışma Evremi

Bu araştırmanın çalışma grubunu romantik ilişki sahibi olan bireyler, oluşturmaktadır. Veriler araştırma esnasında basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılar; gönüllü olma, 25- 35 yaş aralığında, okuryazar olma, romantik bir ilişkiye sahip olma kriterlerine göre araştırmaya dâhil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıya ait cinsiyet, doğum yılı, eğitim düzeyi, romantik ilişkisinin süresi ve türü ile ilgili bilgileri sorgulamak için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu Ek-1’de sunulmuştur.

3.3.2. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II (YİYE-II)

Yaşanılan ilişkilerin kalitesi, davranışsal sebepleri temelinde ne olduğu ile ilgilidir. Bu aşamada bu ölçek, ilişkinin temelini oluşturan faktörleri anlamamız için oldukça önemlidir. Yaşamın erken dönemlerinde oluşturulan bağlanma yetişkinlik

dönemindeki kişinin ilişkide sergilediği davranışları anlamlandırır. Bireylerin sahip olduğu güvenli veya güvensiz bağlanma, beraberinde kişinin partnerinin erişilebilir olduğunu ve davranış biçimlerini belirleyerek kişilerin güvenli ya da güvensiz bağlanmaya sahip olduklarını göstermektedir. Kaygılı bağlanan kişilerde yüksek oranda kaygı ve düşük oranda kaçınma görülür. Kaçınan bağlanan yetişkinlerde yakınlık kurmaktan rahatsızlık duyduğu ve partnere bağımlı yaşadığı görülen bir durumdur. Ancak düşük oranda kaçınma ya da kaygı yaşayan kişiler güvenli bağlanma stiline sahipken, yoğun miktarda kaçınma ve kaygı hisseden kişiler korkulu bir bağlanmaya sahiplerdir. Yapılan son çalışmalar, bağlanma stillerini boyutlarına göre ölçmenin daha güvenilir olduğunu göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1994). YİYE ölçeği bağlanma stillerini anlayabilmek için tasarlanan bir ölçektir. Sümer ve Güngör tarafından 2000 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ankette 7’li likert tipi ölçek kullanılmıştır ve 1=Hiç katılmıyorum 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum 7=Tamamen katılıyorum şeklinde derecelendirmeler bulunmaktadır. 36 maddeden oluşan ankette kaçınmacı bağlanmayı ölçen 18 madde ve kaygılı bağlanmayı ölçen 18 madde bulunmaktadır. Her iki boyuttan düşük puan alanlar güvenli, yüksek puan alanlar ise korkulu bağlanma stiline sahip olarak yorumlanır. Boyutlar arası iç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .81, kaygı boyutu için .84’tür. Bu çalışma için ölçeğin kaygı Cronbach alfa kat sayısı $\alpha=.85$, kaçınma Cronbach alfa kat sayısı $\alpha=.90$ ’dır.

Kaçınan bağlanma boyutu: Tek sayılı maddelerin ortalaması alınarak hesaplama yapılır. Kaygılı bağlanma boyutu: Çift sayılı maddelerin ortalaması alınarak hesaplama yapılır. Ters kodlanan maddeler: 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, 35’tir.

3.3.3. İlişki doyumu ölçeği (İDÖ)

Hendrick(1988) tarafından oluşturulmuş ve Curun(2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Kişilerin ilişkisinden ne kadar tatmin olduğunu ölçmek için oluşturulmuştur. Tüm çiftler için kullanıma uygundur. Ölçeğin sevgiye, cinsel tutuma, kendini açığa vurmaya, bağlılığa ve bir ilişkide yatırıma ilişkin diğer önlemlerle korelasyonu olduğunu ortaya koydu (Hendrick, 1988). Kabul edilebilir psikometrik özelliklere sahiptir. İç tutarlılık katsayısı $=.86$ olarak bulunmuştur (Curun, 2001). 7’li likert tipidir. 1= Hiç Karşılamıyor, 7 = Tamamen Karşılıyor şeklinde derecelendirmeler bulunmaktadır. Toplam puanın yüksekliğine göre kişinin ilişki

doyumunu oranı hakkında yorum yapılır. Ölçek içerisindeki 4. ve 7. Maddeler ters puanlanmakta ve puanların artışı ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

3.4. İşlem

Katılımcılara uygulama öncesinde araştırma ile ilgili bilgilendirilmiş onam formu online olarak Google Formlar aracılığı ile iletilmiştir. Bu yöntem, kişilerin ilişki süreçleriyle ilgili daha rahat cevap vermelerini sağlamak ve COVID-19'un getirdiği kısıtlamadan kaynaklı daha çok katılımcıya ulaşabilmek için tercih edilmiştir. Online çalışma olması nedeniyle gerekli katılımcı sayısına ulaşılacağı düşünülse de kişilerin ilişkileri hakkında bilgi vermekten çekinmeleri ve veri toplama araçları kısmında belirtilen ölçeklerin Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri –II , Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) zaman almasından kaynaklı, onam formundaki istedikleri ya da rahatsızlık duydukları anda çalışmadan ayrılabilme haklarının katılımcılar tarafından tercih edilmesi nedeniyle 307 kişi ile tamamlanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Çalışma Grubuna İlişkin Betimleyici Bulgular

Tablo 4.1 : Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

		Yüzde	Frekans
Cinsiyet	Kadın	59,3	67
	Erkek	40,7	46
Yaş	1987-1990	28,3	32
	1991-1993	28,3	32
	1994-1997	43,4	49
	0-1 yıl	25,7	29
Romantik İlişki	2-4 yıl	32,7	37
Süresi	5 yıl ve üstü	41,6	47
	Flört	42,5	48
	Nişanlı	20,4	23
Romantik İlişki	Evli	37,2	42
Türü	Toplam	113	113

Tablo 4.1.'de araştırmaya katılan katılımcıların demografik verilerine ilişkin veriler paylaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet verilerine bakıldığında %62,5'inin kadın (n=192), %37,5'inin (n=115) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında 1987-1990 doğumlu olanlar %29,3 (n=119), 1991- 1993 doğumlu olanlar %31,9 (n=98) ve 1994-1997 doğumlu olanlar %38,8'ini (n=90) oluşturmaktadır. Katılımcıların romantik ilişki sürelerine bakıldığında %26,7'si (n=82) 0-1 yıl, %29,0'ı (n=89) 2-4 yıl, %44,3'ü (n=136) 5 yıl ve üstünü oluşturmaktadır. Katılımcıların romantik ilişki türlerinin dağılımına bakıldığında ise %44,6'sı (n=137) flört, %17,3'ü (n=53) nişanlı, %38,1'i (n=117) ise evli olarak belirtilmiştir.

Tablo 4.2. :Yaşa Göre Romantik İlişki Türü Dağılımı

		Romantik İlişki Türü			
		Flört	Nişanlı	Evli	Toplam
Yaş	1994-1997	61	32	26	119
	1991-1993	40	18	40	98
	1987-1990	36	3	51	90
	Toplam	137	53	117	307

Tablo 4.2’de yaşa göre romantik ilişki türünün dağılımı incelenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde 1994-1997 grubunda 61 kişinin flört, 32 kişinin nişanlı, 26 kişinin evli olduğu görülmektedir. 1991-1993 yaş aralığındaki katılımcılarda 40 kişi flört, 18 kişi nişanlı ve 40 kişinin evli oldukları görülmektedir. 1987-1990 yaş aralığındaki 36 kişi evli, 3 kişi nişanlı ve 51 kişi evli olarak saptanmıştır.

Tablo 4.3 : Romantik İlişkisi Süresine Göre Romantik İlişki Türü

		Romantik İlişki Türü			
		Flört	Nişanlı	Evli	Toplam
Romantik İlişki Süresi	0-1 yıl	71	7	4	82
	2-4 yıl	47	22	20	89
	5 yıl ve üstü	19	24	93	136
	Toplam	137	53	117	307

Tablo 4.3’te romantik ilişki süresine göre romantik ilişki türünün dağılımı incelenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde 0-1 yıl arası ilişkisi olan 71 kişi flört, 7 kişi nişanlı ve 4 kişi de evlidir. 2-4 yıl arası ilişkisi olan 47 kişi flört, 22 kişi nişanlı ve 20 kişi ise evlidir. 5 yıl ve üstü ilişkisi olan kişilere bakıldığında ise 19 kişi flört, 24 kişi nişanlı ve 93 kişinin evli olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4 : Cinsiyete Göre Romantik İlişki Türü Dağılımı

		Romantik İlişki Türü			
Cinsiyet		Flört	Nışanlı	Evli	Toplam
	Kadın	80	24	88	192
	Erkek	57	29	29	115
	Toplam	137	53	117	307

Tablo 4.4.'te cinsiyete göre romantik ilişki türünün dağılımı incelenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde kadınlardan 80 kişinin flört, 24 kişinin nişanlı, 88 kişinin evli olduğu görülmektedir. Erkeklerde ise 57 kişi flört, 29 kişi nişanlı ve 29 kişi evli olarak saptanmıştır.

Tablo 4.5 : Cinsiyete Göre Romantik İlişki Süresi Dağılımı

		Romantik İlişki Türü			
Cinsiyet		0-1 yıl	2-4 yıl	5 yıl ve üstü	Toplam
	Kadın	45	62	85	192
	Erkek	37	27	51	115
	Toplam	82	89	136	307

Tablo 4.5'te cinsiyete göre romantik ilişki süresi dağılımı incelenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde kadınlarda 45 kişinin 0-1 yıl arası, 62 kişinin 2-4 yıl arası ve 85 kişinin 5 yıl ve üstü ilişki süresi bulunmaktadır. Erkeklerle bakıldığında ise 37 kişinin 0-1 yıl arası 27 kişinin 2-4 yıl arası ve 51 kişinin 5 yıl ve üstü ilişki süresi bulunmaktadır.

Tablo 4.6 :Ölçekler ve Alt Boyutların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Frekans	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık Katsayı	Basıklık Katsayı
İlişki Doyum Ölçeği	307	4,86	1,15	,587	-1,027
Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu	307	3,41	1,18	,448	-,943
Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu	307	2,19	1,03	,971	,141
Yakınİlişkilerde Yaşayış Ölçeği	307	3,54	,75	1,044	1,613

Tablo 4.6 incelendiğinde, ilişki doyum ölçeği (*Ort.* = 4.86, *S.S* = 1.15) ile yakın ilişkilerde yaşayış ölçeği (*Ort.* = 3.54, *S.S* = .75), kaygılı bağlanma alt boyutu (*Ort.* = 3.41, *S.S* = 1.18), kaçınan bağlanma alt boyutu da (*Ort.* = 2.19, *S.S* = 1.03) şeklinde elde edilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık katsayıları .448 ile 1.044 ve basıklık katsayıları .141 ile 1 613 arasında yer almaktadır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 2.0 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (George, D., ve Mallery, M., 2010). Bu kapsamda elde edilen değerler incelendiğinde, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı gözlemlenmektedir.

Tablo 4.7 :Cinsiyete Göre İlişki Doyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri ile Altboyutların Ortalama Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	t	p
İlişki Doyum Ölçeği	Kadın	192	4,70	1,12	-3,346	,001**
	Erkek	115	5,15	1,14		
Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri	Kadın	192	3,50	,60	-1,179	,24
	Erkek	115	3,62	,95		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	192	3,49	1,12	1,448	,14

Tablo 4.7 (Devamı) :Cinsiyete Göre İlişki Doyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri ile Altboyutların Ortalama Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	t	p
Kaçınan Bağlanma	Kadın	192	2,24	1,13	1,116	,26
	Erkek	115	2,11	,82		

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

Tablo 4.7’de katılımcıların cinsiyetlerine göre ilişki doyum, yakın ilişkilerde yaşayış, kaygılı bağlanma ve kararsız bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizler neticesinde cinsiyete ilişki doyum ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır $t(305) = -3.346$, $p < .01$). Erkeklerin ilişki doyum düzeyleri (Ort.=5.15, S.S=1.14) kadınların ilişki doyum düzeylerinden (Ort.=4.70, S.S=1.12) anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçeklerde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.8: Yaşa Göre İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Yaş	n	Ort.	S.S.	F	p	Post Hoc
İlişki Doyum Ölçeği	1997-1994 ¹	119	5,32	1,21	19,901	,000**	1-2 p=0,001
	1993-1991 ²	98	4,76	1,27			1-3 p=0,018
		90	4,38	,54			2-3 p=0,44
	1990-1987 ³						
Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri	1997-1994 ¹	119	3,31	,66	11,839	,000**	1-2 p= 0,13
	1993-1991 ²	98	3,59	,87			1-3 p=0,000
	1990-1987 ³	90	3,80	,63			
Kaygılı Bağlanma	1997-1994 ¹	119	3,06	1,17	9,154	,000**	1-2 p=0,002
	1993-1991 ²	98	3,59	1,21			1-3 p=0,000
	1990-1987 ³	90	3,68	1,03			
Kaçınan Bağlanma	1997-1994 ¹	119	1,76	,95	26,416	,000**	1-2 p=0,001
	1993-1991 ²	98	2,24	,92			1-3 p=0,000
	1990-1987 ³	90	2,72	,99			2-3 p=0,002

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

Tablo 4.8’de katılımcıların yaşlarına göre ilişki doyumu, yakın ilişkilerde yaşayış, kaygılı bağlanma ve kararsız bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Normallik varsayımı ön analizi sonucunda ANOVA testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yaşa göre ilişki doyumu düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=19.901, p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1997-1994 doğumlu olan katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri (Ort.=5,32, S.S=1,21), 1993-1991 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=4.76, S.S=1.27) ve 1990-1987 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=4.38, S.S=.54) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır. Ayrıca 1993-1991 doğumlu olan katılımcıların (Ort.=4.76, S.S=1.27) ilişki doyumu düzeyleri, 1990-1987 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=4.38, S.S=.54) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır.

Bir diğer analizde ise yaşa göre yakın ilişkilerde yaşayış envanteri düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=11.839, p=.000$). Tukey HS ikili karşılaştırmalar sonucunda 1990-1987 doğumlu olan katılımcıların yakın ilişkilerde yaşayış envanter düzeyi (Ort.=3.80 S.S=.63) ve 1993-1991 doğumlu olan katılımcıların yakın ilişkilerde yaşayış envanter düzeyi (Ort.=3.59 S.S=.87), 1997-1994 doğumlu katılımcıların yakın ilişkilerde yaşayış envanter düzeyinden (Ort.=3.31 S.S=.66) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır.

Katılımcıların yaşa göre kaygılı bağlanma alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=9.154, p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1990-1987 doğumlu olan katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyut düzeyleri (Ort.=3.68, S.S=1.03), 1993-1991 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=3.59, S.S=1.21) ve 1997-1994 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=3.06, S.S=1.17) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır.

Kaçınan bağlanma alt boyutu düzeyinde yaşa göre anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=26.416, p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1990-1987 doğumlu olan katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri (Ort.=2.72, S.S=.99), 1993-1991 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=2.24, S.S=.92) ve 1997-1994 doğumlu katılımcılardan (Ort.=1.76, S.S=.95) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır. Ayrıca 1993-1991 doğumlu olan katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri de 1990-1987 doğumlu katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.9 : Romantik İlişki Türüne Göre İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	S.S.	F	p
İlişki Doyum Ölçeği	Flört ¹	48	4,97	1,12		
	Nişanlı ²	23	5,37	1,02	2,296	,105
	Evli ³	42	4,78	1,01		
Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri	Flört ¹	48	3,80	1,02		
	Nişanlı ²	23	3,57	,87	1,799	1,799
	Evli ³	42	3,47	,57		
Kaygılı Bağlanma	Flört ¹	48	3,59	1,31		
	Nişanlı ²	23	3,57	1,41	1,048	1,048
	Evli ³	42	3,23	1,11		
Kaçınan Bağlanma	Flört ¹	48	2,31	,99		
	Nişanlı ²	23	2,21	1,02	,399	,399
	Evli ³	42	2,12	1,09		

p<.05* ; p<.01*

Tablo 4.9.'da katılımcıların romantik ilişki türüne göre ilişki doyum, yakın ilişkilerde yaşayış, kaygılı bağlanma ve kararsız bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Normallik varsayımı ön analizi sonucunda ANOVA testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre romantik ilişki türüne göre ilişki doyum ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=12,924$, $p<.01$). Nişanlı bireylerin ilişki doyum düzeyleri (Ort.=5.50, S.S=1.19), flörtü olan bireylerin (Ort.=4.88,S.S=1.15) ve evli bireylerin (Ort.=4.56,S.S=1.01) ilişki doyum düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların romantik ilişki türüne göre yakın ilişkilerde yaşayış envanteri düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)= 13.085$, $p<.000$). Flörtü olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşayış düzeyi (Ort.=3.77,S.S=.88), nişanlı (Ort.=3.24,S.S=.70) ve evli bireylerden (Ort.=3.41,S.S=.49) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların romantik ilişki türüne göre kaygılı bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=4.112$, $p<.01$). Flörtü olan bireylerin (Ort.=3.62,S.S=1.23) kaygılı bağlanma düzeyleri, nişanlı bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinden (Ort.=3.16,S.S=1.14) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların romantik ilişki türüne göre kaçınan bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır $F(2,304)=1.698, p>.05$).

Tablo 4.10: Romantik İlişki Süresine Göre İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	S.S.	F	p
İlişki Doyum Ölçeği	0-1 yıl ¹	29	4,99	1,18		
	2-4 yıl ²	37	5,05	1,91	,167	,846
	5 yıl ve üstü ³	47	4,92	1,14		
Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri	0-1 yıl ¹	29	3,68	,79		
	2-4 yıl ²	37	3,84	1,01	2,437	,092
	5 yıl ve üstü ³	47	3,43	,72		
Kaygılı Bağlanma	0-1 yıl ¹	29	3,62	1,12		
	2-4 yıl ²	37	3,69	1,22	2,149	,121
	5 yıl ve üstü ³	47	3,17	1,34		
Kaçınan Bağlanma	0-1 yıl ¹	29	2,15	,73		
	2-4 yıl ²	37	2,42	1,19	1,100	,336
	5 yıl ve üstü ³	47	2,10	1,05		

$p<.05^*$; $p<.01^{**}$

Tablo 4.10’da katılımcıların romantik ilişki süresine göre ilişki doyum,yakın ilişkilerde yaşayış, kaygılı bağlanma ve kararsız bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Normallik varsayımı ön analizi sonucunda ANOVA testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre romantik ilişki süresine göre ilişki doyum ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır $F(2,304)= .576, p>.05$).

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre yakın ilişkilerde yaşayış envanteri düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)= 13.036, p<.001$). 0-1 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşayış düzeyi (Ort.=3.77,S.S=.88), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşantı düzeyinde (Ort.=3.31,S.S=.56) anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşantı düzeyi (Ort.=3.69,S.S=.88), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşantı düzeyinden (Ort.=3.31,S.S=.56) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre kaygılı bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=9.209$, $p<.01$). 0-1 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi (Ort.=3.75,S.S=1.07), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyinden (Ort.=3.10,S.S=1.19) anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi (Ort.=3.56,S.S=1.14), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyinden (Ort.=3.10,S.S=1.19) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre kaçınan bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=10.124$, $p<.01$). 0-1 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyi (Ort.=2.06,S.S=.76), 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyinden (Ort.=2.60,S.S=1.25) anlamlı şekilde daha düşüktür. Ayrıca 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma (Ort.=2.60,S.S=1.25), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyinden (Ort.=2.01,S.S=.94) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.11: İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Pearson Korelasyon Testi

	1.İlişki Doyum	2.Kaçınan Bağlanma	3.Kaygılı Bağlanma	4.Yakın İlişkilerde Yaşayış
1.İlişki Doyum	1	-,509**	-,235*	-,241*
2.Kaçınan Bağlanma	-,509**	1	,635**	,663**
3.Kaygılı Bağlanma	-,235*	,635**	1	,886**

Tablo 4.11 (Devamı): İlişki Doyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Pearson Korelasyon Testi

	1.İlişki Doyum	2.Kaçınan Bağlanma	3.Kaygılı Bağlanma	4.Yakın İlişkilerde Yaşayış
4.Yakın İlişkilerde Yaşayış	-,241*	,663**	,886**	1

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

Tablo 4.11’de ilişki doyum ölçeği, yakın ilişkilerde yaşayış envanteri, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki gerçekleştirilen normallik analizi neticesinde Pearson Korelasyon testi ile incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz neticesinde ilişki doyumu ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r = -.506$, $p < .01$), ilişki doyumu ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r = -.183$, $p < .01$), ilişki doyumu ile yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r = -.227$, $p < .01$), kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .539$, $p < .01$), kaçınan bağlanma ile yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .582$, $p < .01$), ilişkilerde yaşayış envanteri ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = .856$, $p < .01$) anlamlı ilişki saptanmıştır

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stilleri ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin bulgularına yönelik sonuçlar ve katılımcıların demografik verilerine yönelik elde edilen sonuçların tartışılması ile araştırma sonucunda geliştirilen önerilere değinilmiştir.

Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ölçeği toplamda kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma şeklinde 2 alt boyuttan meydana gelmektedir (Sümer, 2006). Bu araştırmada katılımcıların bu alt boyutlardan elde ettikleri puan ortalamaları incelendiğinde kaçınan bağlanma boyutunun (Ort.=3.45,S.S=1.26) kaygılı bağlanma boyutuna kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Şahin ve Yaka (2010) çalışmasında bireylerin, Kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmalarının temel sebebinin benlik algısı olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların ilişki doyum düzeyleri incelendiğinde ise bu değer (Ort.=4.86, S.S=1.15) olduğu görülmüştür. Yedili likert şeklinde puanlanan bu ölçeğe göre elde edilen bu değer katılımcıların ilişkilerinden elde ettikleri doyumun “Kısmen Karşılıyor” seviyesinde olduğunu göstermektedir. İlişki doyum ölçeğinin en düşük puanı 14, en yüksek puanının 49’dur (Kılınçer ve Dost, 2014).

Bu doğrultuda katılımcıların ilişki doyumlarının ortalama üstünde olduğunu görülmüştür. Araştırma elde edilen bulgularda kaçınan bağlanma boyutunun kaygılı bağlanmadan daha düşük olması Sümer vd., (1999) çalışması tarafından desteklenmektedir. Sümer vd., araştırmasında Türkiye’deki katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyleri kaçınan bağlanma düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olarak elde edilerek bu araştırmadan elde edilen bulgular ile örtüşmektedir.

Araştırmada bağlanma türleriyle ilişki doyum ve yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında ilişki normallik testi sonrasında Pearson korelasyon testi ile

incelenmiştir. Test sonucunda ilişki doyumu ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r = -.506$, $p < .01$), ilişki doyumu ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r = -.183$, $p < .01$), ilişki doyumu ile yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r = -.227$, $p < .01$), kaçınan bağlanma ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .539$, $p < .01$), kaçınan bağlanma ile yakın ilişkilerde yaşayış envanteri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .582$, $p < .01$), yakın ilişkilerde yaşayış envanteri ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = .856$, $p < .01$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar araştırma hipotezini de destekler niteliktedir.

Kaygılı bağlanma ve Kaçınan bağlanma türü ile ilişki doyum düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olması (Sümer, 2006 ; Soğancı, 2017 ; Zorbaz ve ark., 2015 ; Kılınçer ve Dost, 2014 ; Jackson ve ark., 201) araştırmalarının da desteklenmektedir. Bu sonucun sebebi olarak ise kaygılı ve Kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin, ilişkilerinde devamlı şekilde kaygı ve kuşku içerisinde bulunmaları, partnerlerinin kendilerini bırakacağına, kendilerinden ayrılacağına ilişkin kaygılarının ağır basması düşünülmektedir. Çünkü Soğancı (2017) çalışmasında da benzer sonucu elde etmiş ve bu sonucun sebebi olarak kaygılı ve Kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin sürekli olarak eşlerinin kendilerini terk edeceği düşüncelerinden dolayı ilişkilerinden bekledikleri hazzı alamadıklarını belirtmiştir. Ayrıca bu bireyler kendilerini güvende hissetmemeleri ve terk edilmekten, kırılmaktan korkmaktadır. Aradaki temel farkı ise kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin romantik ilişkilerinden kaçınmamaları ve buna devam etmeleriyken kaçınan bağlanmaya sahip bireylerde ise romantik ilişki kurmaktan uzak durma ve samimi ilişkiyi istememe düşüncesi yatmaktadır.

Bireylerin yakın ilişkilerde yaşama düzeyleri ile ilişki doyumları arasında da negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yakın ilişkilerde alınan puanın düşük olması güvenli bağlanmaya işaretken, yüksek puan alınması ise korkulu bağlanmayı ifade etmektedir. Bu sonuca göre ilişki doyumu arttıkça yakın ilişkilerde yaşayış düzeyi azalma göstermektedir. Bunun sebebi olarak ise yakın ilişkilerde yaşayış düzeyinin artması korkulu bağlanmaya sebep olurken, alınan

puanın azalması ise güvenli bağlanmaya işaret etmektedir. Bu sonuca göre de YİYE düzeyi azaldıkça güvenli bağlanmaya işaret ettiği için bu bireylerin ilişki doyumu da artmaktadır. Çünkü güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde samimiyet, güven ve huzur aramaktadır. Bunun sonucunda da bu bireyler ilişki içinde bulundukları insana samimi duygularla bağlanır ve yakın ilişki kurmayı tercih ederler. Bunun neticesinde de bu bireylerin ilişkiden elde ettikleri tatmin de artış gösterir. Kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin ilişkilerinde yakın ilişkiden uzak durması, romantik ilişkilerinde kendilerini partnerlerinden geri çekmeleri, güvensiz ve aynı zamanda endişeli olmalarının bir sonucudur. Bunun neticesinde de bu bireyler partnerlerinden ayrılma konusunda korku duymakta ama aynı zamanda da onlarla yakın ilişki kuramamaktadırlar.

Bireylerin bağlanma türleri onların ve diğerlerinin sevgiyi ne kadar hak ettiklerine ilişkin yorumlarını oluşturur (Soğancı, 2017). Bireylerin bağlanma türleri negatif yönde değiştikçe ilişki doyumları da olumsuz şekilde etkilenmektedir. Mikulincer ve ark., (2003) araştırmasında kaygılı-kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin, flörtleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçındıklarını ifade etmiştir.

Bireylerin yaşına göre ilişki doyum düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=19.901$, $p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1997-1994 doğumlu olan katılımcıların ilişki doyum düzeyleri (Ort.=5,32, S.S=1,21), 1993-1991 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=4.76, S.S=1.27) ve 1990-1987 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=4.38, S.S=.54) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır. Ayrıca 1993-1991 doğumlu olan katılımcıların (Ort.=4.76, S.S=1.27) ilişki doyum düzeyleri, 1990-1987 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=4.38, S.S=.54) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır.

Bir diğer analizde ise yaşa göre yakın ilişkilerde yaşayış envanteri düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=11.839$, $p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1990-1987 doğumlu olan katılımcıların yakın ilişkilerde yaşayış envanter düzeyi (Ort.=3.80 S.S=.63) ve 1993-1991 doğumlu olan katılımcıların yakın ilişkilerde yaşayış envanter düzeyi (Ort.=3.59 S.S=.87),

1997-1994 doğumlu katılımcıların yakın ilişkilerde yaşayış envanter düzeyinden (Ort.=3.31 S.S=.66) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır.

Katılımcıların yaşa göre kaygılı bağlanma alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=9.154$, $p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1990-1987 doğumlu olan katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyut düzeyleri (Ort.=3.68, S.S=1.03), 1993-1991 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=3.59, S.S=1.21) ve 1997-1994 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=3.06, S.S=1.17) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır.

Kaçınan bağlanma alt boyutu düzeyinde yaşa göre anlamlı bir fark saptanmıştır $F(2,304)=26.416$, $p=.000$). Tukey HSD ikili karşılaştırmalar sonucunda 1990-1987 doğumlu olan katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri (Ort.=2.72, S.S=.99), 1993-1991 doğumlu olan katılımcılardan (Ort.=2.24, S.S=.92) ve 1997-1994 doğumlu katılımcılardan (Ort.=1.76, S.S=.95) anlamlı şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır. Ayrıca 1993-1991 doğumlu olan katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyleri de 1990-1987 doğumlu katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Alan yazında bu konuya ilişkin araştırmalar incelendiğinde bireylerin yaş düzeyleri arttıkça, ilişki doyumu düzeylerinin düştüğü çalışmalar göze çarpmaktadır (Feeney ve ark., 1994 ; Shaver ve ark., 2003 ; Soğancı, 2017 ; Sarı, 2008 ; Hamamcı, 2005).

Yaşça daha küçük katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin artma sebebi olarak ise yaşça daha büyük bireylerin zaman geçtikçe ilişkiye yönelik beklentilerinin değişmesi, zaman geçtikçe partnere yönelik algıların olumsuz yönde değişmesi ve bireylerin ilişkiye olan yatırımlarını azaltması, ilişkiden elde edilen ödülün ilk yıllardaki kadar tatmin edici olmaması, bireylerin birbirlerinden beklentilerinin değişmesi bu durumun en büyük sebebi olarak görülebilir. Ayrıca genç yaştaki bireyler romantik ilişkilere daha fazla heyecan duyduğu için partnerlerine daha yakın bağlanabilmekte ve bunun sonucunda da ilişkiye olan yatırımları arttığı için elde ettikleri ödüller karşısında daha tatminkâr olabilmektedirler.

Katılımcıların yaşına göre kaçınan bağlanma düzeylerinde de anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durumun sebebi olarak ise bu araştırmada yer alan 1997-1994 doğumlu katılımcıların çocukluk dönemlerinde daha güvenli bir ortamda büyüdüğü ve ebeveynleri tarafından kendilerine 1990-1987 doğumlulara kıyasla daha uygun bir biçimde davranıldığı düşünülebilir. Çünkü bu araştırmadan elde edilen bu olgunun daha majör sebeplerinin olması literatür taraması da yapıldığında pek olası olmamaktadır. Bu sonuç bizlere aynı zamanda yaş faktörünün bu araştırma çerçevesinde karıştırıcı bir değişken olarak bulunduğunu düşündürmektedir.

İlişki doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. İlişkinin süresi, katılımcıların psikolojik durumları, ilişkiden beklentileri, karakter özellikleri, bunun içinde yer almaktadır. Cinsiyet ise ilişki doyumunu etkileyecek bir faktör olmaktan çok, bahsedilen bu değişkenlere göre her ilişkide değişmektedir. Çünkü bir ilişkide kadınların doyum düzeyleri daha yüksek olabilirken, bir başka ilişkide ise erkeklerin doyum düzeyi yüksek olabilir. Bu sebeple cinsiyetin direkt olarak etki etmesi olası değildir.

Cinsiyete göre ilişki doyum düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır $t(305) = -3.346, p < .01$). Erkeklerin ilişki doyum düzeyleri (Ort.=5.15, S.S=1.14) kadınların ilişki doyum düzeylerinden (Ort.=4.70, S.S=1.12) anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçeklerde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p > .05$). Bu durum erkeklerin ilişkiden beklentilerinin kadınlara kıyasla daha farklı olması, kadınların bir ilişkide daha çok soyut ve duygusal beklentisi bulunduğundan ve bu beklentilere ulaşmanın erkeklerin somut beklentilerine kıyasla daha zor olması olarak düşünülebilir.

Cinsiyete göre bağlanma düzeyinde anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Bu durum evrensel bir olgu olarak görülen bağlanmanın oluşumunda birincil bakıcının etkisi çok yüksektir. Bu durumda bağlanmanın kişiye göre farklılık göstermesi için temel faktör olarak anne veya birincil bakıcının tutumu önem taşımaktadır. Cohn ve Tronick (1987) araştırmasında birincil bakıcı ve bebek arasındaki iletişimin, etkileşimin bağlanma için temel unsur olduğuna değinmiştir. Ayrıca bireylerin bağlanma düzeyini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır.

Kişinin yaşadığı ilişkinin süresi, katılımcıların psikolojik durumları, ilişkiden beklentileri, karakter özellikleri, bunun içinde yer almaktadır.

Alan yazında bu araştırmadan elde edilen bulgular ile (Sümer ve Güngör, 2009 ; Onur, 2006 ; Çelik, 2006) çalışmaları çelişmektedir. Sümer ve ark., (2009) çalışmasında kadın katılımcıların kaygılı-kaçınan bağlanma düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu saptanmıştır. Onur (2006) ve Çelik (2006), araştırmasında erkek katılımcıların kaygılı ve korkulu bağlanma düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların romantik ilişki türlerine göre ilişki doyumu ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=12,924, p<.01$). Nişanlı bireylerin ilişki doyumu düzeyleri (Ort.=5.50, S.S=1.19), flörtü olan bireylerin (Ort.=4.88,S.S=1.15) ve evli bireylerin (Ort.=4.56,S.S=1.01) ilişki doyumu düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum nişanlı bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyumu elde ettikleri, flörtü olan bireylerin ilişkilerinde birbirlerini tanıma aşamasında olmaları sebebiyle yeterince beklentilerinin karşılanmaması, evli bireylerin ise ilişkideki doyumu yeterince karşılamaları şeklinde yorumlanabilir. Literatüre bakıldığında elde edilen bu bulguyla çelişen kimi araştırmalar karşımıza çıkmaktadır (Rodgers, 2005; Kim, 2011 ; Maddison, 2017) çalışmalarında evli bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin flört ve nişanlı bireylerden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların romantik ilişki türlerine göre yakın ilişkilerde yaşayış ve bağlanma türlerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Flörtü olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşayış düzeyi (Ort.=3.77,S.S=.88), nişanlı (Ort.=3.24,S.S=.70) ve evli bireylerden (Ort.=3.41,S.S=.49) anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum flört durumundaki bireylerin yakın ilişkilerde elde ettikleri yaşantıların, evli ve nişanlı bireylere kıyasla daha fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Romantik ilişki türüne göre kaygılı bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=4.112, p<.01$). Flörtü olan bireylerin (Ort.=3.62,S.S=1.23) kaygılı bağlanma düzeyleri, nişanlı bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinden (Ort.=3.16,S.S=1.14) anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum ise flört durumundaki bireylerin ilişkilerinin durumunun nişanlı ve evli bireylere kıyasla daha belirsiz olmasından kaynaklı olduğu şeklinde düşünülebilir. Katılımcıların romantik ilişki türüne göre kaçınan bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık

saptanmamıştır $F(2,304)=1.698$, $p>.05$). Bağlanmayı etkileyen temel faktörün anne-bebek etkileşimi olduğu ve küçük yaşta bağlanmanın kurulduğuna değinmiştik. Romantik ilişkinin türü, bağlanmayı etkileyebilecek bir faktör değildir. Çünkü bireylerin bağlanma türleri, yetişkinlik döneminde kurdukları yakın ilişkilerden değil, bebeklikte birincil bakıcıyla kurulan ilişkilerden etkilenmektedir.

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre ilişki doyumunda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Romantik ilişkinin süresi, bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri tatmini etkileyen faktörlerden birisidir (James, 2016). Çünkü bireylerin ilişki süresi geçtikçe ilişkiden elde ettikleri ödül, tatmin duygusu daha da zayıflamakta veya daha da güçlenmektedir. Ancak sabit kalmamaktadır. Literatüre bakıldığında (Rodgers, 2005; Hudson, 2008; Küçük, 2015) çalışmalarında bireylerin romantik ilişki süresi arttıkça, ilişki doyum düzeylerinin azaldığını saptamışlardır.

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre yakın ilişkilerde yaşayış envanteri düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)= 13.036$, $p<.001$). 0-1 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşayış düzeyi (Ort.=3.77,S.S=.88), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşantı düzeyinden (Ort.=3.31,S.S=.56) anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşantı düzeyi (Ort.=3.69,S.S=.88), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin yakın ilişkilerde yaşantı düzeyinden (Ort.=3.31,S.S=.56) anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum romantik ilişki süresi daha az olan bireylerin romantik ilişki süresi daha fazla olan bireylere kıyasla daha fazla yakın ilişkilerde yaşantı düzeylerinin olduğunu göstermektedir. Bu durum partnerlerin ilişkinin ilk zamanlarında birbirlerini keşfetme ve birbirleriyle daha fazla vakit geçirme arzularının olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre kaygılı bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=9.209$, $p<.01$). 0-1 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi (Ort.=3.75,S.S=1.07), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyinden (Ort.=3.10,S.S=1.19) anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca 2-4 yıl arası

romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi (Ort.=3.56,S.S=1.14), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyinden (Ort.=3.10,S.S=1.19) anlamlı şekilde daha yüksektir. Romantik ilişki süresi azaldıkça bireylerin kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu durum ilişkinin başlarında belirsizliğin fazla olması, ilerleyen süreçte ilişkinin hangi boyuta evrilebileceğinin bilinmemesinden ve partnerlerin birbirlerini çok iyi şekilde tanımamalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların romantik ilişki süresine göre kaçınan bağlanma düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır $F(2,304)=10.124, p<.01$). 0-1 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyi (Ort.=2.06,S.S=.76), 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyinden (Ort.=2.60,S.S=1.25) anlamlı şekilde daha düşüktür. Ayrıca 2-4 yıl arası romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma (Ort.=2.60,S.S=1.25), 5 yıl ve üstü romantik ilişkisi olan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyinden (Ort.=2.01,S.S=.94) anlamlı şekilde daha yüksektir. Romantik ilişki süresi azaldıkça bireylerin kaçınan bağlanma davranışları da azalmaktadır. Bu durum ilişkinin ilk yıllarında partnerlerin birbirleriyle daha fazla zaman geçirmek istemeleri, birbirlerini daha çok keşfederek arzulamaları, partnerlerin birbirlerini pek fazla tanımaması sebebiyle daha çok tanıyabilmek ve birbirleri hakkında fikir edinebilmek için birbirlerinden kaçınmak yerine daha fazla yakınlık kurmak isteklerinden doğduğu şeklinde yorumlanabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Sonuç olarak bu araştırmada elde edilen bulguların alanyazındaki çalışmalar ile uyumlu olduğu ve yaşa göre ilişki doyumu ve kaçınan bağlanma düzeyinin anlamlı şekilde değiştiği, ilişki doyumu, kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bireylerin güvensiz bağlanma geliştirmelerinin ilişki doyumlarını etkilediği ve bireylerin bebeklik döneminde anneleri ile kurmuş oldukları bağlanma türünün ilerleyen dönemde romantik ilişkilerinden elde ettikleri doyum açısından önem taşıdığı araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde de görülmüştür. Araştırmada bağlanma türlerinin yaş dışındaki sosyo-demografik değişkenlere göre değişiklik göstermemesi, bağlanmanın bebeklik çağında oluşan mühim ve hassas bir etmen olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın bağlanma türlerinin, ilişki doyumu ile arasındaki ilişkiyi ele alması ve literatürle uyumlu veriler elde etmesi açısından alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Çalışmanın Güçlü Yönleri

- Araştırmada ele alınan konu, literatürdeki bulguları desteklemesi ve var olan bilgilere yenisini eklemesi sebebiyle katkı sağlamaktadır.
- Ayrıca Türkiye çapında üzerinde pek çalışılmayan bir konu olması da bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Zayıf Yönleri

- Araştırmadaki katılımcı sayısı romantik ilişkisi bulunan ve 1987 1997 yılları arasında doğmuş olan 307 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu sebeple araştırmanın katılımcı sayısının benzer çalışmalara kıyasla küçük olduğu görülmektedir.

- Araştırma ilişkisel tarama yöntemiyle tasarlandığı için karıştırıcı değişken olan sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi, yaşam doyumu vs. gibi değişkenler kontrol edilememiştir. Bu değişkenlerin de araştırmadan elde edilen sonuçlara etkide bulunduğu düşünülmektedir.
- Partnerlerden veriler elde edilirken sadece birisinin görüşlerinin alınması da araştırma adına objektiflik açısından sınırlılık oluşturmaktadır.
- Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri ise, araştırmanın katılımcıların öz bildirimine dayalı olmasıdır.
- Ayrıca katılımcıların kendilerine verilen ölçeklere dürüst ve samimi bir biçimde cevap verdikleri de varsayılmaktadır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmada var olan sınırlılıklara ve ortaya çıkan bulgulara göre daha sonra yapılacak olan çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

- İlerleyen çalışmalarda güvenli bağlanma türünün de dahil olduğu araştırma modelleri geliştirilebilir.
- Partnerlerden veriler toplanırken iki partnerin de görüşü alınabilir.
- Araştırma yarı yapılandırılmış şeklinde tasarlanabilir ve bu sayede daha detaylı bilgiler edinilebilir.
- Karıştırıcı değişkenler göz önünde bulundurularak bu değişkenlerin kontrol edilmesi hedeflenebilir.

KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir
- Amato, P. R. ve Rogers, S. J. (1997, Aug). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3), 612-624. <https://doi.org/10.2307/353949>
- Anbar, H. (2013). Bağlanma Stilleri ve Bağlanma Stillerinin Çeşitli Değişkenlerle Arasındaki İlişki (Lisans Bitirme Tezi). Ankara: AÜ. DTCF.
- Andersen, P. A., Eloy, S.V., Guerrero, L.K. ve Spitzberg, B.H. (2009,May 21). Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealousy experience and expression. *Communication Reports*, 8(2), 77-85. <https://doi.org/10.1080/08934219509367613>
- Arslan, S. (2015). Adult attachment, stage of threat, and romantic jealousy in relation to psychopathological symptoms: Importance of personal characteristics and quality of relationship (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012,Aralık 1). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.4(4):520-546 <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Atik, L. E. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide özyansıtma ve içgörünün rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Attridge, M. (2013). Jealousy and relationship closeness: Exploring the good (reactive) and bad (suspicious) sides of romantic jealousy. *Sage Open*, 3(1), 1-16.

- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Adana.
- Baldwin, M.W., Keelan, J.R. (1999) “Interpersonal expectations as a function of self esteem and sex”, *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 822 – 833.
- Baltacıoğlu, S. (2016). Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul
- Barelds, D. P. ve Barelds-Dijkstra, P. (2007, May 25). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(3), 176-188. <https://doi.org/10.1002/cpp.532>
- Bartholomew, K. (2016, June 30). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/026540759007>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among youngadults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. ve Moretti, M. (2002, September 2). The dynamics of measuring attachment. *Attachment & Human Development*, 4(2), 162-165. <https://doi.org/10.1080/14616730210157493>
- Baltaş, Z. (2006). İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ (s.5-51). 1.Basım. İstanbul: Remzi.
- Bayraktar, S., Yahşi, G. (2016). Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Doğum Sırasının Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2 (1), 256-257. <http://dergipark.gov.tr/ijsser/issue/26514/279098>
- Benin, M. H. ve Agostinelli, J. (1988, May). Husbands' and wives' satisfaction with the division of labor. *Journal of Marriage and the Family*, 50(2), 349-361. <https://doi.org/10.2307/352002>
- Benoit, D., ve Parker, K. C. (1994, October). Stability and transmission of Attachment across three generations. *Child development*, 65(5), 1444-1456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00828.x>

- Beřtav, G. (2007). *Romantik iliřki doyumu ile cinsiyet, baęlanma stilleri, rasyonel olmayan inanęlar ve ařka iliřkin tutumlar arasındaki iliřkinin incelenmesi* (Yayımlanmamıř Yůksek Lisans Tezi). Hacettepe ǖniversitesi Sosyal Bilimler Enstitůsů, Ankara.
- Biller, H.B. (1993). Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development 163-166. Westport: Auburn House.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I Attachement (2.nd. Ed). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Vol 1. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and Bowlby: Vol. 1. Attachment (2. Basım). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. London: Routledge
- Buss, D. M. (2000). The dangerous passion: Why jealousy is a necessary as love and sex. London: Bloomsbury Publishing.
- Block, C. R. ve Block, R. (2012, September 20). Margo Wilson's contributions to the Chicago Homicide Dataset: Sexual rivalry and sexual jealousy. *Homicidestudies*, 16(4), 404-427. <https://doi.org/10.1177/1088767912461142>
- Budak, B. (2011). ǖniversite ۆęrencilerinin ařka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik ۆzellikleri ile ilişkisi (Yayımlanmamış yůksek lisans tezi). Gazi ǖniversitesi, Ankara.
- Buęa, D. (2009). Yakın iliřkilerde istikrar: baęlanma stilleri ve cinsiyet rolleri aęısından bir karřılařtırma (Yayımlanmamıř Yůksek Lisans Tezi). Ankara ǖniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitůsů, Ankara.
- Burleson, B. R. ve Denton, W. H. (1997, November 1). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59(4), 884-902. <https://doi.org/10.2307/353790>
- Buss, D. M., Shackelford, T. K., Kirkpatrick, L. A., Choe, J. C., Lim, H. K., Hasegawa, M., ve Bennett, K. (1999). Jealousy and the nature of beliefs about infidelity: Tests of competing hypotheses about sex differences in the United States, Korea, and Japan. *Personal Relationships*, 6(1), 125-150. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00215.x>
- Buunk, B. (1981, August). Jealousy in sexually open marriages. *Journal of Family and Economic Issues*, 4(3), 357-372. <https://doi.org/10.1007/BF01094181>

- Büyüksahin, A. (2001). Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite Öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Boccio, M., Laudenslager, M.N., Retie, M.L. (1994, February). Intrinsic and extrinsic factors affect infant responses to maternal separation. *Psychiatry*, 57:43-50. <https://doi.org/10.1080/00332747.1994.11024667>
- Botwin, M. D., Buss, D. M. ve Shackelford, T. K. (1997, March). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of personality*, 65(1), 107-136. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.1997.tb00531.x>
- Bozdemir, F., ve Gündüz, B. (2016, Mart 30). The relationships of attachment styles, parental attitudes and traumatic childhood experiences with emotional intelligence. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 1797-1814. [doi:10.14687/ijhs.v13i1.3700](https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3700)
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2000, November). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.17413737.2000.00964.x>
- Brennan, K.A., Clark, C.L., ve Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, 46–76. New York: Guilford Press.
- Campbell, L. ve Butzer, B. (2008, February 20). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141-154. <https://doi.org/10.1111/j.14756811.2007.00189.x>
- Campbell, T., O'Brien, E., Van Boven, L., Schwarz, N., ve Ubel, P. (2014, February). Too much experience: a desensitization bias in emotional perspective taking. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 272. <https://doi.org/10.1037/a0035148>
- Carson, C. L. ve Cupach, W. R. (2009, June 6). Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to romantic jealousy. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 64(3), 308-329. <https://doi.org/10.1080/10570310009374678>
- Cohn, J. F. ve Tronick, E. Z. (1987, February). Mother–infant face-to-face interaction: The sequence of dyadic states at 3, 6, and 9 months. *Developmental psychology*, 23(1), 68. <https://doi.org/10.1037/00121649.23.1.68>

- Cohn, J.F., Tronick, E.Z. (1987,February). Mother-infant face-to-face interaction: The sequence literature. *Adolescence*, 14(76): 952-970. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.386>
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Cramer, R. E., Abraham, W. T., Johnson, L. M. ve Manning-Ryan, B. (2001). Gender differences in subjective distress to emotional and sexual infidelity: Evolutionary or logical inference explanation?. *Current Psychology*, 20(4), 327-336. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1015-2>
- Cooper, M. L., Shaver F. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Curun, F. ve apkın, M. (2014, Temmuz 9). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(1), 1-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9440/118087>
- Çalışır, M. (2009, Eylül 29). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255. www.cappsy.org/archives/vol1/
- Çapkın, F. (2012). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, H. (2006). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2006). Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çınar, L. (2008). Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cassidy, J. (1999). The nature of child's ties. In J. Cassidy and P. R. Shaver, (Eds.), *Handbook of attachment*, 3–20. New York: Guilford Press.
- Cohn, D. A., Cowan, P. A., Cowan, P. ve Pearson, J. (1992). Mother's and Father's Working Models of Childhood Attachment Relationships, Parenting Styles and Child Behavior. *Development and Psychopathology*, 4, 417-431.

- Collins, N. L. ve Allard, L. M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, 2, 60-85.
- Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in the emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266-290). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2003). *Liderlikte Duygusal Zekâ* (3.Baskı). Çev: Z. B. Ayman, B.Sancar. İstanbul: Sistem
- De Almeida, T. ve Schlösser, A. (2014, January). Romantic jealousy and love infidelity correlations. *Current Urban Studies*, 2(03), 212-219. <https://dx.doi.org/10.4236/cus.2014.23021>
- Debord, J., Romans, J. S. ve Krieshok, T. (1996, May). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of psychology*, 130(3), 263-280. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008>
- DeSteno, D. A. ve Salovey, P. (1996). Jealousy and the characteristics of one's rival: A Self-evaluation maintenance perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(9), 920-932. <https://doi.org/10.1177/0146167296229006>
- De Silva, P. (1997, November). Jealousy in couple relationships: Nature, assessment and therapy. *Behaviour research and therapy*, 35(11), 973-985. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00051-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00051-X)
- Demirtaş, H. A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi
- Demirtas, S. C., ve Tezer, E. (2012, December). Romantic relationship satisfaction, commitment to career choices and subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2542-2549. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.519>
- Demirtaş, H. A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara
- Demirtaş-Zorbaz, S., Ulaş, O., ve Kepir-Savoly, D. D. (2015). University Student's Relationship's Believes: Sample of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 495-499. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.462>

- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 0(22), 89-99.
- Deniz, M. E. (2008). Ergenlik Çağı Sosyal İlişkileri. A.M. Sünbül. (Ed.). Eğitime Yeni Bakışlar içinde. Konya: Eğitim Akademi Yayınları.
- Derman, O. (2008, Mart). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi* No:63, 19-21.
- Doinita, N. E., ve Maria, N. D. (2015). Attachment and Parenting Styles. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.282>
- Donley, M.G. (1993,March). Attachment and the emotional unit. *Fam Process*, 32:3- 22. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1993.00003.x>
- Egeci, I. S., ve Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.453>
- Ertan, Ö. (2002). The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Algılanan Kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32 (2), 359380.Retrievedfrom <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6738/90585>
- Feeney, J. A. (2002,September 2). Attachment-related dynamics: What can we learn from self-reports of avoidance and anxiety?.*Attachment &Human Development*, 4(2), 193-200. <https://doi.org/10.1080/14616730210157475>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1991,June 29). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187-215. <https://doi.org/10.1177/0265407591082003>
- Feeney, J.A., Noller, P. ve Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. Attachment in adults: *Clinical and developmental perspectives*. (128-152). New York: Guilford Press.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Psikoloji dergisi*, 7(28),16-23. <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPD/28/02.pdf>

- Fowers, B.J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and Marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3/4),209-221.
<https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.<https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
<https://doi.org/10.1037/00223514.78.2.350>
- Fonagy, P., Steele, H., ve Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child development*, 62(5), 891-905.
- Gezer, Z.Ü. (2001). The Relationship Between Attachment Styles of Adolescents and Their Family Environments. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: O.D.T.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gutsell, J. N., ve Inzlicht, M. (2012). Intergroup differences in the sharing of emotive states: neural evidence of an empathy gap. *Social cognitive and affective neuroscience*, 7(5), 596-603.
- Günay, S. (2007). Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, A. (2002). Gelişim ve Öğrenme. Toplumsal ve Duygusal Gelişim. Ankara: Anı Yayıncılık, 95.
- Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Goodfriend, M.S. (1993). Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive care unit. *Pediatrics*, 1: 139-142.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>

- Grossman, M. ve Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1010>
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5, 273-291. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00172.x>
- Grabill, C. M. ve Kerns, K. A. (2000). Attachment style and intimacy in friendship. *Personal Relationships*, 7(4), 363-378. <https://doi.org/10.1111/j.14756811.2000.tb00022.x>
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2012). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Halat, M. I., ve Hovardaoğlu, S. (2011). The relationship between forms and durations of relationships and attachment styles of couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2567-2574. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.502
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hamarta, E., Deniz, M.E., ve Saltalı, N.D. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195229.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 30(4), 647-650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Bağlanma. A. Dönmez (Çev.). *Psychological Inquiry*. 5, 1, 1-2. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000242
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal Of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980-988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>

- Hinde, R.A. (1979). Toward understanding relationships. (18.Baskı). London: Academic Press.
- Kalkan ve Z. Hamamcı. (Ed.) Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. (1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karen, R. (1990). Becoming Attached: The Atlantic Monthly, 265(2); 35-70.
- Kavlak, O. ve Şirin, A. (2009). Maternal bağlanma ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 189-202.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve , Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2):321-342
- Keskin, S. (2005). Çocuk-Anne İkili İlişkisi Koşullu mu? *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25(6), 781-785
- Kılınçer, A. S. ve Dost, M. T. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42).
- Killingworth, M.A., ve Gilbert, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932. doi: 10.1126/science.1192439
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and 4 accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.861>
- Laible, D., Carlo, G., Ontai, L. (2004). Children's Perceptions of Family Relationships as Assessed in a Doll Story Completion Task: Links to Parenting, Social Competence and Externalizing Behavior. *Social Development*, 13(4), 551-569
- Lopez, F., Gover, M., Leskela, J., Sauer, E., Schirmer, L., ve Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 4, 187-199. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00138.x>

- Magai, C. (1999). Affect, imaginary, and attachment: Working models of interpersonal affect and the socialization of emotion. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*, 787–802. New York: Guilford Press.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237-243. doi: [10.1037//0022006x.64.2.237](https://doi.org/10.1037//0022006x.64.2.237)
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1), 66-104.
- Marchand, J. F. (2004, Mart). Husbands' and wives' marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99-112. doi: [10.1080/14616730310001659575](https://doi.org/10.1080/14616730310001659575).
- Marazziti, D., Consoli, G., Albanese, F., Laquidara, E., Baroni, S. ve Dell'Oso, M.C. (2010, July). Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 53-58. DOI: [10.2174/1745017901006010053](https://doi.org/10.2174/1745017901006010053)
- Martinko, M. (1995). *Attribution Theory: An Organizational Perspective* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315137926>
- Matthews, G. (2003). Development of emotional intelligence: A skeptical -but not dismissive- perspective. *Human Development*, 46 (2-3), 109-114.
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00010>
- Mikulincer, M., Florian, F., Cowan, P.A., ve Cowan, C.P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Fam Process*. 41(3), 405-434.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*. 35, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Morgan, H., Shaver P.R., (1999), Attachment Process and Commitment to Romantic Relationships. Jeffrey M. Adams and Warren H. Jones (Ed). *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*, New York: Kluwer Academic/Plenum.

- Möller, K., Philip Hwang, C. ve Wickberg, B. (2006,Agust). Romantic attachment,parenthood And marital satisfaction. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 24(3), 233-240.
- Onur, N. (2006). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler (Master's thesis). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbiçer, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özdemir, H. E. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü (Master's thesis). Işık Üniversitesi,İstanbul.
- Özbaran B, Bildik T. Bağlanmanın nörobiyolojisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2006; 13-3: 137-144.
- Pınar, Ç. A. Ğ., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Pietromonaco, P. R., ve Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to other? *Review of General Psychology*, 2, 155–175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- Ratliff, K. A., ve Oishi, S. (2013). Gender differences in implicit self-esteem following a romantic partner's success or failure. *Journal of personality and social psychology*, 105(4), 688. <https://doi.org/10.1037/a0033769>
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L. ve Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 421-435. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.421>
- Rusbult, C.E. ve Buunk B.P., (2003). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationship*. 10(2), 175-204. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.421>
- Rusbult, C. E. ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19(3), 274-293. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(83\)90042-2](https://doi.org/10.1016/0022-1031(83)90042-2)

- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. ve Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230-1242.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Ruttan, R. L., McDonnell, M. H., ve Nordgren, L. F. (2015). Having “been there” doesn’t mean I care: When prior experience reduces compassion for emotional distress. *Journal of personality and social psychology*, 108(4), 610.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000012>
- Sakalli-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships?. *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Schore AN. Affect Regulation and the Origin of the Self. Çeviren: Batan N. Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; sf. 321-402, 2013.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yağantılar Envanteri-II’nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.
- Sığırcı, A. (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971–980.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.

- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67-74.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Suitor, J. J. (1991). Marital quality and satisfaction with the division of household labor across the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 53(1), 221-230.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk Örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N., Güngör, D., (1999a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk Örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-109.
- Sümer, N., Güngör, D., (1999b). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, Benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Şahin, N.H. ve Yaka, A.İ. (2010). Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri. *Türk Psikoloji Yasaları*, 13 (26), 64-76.
- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. 21.Yüzyıl Eğitim ve Toplum. Sayı:13, Cilt:5. Erişim Tarihi: 31Ocak2016
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/egitimvetoplum/article/viewFile/5000192845/5000167982>
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7). 1-7.
- Todd, A. R., Forstmann, M., Burgmer, P., Brooks, A. W., ve Galinsky, A. D. (2015). Anxious and egocentric: How specific emotions influence perspective taking, *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 374
- Troy, A.B. ve Lewis-Smith, J. (2006). Preliminary findings on a brief self-disclosure intervention with young adult dating couples, *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(2), 57-69.

- Troy, A.B. ve Lewis-Smith, J. (2006). Preliminary findings on a brief self disclosure intervention with young adult dating couples, *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(2), 57-69.
- Tufan Çetin, B. (2010). Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tutarel-Kışlak, ğ. ve Çavuşoğlu, ğ. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Üncü, S. (2007). Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Üretmen, S. (2003). Yetişkin Bağlanma Stilleri, Mekâna Bağlanma Eğilimi ve Keşfetme Yönelimi Arasındaki İlişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sümer, N., ve Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment style on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11, 355-371.
- Vaillant, C.O. ve Vaillant, G.E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion. A 40-year study of marriage, *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 230-239.
- Yalcin, I., ve Ersever, O. G. (2015). Effectiveness of the Relationship Enhancement Program on Relationship Satisfaction of University Students, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi- Hacettepe University Journal of Education*, 30(2), 185-201.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: *ODTÜ örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yeter, Ö. (2016). Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve Kıskançlık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde araştırma (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış, *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.
- Yılmaz, M. (2015). Evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin Umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Zeanah, C.H., Benoit, D., Barton, M. ve ark. (1993). Representations of attachment in mothers and their one year old infants, *J Am Acad Child Adolescent Psychiatry*, 32 (2): 278-286.

- Zeytinoğlu, E. (2013). Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., ve Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problemsolving task with a friend, *International Journal of Behavioral Development*, 25, 331-343
- Ward, M. J., ve Carlson, E. A. (1995). Associations among adult attachment representations, maternal sensitivity, and infant-mother attachment in a sample of adolescent mother, *Child development*, 66(1), 69-79.
- Weber, D.A. (2003). "A Comparison of Individual Psychology and Attachment Theory", *Journal of Individual Psychology*, 59, (3), 246-262
- Wilkie, J. R., Ferree, M. M. ve Ratcliff, K. S. (1998). Gender and fairness: Marital satisfaction in two-earner couples. *Journal of Marriage and the Family*, 60(3), 577-594.
- Wampler, K.S., Lin, S., Nelson, B.S. & Kimball, T.G. (2003). The Adult Attachment And Observed Couple Interaction: Implications for an Intergenerational Perspective on Couple Therapy. *Family Process*, 42(4), 497-512

Ekler

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Ayvansaray Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Ezgi Ayyıldız tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Nesrin Duman danışmanlığında yürütülmektedir. 25-35 yaş arasındaki bireylerin çocukluk dönemi bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmaktadır. Çalışma gizlilik prensibi ile yürütülmekte olup araştırmacı dışında kimseyle yanıtlar paylaşılmayacaktır. Çalışma esnasında kimliğinize dair herhangi bir bilgi talep edilmeyecek ve edinilen veriler toplu analizlerle incelenecektir. Uygulanan ölçekler kişisel olarak rahatsızlık verecek maddeler içermemektedir. Katılım sırasında ölçek maddelerinden ya da başka bir nedenden kaynaklanan bir rahatsızlık hissederseniz katılımı sona erdirebilirsiniz. Ölçeklere katılımınız yaklaşık 12-14 dakika sürecektir ve sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi adına gerçek düşünce ve durumunuzu yansıtmayı büyük önem taşımaktadır. Ölçek grubunun içerdiği hiçbir soruyu boş bırakmadan yanıtlamanız verdiğiniz yanıtların değerlendirilmesi açısından önemlidir.

Katılımınız ve katkınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Psikolog Ezgi AYYILDIZ

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Ek-2 Sosyodemografik Veri Formu

Aşağıdaki kişisel bilgilerle ilgili soru ve konularda belirtilen şıklardan size en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz.

1. Doğum Yılıınız :

1997-1994 () 1993-1991 () 1990-1987 ()

2. Cinsiyetiniz :

() Kadın () Erkek

3. Şu anki romantik ilişki durumunuzu aşağıdakilerden hangisi ifade etmektedir?

Flört () Nişanlı () Evli ()

4. Romantik ilişkiniz ne kadar zamandır devam etmektedir?

0-1 yıl () 2-4 yıl () 4 ve üstü ()

Ek-3 İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)

Aşağıda ilişkiniz ile ilgili yedi madde bulunmaktadır. Sunulan ölçeği kullanarak her bir maddenin sizin için ne derece uygun olduğunuzu belirtiniz.

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor			Tamamen karşılıyor			
2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim			Tamamen memnunum			
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?						
1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü			Çok daha iyi			
4. Ne sıklıkla hiç ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman			Her zaman			
5.İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor			Tamamen karşılıyor			
6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum			Çok seviyorum			
7.İlişkinizde ne kadar problem var?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok			Çok fazla problem var			

Ek-4 Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla alakalıdır. Bu araştırmada sizin ilişkinizde genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınız ilgi alanımızı oluşturmaktadır. Her bir maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

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

Hiç Kararsızım/ Tamamen Katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1.Gerçekte ne hissettiğimi partnerime göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Partnerime yakın olmak konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım	1	2	3	4	5	6	7
5.Partnerim bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum	1	2	3	4	5	6	7
6.Partnerimin, benim onu umursadığım kadar umursamayacağından endişeliyim	1	2	3	4	5	6	7
7.Partnerime çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8.Partnerimi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Partnerime açılma konusunda kendimi rahat hissetmem	1	2	3	4	5	6	7

10. Genellikle partnerimin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim	1	2	3	4	5	6	7
11.Partnerime yakın	1	2	3	4	5	6	7

olmak isterim ama kendimi sürekli geri çekerim							
12. Partnerimle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onu korkutup benden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
13.Partnerimin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Özel duygu ve düşüncelerimi partnerimle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup, uzaklaştırır	1	2	3	4	5	6	7
17. Partnerimle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18.Partnerim tarafından sevildiğimin sürekli söylenmesine gereksinim duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
19.Partnerimle kolaylıkla yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Partnerimi bazen daha fazla bağıllık ve duygu göstermesi için zorladığımı hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
21.Partnerime güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

22.Terk edilmekten pek korkmam	1	2	3	4	5	6	7
23.Partnerime fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
24.Partnerimin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Partnerime hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Partnerimin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
27.Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle partnerimle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28.Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29.Partnerime güvenip dayanmakta rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Partnerim istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Partnerimden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam	1	2	3	4	5	6	7
32.İhtiyaç duyduğumda partnerime ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
33.İhtiyaç duyduğumda partnerimden yardım istemek işe yarar	1	2	3	4	5	6	7
34.Partnerim beni onaylamadığı zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için partnerimi ararım.	1	2	3	4	5	6	7
36. Partnerim benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülrüm.	1	2	3	4	5	6	7



ÖZGEÇMİŞ

Başkent Üniversitesi Psikoloji (%30 İngilizce) bölümüne kabul edilmiş ve 2018-2019 mezuniyet yılında onur öğrencisi seçilerek mezun olmuştur. Lisans eğitimi içerisinde Ankara Keçiören Denetimli Serbestlik Kurumunda staj yaparak yükümlü ön görüşmeleri ve seans raporlamalarında bulunmuştur.. Bu süreçte PPROMPT projesinde aktif rol alarak projenin çocuk ve aile başlığını geliştirmeye destek olmuş ve yükümlü yetişkin grupta uygulanan egzersizlerin çocuklara uyarlanması görev almıştır. Mezuniyetinden sonra benimsemiş olduğu ekol olan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimini Psk. Dr. Sinem Durusal'dan almıştır. Bu ekole ek olarak Aile Terapisi ve Prof. Dr. Cebail Kısa eğitimliğinde Duygu Odaklı Çift Terapisi, Duygu Odaklı Cinsel Terapi eğitim ve süpervizyonunu tamamlamıştır. Yetişkin ve çocuk alanında gerekli test uygulamaları eğitimlerini de tamamladıktan sonra 2020 yılında kurucusu olduğu Sezi Psikoloji ve Hobi Life Psikoloji Merkezi'nde günümüzde aktif olarak yetişkin alanında danışan görmektedir. Pandemi sürecinde Ankara Çankaya Belediyesi ve Etimesgut Belediyeleri ile işbirliği içerisinde gerçekleştirdiği çalışmalar sonucunda Ankara Valisi Vasip Şahin tarafından Vefa Ödülü'ne layık görülmüştür.