

T.C.  
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BAĞLANMA VE İLİŞKİ İSTİKRARI İLİŞKİSİNDE  
OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan  
Sevgi UMUÇ  
Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İSTANBUL – 2021

T.C.  
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BAĞLANMA VE İLİŞKİ İSTİKRARI İLİŞKİSİNDE  
OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Sevgi UMUÇ  
Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK**

**İSTANBUL – 2021**

## BEYAN

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

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

- ☒ Etik Kurulu onayına ihtiyaç bulunmaktadır.
- ☐ Etik Kurul onayına ihtiyaç bulunmamaktadır.

SEVGİ UMUÇ

24/05/2021

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

## BAĞLANMA VE İLİŞKİ İSTİKRARI İLİŞKİSİNDE OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ

SEVGİ UMUÇ

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

Bu çalışma, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde ilişki istikrarı üzerinde otantikliğin aracı etkisinin olup olmadığının anlaşılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinde farklı illerde yaşayan, 18-65 yaş arasında, en az 1 aylık romantik ilişkiye sahip katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklem 187 erkek, 233 kadın olmak üzere toplam 420 bireyden oluşmaktadır. Bağlanma ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkide otantikliğin aracı etkisini incelemek için çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, İlişki İstikrarı Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, bağlanma stilleri ile ilişki istikrarının alt faktörleri olan ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı arasındaki ilişkide otantikliğin aracı etkisi olduğu anlaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, ilişki doyumu, ilişki istikrarı, yatırım modeli, otantiklik

## **ABSTRACT**

**M. Sc. Thesis**

### **MEDIATING ROLE OF AUTHENTICITY IN ATTACHMENT AND RELATIONSHIP COMMITMENT**

SEVGI UMUC

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi

Graduate School of Psychology

Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Omer Faruk SIMSEK

This study aims to investigate whether there is a mediator effect of authenticity on the relationship between attachment styles and relationship stability in romantic relationships. The study was conducted among participants with ages between 18 and 65, who live in different cities from the 7 geographical regions of Turkey and have at least 1-month long romantic relationships. The sample consists of 187 males and 233 females with a total of 420 individuals. To examine the mediator effect of authenticity on the relationship between attachment and relationship stability, Personal Information Form, Experiences in Close Relationships-Revised Questionnaire, Relationship Stability Scale, and Authenticity Scale were used. Structural Equation Modelling was applied to analyze the data in the present study. The results of the study show that there is a mediator effect of authenticity on the relationship between attachment styles and satisfaction level, the quality of alternatives, and the investment size, which are sub dimensions of the relationship stability.

**Keywords:** Attachment, relationship satisfaction, relationship stability, investment model, authenticity

## İÇİNDEKİLER

|                                                                          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| ÖZET.....                                                                | I    |
| ABSTRACT.....                                                            | II   |
| İÇİNDEKİLER.....                                                         | III  |
| KISALTMALAR.....                                                         | V    |
| TABLolar LİSTESİ .....                                                   | VI   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                                   | VII  |
| EKLER LİSTESİ .....                                                      | VIII |
| ÖNSÖZ.....                                                               | IX   |
| GİRİŞ.....                                                               | 1    |
| ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ / PROBLEMİ: .....                                 | 1    |
| ARAŞTIRMANIN AMACI: .....                                                | 1    |
| ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ: .....                                                | 2    |
| ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI: .....                                       | 2    |
| ARAŞTIRMANIN SAYILTIARI:.....                                            | 3    |
| BİRİNCİ BÖLÜM .....                                                      | 4    |
| ÇALIŞMANIN TEORİK ARKAPLANI VE BİLİMSEL ÇALIŞMALAR.....                  | 4    |
| 1.1. BAĞLANMA .....                                                      | 4    |
| 1.1.1. Bağlanma Kuramı .....                                             | 6    |
| 1.1.2. Bağlanma Stilleri .....                                           | 8    |
| 1.1.3. Çocuklukta ve Ergenlikte Bağlanma .....                           | 9    |
| 1.1.4. Yetişkinlikte Bağlanma.....                                       | 10   |
| 1.2. YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİLER .....                      | 12   |
| 1.2.1. Yatırım Modeli ve İlişki İstikrarı .....                          | 14   |
| 1.3. OTANTİKLİK.....                                                     | 17   |
| 1.3.1. Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph'in Otantiklik Modeli .. | 19   |
| 1.3.2. İlişkisel Otantiklik .....                                        | 20   |
| 1.3.3. Psikanalitik Yaklaşım Çerçevesinde Otantiklik .....               | 21   |
| 1.3.4. Hümanistik Yaklaşım Çerçevesinde Otantiklik.....                  | 22   |
| 1.3.5. Varoluşçu Yaklaşım Çerçevesinde Otantiklik.....                   | 22   |

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.3.6. Pozitif Psikoloji Çerçevesinde Otantiklik .....                                                     | 23 |
| 1.4. ARAŞTIRMANIN MODELİ ÇERÇEVESİNDE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR...                                               | 24 |
| İKİNCİ BÖLÜM.....                                                                                          | 28 |
| YÖNTEM .....                                                                                               | 28 |
| 2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ VE ANALİZ STRATEJİSİ .....                                                        | 28 |
| 2.2. KATILIMCILAR VE İŞLEM.....                                                                            | 28 |
| 2.3. ÖLÇME ARAÇLARI.....                                                                                   | 29 |
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                           | 30 |
| 2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE II) .....                                              | 30 |
| 2.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ).....                                                                  | 30 |
| 2.3.4 Otantiklik Ölçeği (OÖ).....                                                                          | 31 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....                                                                                         | 32 |
| BULGULAR .....                                                                                             | 32 |
| 3.1. DEĞİŞKENLERE AİT STANDART SAPMA, ORTALAMA VE GÖZLENEN<br>DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON DEĞERLERİ ..... | 32 |
| 3.2. ÖLÇME MODELİ SONUÇLARI .....                                                                          | 35 |
| 3.2.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri .....                                                      | 35 |
| 3.2.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri.....                                                     | 36 |
| 3.2.3. Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....                                                         | 37 |
| 3.3. YAPISAL MODELİN TEST EDİLMESİ .....                                                                   | 38 |
| 3.3.1. Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri .....                                                     | 38 |
| 3.3.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri.....                                                     | 39 |
| 3.3.3. Yapısal Model Sonuçları .....                                                                       | 41 |
| SONUÇ .....                                                                                                | 42 |
| TARTIŞMA .....                                                                                             | 42 |
| ÖNERİLER .....                                                                                             | 46 |
| Klinik Uygulamacılara Öneriler .....                                                                       | 46 |
| Araştırmacılara Öneriler .....                                                                             | 48 |
| KAYNAKÇA .....                                                                                             | 50 |

## KISALTMALAR

|                |                                             |
|----------------|---------------------------------------------|
| <b>İİÖ</b>     | : İlişki İstikrarı Ölçeği                   |
| <b>KBF</b>     | : Kişisel Bilgi Formu                       |
| <b>OÖ</b>      | : Otantiklik Ölçeği                         |
| <b>YIYE II</b> | : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II |
| <b>BDT</b>     | : Bilişsel Davranışçı Terapi                |





## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Katılımcı Demografik Bilgileri.....                                                   | 29 |
| <b>Tablo 2.</b> Ortalama (M), Standart Sapma (Sd), Gözlenen<br>Değişkenler Arası Korelasyonlar.....   | 33 |
| <b>Tablo 3.</b> Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....                                         | 35 |
| <b>Tablo 4.</b> Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart<br>Hata Değerleri Ve T Değerleri..... | 36 |
| <b>Tablo 5.</b> Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler<br>Arasındaki İlişkiler.....                        | 38 |
| <b>Tablo 6.</b> Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri.....                                        | 39 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| <b>Şekil 1.</b> Dörtlü Bağlanma Modeli.....             | 12 |
| <b>Şekil 2.</b> Yatırım Modeli.....                     | 15 |
| <b>Şekil 3.</b> Otantikliğin Birey Merkezli Modeli..... | 20 |
| <b>Şekil 4.</b> Yapısal Model Sonuçları.....            | 40 |



## **EKLER LİSTESİ**

- EK-1** : Bilgilendirilmiş Onam Formu  
**EK-2** : Kişisel Bilgi Formu  
**EK-3** : İlişki İstikrarı Ölçeği  
**EK-4** : Otantiklik Ölçeği  
**EK-5** : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II



## ÖNSÖZ

Öğrenci ruhundan çok iyi anlayan, yeri geldiğinde bilgi ve birikimini cömertçe paylaşan, yeri geldiğinde motive edici konuşmaları ile destek olan, bu süreçte kendisinden çok şey öğrendiğim, akademik ve etik duruşunu örnek aldığım kıymetli hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden ders aldığım için şanslı hissettiğim, uzmanlaşma sürecime katkıda bulunan değerli hocalarım Dr. Bahar KÖSE KARACA, Dr. Gülin GÜNERİ, Doç. Dr. Ali Ercan ALTINÖZ, Dr. Ezgi ŞEN DEMİRDÖĞEN, Dr. Dilara DEMİRPENÇE SEÇİNTİ'ye teşekkürü borç bilirim.

Benimle birlikte tez aşamasında olan, desteği ile kendisinden her zaman güç aldığım, motivasyon kaynağım, canım arkadaşım Pelin KABAR'a çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana her zaman inanan, güvenen, bu süreçte desteklerini her zaman üzerimde hissettiğim biricik aileme çok teşekkür ederim. Özellikle tez yazım sürecinde kahrımı çok çeken, varlığı ile çok şanslı hissettiğim, canım kardeşim Kübra UMUÇ'a ayrıca teşekkür ederim, iyi ki var.

Son olarak veri toplama sürecime katkı sağlayan, iş yerim Rumeli Üniversitesi personellerine ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

## GİRİŞ

Bu araştırma, yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı arasında otantikliğin aracı etkisinin olup olmadığını ele almaktadır. Çalışmanın giriş kısmında araştırmanın gerekçesi/problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıltılarına yer verilmiştir. Birinci kısımda araştırmaya konu olan kavramların teorik alt yapısı ve ilgili değişkenler ile literatürde yapılmış araştırmalar detaylıca açıklanmıştır. İkinci bölüm olan yöntem kısmında; araştırmanın deseni, kullanılan analiz stratejisi, katılımcılar, işlem ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarına değinilmiştir. Üçüncü bölümde yapılan istatistiksel analizin bulguları ele alınmış ve yorumlanmıştır. Son kısımda ise araştırmanın sonuçları ayrıntılı olarak tartışılmış ve gelecekte çalışma yapacak araştırmacılara çalışmanın sınırlılıkları çerçevesinde önerilerde bulunulmuştur. Aynı zamanda elde edilen bulgular doğrultusunda, klinik alanda çalışmalara bir takım öneriler verilmiştir.

### **Araştırmanın Gerekçesi / Problemi:**

Bu araştırma, “Yetişkin bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ile ilişkisinde, otantikliğin aracı etkisi var mıdır?” sorusuna cevap arama gerekçesiyle yapılmıştır. Literatür incelendiğinde, bu araştırma modelini oluşturan değişkenlerin birbiri ile ilişkinin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalar (Etchevery, Le, Wu ve Wei, 2013; Li ve Chan, 2012; Pistole, Clark ve Tubbs, 1995; Rasco ve Warner, 2017; Simpson, 1990) görülmüştür. Ancak bu değişkenlerin bir arada olduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmada test edilen model, bilindiği kadarıyla Türk literatüründe ilk kez yapılacaktır. Bu sebeple araştırma bulgularından elde edilecek sonuçlar ile, literatürde eksik görülen bir açığın kapatılacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, bağlanmanın kaygılı ve kaçınma boyutlarının ilişki istikrarı alt boyutları olan ilişki yatırımı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki doyumu ile ilişkisinde otantikliğin aracılık etkisinin olup olmadığı ayrı ayrı incelemek ve daha spesifik bir sonuç elde edilecektir.

### **Araştırmanın Amacı:**

Araştırmanın amacı kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde ilişki istikrarı alt faktörleri olan ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı boyutları ile ilişkisinde otantiklik kavramının aracı rolü olup olmadığının anlaşılması ve sonuçları ile literatüre bir katkıda bulunmaktır. Araştırma aşağıdaki sorulara cevap bulmayı amaçlar:

1. Kaygılı bağlanma ile otantiklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kaçınan bağlanma ile otantiklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Otantiklik ile ilişki doyumu boyutu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Otantiklik ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Otantiklik ile ilişki yatırımı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?
7. Kaygılı bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?
8. Kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?
9. Kaçınan bağlanma ile ilişki doyumu arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?
10. Kaçınan bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?
11. Kaçınan bağlanma ile ilişki yatırımı arasında otantikliğin aracı rolü var mıdır?

#### **Araştırmanın Önemi:**

Bağlanma ve romantik ilişkiler arasındaki ilişki literatürde bir çok değişken ile birlikte incelenmiştir. Ancak otantiklik kavramı ile ilgili alandaki çalışmalara görece daha az rastlanmaktadır. Özellikle yurt içinde otantiklik kavramı ile ilgili, oldukça az sayıda çalışmanın olması, bu kavramın bilinirliği konusunda bir eksiklik olarak görülmüş ve bu çalışmayı yapma ihtiyacı doğurmuştur. Bilindiği kadarıyla Türk literatüründe araştırma ile aynı modelde bir çalışma görülmemiştir. Dünya literatüründe ise bu araştırma modeline benzer, az sayıda çalışma (Etchevery ve ark., 2013; Pistole, Clark ve Tubbs, 1995; Rasco, Warner, 2017; Simpson, 1990) bulunmakta ancak kullanılan ölçek seçimleri açısından yine farklılaşmaktadır. Bu sınırlı sayıda çalışmalarda kullanılan ölçüm aracı, spesifik olarak ilişkisel otantikliği ölçen İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (Kernis, 2003; Lopez ve Rice, 2008) olduğu idi. Bu araştırma ise otantikliğin yalnızca ilişkisel yönünü değil, bu kavramı otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme ve otantik yaşam boyutları ile daha geniş çerçeveden ele almaktadır. Bu çalışma dikkati, otantiklik ile romantik ilişki istikrarına çekmekte olup elde edilen sonuçlar ile klinik alandaki çalışmacılara öneriler sunmaktadır. Ayrıca araştırma ile bu kavramın psikoloji literatüründeki önemi hakkında gelecekteki araştırmacılara ufak da olsa bir ışık tutmak düşünülmektedir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları:**

Araştırma yalnızca romantik ilişkisi olan 420 bireyin katılımı ile oluşmaktadır.

Araştırma en az 1 aylık romantik ilişkisi olan 18- 65 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma internet ortamında oluşturulmuş olup katılımcılara rastgele dağıtılmıştır.

Araştırma Türkiye'nin 7 farklı bölgesini kapsayan çeşitli illerden katılımcılar ile yapılmıştır.

#### **Araştırmanın Sayıtları:**

Araştırmaya katılan 420 kişinin (233 kadın ve 187 erkek) araştırma evrenini yeterinde doğru temsil edeceği varsayılmaktadır.

Araştırma YIYE II (Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II), Otantiklik leği, İlişki İstikrarı leği ile ölçülmektedir. İlgili leklerin araştırma modelini test etmek için yeterli olduğu varsayılmaktadır.

Katılımcıların lek maddelerin samimi cevap verdikleri ve bu bağlamda analiz sonuçlarının doğru olduğu varsayılmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ÇALIŞMANIN TEORİK ARKAPLANI VE BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağlanma, ilişki istikrarı ve otantiklik değişkenlerine ait teorik bilgilere yer verilmiştir. Bağımsız değişken olan bağlanma; bağlanma kuramı, bağlanma stilleri, çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte bağlanma, bağlanma ve psikopatoloji ilişkisi başlıkları ile ayrı ayrı ele alınmıştır. Yetişkinlik döneminde romantik ilişkilere ayrıca yer verilerek bağımlı değişken olan ilişki istikrarına değinilmiştir. İlişki istikrarı değişkeni karşılıklı bağımlılık kuramı ve yatırım modeli çerçevesinde açıklanmış olup ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı ve bağlılık alt boyutları ayrı ayrı açıklanmıştır. Ardından aracı değişken olan otantiklik kavramı anlatılmıştır. Son olarak da bu araştırmanın modeli çerçevesinde literatürden ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 1.1. BAĞLANMA

Bağlanmanın doğası, oldukça güçlü bir içeriğe sahiptir. İçeriğin tam anlamıyla anlaşılır olabilmesi sebebi ile bağlanmanın kavramsallaştırma süreci güç olmuştur (Schaffer ve Emerson, 1964). Bağlanma davranışı, bir kişinin dış dünyada karşılaştığı güçlükler ile daha iyi başa çıkabilmek adına bir başka kişiyle kurduğu yakınlık isteği ve bunu sürdürmesi ile sonuçlanan bir davranıştır. Bireyler daha çok korktuklarında, yorulduklarında ve hastalandıklarında bu davranışa eğilim göstermektedirler. Böyle durumlarda bakım verenin varlığı yatıştırma rolünde olup bireyleri dinginleştirmektedir. Bununla birlikte bağlanma figürünün, varlığı ve bireye karşı duyarlılığı kişide bir güvenlik duygusu oluşturmaktadır. Hissedilen güvenlik duygusu bireyi ilişkiye değer vermeye ve ilişkiyi sürdürmeye teşvik etmektedir (Bowlby, 1982).

İnsan yavrusu ihtiyaçlarını kendi başına karşılayacak olgunluk ile dünyaya gelmez. Hayatta kalabilmesi için doğumdan itibaren bir bakım vereninin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bebek fiziksel bir ihtiyacı olduğunun sinyalini ağlayarak ebeveynine verir. Ebeveyn, bu işareti anlayarak bebeğinin ihtiyaçlarını giderir. Böylelikle fiziksel ihtiyacı karşılanan bebek bir rahatlama hisseder ve gülümseyerek ebeveynlerine bir karşılık verir. Böylelikle bağlanma davranışının temelleri atılmış olur. Bağlanma, yalnızca fiziksel bir ihtiyaçtan değil, duygusal ihtiyaçtan dolayı da oluşmaktadır. Ebeveynin ortamdaki uzaklaşması gibi, fiziksel yakınlığın daha az



ulaşılabilir olduğu durumlarda bebekte bir kaygı duygusu belirir. Bebek yaşadığı kaygı ile ebeveyni ile yeniden bir yakınlık kurma amacı güder ve ebeveynlerini izleme ve takip etme davranışları sergiler. Fiziksel yakınlığın yeniden kurulması ile beraber hissedilen kaygı yatışır, bebek sevgi ve güven duygusu hisseder. Böylece bağlanma sistemi duygusal olarak da aktifleşmeye başlar (Köse, Çınar ve Altınkaynak, 2013).

Bağlanmanın önemli bir işlevi, bebeğin özellikle sıkıntı yaşadığı zamanlarda bakım verenine yönelip güven duygusunu alabilmesi yani bir güvence üssü oluşturmasıdır. Bebek bu güvence üssü işlevi ile geri döndüğünde annesini yeniden bulabileceğini bilir ve bunun rahatlığı ile dış dünyayı güvenli bir şekilde keşfetmeye başlar. Böylelikle bakım veren, bebek için güvenli bir sığınak haline gelir. Bağlanmanın gerçekeşeceğı kişi, bebeğin yaşadığı sıkıntılara karşı duyarlı olabilen, onu anlayan ve ona olumlu bir şekilde karşılık veren kişi olmaktadır. Burada bebeğin ihtiyaçlarına karşılık vermesi kadar verilen tepkinin nitelikli olması da önem kazanmaktadır (Hazan, 1998).

Belli bir kişiyi tanıma yeteneğı bağlanma için önemli bir koşul olmaktadır. Bebek, 2. veya 3. aydan itibaren onunla ilgilenen bakım verenine, çevresindeki insanlardan daha farklı yaklaşmaktadır. Bakım verenine özel olarak gülümser, bir takım sesler çıkarır, onu diğerklerinden daha fazla takip eder ve ağladığında onu görünce daha hızlı sakinleşir. Böylece bebekte temel bakım verenini diğerklerinden ayırt edebilme becerisi gelişmeye başlar (Schaffer ve Emerson, 1964). Bağlanma, bebeğin temel bakım verenine karşı oluşturduğu bir bağ olmasının yanı sıra bakım verenin de bebeğe karşı geliştirdiğı bir bağdır. Bebek, ağladığı zaman bakım vereni gelir, acıktığında emme davranışı gösterir ve rahatladığında gülümser. Bebeğin kendisine gülümsemesi ile bakım verende bir tatmin duygusu oluşur. Bu durum özellikle annenin, annelik işlevlerini harekete geçirmekte ve böylelikle bakım verenin de bebeğe bağlanma göstermesine katkıda bulunmaktadır (Bowlby, 1958).

Bowlby (1958), bebeğin dünyaya geldiğı ilk 12 ayda ilk bağlanma figürü ile güçlü bir bağ kurduğunu belirtmekte ve bunun altında yatan dinamikleri dört şekilde açıklamaktadır. İlki Öğrenme Teorisinde adlandırılan ikincil dürtü (Secondary Drive), yani bebeğin öncelikli olarak fiziksel ihtiyaçlarının temel bakım vereni tarafından giderileceğini öğrenmesi ve bununla tatmin duygusunu geliştirmesidir. İkinci olarak birincil nesne emme (Primary Object Sucking) ile bebeğin fiziksel teması meme ile kuracağını bilmesidir. Bebek memenin annenin bir parçası olduğunu anlar ve fiziksel

olarak temasa geçmek istediğinde annesinin memesi ile bunu sağlayacağını bilir. Üçüncü olarak bir nesneye yapışma (Primary Object Clinging) ike fiziksel ihtiyaç dışında bebek bir nesneye dokunma ve yakınlaşma ihtiyacı hisseder. Son olarak da birincil ana rahmine dönüş özlemi (Primary Return to Womb Craving); bebekler anne rahminden çıkmış olmalarına kırgındırlar ve geri dönmek ile ilgili arzuları vardır (Bowlby, 1958).

Bağlanmanın, hayatta karşılaşılan tehlikelerden koruma ve hissettirdiği güven duygusu ile dünyayı keşfetme gibi iki temel işlevi vardır. Bağlanmanın, kişinin kendisini koruma ile ilişkili içgüdüsel bir davranış olduğu, genetik olarak geçtiği, aynı zamanda çevre ile olan etkileşimin bir ürünü olduğu öne sürülmektedir (Bowlby, 1969). Bowlby (1958), yaşamın ilk 12 ayında gelişen bu bağlanma davranışını, içgüdüsel tepkiler vesilesiyle açıklar. İçgüdüsel tepkiler yaşamın ilk yıllarında farklı oranlarda gelişmektedir. Bağlanma, insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Erken çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve hayat boyu devam eder. Yüklenilen temel biyolojik anlamın insanı zorlu hayat koşullarından korumasıdır. Bireyin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olabilen, istekli bir şekilde yanında olan birinin varlığı yaşam boyunca insanın isteyeceği bir güvencedir (Bowlby, 1982).

### **1.1.1. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma Kuramı, John Bowlby'nin temellerini oluşturduğu, Ainsworth'un da çeşitli deneyler yoluyla kurama geniş bir katkı sağladığı ortak bir çalışmadır. Bowlby sayesinde bilim camiası anne ve çocuk arasındaki bağı daha iyi anlamış, ayrılma ve birleşmelere verilen tepkinin önemi konusunda aydınlanmıştır. Mary Ainsworth'un yenilikçi yaklaşımı da Bowlby'nin çalışmalarını deneysel yollarla test etmeyi sağlamakla teoriyi oldukça genişletmiştir. Kuram sayesinde bebeğin verdiği sinyallere annelik duyarlılığı kavramı eklenerek anne bebek bağlanmasında önemli bir kısma değinilmiştir (Brethergon, 1992). Bowlby, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından, Avrupa'da evsiz çocukların akıl sağlığı üzerine bir rapor yazması konusunda görevlendirilmesi üzerine kuramını oluşturmaya başlamıştır. Bir bebeğin anne veya anne işlevindeki başka biri ile sıcaklık, yakınlık kurmasının ve bundan da zevk almasının, zihinsel açıdan sağlıklı büyümesi için önemli olduğu görüşündedir. Bowlby (1969), organizmanın iç ve dış uyaranlar ile etkileşimini daha iyi açıklayabilmek için birçok disiplinden yararlanılması gerektiğini savunmuştur. Böylece biyoloji, etoloji, psikoloji gibi birçok disiplinin savundukları ile kendi görüşlerini sentezleyerek kuramının temellerini oluşturmuştur. Bağlanmada annenin

daha ön planda olduğunu, babaların ise eşlerinin annelik süreçlerine duygusal destek sağlama rolünün olduğunu vurgulamaktadır (Bowlby, 1969).

Yapılan çalışmalar daha çok bebeklik ve çocukluk döneminde temel bakım veren ile kurulan ilişkiye ve bu ilişkinin bireylerde oluşturduğu zihinsel temsillere odaklanır. Bağlanma ilişkisinin niteliği, bireylerin diğerleri ile kurduğu ilişkilerin duygusal doğasını belirler. Bebek temel bakım vereni ile yakınlık ihtiyacı içerisinde olur, ihtiyaçlarının giderilmesini ister. Bebeğin bu temel ihtiyaçları karşılandığında bebek kendini sevmeye değer, önemli biri olarak görür ve çevresini de güvenilir bir yer olarak algılamaya başlar. Bu güvenlik hissi bireyin kendisini ve çevresindekileri olumlu bir şekilde algılamasına yani zihinsel temsiller oluşturmaya katkı sağlar. Bu modele Bowlby (1973) "İçsel Çalışan Modeller" (internal working models) olarak isimlendirir. Bebek her ihtiyaç duyduğunda temel bakım vereninin ona destek olması, ilgi ile ihtiyaçlarını gidermesi sonucunda onun için ulaşılabilir, güvenilebilir bir zihinsel temsil oluştururken; kendisine dair de sevmeye değer, önemli bir kişi olduğuna dair zihinsel temsil geliştirir. Bunun aksi durumunda ise, yani temel bakım verenin ulaşılmaz veya soğuk olması durumunda onun ulaşılmaz, güvenilmez, kendisinin de değersiz, sevilmeyen olduğuna dair olumsuz bir zihinsel model oluşturur. Böylelikle bağlanma figürüne karşı temel güven duygusu geliştirilmiş veya geliştirilmemiş olmaktadır (Bowlby, 1973)

Bebek doğumdan itibaren yaşam fonksiyonlarını sürdürebilmek için bir başkasının bakımına ve ilgisine ihtiyaç duymaktadır. Doğumla birlikte bir başkasından bakım alma ve yakınlaşma davranışı başlamaktadır. Bağlanma Kuramı temel olarak bu davranıştan yola çıkarak, bebek ve temel bakım veren arasındaki ilişkinin duygusal doğasını ve sosyal yönünü anlamak için oluşturulmuştur (Bowlby, 1980).

Bağlanma davranışlarını açıklamak için hayvan deneyleri de yapılmıştır. Harlow deneyi, yeni doğan maymunların bağlanma davranışlarını incelemek amacı ile düzenlenmiştir. Deneyde doğumdan itibaren anneden ayrılan maymunlar kafeslerde büyütülmeye başlar. Kafeslerin içine yapay olarak hazırlanmış manken anneler konulur. Yapay annenin biri tahta ve telden, gerçek anneye benzemeyecek şekilde hazırlanırken; diğeri gerçek anneye daha çok benzetilerek yumuşak dokulu ve kahverengi renkli olarak hazırlanmıştır. Ayrıca telden yapılmış yapay annede biberon da bulunmaktadır. Çalışmanın sonucunda yavru maymunların gerçek anneye benzeyen yapay anneyi daha çok tercih ettiklerini özellikle korktuklarında ve

uyumak istediklerinde ona sarıldıkları gözlenmiştir. Bu çalışmanın savunduğu güçlü sonuçlardan biri bağlanmanın yalnızca fiziksel ihtiyaçlardan ötürü değil, duygusal gereksinimden dolayı da oluşturulduğudur (Schrier ve Harlow, 1958).

### 1.1.2. Bağlanma Stilleri

Bowlby (1969, 1973, 1980)'nin oluşturduğu bağlanma kuramının yetişkin yaşamındaki romantik, evlilik ve arkadaşlık ilişkilerini nasıl etkilediği birçok araştırmacı tarafından merak konusu olmaya devam etmiştir. Kuram, bireylerin geliştirdiği bağlanma stillerinin, kişinin kendisi ve kendisi için önemli diğerleri ile olan ilişkisinin niteliğini belirlediğini savunur. Bağlanma stillerinin niteliği, kişinin kendisi ve başkaları hakkında olumlu ve olumsuz zihinsel temsillerini oluşturur (Bowlby, 1973).

Bowlby (1969), güvenli bağlanmanın oluşmasının temel bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olması ile ilişkili olduğunu belirtir. Çocuğun tepkilerine daha fazla duyarlı olan bakım verenin çocukları güvenli bağlanma örüntüsü geliştiriyorken, daha az duyarlı olanların çocukları ise güvensiz bağlanma örüntüsü geliştirmektedirler (Bowlby, 1969).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (2015) "Yabancı Durum Testi" deneyi ile 12-18 aylık bebeklerin sistemik bir şekilde annelerinden ayrılmalarını ve bir yabancı ile baş başa kalmalarını ve buna verdikleri tepkileri gözlemler. Yapılan deney sonucunda güvenli (secure), kaygılı/kararsız veya kaygılı/dirençli (anxious/ambivalent) ve kaçınan (avoidant) bağlanma olmak üzere 3 farklı bağlanma stilini açıklarlar. Deneyde güvenli bağlanan çocuklar, annenin ayrılıklarına karşı huzursuzluk yaşar, annelerini arar ve anneleri geldiğinde yakınlığı kolayca yeniden kurar ve çevreyi keşfetmeye devam ederler. Kaygılı bağlanan çocuklar, anneleri ile olan ayrılığa yoğun bir kaygı, huzursuzluk ve gerilim ile karşılık verir, yabancı ile baş başa kalmaya karşı çıkar ve annesi ile yeniden bir araya geldiğinde kolay sakinleşemezler. Fakat aynı zamanda bu grup annenin yanından ayrılmaz ve çevreyi keşfetme davranışlarını sürdürmezler. Kaçınan bağlanan çocuklar ise annelerinden ayrılmaya pek fazla tepki göstermez, annesi ile yeniden bir araya geldiğinde onlar için pek bir şey değişmez yani anneye yakınlık göstermez ve çevreyle ilgilenmeye devam ederler (Ainsworth ve ark., 2015). Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), güvenli bağlanan çocukların annelerinin, çocuklarının isteklerine karşı daha fazla duyarlı olduklarını ve olumlu, içten tepkiler ile karşılık verdiğini söyler. Kaygılı bağlanan çocukların annelerinin ise çocuğun isteklerini karşılama noktasında istikrarsız ve tutarsız tutum gösterdiklerini öne sürer. Son

olarak kaçınan bağlanan çocukların annelerinin ise daha soğuk, mesafeli tutum gösterdiği, çocuklarına karşı fiziksel olarak sevgi göstermekten kaçınan kişiler olduğunu ileri sürer (Ainsworth ve ark., 1978).

### **1.1.3.Çocuklukta ve Ergenlikte Bağlanma**

Bowlby (1969), bebeklerin anneye bağlanma davranışının altında bazı içgüdüsel bileşenlerin olduğunu öne sürer. Bu bileşenler yaşamın ilk yılı boyunca gelişen gülme, ağlama, emme, sarılma ve takip etme gibi sinyal tepkilerden oluşur. Bu tepkiler ikinci 6 aylık sürede annenin, anne rolüne odaklanmasında ve o rolü içselleştirmesinde etkili olmaktadır. Sarılma ve anneyi takip etme davranışlarının bağlanmanın oluşmasında emme ve ağlama tepkisinden daha önemli olduğu öne sürülmektedir (Bowlby, 1969). Çocukluk dönemindeki bağlanma davranışları, Ainsworth ve arkadaşları (2015)'nin yaptığı Yabancı Durum Testi ile çocuğun anneden ayrılığa, bir yabancıyla yalnız kalmaya ve ardından yeniden anneye birleşmeye verdiği tepkilerin gözlemlenmesi sonucunda güvenli (secure), kaygılı/kaçınan (anxious-ambivalent) ve kaçınan (avoidant) bağlanma olarak sınıflandırılmıştır.

Bağlanma sistemleri bireylerin yaşamı boyunca davranışlarını belirlemede önemli bir paya sahiptir. Ergenlik döneminde bağlanma için görece daha az çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda ergenlikte ebeveynlere ve akranlara karşı bağlanma davranışlarının bireylerin zihinsel sağlıklarına ve başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesine katkı sağladığı görülmüştür (Raja, McGee ve Stanton, 1991). Bağlanma sistemi ergenlerin döneme özgü gelişimsel zorluklarla mücadele etmesinde de rol oynamaktadır (Allen ve Land, 1999). Çocukluktan ergenliğe geçiş aşamasında ebeveyn bağımlılığı azalır ve bağımlılık oluşturmada hedef akran grubuna doğru yönelir. Ergen bireyler, bu dönemde bireyselliğini eline alma mücadelesi içerisinde olduğundan ebeveynlerini daha az idealize ederler ve onlara olan çocuklukta kalmış bağımlılıklarından kurtulmak isterler. Bu süreçte ebeveynlerine karşı duygusal olarak daha özerk hissetmeye başlarlar. Duygusal olarak özerkliğin gelişmesinde ilişkilerin akran grubuna yönelmesinin katkısı vardır (Steinberg ve Silverberg, 1986). Yani ergenlik döneminde kurulan bağlanma davranışı, bebeklik ve çocukluk dönemindeki ebeveyne bağlanmadan akranlara bağlanma yönünde bir değişim gösterir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Bowlby (1977), bağlanma davranışını güvenli bir şekilde kuramayan bireylerin psikiyatrik rahatsızlıklara daha fazla duyarlı olduğu görüşündedir. Bowlby, bağlanmaları sekteye uğramış bireylerin kişilik problemleri ve zihinsel hastalıkları yaşayabileceği ve nevroitik düzeyde kişilik gelişimi göstereceklerini iddia eder. Tüzün ve Sayar (2006), bebeklikte ebeveynler ile bağlanmada yaşanan sıkıntıların hem bebeklik döneminde hem de yetişkinlikte bir takım psikolojik sorunlara, hatta psikopatolojiye yol açacağını söyler. Araştırmacılar, çocukluk döneminde yaşanabilecek sıkıntıların; ayrılma bunaltısı bozukluğu, bebeklik depresyonu ve tepkisel bağlanma bozukluğu diye üç gruba ayrılabilceğini belirtirler.

Ergenlik döneminde kararsız bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kaygılı bağlanan bireylere kıyasla kişilerarası zorluk ve semptomları daha fazla sergiledikleri görülmüştür. Kararsız bağlanan ergenlerin depresyon, anksiyete, düşünce bozuklukları ve içselleştirme ihtiyaçlarının daha fazla olmasına karşın; kaçınan bağlanan ergenlerin ise yaşadıkları sorunları daha fazla görmezden geldikleri ve davranım bozuklukları, madde kötüye kullanımı, antisosyal kişilik bozukluğu gösterme eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır (Brown ve Wright, 2003).

#### **1.1.4.Yetişkinlikte Bağlanma**

Bowlby (1973), erken yaşta kurulan bağlanma örüntüsünün yaşam boyu devam ettiğini ileri sürmektedir. Yetişkinlik döneminde oluşturulan bağlanma davranışları ile ilgili ilk çalışma Main, Kaplan ve Cassidy (1985) tarafından yarı yapılandırılmış bir görüşme ölçeği kullanarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmede, katılımcılardan çocukluklarında ebeveynlerinin kendilerine karşı tutumlarını düşünerek cevaplamaları istenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, yetişkin bağlanma stillerinin de Ainsworth ve ark. (2015)'un çalışmasının sonucunda çıkan 3 tip bağlanma stili ile benzerlik gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Buna karşın Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlik döneminde bağlanmanın bebeklik döneminde ebeveyne karşı geliştirilen bağlanma davranışından farklı olduğunu öne sürer. Yetişkinlik döneminde bağlanma davranışında romantik aşkın da önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar, Bowlby ve Ainsworth'un geliştirdiği temel bağlanma bileşenlerine bağlı kalarak romantik aşkın da yetişkin bağlanma süreçlerine dahil edileceğini ileri süren bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Her 3 bağlanma stilini içeren bir bağlanma stilleri ölçeğini geliştirmişlerdir. Yapılan

Çalışmanın sonucunda romantik ilişkilerdeki bağlanma tarzları, bebeklikte ebeveynle oluşturulan bağlanma stilleri ile aynı şekilde olduğuna ulaşılmıştır.

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde partnerlerine her ne kadar yakın olurlarsa olsun, bir yandan hep belli bir mesafeyi ve uzaklığı korumayı düşünürler. Bununla birlikte ilişkilerinde bir yalnızlık duygusu da içten içe hissederler. Bağımsız kalmayı oldukça önemserler ve ilişkileri bağımsızlıklarına bir tehdit gibi algılama eğilimindedirler. İlişki içerisinde belirli bir süre sonra kaçmak için partnerlerinin daha çok olumsuz özelliklerine odaklanmaktadırlar. Kaygılı bağlanma geliştirmiş bireyler ise daha hassas bir bağlanmaya sahiptirler ve ilişki içerisinde kendilerini tehdit altında hissetme potansiyeli yüksektir. İlişkilerinde olası bir problem durumunda veya yolunda gitmeyen bir şeyler söz konusu olduğunda bağlanma sistemleri hemen aktifleşir ve partnerlerinden ilişkinin güvenine dair bir mesaj almadığı sürece sakinleşmeleri kolay olmaz (Levine ve Heller, 2018). Kaygılı bağlanan bireyler ile ilgili yapılan bir çalışma sonucunda bu grubun, başkalarının yüz ifadelerindeki duygu değişimine karşı daha fazla tetikte oldukları ve değişen mimikleri daha hızlı fark ettikleri yönünde olmuştur (Chris, Niedenthal, Marks, Brumbaugh ve Vicary, 2006). Kaygılı bağlanan grup, ilişkilerinde daha fazla takıntılı davranışlar gösterdikleri, duygusal iniş çıkışları yüksek olduğu, daha fazla kıskançlık davranışları ve cinsel uğraşlar gösterdikleri görülmüştür. Romantik ilişkilerinde güvenli bağlanan bireylerin partnerleri ile daha mutlu, güvenilir, arkadaşça bir ilişki kurdukları, partnerlerinin hatalarını daha fazla affetme eğilimi gösterdikleri ve ilişkilerinin daha uzun sürdüğü sonucuna varılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bartholomew (1990), yetişkinlikte kaçınan bağlanmanın kendi içinde farklılaşabildiğini ileri sürerek yetişkin bağlanma stilleri için dört gruplu bağlanma modelini önermiştir. Bu model, bireylerin kendisine ve başkalarına dair tutumlarını olumlu ve olumsuz olarak 2 grupta değerlendirdiklerini vurgular. Çalışmada güvenli bağlanan bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı pozitif tutumlar geliştirdiği gözlenmiştir. Bu gruptaki bireyler, kendi özerkliklerini kaybetmeden başkaları ile yakınlık kurabilir ve ilişkilerini sürdürürken daha tutarlı davranışlar sergilerler. Saplantılı bağlanan bireylerin kendilerine dair negatif tutumları varken başkalarına karşı pozitif yönde bir tutum içerisinde olurlar. Kendilerini küçümser ve değersiz görürler, başkalarına karşı ise takıntılı davranışlar gösterirler. Kayıtsız bağlanan bireylerin ise kendilerine dair benlik algıları pozitifken; başkalarına karşı negatiftir. Bu gruptaki bireyler için özerklik oldukça önemli olmakta ve başkaları ile kurulan ilişki nispeten daha geri planda kalmaktadır. Korkulu bağlanan bireylerin ise

kendilerine ve diğerlerine karşı algıları negatif yönde olmaktadır. Korkulu bağlanan bireyler, kendilerini değersiz olarak algılar ve başkalarını da güvensiz bulurlar (Bartholomew, 1991). Aşağıda Şekil 1’de Dörtlü Bağlanma Modeli açıklanmıştır.

Şekil 1.

*Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew, 1991)*

|                       |         |                                                                       |                                                               |
|-----------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                       |         | Kendiliğe Dair Algı                                                   |                                                               |
|                       |         | Olumlu                                                                | Olumsuz                                                       |
|                       |         | Düşük                                                                 | Yüksek                                                        |
| Diğerlerine Dair Algı | Olumlu  | <b>Güvenli</b><br>Yakınlığa karşı rahatlık ve otonomi                 | <b>Saplantılı</b><br>İlişkilerde saplantılı olmak             |
|                       | Olumsuz | <b>Kayıtsız</b><br>Yakınlığa karşı kayıtsızlık ve karşıt bağımlı olma | <b>Korkulu</b><br>Yakınlığa karşı korku ve sosyal içe çekilme |
|                       | Yüksek  |                                                                       |                                                               |

## 1.2. YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ROMANTİK İLİŞKİLER

Aşk veya romantik ilişki, bir insanın diğerine hissettiği özel bir duygu, özel bir ilişki veya bu ilişkinin özel bir parçası anlamında kullanılmaktadır. İnsanoğlu, bebeklikten yaşlılığa kadar hayatında bir başkasının varlığına ihtiyaç duyar. Bir diğeriyle yakın ilişki kurmanın insan hayatındaki öneminden dolayı psikolojide dikkat çeken araştırma konuları arasındadır. Aşkın doğasını anlamak adına bir çok araştırmacı farklı tanım kullanmış ve farklı kuramlarla açıklamaya çalışmıştır. (Atak ve Taştan, 2012). Bir başka deyişle romantik ilişki, çiftlerin hedeflerine daha kolay ulaşmak, ihtiyaçlarını daha hızlı giderebilmek ve böylelikle belli bir doyum elde edecekleri özel bir ilişki olarak da tanımlanır. Bu tanımdan yola çıkarak şunu söylemek gerekir ki romantik ilişkiler; tatmin duygusu, psikolojik iyi oluş, fiziksel sağlamlılık için güçlü bir belirleyici olmaktadır (Liu ve ark., 2019). Romantik ilişkilerde istikrarlı olmak ve alınan doyumunu artırmak için pozitif duygulanım önemli bir



belirleyicidir. Buna karşın aşışılama, tikslenme, engellenme, zorbalık ve saldırganlık gibi olumsuz durum ve duygular ise bir ilişki için yıkıcı nitelikte ve ilişkinin bitmesine sebep olmaktadır (Gottman ve Levenson, 1999).

Collins (2003), romantik ilişkilerin tıpkı arkadaşlığa benzer şekilde karşılıklı olmasının üzerinde durmuş ve karşılıklı kabul görmüş bir etkileşim süreci diye açıklamıştır. Araştırmacı, romantik ilişkilerin 5 belirgin özelliğı üzerinde durur. İlk flört ilişkisinin olup olmadığı, flörtün başlangıç yaşı, süresi ve tutarlığını karşılayan, katılımdır. İkincisi gençlerin, romantik ilişkilerini kimler üzerinde deneyimleyeceklerini belirten, partner seçimidir. Üçüncü özellik, çiftlerin ilişki içerisindeyken birlikte nelerden hoşlandıkları, nelerden hoşlanmadıkları, yaptıkları aktiviteleri anlatan, ilişkinin içeriğidir. Dördüncü özellik ise çiftlerin, birbirlerini olumlu yönde besleyen, ilişkiden belirli kazançlar elde etmesi anlamına gelen, ilişki kalitesidir. Beşinci ve son özellik ise ilişkiye atfedilen duygusal ve bilişsel süreçler ile ilgili algıların, yüklenilen anlamların, şemaların ve beklentilerin ifade edilmesidir (Collins, 2003).

Bir başkasına duyulan yakınlık ihtiyacı, ergenlik dönemi ile beraber bireyler için daha fazla önemli hale gelmektedir. Buradaki yakınlık ile anlatılmak istenen, hem akran ilişkisinin hem de romantik ilişkinin dahil edildiğı iki kişinin birbirine duyduğu duygusal bağıdır. Sosyal ve duygusal yönden olgunlaşmaya başlayan ergen, bu dönemde romantik ilişkiyi deneyimlemeye başlar (Bayhan ve Işıtan, 2010). Erikson (1968, 1982)'un, psikososyal gelişim kuramında bahsettiğı 8 evrenin her birinin sırasıyla sağlıklı bir şekilde yaşanıp diğeri evreye geçilmesinin yararlı olduğunu, aksi durumda gelişimsel krizin yaşanabileceğini savunur. Kurama göre ergenlik dönemine denk gelen, kimlik oluşumuna karşın kimlik karmaşası evresinde uygun bir kimlik gelişimi oluşturmamış bireyler, yetişkin yaşamında yakın bir ilişki kurmakta ve sürdürmekte güçlük yaşarlar. Ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişki, yetişkinlik döneminde yaşanılacak romantik ilişkinin bir provası olmaktadır. Bu dönemden bir sonraki aşama yetişkinliğin ilk dönemine denk gelen dönemdir ve bu aşamanın temel gelişimsel işlevi diğeri ile sevgi içerisinde yakın ilişkiler kurabilmektir. Sağlıklı yakın ilişkilerin kurulamaması, bireylerin kendilerini yalnız hissetmesine ve ilişkilere girmekten korkmasına sebebiyet vermektedir. Bu olası krizin yaşanmaması için bireyin kendi kimliğine ulaşmış olması oldukça önemli görülmektedir (akt; Beyers ve Seiffge, 2010).

### 1.2.1. Yatırım Modeli ve İlişki İstikrarı

Romantik ilişkilerde ilişkinin sürekliliği hakkında birçok araştırma yapılmış olsa da en çok kabul gören Thibaut ve Kelley (1959)'in Karşılıklı Bağımlılık Kuramıdır. Sosyal mübadele kuramları içerisinde yer alan karşılıklı bağımlılık kuramı, ikili ilişkilerde etkileşimin önemi üzerinde durmuştur. Kuram, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi diye iki ayrı kavram ile birlikte ilişki istikrarını açıklamış ve çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Burada, ilişkiden alınan doyumunu açıklamak için “karşılaştırma düzeyi” kavramı, ilişki istikrarını açıklamak için ise “seçenekler için karşılaştırma düzeyi” kavramı kullanılmıştır. Burada bahsedilen karşılaştırma düzeyi, bireyin mevcut ilişkisi ile geçmişteki ilişkisini karşılaştırıp kendi ilişkisine dair bir çıkarımda bulunmasıdır. Yani birey, var olan ilişkisine gelene dek yaşadığı tüm ilişkileri kendi içinde değerlendirir ve şimdiki ilişkisinden elde ettiği doyumunu geçmiş ilişkileri ile karşılaştıracığı bir nokta belirler. Bu nokta doyum noktasıdır. Bireyin mevcut ilişkisinin, bu karşılaştırma düzeyinin üstünde olması ilişkisinden aldığı doyumun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise bireyin bir ilişki içerisindeyken alternatif ilişkileri çekici bulması ve o ilişkilerden elde edebileceği yararları düşünmesidir. Birey, alternatif ilişkileri de göz önünde bulundurarak sahip olabileceği en kazançlı ilişki düzeyini değerlendirir. İlişkisinden sağladığı kazanç bu düzeyin ne derece üzerinde ise ilişkisinden aldığı doyum da o denli yüksektir. İlişkiden sağlanan kazanç bu düzeyin altında ise ilişkisi doyumsuz olarak nitelendirilir.

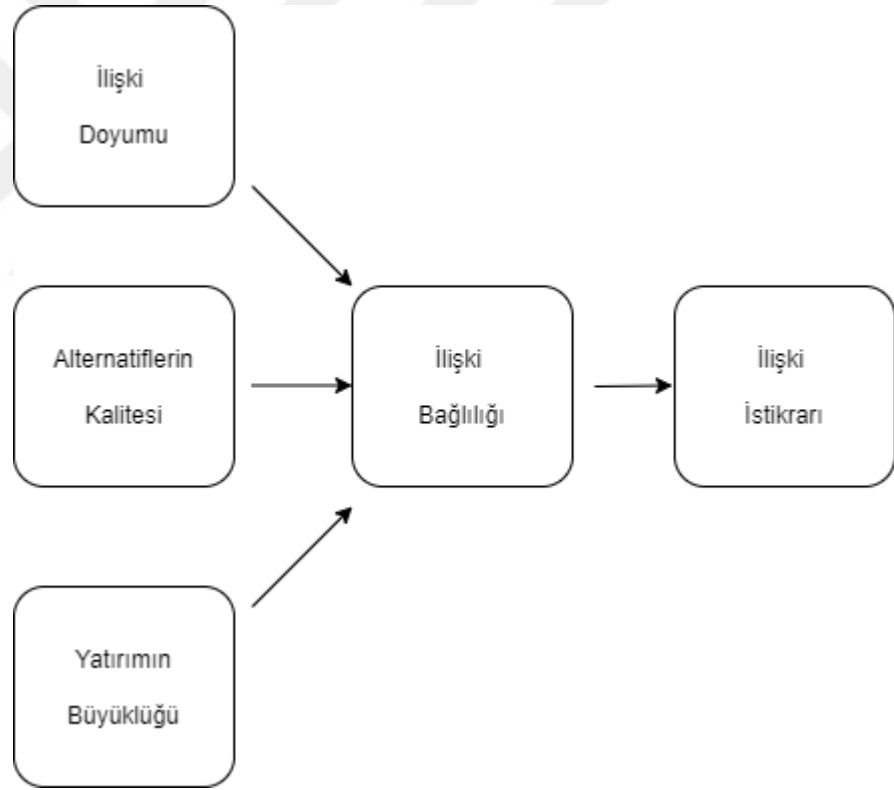
Romantik ilişkilerde alınan doyum üzerine birçok araştırmacı tarafından farklı çalışma yapılmıştır. Rusbult (1983), romantik ilişkilerin neden bazılarının uzun bazılarının ise kısa sürdüğü üzerine düşünmüş araştırmacılardan biridir. Buradan yola çıkarak ilişkilerdeki bağlılığın önemi üzerinde durmuş ve Karşılıklı Bağımlılık Kuramından yararlanarak Yatırım Modelini geliştirmiştir. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, bir ilişkinin istikrarını anlamak için ilişki doyumunu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme olmak üzere iki boyut üzerinde durmaktadır. Rusbult (1980), bu iki boyuta ek olarak bir ilişkiye yapılan maddi, manevi yatırımların da ilişkiye bağlılığı arttırmada önemli bir rolünün olduğunu öne sürer ve ilişki yatırımı faktörünü de dahil eder. Yatırımlar içsel ve dışsal olmak üzere 2 türdür. İlişki yatırımı boyutuna göre, ilişkiye yapılan içsel ve dışsal yatırımların fazla olması, bireyin mevcut ilişkisinden ayrılmasını zorlaştırır ve böylece ilişkiye olan bağlılığını da artmış olur. Örneğin; birey mevcut partneri ile ilişkisini sonlandırması sonucunda evini de kaybedeceğine

inaniyorsa, evini kaybetmeyi göze alamayacağı için ilişkisini bitirmek istemez. Dolayısıyla bireyin ilişkiye olan bağlılığı artar ve ilişki devam eder. Her iki türdeki yatırımlar ilişkinin sona ermesi ile kaybedileceğinden, yatırım yapan bireyin devam eden ilişkisinden ayrılma olasılığı daha düşüktür (Rusbult, 1980, 1983).

Rusbult (1980), yatırım modeli çerçevesinde bir ilişkinin devam etmesi için bağlılık, ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme olmak üzere 4 önemli parametrenin olduğunu öne sürer. Modele göre; ilişkiden alınan doyumun yüksek, alternatif ilişkileri düşünmenin oranının az ve ilişkiye yapılan yatırımın yüksek olması bireyin ilişkiye olan bağlılığını artırır ve böylelikle ilişki istikrarı sağlanmış olur. Aşağıda, yatırım modeline göre 4 önemli parametre Şekil 2’de açıklanmıştır (Rusbult, 1980).

Şekil 2.

*Yatırım Modeli (Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001)*



**Bağlılık:** Ele alma biçimine göre bağlılığın birçok olsa da romantik ilişkilerde kabul görmüş en yaygın tanımı, bireyin ilişkisini sürdürmeye yönelik arzudur. Söz konusu bağlılık, bireyin ilişki içerisinde karşılaştığı güçlükler için çözüm üretme isteğini artırmaktadır. İlişkisine bağlı birey kendisi kadar partnerinin refahını da düşünmektedir. Partneri ve ilişkisinin iyiliği için fedakarlık yapmaktan çekinmez.

Kişisel hedeflerine, partnerini de dahil eder ve ilişkisine maddi manevi yatırımlar yapar (Stenley, Markman ve Whitton, 2002). Bireylerin ilişkilerine karşı bağlılığının yüksek olması, alternatif ilişkileri daha az düşünmesini sağlamaktadır. Yatırım modeline göre ilişkiden yüksek doyum alınması, alternatif ilişki kalitesinin az olması ve ilişkiye yapılan yatırımların fazla olması bireylerin ilişkiye bağlılığını artırmaktadır. İlişkiye bağlılığın yüksek olması ilişki istikrarını sağlamaktadır (Rusbult, Olsen, Davis ve Hannon, 2001).

*İlişki Doyumu:* Rusbult (1980), yatırım modeline göre ilişki doyumunu; bireyin romantik ilişkisine dair yüksek pozitif algılarının olması ve mevcut ilişkilerini çekici bulması olarak açıklamaktadır. Model, ilişkiden sağlanan kazançların yüksek olması ve ilişkiye ödenen bedellerin düşük olması sonucunda ilişkiden alınan doyumun artacağını ileri sürer. Bireyin ilişkisinden aldığı doyumun düzeyi ne kadar yüksek olursa, ideal ilişkisine de o denli yaklaşır. Yüksek ilişki doyumunu, aynı zamanda yakınlığı da artıracığı için sağlıklı cinsellik yaşamayı da sağlamaktadır (Rusbult, 1980).

Karşılıklı Bağımlılık Kuramına göre birey, ilişkisini alternatif ilişkiler ile karşılaştırdığında elde ettiği kazançlar fazla ise ilişkisinden aldığı doyum yüksek olmaktadır. Buna karşın karşılaştırma düzeyinden düşük ise ilişkisinden aldığı doyum daha düşüktür (Thibaut ve Kelley, 1959). İlişkiden alınan doyum düzeyi arttıkça ilişkiye olan bağlılık da zaman içerisinde artacaktır. Bununla birlikte, yüksek ilişki doyumunu, bireyin mevcut ilişkisinde ihtiyaçlarının ne derece karşılandığı ile de yakından ilişkilidir. Burada bahsedilen ihtiyaçlar temel fizyolojik ihtiyaçlar kadar, ilişki içerisinde çeşitli entelektüel faaliyetlerde bulunma, cinsel isteklerin giderilmesi, çevre ile arkadaşlık ilişkilerini sürdürmeyi kapsamaktadır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

*Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirilme:* Seçeneklerin niteliği, mevcut bir ilişki içerisindeyken alternatif bir ilişkinin arzu edilmesi anlamına gelir. Bireyin ilişki içerisinde karşıladığı kazançları, dışarıda herhangi bir ilişkiden de elde edebileceğine inanmasıdır. Mevcut ilişki içerisinde alınan doyumun azalması ile ilişkiye olan bağlılık zayıflar ve birey farklı ilişkileri daha çekici bulmaya başlar. Burada kast edilen alternatif ilişki yalnızca başka bir partnere yönelme anlamında değil, bireyin ilişkisinden aldığı mevcut doyumunu arkadaşlarından, aile üyelerinden, akrabalarından da sağlayabileceği anlamına gelmektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Bireylerin ilişkilerinden aldığı doyum düzeyi görece düşük ise partnerleri ile zaman geçirmek yerine kendi başlarına zaman geçirmeyi de tercih ederler. Yatırım

Modeline göre partnerleri ile beraber zaman geçirmek yerine yalnız kalmayı seçmek de alternatif olarak sayılmaktadır. Alternatiflerin sayısının düşük olması bireyin ilişkisine olan bağlılığını artırmakta ve dolayısıyla ilişkiyi sürdürme motivasyonunu da sağlamaktadır. Buna karşın seçeneklerin cazibesinin yüksek olması ilişkiye olan bağlılığa engel olmakta ve ilişki istikrarını olumsuz etkilemektedir (Rusbult, 1983).

*İlişki Yatırımı:* Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, romantik ilişkilerde sürekliliği açıklamada ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutlarını ele almıştır. Rusbult (1980) ise bu iki boyutun ilişki istikrarını açıklamada yetersiz olduğunu düşünmüştür. Çalışmaları sonucunda ilişki yatırımı faktörünü de dahil ederek Yatırım Modelini oluşturmuştur. Oluşturduğu modele göre ilişki yatırımı bir ilişkiye verilen emeklerin, katıların büyüklüğünü ve önemini ifade eder. Yatırımlar hem somut hem de soyut faktörler olabilmektedir. Kişinin partnerine karşı hissettiği özel duygu, partnerine karşı düşüncelerini açıklaması, ilişkisine zaman ayırması, belirli bir çaba harcaması ve fedakarlık yapması örnek verilebilir. Ortak arkadaşlar ile geçirilen zaman, sosyal statülerine destek olmaları, birlikteliklerinden doğan çocuklar, mal varlıkları da ilişkiye yapılan yatırımlara dahildir. Romantik ilişkilerde ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğü ilişki istikrarına katkıda bulunmaktadır. Kişinin mevcut ilişkisini sonlandırması, ilişkiye yaptığı yatırımların kaybı gibi de algılanmaktadır. Maddi, manevi yatırımların varlığı var olan ilişkiyi sürdürmek için bir nevi teşvik edici unsur olarak görülmektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

### 1.3. OTANTİKLİK

Bilim dünyasından sanat, din ve edebiyata birçok araştırmacı tarafından gerçekte kim olduğumuz merak konusu olmuştur. Bu bağlamda otantiklik kavramı birbirinden farklı alanlarda farklı açılardan ele alınmıştır. Otantiklik ile ilgili ilk yorumlar, kişinin kendini anlama gayreti ile Antik Yunan filozoflarına kadar uzanmaktadır. Kelime kökeni ise Yunanca “authenteo” kelimesinden gelerek kendi kendinin efendisi olmak, bir şeyin yaratıcı olmak anlamlarına gelmektedir. (Kernis ve Goldman, 2006). Harter (2002), otantikliği bireyin gündelik hayatında kendi özündeki benliği ile uyumlu eylemlerde bulunması olarak tanımlamaktadır. Diğer bir ifade ile bireyin kendi istek, duygu ve ihtiyaçlarına uygun yaşam sürmesidir (Harter, 2002). Başka bir tanımda ise otantiklik bireyin kendi hayatını şekillendirebilmesi, kendi benliğini duyurabilmesidir (İçöz, 2000). Otantiklik, bireyin kendi olumsuz duygularının da farkına varması ve bu duyguları bastırmadan, gizlemeye çalışmadan yaşayabilmesidir. Olumsuz duyguları kabullenme ve korkmadan

deneyimleme becerisidir. Olumsuz duyguları olduğu gibi yaşayabilmek bireyler için zorlayıcı olmaktadır. Ancak bu duyguları yaşayabilmeyi becerebilen birey bir süre daha rahat ve neşeli bir yaşam sürdürecektir (Neri, 2008).

Otantiklik, bireyin sahip olduğu değerler ile özünde olduğu gibi hareket etmesidir. Kernis, otantikliğin farkındalık (awareness), önyargısız olmak (unbiased), eylem (action) ve ilişkisel (relational) olmak üzere 4 bileşeni olduğunu vurgular. Farkındalık bileşeni; kişinin ihtiyaçlarının, değerlerinin, duygu ve düşüncelerinin yanı sıra güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması anlamına gelir. Önyargısız olmak; bireyin kendisine dair olumlu tutumlar geliştirebilmesi ve tarafsız, yargısız, reddetmeden, çarpıtmadan kendisini kabul etmesidir. Üçüncü bileşen; kişinin kendi gerçek benliği ile uyumlu hareket edip etmediğini içerir. Otantik bir şekilde eylemde bulunmak kişinin kendi değerlerine, tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun davranışlar sergilemesidir. Başkalarını memnun etme, onaylarını alma veya problemlerden kaçma amaçlı hareket etmekten uzak olabilmektir. Son bileşen ise ilişkisel olmasıdır. Kişi, doğası gereği diğerleri ile bir ilişki içerisinde olmaktadır. İlişkisel bağlamda otantik olabilmek diğerleri ile kurulan yakın ilişkilerde kişinin samimi ve kendi olabilmesi ve sahte bir kimlikten uzak durabilmesidir (Kernis, 2003).

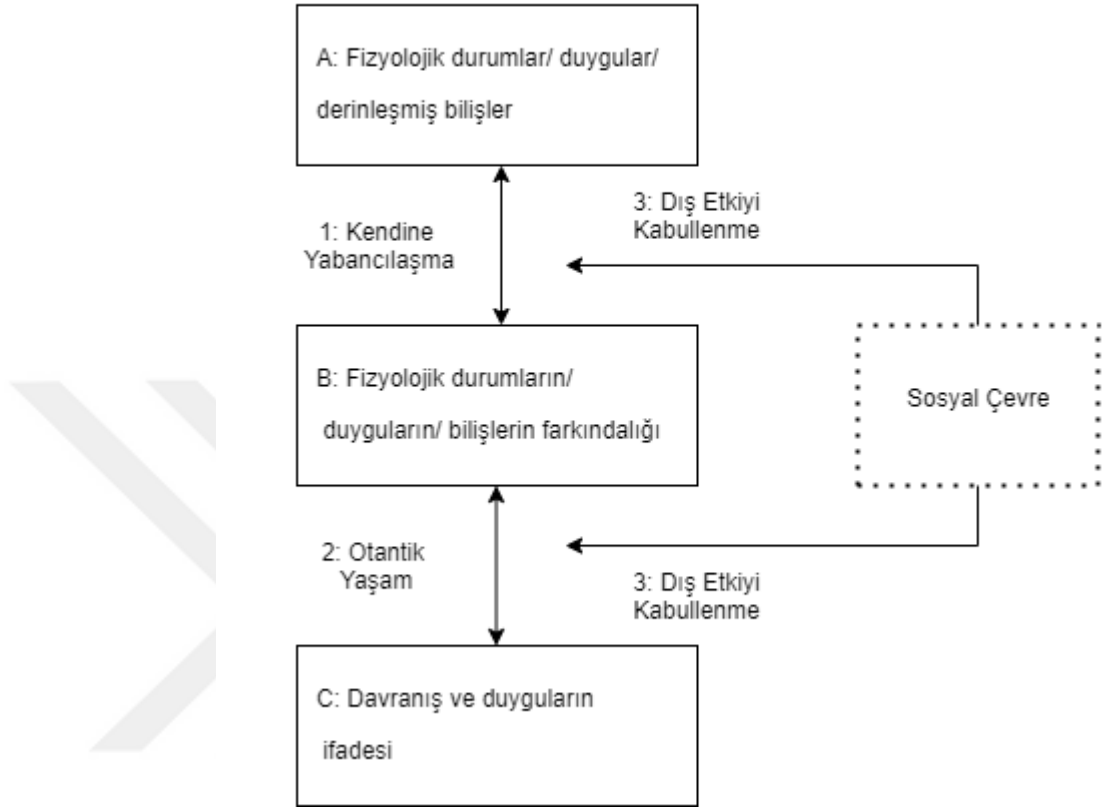
Otantiklik özellikle varoluşçu, insancıl, psikodinamik ve pozitif psikolojinin ilgisini çekmiş ve üzerine düşünülmüş bir kavram olmuştur (İlhan ve Özdemir, 2013). Öz Belirleme Kuramı, bireyin otantikliğe ulaşabilmesinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma evrensel temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile ancak mümkün olabileceğini öne sürer. Özellikle bireyin özerkliğe sahip olabilmesinin otantikliğe ulaşmasında önemli bir etken olduğunu savunurlar (Deci ve Ryan, 2000). Pek çok felsefi ve psikolojik yaklaşım, kişisel otantikliğin kazanılmasının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ve zihinsel sağlıklarına olumlu katkısı olduğunu savunur. Bazı araştırmacıların otantik bir şekilde yaşamının mümkün olduğunu söylemesine karşın bir takım araştırmacılar ise kişinin kendisini tam anlamıyla tanıyabilmesinin imkansız veya çok güç olduğunu da savunmaktadır (Rivera ve ark., 2019). Otantik olamayan birey sahte benlik oluşturur. Bu sahte benlik, bireylerin kendi duygu ve düşünceleri, değer yargıları ile uyumlu davranması yerine başkaları için yaşamaktadır. Birey kendi istek ve ihtiyaçlarını rahatlıkla ifade etmekten çekinir ve başkalarının kendisinden beklentilerine göre yaşamaya başlar. Kendi benliği ile uyumlu yaşamayan birey giderek kendine yabancılaşır ve yüksek kaygı ve stres yaşamaya başlar (Harter, 2002; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008).

### 1.3.1. Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph'in Otantiklik Modeli

Wood ve ark. (2008), otantikliği kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme olmak üzere üç alt bileşenden oluşan birey merkezli bir model olarak açıklamışlardır. İlk bileşen olan *kendine yabancılaşma* ile bireyin gerçek benliği ile sergilediği benliği arasındaki farka dikkat çekmektedir. Bu iki benlik arasındaki farkın artması bireyin kendine yabancılaşma derecesini artırmaktadır. Bahsedilen gerçek benlik bireyin duygularını, bilişlerini ve fizyolojik süreçlerini içermektedir. İkinci bileşen olan *otantik yaşam*, bireyin kendisi hakkında farkında oldukları ve yaşam değerlerine uygun bir şekilde eylemde bulunmasıdır. Üçüncü bileşen ise *dışsal etkiyi kabullenme*dir. Dışsal etkiyi kabullenme boyutu bireyin kendisinden ziyade diğerlerinin taleplerine ve beklentisine göre yaşamını sürdürmesidir (İlhan ve Özdemir, 2013). Wood ve ark. (2008), bireylerde dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma boyutlarının yüksek olmasının otantiklikten uzaklaştırıp gerçek olmayan sahte bir kimliği oluşturacağını söyler. Buna karşın otantik yaşam boyutunun yüksek olmasının yani bireylerin gerçek kendiliği ile eş yaşamasının otantikliği artıracağını savunur. Aşağıda Şekil 3'de otantikliğin 3 alt bileşenine yer verilmiştir.

Şekil 3.

*Otantıklığın Birey Merkezli Modeli (Wood ve ark., 2008)*



### 1.3.2. İlişkisel Otantiklik

Otantiklik kavramına ilişkin yapılan açıklamalar bu kavramın daha çok kişi merkezli olduğu yönündedir. Lopez ve Rice (2006), otantıklığın bireysel olma özelliğinin yanı sıra ilişkisel olma yönünü de vurgulamışlardır. Yazarlara göre bireysel otantiklik, bireyin özünü temsil eden gerçek benliğidir. Kavramın ilişkisel olma özelliği ise kişinin öteki ile olan ilişkisinde yaşadığı benlik deneyimidir. Romantik ilişkilerde otantiklik, olası kişisel rahatsızlık, partner tarafından onaylanmama veya ilişki istikrarsızlığı gibi risklere rağmen kişinin partneri ile karşılıklı olarak gerçek kişisel deneyimlerini yaşamasıdır. Partneri tarafından reddedilme, anlayış görememe, onaylanmama korkusu ve dürüstlüğü çatışmalar için bir engel görülmesi bireyin özünde olduğu gibi hareket etmesini engeller veya sınırlandırır. Bu durum bireylerin, ilişkilerinde otantik olmalarına engel ise ilişkilerde gerçek benlik ile uyumsuz, sahte bir iletişim sürdürülür (Lopez, Rice, 2006).



Bireylerin ilişkilerinde otantik olabilmesi, onların kendilerini partnerlerine dürüstçe açmaları, kendini olduğu gibi tanıtmaları, partnerinin de kendisini olduğu gibi açması ve özleri ile uyumlu hareket etmeleri ile açıklanmaktadır (Lopez, Rice, 2006). İlişkilerde otantiklik kişinin ilişkilerinde açık ve dürüst bir şekilde kendini açma davranışı ile yakından ilişkilidir (Kernis ve Goldman, 2006). Rasco ve Warner (2017), kendini açma kavramını, bireyin yakın olduğu insanlar tarafından anlaşılma arzusu olarak açıklar. İlişkilerinde otantik olabilen bireyler kendini açma eylemlerinde zorlanmazlar. Lopez ve Rice (2006) ilişkisel otantikliği aldatmanın kabul edilmezliği ve yakınlık kurmada risk alma olarak açıklamıştır.

Otantiklik, bireyin kendini anlama, duygu ve düşüncelerini tanıma ve bununla uyumlu yaşama konusunda içten gelen bir istektir. İlişkisel otantiklik kavramı, bu isteğin, diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlama konusunda da sürdürülmesidir (Gallese, 2006). İlişkide otantik olabilmek bir başka açıklamaya göre de bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin diğeri üzerinde bıraktığı etkinin farkında olabilmesini ve davranışlarının sorumluluklarını alabilmeyi de içerir. İlişkisel otantiklik, yalnızca birinin veya diğerinin otantiklik düzeyleri ile ilişkili olmayıp, karşılıklı bir etkileşim sonucu oluşmaktadır (Neri, 2008). Otantiklik, bireyin farkındalık düzeyi ve sevgi duygusu ile yakından ilişkilidir. Sevilen bireyin farkındalık düzeyi daha yüksek olur. Farkındalığı yüksek olan birey daha fazla otantik olma eğilimindedir. Beraberinde otantiklik ise sevgi dolu ilişkiler içerisinde olmaya katkı sağlamaktadır (Adams, 2006).

### **1.3.3. Psikanalitik Yaklaşım Çerçevesinde Otantiklik**

Ergenlik dönemi ile birlikte bireyler, gerçekte kim olduğunu sık sık düşünmeye başlar. “Ben kimim?” sorusu hayatın her evresinde insana eşlik eden merak konusu olmuştur. İnsan ruhu, birbiri ile çelişen farklı arzu ve ihtiyaçlardan oluşur. Bireyin sahip olduğu kimlik, bu birbiri ile çelişen arzu ve ihtiyaçların uzlaşması ile oluşur. Psikanalitik yaklaşım, bireylerin bu gerçek kimliklerini tanımasını, değerli görüp sevmesini refah bir hayat için önemli görmektedir. Analitik yaklaşım insanın kökenini anlamanın, nasıl bir soydan geldiklerini, nasıl bir aileye sahip olduklarını anlamanın önemi üzerinde durmuştur (Neri, 2008). Kişinin dünyada olduğuna dair ilk farkındalık doğum kavramının içselleştirilmesi, temel bakım verenler ile ilk ilişkilerin anlaşılmasından geçer. Bu durumun idrak edilmemesi, bireylerde, kökeni reddetme, kendi kendinin yaratıcısı olduğuna inanma, her şeye

gücü yeten, asil bir soydan gelme fantezisi geliştirir ve ciddi patolojiler için bir sebep oluşturur (Racamier, 1992; akt, Neri, 2008).

Bireyin kendini eksikleriyle, kusurlarıyla olduğu gibi kabul etmesi sağlıklı bir ruhsal gelişim için oldukça önemlidir. Birey özündeki kimliği ile uyumlu bir hayat sürmez ise idealize ettiği bir benlik geliştirir. Bu benlik gerçekte nasıl biri olduğunu yansıtmayan sahte bir benliktir. Sahte benlik, bireyin, görülmesini istemediği yanlarını gizleme yani gerçek benliği koruma amacı güder. Çevresinde gerçek benlikmiş gibi bir algı yaratır ve çevredeki insanlar gerçek olduğunu düşünür. Ancak bir süre sonra sahte benlik, insan ilişkilerinde gerçeklikten uzaklaşır ve bu benliğini sürdürmede başarısız olur. Sahte benlik yerini anlamsızlık ve boşluk hissine bırakır (Winnicott, 1965). Winnicott (1965), spontane olmak ve kişisel fikirlere sahip olmanın gerçek benliğe ait bir durum olduğunu savunur.

#### **1.3.4.Hümanistik Yaklaşım Çerçevesinde Otantiklik**

Her bireyin kendine has bir doğası, özü vardır. Maslow (2001), insanın, kendi özünün farkına varma ve onunla uyumlu yaşaması durumunda, bireysel sağlığını koruyabileceğini ve iyi oluşunu sağlayabileceğini savunur. İnsanın kendi doğasına uygun yaşamadığında ise yıkıcı etkilerinin olabileceğini ve sağlığına zararı dokunacağını öne sürmektedir. İnsanın kendi doğasına ancak keşif yolu ile ulaşabileceğini öne sürmektedir. Araştırmacı, bireyin kendi doğası ile ilgili daha fazla bilgiye ulaşmasının onu yeteneklerini daha iyi kullanabilen ve özsaygısı yüksek birey haline getireceğini belirtir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte olan kendini gerçekleştirmenin otantiklik ile elde edilebileceği görüşündedir (Maslow, 2001; McLeod, 2007).

Benliğinin farkında olan birey, hayata daha objektif bakabilir, düşünce ve davranışlarında spontane olabilir, gerçekte nasılsa ona uygun davranabilir ve kendini ve diğerlerini olduğu gibi kabul edebilir. Rogers (1959), tam potansiyel gösteren bireylerin gerçekte sahip oldukları kimliği ile sergiledikleri kimliğin aynı olduğunu öne sürmüştür. Bu bireylerin kendi duyguları ile sürekli temas halinde olduğunu söylemektedir. Yalom (1980), bireyin otantik olmasının öznel iyi oluş için önemli bir koşul olduğunu savunur. Bireyin hayattaki işlevselliğinin artması, özsaygısının yüksek olması otantiklik düzeyi ile yakından ilişkilidir (McLeod, 2007; Rogers, 1959; Yalom, 1980).

#### **1.3.5.Varoluşçu Yaklaşım Çerçevesinde Otantiklik**

Otantiklik, varoluşçu yaklaşımda oldukça ilgi çeken bir kavram olmuştur. Heidegger (2008), otantikliği, kendine ait olma kavramı ile bireylerin gerçek doğası ile uyumlu yaşamak için sorumluluk alması ve bu uğurda emek harcaması olarak görmektedir. Birey, krizlere, kaygılara rağmen hayatını istediği şekilde sürdürmek için çaba göstermelidir. Otantik olmayan birey, bu sorumluluğu üstlenmekten kaçınır, bir sürünün parçası gibi olur ve kişisel kimliğinden uzaklaşır. Varoluşçu yaklaşım, bireyin kendi özünü yaşayabilmesi için özgür olduğunu ve doğasına uygun yaşamının kendi sorumluluğunda olduğunu vurgular. Bu sorumlulukları gerçekleştirmek ve bu süreçte tatmin hissedebilmek, otantik olmakla sağlanır (Heidegger, 2008). Sartre, otantik olabilmenin riskli olduğu ve sorumluluk gerektirdiğini düşünür. Bu sebeple otantikliğin, cesaret gerektiren bir eylem olduğu ve ona ulaşmanın zorluğundan bahseder (Baugh, 1988).

Kimlik krizi, insanın kendini anlama isteği yalnızca ergenlik dönemi ile sınırlı değildir. Kendini tanıma isteği yaşam boyu, özellikle zorlayıcı hayat koşullarında devam eden bir mücadeledir. Kimlik krizi, otantiklik arayışı için gereklidir, kendini tanımayı yani otantik olmayı gerektirir. Kendini tanıma isteği olmayan insan, gerçekte kim olduğunu ve hayattan ne istediğini bilmeden yaşar. İnsanoğlu, varoluşunun acı verici yanlarını görmek istemez. Varoluşsal psikoloji, insanlığa, varoluşsal kaygıları ile yüzleşmesini ve otantik bir yaşam sürmenin cesaretini ve sorumluluğunu alması konusunda olumlu bir bakış sunar (Wong, 2010). Varoluşsal yaklaşımın birçok düşünürü otantikliği, hayatı bilinçli yaşamak olarak açıklar. Bireyin öncelikle kendine dürüst olması ve kendi seçimlerinin, davranışlarının sorumluluklarını üstlenmesine dikkatleri çeker. İçinde yaşanılan dünyayı tanımak, hayat koşullarını kabul etmek ve kişinin kendisi için gerekli sorumlulukları fark etmesi ve seçimlerinin sonuçlarını üstlenmesi ile otantik olunabileceğini söylerler (İçöz, 2000).

### **1.3.6. Pozitif Psikoloji Çerçevesinde Otantiklik**

Pozitif psikoloji, insan hayatı için iyi ve doğru olanı bulmak ve mutluluğun sebeplerini anlama çabası içerisinde. Pozitif psikoloji yaklaşımı, otantikliği bir kişilik özelliği olarak görmektedir. Öznel iyi oluşun sağlanması, bireyin otantikliği üzerinden gerçekleşir. Otantik kişilik özelliği gösterebilmek, bireyin temel karakter özellikleri ile uyumlu ve temel insani erdemlere (bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık, aşkınlık) bağlı kalarak yaşamaktan geçer. Otantiklik, bütünlük ve dürüstlük insanoğlunun, anlamlı bir hayat sürmesi için sahip olması gereken önemli karakter özellikleridir. Bu karakter özelliklerine sahip bireyler kendi duygu ve düşüncelerine

dair sorumlulukları üstlenir. Bu doğrultuda yaşamını sürdüren birey, daha mutlu bir yaşam sürerler (Peterson, Seligman, 2004; Seligman, 2004).

#### **1.4. ARAŞTIRMANIN MODELİ ÇERÇEVESİNDE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu araştırmanın amacı bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı ilişkisinde otantikliğin aracı rolü olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu kısımda araştırmaya konu olan bağlanma, otantiklik ve ilişki istikrarı değişkenlerinin birbiri ile ilişkisine, araştırmanın bulguları doğrultusunda alanyazında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Söz konusu araştırmalar yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalardan oluşmuş olup, kısaca özetlenmiş ve bulgularına yer verilmiştir.

Romantik ilişkiler ergenlikten itibaren bireylerin yaşamında oldukça önemli bir yere sahip olmuştur (Collins, Welsh ve Furman, 2009). Yetişkin bağlanması literatürde birçok çalışmada ilişki doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak incelenmiştir. Yetişkin bağlanma stillerinden kaçınan ve kaygılı bağlanma ve ilişki doyumu ilişkisi için yapılan bir meta analizde literatürde daha önce yapılmış ilgili 73 çalışmayı inceleyerek 21602 katılımcıdan oluşan toplamda 118 farklı örneklem incelenmiştir. İncelenen çalışmaların sonucunda güvensiz bağlanmanın, romantik ilişki doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar, kaçınan bağlanma ile ilişki doyumu, ilişkiye bağlılık ve ilişkiye genel destek verme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, kaygılı bağlanma ile de pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Li ve Chan, 2012). Bir başka çalışmanın sonucu da benzer şekilde, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyumun daha düşük olduğunu desteklemiştir (Rasco ve Warner, 2017).

Simpson (1990), flört ilişkisi içerisinde olan 144 çift ile yaptığı bir çalışma ile güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacı bu çalışma sonucunda her iki cinsiyet için de güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylere göre ilişkiye daha fazla bağlılık gösterdikleri, güven duydukları ve ilişki doyumu yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarına sahip bireylerin ilişkilerinde olumlu duyguları daha az, olumsuz duyguları ise daha fazla hissettikleri anlaşılmıştır.

İlişki istikrarının diğer alt faktörü olan seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu ile bağlanma arasında görece daha az çalışma yapılmıştır. Karşılıklı bağımlılık kuramı, alternatif ilişki seçeneklerinin düşük olması ilişkiye olan bağlılığın daha fazla olduğunu savunmaktadır (Rusbult, 1983). Etcheveryy ve ark. (2013),

yaptıkları bir çalışmada seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlerken, kaygılı bağlanma stili ile negatif yönlü bir ilişkiye ulaşmışlardır. Araştırmacılara göre, kaçınan bağlanan bireyler mevcut ilişkilerinde yakınlıktan ve bağlılıktan rahatsız oldukları için alternatif ilişkilere yönelmeye daha yatkın olurlar ve böyle yaparak ilişkilerde bağımlı kalma hislerini azaltırlar. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise ilişkilerinde yakınlığı daha fazla önemsedikleri için yalnızca bir partnere bağlı kalır ve alternatif ilişkilere karşı daha az istek gösterirler.

Pistole, Clark ve Tubbs (1995), yetişkin bağlanma stilleri ve Rusbult (1980)'un geliştirdiği yatırım modeli ilişkisini 17-50 yaş arasındaki 239 katılımcıdan oluşan bir grup ile incelemiştir. Araştırmacılara göre kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, partnerine karşı soğuk ve mesafeli dururlar, bir ilişkiye ve partnere bağlanmaya sıcak bakmazlar. Bu bireyler, ilişkilere yapılacak yatırımları, ilişkilere bağlılık oluşturacağı için bir engel olarak görürler ve bu sebeple ilişkilerine yatırım yapma konusunda isteksiz davranırlar. Bu durum kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerine daha az yatırım yaptıkları sonucunu doğurmuştur. Aynı çalışmada, kaygılı bağlanan grupların ilişkiye daha fazla bağlılık ve yakınlık geliştireceklerini düşündükleri için ilişkilerine daha fazla yatırım yaptıkları görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin ise diğer iki gruba göre daha az yatırım yaptıkları, ilişkilerinden daha yüksek doyum aldıkları ve ilişkiye olan bağlılıklarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

İlişkilerde otantik olabilmek bireyin ilişkilerinde açık ve dürüst olması, partnerine kendini açabilmesi ile sağlanır (Kernis ve Goldman, 2006). Rasco ve Warner (2017), kendini açma kavramını, bireyin yakın olduğu insanlar tarafından anlaşılma arzusu olarak açıklamıştır. Buna göre, ilişkilerinde otantik olabilen bireyler kendini açma eylemlerini rahatlıkla yapabilirler. Araştırmacılar, bağlanmanın ilişki kalitesi ile olan ilişkisinde ilişkisel otantikliğin aracı etkisini araştıran bir çalışma gerçekleştirmiştir ve çalışmanın sonucunda ilişkisel otantiklik ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir.

Brunell ve ark. (2010) tarafından 62 heteroseksüel çift ile yapılan bir çalışmada otantiklik ile ilişki davranışları, ilişki sonuçları ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişki davranışlarına ilişkide uyumlu olma, güven duyma ve kendini açma ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda otantikliğin sağlıklı ilişki davranışları ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Araştırmada aynı zamanda, bireylerin

sağlıklı ilişki davranışlarında bulunması ile daha fazla olumlu ilişki sonuçları elde ettiği ve öznel iyi oluşlarının arttığı gözlemlenmiştir.

Tou, Baker, Hadden ve Lin (2015)'in birlikte gerçekleştirdiği bir çalışma, yakın ilişkilerinde otantiklik düzeyleri yüksek olan bireylerin kendisinin ve partnerinin ihtiyaçlarını görme eğilimlerinin daha yüksek ve ilişkilerindeki çatışmalarda daha fazla çözüm odaklı olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bu durum da ilişkili olarak ilişkilerinden alınan doyumunu artırmaktadır. Aydoğan ve Özbay (2018) tarafından gerçekleştirilen, 315 evli bireyin katıldığı bir çalışmada ilişkide özgün olmanın fedakarlık davranışı ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmada elde edilen sonuç ilişkilerinde özgün olabilen evli bireylerin daha açık ve dürüst olabildikleri, evlilikleri ile ilgili sorumluluk ve olası çatışmalarda fedakarlık davranışları gösterdikleri, sonuç olarak da ilişkilerinden bir doyum elde ettikleri gözlenmiştir. Stevens (2017) ilişkilerinde partnerleri tarafından onaylanan bireylerin hem kendileri hem de başkaları ile olan ilişkisinde yüksek otantik davranış sergilediklerini savunmuştur. Bireylerin kendileri ve başkaları ile olan ilişkisinde otantik olma kapasitesi, kendi duygularının farkına varmasına ve o duyguları ile uyumlu yaşamasına olanak tanır.

İlişkide otantik olmak partnerlerin birbirine bağlanmalarını artırmaktadır (Gouveia, Schulz ve Costa, 2016). Flört ve evli çift örneklemleri ile Wickham (2013) tarafından gerçekleştirilmiş bir çalışma romantik ilişkilerde otantikliğin işlevlerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda ilişkilerinde otantiklik düzeyleri yüksek olan bireylerin beklenmedik bir durum ile ilişkilerini sonlandırma olasılığının daha düşük olduğu yani ilişkilerinin daha istikrarlı olduğuna ulaşılmıştır. Bağlantılı olarak bu durumun ilişkiye olan güveni artıracağından ilişkiye olan bağlılığı ve ilişki doyumunu da anlamlı olarak artırmaktadır. Çalışma, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin otantiklik düzeylerinin düşük olduğunu da elde etmiştir. Aynı yazarın dahil olduğu farklı bir çalışma (Wickham, Warren, Reed ve Matsumoto, 2018) da benzer sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Çalışma bireysel otantikliğin yanı sıra partnerin otantiklik düzeyine de dikkat çekmektedir. Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin partnerlerinin otantiklik düzeyini daha düşük seviyede algıladıkları anlaşılmıştır. İlişkili olarak partnere yönelik otantiklik algısının artmasının daha yüksek güven ilişkisi ve nihayetinde yüksek ilişki doyumunu ve bağlılıkla sonuçlandığı da gözlenmiştir (Wickham, Warren, Reed ve Matsumoto, 2018).

Akbay ve Gündoğdu (2021) tarafından gerçekleştirilmiş, bağlanma stilleri ve otantiklik ilişkisi ile ilgili hipotez içeren bir çalışmada, kaçınan bağlanma stili otantik benlik ile zayıf ve negatif yönlü bir ilişki olduğu, kaygılı bağlanma stili ve

otantiklik ile de yüksek ve negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Çalışmada aynı zamanda kaçınan bağlanma stilinin romantik yakınlığı olumlu etkilediği hipotezi desteklenmemiş ancak kaygılı bağlanma stilinin romantik yakınlığı yordadığı hipotezi desteklenmiştir. Güvenli bağlanmanın ilişkilerde otantikliği artırdığını ortaya koyan bir diğer çalışma Gillath, Sesko, Shaver ve Chun (2010) tarafından ele alınmıştır. Bu çalışma güvenli bağlanma stilinin ilişkilerde dürüst olma ve eş zamanlı olarak otantikliği artırdığını açıklamıştır. Güvensiz bağlanan bireylerin ise ilişkilerde yalan söyleme ve aldatma eğilimlerinin yüksek olduğu ve daha az otantik olduğu gözlenmiştir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın deseni ve kullanılan analiz stratejisi, katılımcılar ve işlem bölümü ile çalışmanın ölçüm araçları detaylıca açıklanmıştır.

#### 2.1. Araştırmanın deseni ve analiz stratejisi

Araştırma bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ilişkisinde otantikliğin aracı etkisini test etme amacıyla ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmış nicel bir çalışmadır. Araştırma verilerinin düzenlenmesinde IBM SPSS Statistics 21.0 uygulaması, analizlerin yapılması aşamasında ise LISREL. 8.80 uygulaması kullanılarak Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır.

#### 2.2. Katılımcılar ve İşlem

Araştırmanın evrenini romantik ilişkisi olan 18- 65 yaş arasındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Türkiye'nin 7 farklı bölgesindeki çeşitli illerden dahil olmuş gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmaya toplamda 420 (233 Kadın, 187 Erkek, N=420) kişi katılmıştır.

Araştırma kapsamında Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE II), İlişki İstikrarı Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği'ni bir arada bulunduran bir format hazırlanmıştır. Katılımcılara kimliği belli edecek soruların yer almadığı, elde edilen bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ve çalışmanın etik ilkelere bağlı kalınarak sürdürüleceği bilgisi verilmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları internet ortamında oluşturulmuş olup katılımcılara çeşitli çevrimiçi platformlar ile rastgele dağıtılmıştır.



**Tablo-1***Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

| Değişkenler         | Kategoriler           | Frekans |
|---------------------|-----------------------|---------|
| Cinsiyet            | Kadın                 | 232     |
|                     | Erkek                 | 188     |
| Yaş                 | En Düşük              | 18      |
|                     | En Yüksek             | 63      |
| İlişki Durumu       | Sevgili/flört         | 228     |
|                     | Nişanlı/sözlü         | 46      |
|                     | Evli                  | 146     |
| Eğitim              | İlkokul               | 3       |
|                     | Ortaokul              | 9       |
|                     | Lise                  | 48      |
|                     | Üniversite            | 307     |
|                     | Yüksek lisans/doktora | 53      |
| Kiminle Yaşıyor     | Anne/baba/kardeşler   | 203     |
|                     | Sevgili/nışanlı/sözlü | 14      |
|                     | Eş/çocuk              | 146     |
|                     | Arkadaşlar            | 25      |
|                     | Diğer                 | 32      |
| Sosyoekonomik Durum | Alt seviye            | 23      |
|                     | Orta seviye           | 360     |
|                     | Üst seviye            | 37      |
| Psikiyatrik Tanı    | Hayır                 | 361     |
|                     | Evet                  | 59      |

**2.3. Ölçme Araçları**

Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçekler yazılmış olup detaylıca açıklanmıştır.

- Kişisel Bilgi Formu
- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE II)
- İlişki İstikrarı Ölçeği
- Otantiklik Ölçeği

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu ile katılımcılara bir takım demografik bilgiler ile kişisel sorular sorulmuştur. Katılımcılar cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, yaşadığı şehir, sosyoekonomik durum, kiminle yaşadığı, ilişkideki beraberlik süreleri, ilişki durumu ile daha önce psikiyatrik bir tanı alıp almadığı sorularını cevaplamıştır. Formda çalışmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, katılımcılara kimliği belli edecek soruların sorulmayacağı, elde edilecek bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ile anketi tahmini doldurma süresi bilgisi de verilmiştir.

### 2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE; Experiences in Close Relationships Inventory) orijinal çalışması Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından yetişkin bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutlarını ölçme amaçlı geliştirilmiştir. Araştırmacılar, analiz sonucunda kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt faktörü ortaya çıkarmıştır. Fraley, Waller ve Brennan (2000), bu ölçeği daha güvenilir sonuç elde etme amacıyla Madde Tepki Kuramı ile yeniden ölçümleyerek Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II) ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek 18 maddesi kaygı, 18 maddesi kaçınma boyutu olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) yapmıştır. Çalışmanın örneklemini romantik ilişkisi olan 256 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların ortalama yaşı 20.85 ve ortalama ilişki süresi 16.54 aydır. Ölçeğin geçerliliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre 18'er maddeden oluşan kaygı ve kaçınma boyutu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları kaygı boyutu için .86 iken kaçınma boyutu için .90 ile yüksek düzeyde iç tutarlılık gözlenmiştir. Ölçeğin test tekrar güvenirliliğine bakıldığında kaygı boyutu .82, kaçınma boyutu ise .81 bulunmuştur. Elde edilen tüm sonuçlar YIYE II'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasının Türk örnekleminde kullanılması uygun görülmüştür.

### 2.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)

Ölçek romantik ilişkilerde bireylerin ilişki istikrarlarını ölçmek amaçlı Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından yapılmıştır. Romantik ilişki içerisinde olan 325 üniversite öğrencisi ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Ölçek, ilişki istikrarını ölçek için ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı ve bağlılık alt boyutlarından oluşur. Ölçek, bağlılık alt faktörü kullanılmadan da ilişki

istikrarını ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçek, ilişki doyumu 10, seçeneklerin niteliğini değerlendirme 10, ilişki yatırımı 10 ve bağlılık 7 olmak üzere toplam 37 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerin ilk beş maddesi dördümlük likert tipi olup son 5 maddesi dokuzlu likert tipinden oluşurken, bağlılık alt faktörü ise dokuzlu likert tipinden oluşmaktadır. Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) ölçeğin ölçüt geçerliğini sınamak için Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeğini kullanmış ve aralarındaki korelasyon katsayılarının -.45 ile .67 arasında değiştiği gözlenmiştir. İlişki İstikrarı Ölçeği'nin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .84 ile .90 arasında değişmektedir. Yapılan ölçümler sonucunda, ölçeğin Türk örneklemini için kullanılması uygun görülmüştür.

#### **2.3.4 Otantiklik Ölçeği (OÖ)**

Wood ve ark. (2008) tarafından, bireylerin otantiklik düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyut 4 maddeden olmak üzere toplamda 12 madde ve 7'li likert tipinden oluşmaktadır. İlhan ve Özdemir (2013) tarafından, Türkçe uyarlama çalışması üniversite öğrencileri ile 2 farklı çalışma şeklinde yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini ölçmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçüm sonuçlarında Cronbach alfa katsayıları sırasıyla kendine yabancılaşma için .79, dış etkiyi kabullenme için .67 ve otantik yaşam için .62 olduğu gözlenmiştir. Çalışma sonucunda kendine yabancılaşma, dış etkiyi kabullenme ve otantik yaşam olmak üzere 3 alt boyut bulunarak orijinal çalışmayla tutarlı olmuştur. Ölçen 7'li likert tipi (1 = hiç, 4 = orta düzeyde, 7 = tamamen) ve 12 maddeden oluşmaktadır. Çalışma bulguları, bu ölçeğin Türk kültüründe kullanımı için uygun bulunmuştur.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

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

#### **3.1. DEĞİŞKENLERE AİT STANDART SAPMA, ORTALAMA VE GÖZLENEN DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON DEĞERLERİ**

Ölçme modeline geçmeden önce modeli oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri SPSS aracılığıyla hesaplanmıştır. Tüm korelasyon değerleri ve her bir değişkene ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo-2**

*Ortalama (M), Standart Sapma (SD), Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyonlar*

| Değişkenler | M     | SD    | KAC    | KAY    | YAB    | OTA    | DIS   | DOY1   | DOY2   | DOY3   | SEC1   | SEC2   | SEC3  | YAT1  | YAT2  | YAT3 |
|-------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|
| 1.KAC       | 58.12 | 18.9  | -      |        |        |        |       |        |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 2.KAY       | 64.95 | 19.55 | .40**  | -      |        |        |       |        |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 3.YAB       | 12.19 | 6.32  | .33**  | .53**  | -      |        |       |        |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 4.OTA       | 25.26 | 3.31  | -.23** | -.14** | -.20** | -      |       |        |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 5.DIS       | 12.19 | 5.93  | .14**  | .47**  | .52**  | -.17** | -     |        |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 6.DOY1      | 14.35 | 1.92  | -.15** | -.17** | -.23** | .27**  | -.06  | -      |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 7.DOY2      | 18.74 | 2.99  | -.20** | -.22** | -.18** | .20**  | -.05  | .72**  | -      |        |        |        |       |       |       |      |
| 8.DOY3      | 22.41 | 2.96  | -.22** | -.24** | -.28** | .18**  | -.12* | .79**  | .71**  | -      |        |        |       |       |       |      |
| 9.SEC1      | 10.89 | 5.34  | .17**  | .21**  | .19**  | -.07   | .19** | -.17** | -.18** | -.19** | -      |        |       |       |       |      |
| 10.SEC2     | 8.62  | 3.77  | .19**  | .18**  | .22**  | -.17** | .19** | -.26** | -.26** | -.22** | .67**  | -      |       |       |       |      |
| 11.SEC3     | 12.60 | 5.59  | .21**  | .23**  | .23**  | -.20** | .17** | -.15** | -.24** | -.19** | .65**  | .75**  | -     |       |       |      |
| 12.YAT1     | 12.98 | 3.02  | -.08   | .19**  | .06    | .09    | .20** | .15**  | .11*   | .14**  | -.17** | -.14** | -.11* | -     |       |      |
| 13.YAT2     | 12.72 | 5.14  | .01    | .25**  | .15**  | .05    | .23** | .11*   | .14**  | .12**  | -.16** | -.07   | -.08  | .58** | -     |      |
| 14.YAT3     | 18.35 | 4.61  | -.03   | .24**  | .15**  | .06    | .20** | .08    | .09    | .07    | -.08   | -.10*  | -.06  | .67** | .58** | -    |

Not. N = 420 KAC = Kaçınmacı Bağlanma Boyutu; KAY = Kaygılı Bağlanma Boyutu; YAB = Kendine Yabancılaşma Boyutu; OTA = Otantik Yaşam Boyutu; DIS = Dış Etkiyi Kabullenme; DOY1 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 1; DOY2 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 2; DOY3 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 3; SEC1 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 1; SEC2 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 2; SEC3 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 3; YAT1 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 1; YAT2 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 2; YAT3 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 1.

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de görüldüğü gibi .01 ile .79 arasında farklılık göstermiştir. En zayıf ilişkinin kaçınma ile ilişki yatırımı parsel 2 ( $r = .01$ ) arasında, en güçlü ilişkinin ise ilişki doyumu parsel 1 ile parsel 3 ( $r = .79, p < .01$ ) arasında olduğu görülmüştür. Bağlanma alt faktörü olan kaçınan bağlanma ile otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşma ( $r = .33, p < .01$ ), dış etkiyi kabullenme ( $r = .14, p < .01$ ), seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 ( $r = .17, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .19, p < .01$ ) ve parsel 3 ( $r = .21, p < .01$ ) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Bu bulguya göre kaçınan bağlanma arttıkça bu değişkenlerde de artış görülmektedir. Bağlanma alt faktörü kaçınan bağlanma ile otantiklik alt boyutu olan otantik yaşam ( $r = -.23, p < .01$ ), ilişki doyumu parsel 1 ( $r = -.15, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = -.20, p < .01$ ) ve parsel 3 ( $r = -.22, p < .01$ ) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Buna göre kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça bu maddelerde azalma görülmektedir. Buna karşın kaçınan bağlanma ile ilişki yatırımı parsel 1 ( $r = -.08$ ), parsel 2 ( $r = .01$ ) ve parsel 3 ( $r = -.03$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bağlanma alt boyutu olan kaygılı bağlanma ile otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşma ( $r = .53, p < .01$ ), dış etkiyi kabullenme ( $r = .47, p < .01$ ), seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 ( $r = .21, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .18, p < .01$ ), parsel 3 ( $r = .23, p < .01$ ) ve ilişki yatırımı parsel 1 ( $r = .19, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .25, p < .01$ ), parsel 3 ( $r = .24, p < .01$ ) arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir. Buna göre kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça bu değişkenlerde de artış görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile otantik yaşam boyutu ( $r = -.14, p < .01$ ) ve ilişki doyumu parsel 1 ( $r = -.17, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = -.22, p < .01$ ), parsel 3 ( $r = -.24, p < .01$ ) arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Bu bulguya göre kaygılı bağlanma arttıkça bu değişkenler azalmaktadır.

Otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşma ile dış etkiyi kabullenme ( $r = .52, p < .01$ ), seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 ( $r = .19, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .22, p < .01$ ), parsel 3 ( $r = .23, p < .01$ ), ilişki yatırımı parsel 2 ( $r = .15, p < .01$ ) parsel 3 ( $r = .15, p < .01$ ) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Bu bulguya göre kendine yabancılaşma düzeyi arttıkça bu değişkenlerde artış görülmektedir. Kendine yabancılaşma ile otantik yaşam ( $r = -.20, p < .01$ ), ilişki doyumu parsel 1 ( $r = -.23, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = -.18, p < .01$ ), parsel 3 ( $r = -.28, p < .01$ ) arasında negatif korelasyon gözlenmiştir. Buna göre kendine yabancılaşma arttıkça bu maddelerde azalma görülmektedir. Kendine yabancılaşma ile ilişki yatırımı parsel 1 ( $r = .06$ ) arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Otantiklik alt boyutu olan otantik yaşam ile ilişki doyumu parsel 1 ( $r = .27, p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .20, p < .01$ ) ve parsel 3 ( $r = .18, p < .01$ ) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Buna göre otantik yaşam boyutu arttıkça bu değişkenlerde artış görülmektedir. Otantik yaşam alt boyutu ile dış etkiyi kabullenme

( $r = -.17$ ,  $p < .01$ ), seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 2 ( $r = -.17$ ,  $p < .01$ ) ve parsel 3 ( $r = -.20$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Buna göre otantik yaşam boyutu arttıkça bu değişkenlerde azalma görülmektedir. Otantik yaşam boyutu ile ilişki yatırımı parsel 1 ( $r = .09$ ), parsel 2 ( $r = .05$ ) ve parsel 3 ( $r = .06$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Otantiklik alt boyutu olan dış etkiyi kabullenme ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ), parsel 3 ( $r = .17$ ,  $p < .01$ ), ilişki yatırımı parsel 1 ( $r = .20$ ,  $p < .01$ ), parsel 2 ( $r = .23$ ,  $p < .01$ ) ve parsel 3 ( $r = .20$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Dış etkiyi kabullenme ile ilişki doyumu parsel 3 ( $r = -.12$ ,  $p < .05$ ) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Dış etkiyi kabullenme ile ilişki doyumu parsel 1 ( $r = -.06$ ) ve parsel 2 ( $r = -.05$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

### 3.2. ÖLÇME MODELİ SONUÇLARI

Bu bölümde ölçme modeli test edilmiştir ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

#### 3.2.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Ölçme modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo-3**

*Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri*

| Uyum Ölçüsü   | İyi Uyum          | Kabul Edilebilir Uyum | Değer  | Yorum            |
|---------------|-------------------|-----------------------|--------|------------------|
| $\chi^2$      |                   |                       | 202.90 |                  |
| Sd            |                   |                       | 67     |                  |
| $\chi^2 / sd$ | 2                 | 5                     | 3.02   | Kabuledilebilir  |
| RMSEA         | $0 < RMSEA < .05$ | $.05 < RMSEA < .08$   | 0.070  | Kabul edilebilir |
| SRMR          | $0 < RMSEA < .05$ | $.05 < RMSEA < .08$   | 0.064  | Kabul edilebilir |
| NFI           | $.95 < NFI < 1$   | $.90 < NFI < .95$     | 0.91   | Kabul edilebilir |
| CFI           | $.95 < CFI < 1$   | $.90 < CFI < .95$     | 0.94   | Kabul edilebilir |
| GFI           | $.95 < GFI < 1$   | $.90 < GFI < .95$     | 0.94   | Kabul edilebilir |

Tablo 3’de görülen uyum iyiliği bulguları incelendiğinde ölçme modelinin veriye uyum sağladığı anlaşılmaktadır. Uyum iyiliği puanları;  $\chi^2 = 202.90$ , Sd = 67,

$\chi^2 / sd = 3.02$ , RMSEA = 0.070, SRMR = 0.064, NFI = 0.91, CFI = 0.94, GFI = 0.94 olarak bulunmuştur. Model içerisindeki tüm veriler kabul edilebilir bir uyumun olduğunu göstermektedir.

### 3.2.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t değerleri Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo-4**

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

| Örtük ve Gözlenen Değişkenler | Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri | SH    | t       | Standardize Faktör Yük Değerleri |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------|---------|----------------------------------|
| 1.KAC                         | 9.25                                 | 1.00  | 9.29**  | 0.49                             |
| 2.KAY                         | 16.49                                | 1.15  | 14.29** | 0.84                             |
| 3.YAB                         | 4.84                                 | 0.32  | 15.14** | 0.77                             |
| 4.OTA                         | -0.99                                | 0.18  | -5.49** | -0.30                            |
| 5.DIS                         | 3.78                                 | 0.30  | 12.61** | 0.64                             |
| 6.DOY1                        | 1.31                                 | 0.092 | 14.24** | 0.68                             |
| 7.DOY2                        | 2.19                                 | 0.14  | 15.48** | 0.73                             |
| 8.DOY3                        | 2.45                                 | 0.14  | 17.75** | 0.83                             |
| 9.SEC1                        | 4.12                                 | 0.23  | 17.90** | 0.77                             |
| 10.SEC2                       | 3.36                                 | 0.15  | 21.90** | 0.89                             |
| 11.SEC3                       | 4.79                                 | 0.23  | 20.66** | 0.86                             |
| 12.YAT1                       | 2.30                                 | 0.14  | 16.50** | 0.76                             |
| 13.YAT2                       | 3.82                                 | 0.24  | 16.03** | 0.74                             |
| 14.YAT3                       | 3.70                                 | 0.21  | 17.51** | 0.80                             |

Not. N = 420 KAC = Kaçınmacı Bağlanma Boyutu; KAY = Kaygılı Bağlanma Boyutu; YAB = Kendine Yabancılaşma Boyutu; OTA = Otantik Yaşam Boyutu; DIS = Dış Etkiyi Kabullenme; DOY1 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 1; DOY2 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 2; DOY3 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 3; SEC1 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 1; SEC2 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 2; SEC3 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 3; YAT1 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 1; YAT2 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 2; YAT3 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 1.

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$



Tablo 4'de görüldüğü üzere, standardize edilmiş faktör yüklerinin -.30 ile .89 arasında farklılık gösterdiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Söz konusu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4'de görüldüğü üzere standardize edilmemiş faktör yüklerinden en yüksek değer kaygılı bağlanma (16.49), en düşük değer ise otantik yaşam (-0.99) boyutunda gözlenmiştir. Diğer değişkenlere ait değerler; kaçınan bağlanma = 9.25, kendine yabancılaşma = 4.84, ilişki doyumu parsel 1 = 1.31, parsel 2 = 2.19, parsel 3 = 2.45, seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 = 4.12, parsel 2 = 3.36, parsel 3 = 4.79, ilişki yatırımı parsel 1 = 2.30, parsel 2 = 3.82, parsel 3 = 3.70 şeklindedir.

Tablodaki standart hata yüklerine bakıldığında en yüksek değer kaygılı bağlanma (1.15) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait hata değerleri kaçınan bağlanma = 1.00, kendine yabancılaşma = 0.32, otantik yaşam = 0.18, dış etkiyi kabullenme = 0.30, ilişki doyumu parsel 1 = 0.092, parsel 2 = 0.14, parsel 3 = 0.14, seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 = 0.23, parsel 2 = 0.15, parsel 3 = 0.23, ilişki yatırımı parsel 1 = 0.14, parsel 2 = 0.24, parsel 3 = 0.21 olarak gözlenmiştir.

T değerlerine bakıldığında en yüksek değer seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 2 (21.90) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait değerler; kaçınan bağlanma = 9.29, kaygılı bağlanma = 14.29, kendine yabancılaşma = 15.14, otantik yaşam = -5.49, dış etkiyi kabullenme = 12.61, ilişki doyumu parsel 1 = 14.24, parsel 2 = 15.48, parsel 3 = 17.75, seçeneklerin niteliğini değerlendirme parsel 1 = 17.90, parsel 3 = 20.66, ilişki yatırımı parsel 1 = 16.50, parsel 2 = 16.03, parsel 3 = 17.51 şeklindedir.

### **3.2.3.Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler**

Ölçme modeline ait örtük değişkenler arası ilişkiler Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo-5***Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

| Örtük Değişkenler                       | BAG     | OTAN    | DOY     | SEC     | YAT |
|-----------------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----|
| 1.Bağlanma                              | -       |         |         |         |     |
| 2.Otantiklik                            | .83**   | -       |         |         |     |
| 3.İlişki Doyumu                         | -0.34** | -0.34** | -       |         |     |
| 4.Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme | 0.29**  | 0.35**  | -0.37** | -       |     |
| 5.İlişki Yatırımı                       | 0.30**  | 0.26**  | 0.21**  | -0.17** | -   |

Not. N = 420 BAG = Bağlanma; OTAN = Otantiklik; DOY = İlişki Doyumu; SEC = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme; YAT = İlişki Yatırımı

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Tablo 5'den anlaşılacağı üzere, örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin zayıf, orta ve güçlü düzeylerde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. En güçlü ilişki bağlanma ile otantiklik ( $r = .83$ ) değişkenleri arasında gözlenirken, en zayıf ilişki ise seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı ( $r = -0.17$ ) değişkenleri arasında görülmüştür.

### 3.3. YAPISAL MODELİN TEST EDİLMESİ

Bu bölümde yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler yapılmıştır ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

#### 3.3.1.Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo-6***Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri*

| Uyum Ölçüsü          | İyi Uyum                 | Kabul Edilebilir Uyum      | Değer  | Yorum            |
|----------------------|--------------------------|----------------------------|--------|------------------|
| $\chi^2$             |                          |                            | 206.60 |                  |
| Sd                   |                          |                            | 70     |                  |
| $\chi^2 / \text{sd}$ | 2                        | 5                          | 2.95   | Kabuledilebilir  |
| RMSEA                | $0 < \text{RMSEA} < .05$ | $.05 < \text{RMSEA} < .08$ | 0.068  | Kabul edilebilir |
| SRMR                 | $0 < \text{RMSEA} < .05$ | $.05 < \text{RMSEA} < .08$ | 0.064  | Kabul edilebilir |
| NFI                  | $.95 < \text{NFI} < 1$   | $.90 < \text{NFI} < .95$   | 0.91   | Kabul edilebilir |
| CFI                  | $.95 < \text{CFI} < 1$   | $.90 < \text{CFI} < .95$   | 0.94   | Kabul edilebilir |
| GFI                  | $.95 < \text{GFI} < 1$   | $.90 < \text{GFI} < .95$   | 0.93   | Kabul edilebilir |

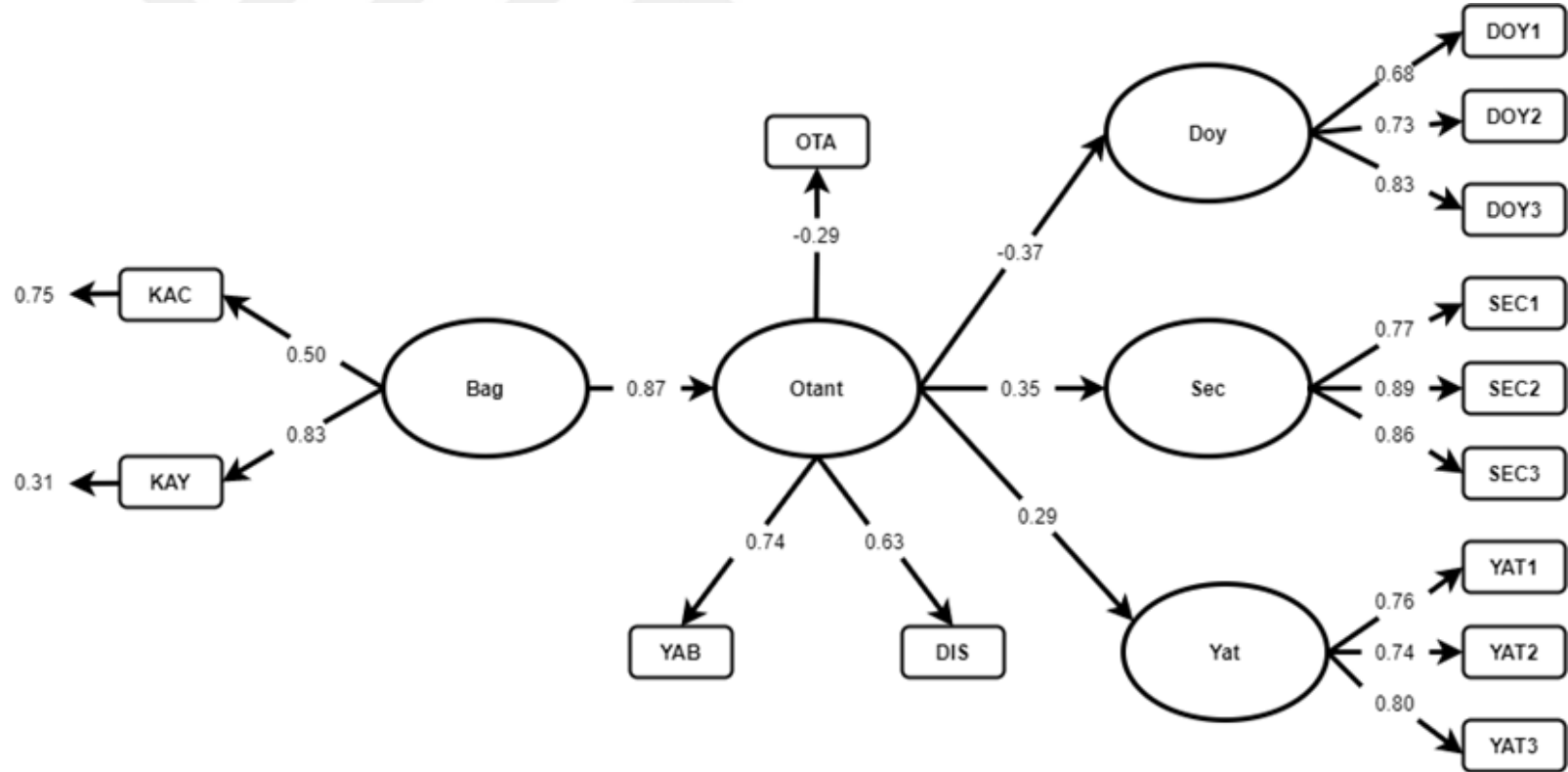
Tablo 6 incelendiğinde yapısal modele ait uyum iyiliği puanları;  $\chi^2 = 206.60$ , Sd = 70,  $\chi^2 / \text{sd} = 2.95$ , RMSEA = 0.068, SRMR = 0.064, NFI = 0.91, CFI = 0.94, GFI = 0.93 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre model içerisindeki tüm verilerin kabul edilebilir bir uyum gösterdiği görülmektedir.

### 3.3.2.Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri

Yapısal eşitlik modeline ait standardize edilmiş çözümleme değerleri Şekil 4'de görülmektedir.

Şekil-4.

Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Not. N = 420 KAC = Kaçınmacı Bağlanma Boyutu; KAY = Kaygılı Bağlanma Boyutu; YAB = Kendine Yabancılaşma Boyutu; OTA = Otantik Yaşam Boyutu; DIS = Dış Etkiyi Kabullenme; DOY1 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 1; DOY2 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 2; DOY3 = İlişki Doyumu Boyutu Parsel 3; SEC1 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 1; SEC2 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 2; SEC3 = Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Boyutu Parsel 3; YAT1 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 1; YAT2 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 2; YAT3 = İlişki Yatırımı Boyutu Parsel 1.

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

### 3.3.3.Yapısal Model Sonuçları

Yapılan yapısal analiz sonucunda Bağlanmanın Otantiklik değişkeninin aracılık etmesi ile İlişki Doyumuna dolaylı etkisinin -0.32 olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t = -5.39, p < .05$ ) gözlenmiştir. Diğer dolaylı etkilerin istatistikleri incelendiğinde Bağlanmanın Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme değişkeni üzerinde 0.31 düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t = 5.61, p < .05$ ) ve Bağlanmanın İlişki Yatırımı üzerinde dolaylı etkisinin 0.25 olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t = 4.53, p < .05$ ) anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, Bağlanmanın İlişki Doyumu, Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme ve İlişki Yatırımı değişkenleri ile ilişkisinde Otantikliğin aracılık etkisi yaptığını göstermektedir.

Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelin, Otantiklik üzerindeki varyansın %75'ini, İlişki Doyumu ve Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme üzerindeki varyansın %13'ünü, son olarak da İlişki Yatırımı üzerinde varyansın %9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

## SONUÇ

Bu bölümde araştırma modelinde elde edilen bulgular literatürde ilgili araştırmalar ile desteklenerek detaylıca tartışılmış olup yorumlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular klinik alanda çalışanlar açısından yorumlanarak önerilere yer verilmiştir. Son olarak da araştırmanın sınırlılıkları çerçevesinde gelecekteki araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

## TARTIŞMA

Bu araştırma yetişkin bağlanma stillerinin ilişki istikrarı alt faktörlerinden olan ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme değişkenleri ile olan ilişkisinde otantikliğin aracı rolü olup olmadığını anlamak amacı ile yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular yetişkin bağlanma stillerinin ilişki istikrarı alt faktörlerinin her biri ile ilişkisinde otantikliğin aracı rolü olduğu yönünde olmuştur. Bu bulgulara ilişkin alanyazından destekler aşağıda verilmiştir.

Bağlanma, bireylerin kendileri için önemli olan diğerleri ile kurdukları duygusal bağ olarak tanımlanır. Bebeklik döneminde temel bakım verenle kurulan ilişkilerin niteliği doğrultusunda bireyler kendi ve diğerlerine ilişkin bir takım bilişler oluşturur. Bu bilişler içsel çalışan modellerdir. Kişiler bu içsel çalışan modelleri sürdürerek yetişkinlik yaşamında bu bilişlerine göre ilişkiler kurarlar. Erken dönem bakım verenle kurulan bağlanma stilleri romantik ilişkilerde de devam ettirilmektedir (Bowlby, 1973). Alanyazında bağlama stillerinin ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğuna sıklıkla değinilmiştir (Li ve Chan, 2012). Bağlanmanın romantik ilişkilerde nasıl bir rol oynadığı birçok araştırmacı tarafından merak konusu olmuştur. Bu sebeple bağlanma ile romantik ilişkiler ile ilgili yurt içi ve yurt dışında oldukça yaygın çalışma görülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için ilişkili birçok farklı değişkenin aracılık etkisine bakılmış olup model anlaşılmasına çalışılmıştır.

Otantiklik kavramı bireyin kendi duygu ve düşüncelerine, isteklerine uygun bir şekilde yaşamasıdır (Harter, 2002). Literatüre bakıldığında bireylerin ilişkilerde otantik olmalarının bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu ve romantik ilişkilerde istikrarı sağlamada katkısı olduğu görülmüştür (Wickham, 2013). Buna karşın otantiklik kavramına dair çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu durum, ilişkilerde otantikliğin rolünün detaylıca anlaşılmasına ihtiyaç hissettirmiştir. Ayrıca yapılan çalışmaların yurtdışında sınırlı olması ve Türkiye’de benzer çalışmanın olmaması da otantiklik değişkeninin Türk örnekleminde çalışılmasında önemli olduğu görülmüştür.

Yapılan bu araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında otantiklik ile bağlanma alt boyutları olan kaçınan ve kaygılı bağlanma arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin artması otantiklik düzeylerinin azalacağı anlamına gelmektedir. Konu ile ilgili literatürde oldukça az çalışma bulunmasına rağmen mevcut araştırmalar bu bulguları desteklemektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalardan biri Gillath ve ark. (2010) tarafından yapılmış olup, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin daha az otantik oldukları sonucunu ortaya koymuştur. Bulgular ile tutarlı olan bir diğer çalışma ise Wallin (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmacı, otantikliği yüksek olan bireylerin daha fazla güvenli bağlanma stili geliştirdiğini gözlemlemiştir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen daha güncel bir araştırma sonucu ise Akbay ve Gündoğdu (2021) tarafından yapılmış olup otantiklik ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Başka bir çalışma ise Stevens (2017) tarafından ele alınmıştır. Çalışmada otantiklik ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla literatürdeki mevcut çalışmaların bu araştırma bulgusuyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, insan ilişkilerinde daha fazla sevgi ve onay alma konusunda endişe duyarlar ve bu durum da onlarda çarpıtılmış veya abartılmış bilişler oluşturur (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bundan dolayı bu bireyler etrafındakilerinin beklentileri doğrultusunda hareket edebilir, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda, benlikleri ile uyumlu davranış gösterme konusunda zorlanabilirler. Aynı zamanda terk edileceklerine dair algılarının yüksek olması, bireylerin terk edilmemek için bir çaba harcayarak kendisi gibi davranmama, hatta rol yapması sonucunu doğurabilir. Bu durum da onların daha düşük otantikliğe sahip olduğunu açıklayabilir. Kaçınan bağlama stiline sahip bireyler ise kendi duygularına odaklanmama ve içsel benliklerini başkalarına açıklamamayı tercih ederler (Mikulincer ve ark., 2003). Bireylerin kendi duygularına odaklanamamaları kendileri ile ilgili daha düşük farkındalık düzeyine sahip olacakları ve dolayısıyla zayıf otantiklik gösterdikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer korelasyon analizi sonucunda otantiklik ile ilişki istikrarı alt boyutlarından olan ilişki doyumu ve ilişki yatırımı arasında pozitif yönde, seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutu arsında ise negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yani bireylerin otantiklik düzeylerinin artmasının onların

ilişkilerinden alacağı doyumu ve ilişkilerine yapacakları yatırımı artırırken, seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunun da azalacağı anlamına gelmektedir. Gözlenen bu durum, Rusbult (1980)'un Yatırım Modeline göre ilişki bağlılığını artıracığından ilişki istikrarı ile pozitif korelasyon olduğu anlamına gelmektedir.

Literatür incelendiğinde ilişki istikrarı değişkeninin az çalışılmış olduğu görülmüştür. Ancak çalışma sayısı sınırlı da olsa var olan çalışmalar bu bulguları destekler niteliktedir. Wickham (2013) tarafından çiftlerle gerçekleştirilmiş bir çalışma sonucunda romantik ilişkilerde otantik olabilen bireylerin ilişkilerinin daha istikrarlı olduğu bulunmuştur. Bu çalışma bireylerin kendi otantiklikleri kadar partnerini otantik algılamalarının da uyumlu ilişkiler için önemli olduğunu savunur ve partner olarak karşılıklı otantik olabilmenin ilişkiye olan güveni, alınan doyumu ve ilişkiye bağlılığı artırdığını da söylemektedir. Buradan yola çıkarak romantik ilişkilerde otantiklik çalışmalarında, partnere yönelik otantiklik algısının ilişki istikrarı açısından araştırılmaya değer bir konu olduğu söylenebilir.

Türk kültüründe evli çiftler ile yapılan bir tez çalışmasında ilişkilerde özgünlüğün evlilik ilişki kalitesini artırdığı gözlenmiştir (Kalkan, 2018). Bu çalışma farklı olarak otantikliğin dürüstlük ve yansızlık 2 alt boyutundan oluşan İlişkilerde Otantiklik Ölçeğini kullanmış olsa da sonuçlar benzer nitelikte olmuştur. Buradan anlaşılabileceği üzere otantiklik ve ilişki çalışması Türk kültüründe de benzer sonucu elde etmiştir. Ayrıca farklı bir ölçeğin kullanılmış olması da sonucu değiştirmemiştir.

Otantiklik ile ilişki istikrarı arasında pozitif yönde korelasyon olduğu bulgusu, alanyazında şimdiye dek yapılmış çalışmalar ile tutarlı olmuştur. İlişkilerinde kendi olabilen bireyler, istek ve ihtiyaçlarını rahatlıkla dile getirebileceği, rahatsız olduğu durumu rahatlıkla ifade edebileceği, keyif alacağı şeyleri daha fazla sürdürebileceği bir ortamda bulunurlar. Bu durum ilişkiden doyum almalarını, ilişkide kalma isteğini artıracığı anlamına gelebilir. Yine partnerleri ile ilişkisinde kendi duygu ve düşüncesine, yaşam değerlerine uygun bir ilişki kurabileceği yani ilişkiye yapacağı yatırımların da otantik olacağını düşündürür. Otantik olabilen birey aynı zamanda ilişkisinde daha açık ve dürüst olacağı için daha uzlaşmacı bir tutum sergileyebilir. İlişkisinden genel olarak memnun olan bireyin partnerinin dışında alternatif bir partneri düşünme olasılığı da ilişkili olarak azalacağı düşünülmektedir. Tüm bu durumlardan dolayı otantik bireylerin ilişkilerinde daha kolay istikrar sağlayabileceği düşünülmektedir. Gerçekten de, Rasco, ve Warner (2017) bu araştırma modeli ile benzer çalışmayı farklı ölçekler kullanarak yapmıştır. Kullanılan ölçekler farklı olsa da elde edilen sonuç bu araştırma bulguları ile aynı doğrultuda olmuştur. Yani



Çalışma ile bağlanma ve ilişki doyumu arasında otantikliğin aracı rol oynadığını ortaya çıkarmıştır. Brunell ve ark. (2010) tarafından yapılan bir başka çalışma sonuçları da bu bulgular ile tutarlı olmuştur. Araştırmacılar otantikliğin romantik ilişkilerde daha uyumlu davranışlar sergileme, olumlu ilişki sonuçları ve öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu gözlemlemiştir. Tou ve ark. (2015) tarafından yapılmış bir çalışma da bu araştırma bulguları ile benzer nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Çalışmada otantik bireylerin, ilişkilerinde çatışma durumlarına ve partnerinin ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı oldukları ve bu durumun da yüksek ilişki doyumu doğurduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucu, bağlanma ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı arasında bir ilişki olmasıdır. Kaçıngan ve kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu parsellerinin her biri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Kaçıngan ve kaygılı bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme boyutunun her bir parseli ile de pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Kaçıngan bağlanma ile ilişki yatırımı boyutunun Parsel 1 ve Parsel 3 ile arasında negatif yönlü bir ilişkisi gözlenirken Parsel 2 ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Son olarak kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı tüm parselleri ile de pozitif yönlü ve anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Tüm bu korelasyon analizi sonuçlarında ilişkilerin olması yapısal modelin test edilmesi için yeterli görülmüştür. Yapılan yapısal model testi sonucunda bağlanma stillerinin ilişki istikrarı alt boyutları olan ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı ile ilişkisinde otantikliğin aracı etkisi olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları oldukça sınırlı çalışma olmasına rağmen literatürle tutarlı olmuştur. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçları, psikoterapide de bağlanma temelli sorunlara yaklaşırken kişinin otantiklik düzeyine odaklanmanın önemli bir kavram olarak ele alınabileceğine işaret etmektedir. Danışanlar, bağlanma stilleri ile otantiklik arasındaki ilişkilerin önemi konusunda bilinçlendirilebilir ve daha otantik yaşayabilmeleri anlamında kişilik dinamiklerindeki sorunlu noktalara (irrasyonel inaniş, şema, örüntü vs.) odaklanılabilir. Otantiklik düzeyi artan bireyler kendi duygularını daha iyi anlayabilir, bu durum da partnerinin duygularını da daha iyi anlayabilmelerini de sağlayabilir. Bağlanma stillerini doğrudan değiştirmek yani güvenli stili oluşturmak nispeten zor olacağı için otantiklik üzerinden güvenli bağlanma sağlanabilir ve böylece ilişki istikrarı daha sağlıklı sürdürülebilir. Bireylerin otantiklikleri ile sağlıklı bir ilişkiyi sürdürebilecek duygu ve davranışlarının farkında olacakları ve böylece süreci daha iyi yönetebilecek becerilerinin güçleneceği düşünülebilir. Böylece bireylerin otantiklik düzeyi arttığa ilişkilerinden elde ettiği

doyum artmakta, alternatif ilişkileri düşünme olasılıkları azalmakta ve ilişkiye dair yatırımları artmaktadır. Aynı zamanda partnerleri tarafından da daha kabul edici ilişki içerisinde bulunmanın bireylerin otantikliğini artıracığı düşünülür. Bu durum da mevcut ilişkilerine karşı bir bağlılık geliştirmekte ve ilişki istikrarına katkıda bulunacağı düşünülebilir.

Sonuç olarak ortaya konan modelde bağlanmanın ilişki istikrarı üzerinde otantikliğin aracılık ettiği gözlenmiştir. Ancak yine de mevcut araştırmalar ilişkilerde özgünlüğün nasıl güvenli bir bağlanma oluşturacağını anlamada, psikoterapide nasıl sağlanabileceğini anlamada, ruh sağlığındaki yeri, duygular üzerindeki rolü ve ilişkilerdeki işlevini açıklamada hala eksik kalmaktadır. Bu yüzden daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Söylenildiği gibi literatürde model ile benzer oldukça sınırlı çalışmanın olması sebebi ile ilişki istikrarı alt faktörlerinin her biri ile ilgili ayrı çalışmalara detaylı değinilmemiştir. Mevcut olanlar daha çok ilişki doyumu faktörü üzerinedir. Bu araştırma modeli ile literatürde sınırlı sayıda çalışmanın olması göz önünde bulundurulsa da elde edilen bulgular ile uyumsuz herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bağlanmayı yordayan değişkenlerin anlaşılmasının bireylerin güvenli bağlanma örüntüleri geliştirmelerine ve böylelikle kendileri ve diğerleri ile daha olumlu ilişki kurabilmeleri açısından fikir vereceği düşünülmektedir.

## **ÖNERİLER**

### **Klinik Uygulamacılara Öneriler**

Rogers (1957), otantikliğin terapötik ittifakı arttırmada önemli bir kavram olduğunu savunmuştur. Bireylerin otantik olabilmeleri kendi duygu, düşüncelerini, istek ve ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilme yetisini geliştirir. Kendisine dair bu değerlerin farkında olan bireyler terapistine karşı da kendini daha iyi açabilen bir birey haline gelir. Bu durum otantikliğin psikoterapide terapötik ittifakı oluşturmada yardımcı bir unsur olabileceğini düşündürür. Ruh sağlığı alanında çalışan klinisyenlerin, özellikle terapötik ittifakı kurmakta zorlanan danışan gruplarında, bireylerin otantikliklerini ortaya çıkarmayı sağlamak temel hedefler arasında girebilir. Otantiklik terapötik ilişkiyi geliştirmede önemli bir etken olabilir. Böylece otantik olan birey ile terapötik ittifakı oluşturmak daha kolay olabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi, değişim için otomatik düşünceleri tanıma ve bu düşüncelere olan inancın sarsılmasını müdahale olarak kullanır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). BDT seanslarında, danışanların otantik olamama sebebi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları fark edip yerine sağlıklı, alternatif bilişler yerleştirilerek

müdahale edilebilir. Birey, otantik eylem içerisinde bulunduğunda, büyük olasılıkla psikolojik iyi oluşlarının daha iyi olduğunu fark edeceklerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi çerçevesinden, seanslarda bireylerin otantiklik düzeylerini artırmaya yönelik destekleyici bir hedef belirlenebilir. Bireylere, otantikliğin ruh sağlığı açısından önemi hakkında psikoeğitim verilebilir. Bireylere ev ödevi olarak gün içerisinde kendi özüne uygun davranışlar sergilemesi verilebilir. Bireyin otantikliğini geliştirmek için verilen ev ödevlerinde hayatında sahip olduğu, yaptığı tüm davranışları otantik olup olmaması açısından değerlendirebilirler. Böylelikle bireyler, otantik olmaya teşvik edilmiş olur. Bu bağlamda yapılacak psikoeğitim çalışmaları özellikle genç yetişkinler ile çalışma olanağı olan üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık Merkezlerindeki ruh sağlığı çalışanlarına önerilir.

Aile topluluğu içerisinde, bireyler zaman zaman kendi duygu ve düşüncelerini, diğer aile üyelerinden ayıramaz. Bu durum, bireyselliği ortaya koymak için bir engel olabilmektedir. Bu engel, bireyi aileden duygusal ve fiziksel olarak kopma noktasına getirebilir (Farmer ve Geller, 2006). Olası sorunun önüne geçmek adına, özellikle aile terapisi alanında çalışan klinisyenlerin, otantikliği destekleyen çalışmaları yapmasının, gerekli olduğu düşünülmektedir. Söz konusu durum, çift terapisi alanında da düşünülmektedir. Bu alanda çalışan klinisyenler, danışanlarına ilişkisel otantiklik kavramına dair içgörü kazandırabilirler. Çiftlerin, ilişkilerinde otantikliği geliştirecekleri tutumları sergilemeleri, örneğin; birbirlerine dürüst olmaları, kendini açabilmeleri, duygularını, düşüncelerini, isteklerini rahatlıkla ifade edebilmeleri, birbirlerini olduğu gibi kabul edebilmeleri teşvik edilebilir. Bu konuda zorlanan danışanlar seanslarda role play ile otantik ifadeleri kullanmaları denenebilir. Böylece seanslarda deneyerek öğrenmiş olup seans dışında da pekiştirmelerinin kolaylaşacağı düşünülmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemalardan iç içe geçme (gelişmemiş benlik) şeması, bireyin kendisi için önemli diğerleri, genellikle aileleri ile aşırı bir yakınlık ve bağlılık kurmasıdır. Bu kişiler olmadan mutsuz olacaklarına veya hayatta kalamayacaklarına dair bir inancı içermektedir. Bireysel kimliğin yeterince gelişmemiş olduğu düşünüldüğünden, böyle bir örüntü sergilenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2017). Buradan hareketle, bu şemaya sahip bireylerin, otantiklik kavramına dair içgörü geliştirmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda şema terapinin temel hedeflerinden biri erken dönem karşılanmamış çekirdek duygusal gereksinimlerin belirlenmesi ve belirli teknikler (bilişsel, yaşantısal, davranışsal, terapi ilişkisi) kullanılarak, danışana sınırlı yeniden ebeveynlik yaparak o ihtiyaçları gidermektir (Young, Klosko ve Weishaar, 2017).

Buradan yola çıkarak, otantikliğin, bireylerin kendinin farkında olması, benliğini tanıması ve ona yönelik eylem ve tutumlarda bulunması, şema terapi yaklaşımında öne sürülen karşılanmamış erken dönem ihtiyaçlarının da daha iyi anlaşılmasında ve giderilmesinde önemli bir araç olarak düşünülebilir. Yani bireyi otantik oldukça kendi ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve ihtiyaçlarını gidermeye yönelik motivasyonu yüksek olabilir. Terapistler her bir şema alanında bireyin ihtiyaçlarını ve şemalarını anlamaya çalışırken otantiklik düzeylerini de göz önünde bulundurabilirlerse tedavi aşamasında bireylere ve terapistlere kolaylık sağlama ihtimali artabilir. Seans içinde, otantikliklerini artırmaya yönelik imgelem çalışmaları yapılarak, bireyin otantik olacağı durumlar hayal ettirilebilir. Seans dışında da bu durumun pekiştirilebilmesi için bir başa çıkma kartı hazırlanabilir.

Çocuk grupları ile çalışanlar, erken dönem bağlanmada çocukları otantikliğe teşvik etmelerinin önemi konusunda ebeveynlere psikoeğitim verebilirler. Aynı zamanda alanda çalışan öğretmenlere yönelik de bu eğitimler sürdürülebilir. Çizgi filmlerin, çocukların davranış değişiklikleri oluşturmada önemli bir paya sahip olduğu bilinmektedir (Oruç, Tecim ve Özyürek, 2011). Bu bağlamda, çocukların otantikliklerini geliştirebilecek oyunlar oluşturulabilir, çizgi film, ve animasyonların içeriğinde otantiklik kavramı vurgulanabilir. Bu durum, oyun terapilerinde de önemle ele alınabilir, ebeveynlerin evde çocuklarına, duygu ve düşüncelerini olduğu gibi aktarabilecekleri ortam sunmaları teşvik edilebilir.

### **Araştırmacılara Öneriler**

Anketler ilişkisi olan yetişkin bireylere doldurtulmuştur. Ancak gelecekteki araştırmacılar bu çalışmayı çiftler üzerinde de deneyerek değerlendirebilirler. Bağlanmanın sadece kişi nezdinde değil, eşler arasında da ilişki doyumu ile nasıl ilişkili olduğunun ve diğer faktörlerin bu ilişkileri nasıl değiştirdiğini anlamak literatür açısından önemli sonuçlar verebilir. Aynı şekilde bireylerin romantik ilişkilerinin, heteroseksüel veya homoseksüel olup olmadığı sorgulanmamıştır. Çalışmanın bu durumu da göze alınarak cinsel yönelimlerine göre farklı gruplar ile yapılması çalışmanın özgünlüğü açısından literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Katılımcılar, pandemi dolayısıyla çoğunlukla evde ve partnerleri ile aynı ortamda ölçekleri doldurmuşlardır. Bu durum, özellikle ilişki istikrarı ölçeğini doldururken partnerinin görme olasılığı sebebi ile yanlı cevap vermiş olabilecekleri yani kendi düşüncelerini yansıtmak yerine partnerlerinin görmelerini istediği şekilde cevapladıklarını düşündürmüştür. Böyle bir durum, verilerin güvenilirliği açısından şüphe uyandırmıştır. Gelecekteki araştırmacılar bunu göz önünde bulundurarak ve

önleyerek daha güvenilir veri toplayabilirler. Pandemi sebebi ile veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Ancak bu durum, katılımcıların ölçekleri sağlıklı bir şekilde doldurup doldurmadığı hakkında da bize net fikir sunmayabilir. Gelecek çalışmalarda, veriler katılımcılardan yüz yüze toplanabilir.

Çalışmaya katılımcıların ilişki durumu flört, sevgili, nişanlı ve evli bireylerden oluşmaktadır. Ancak bu gruplara katılımcı sayıları eşit tutulamamıştır. Verilerin bu kategoriler arasında bir karşılaştırma yapılarak değerlendirilebilmesi için bu kategorilerin sayısını eşit tutarak bir çalışma yapılabilir. Veya yalnızca bu grupların birinden oluşan bir örneklem seçilerek daha spesifik bir katılımcı grubuyla çalışma yapılarak çalışma daha fazla özgülendirilebilir.

Bu çalışmada bireysel otantiklik düzeyleri ele alınmıştır. Ancak bireyin ilişkisel otantikliğini ölçen literatürde başka ölçekler de bulunmaktadır. Bu bağlamda aynı çalışma ilişkilerde otantikliği ölçen alternatif ölçekler ile yeniden çalışılabilir. Aynı zamanda birey kadar partnerinin de otantiklik düzeyinin ele alınması gelecekteki çalışmalar için sağlıklı bir temel olabilir. Bu bağlamda bu çalışmanın aynısı veya benzeri ilişkilerde Otantiklik Ölçeği (Lopez ve Rice, 2006) ile çalışılarak tekrarlanabilir. İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (The Authenticity in Relationships Scale – AIRS) Lopez ve Rice (2006) tarafından geliştirilmiş, Babal, Çekici, Sünbül, Malkoç ve Gördesli (2021) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçek bulguları, uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde ( $\chi^2 / df = 1.8$ ; GFI= 0.88; CFI= 0.90; TLI= .88; RMSEA= 0.05) , Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .80 ve ilişkide Risk Alma ve Aldatmayı Kabul Etmeme iki alt boyutu olduğunu göstermektedir. Önerilen ölçeğin uyarlama çalışması yeni yapıldığı için literatüre katkı sağlanması açısından da önemli olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, W. W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and DW Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 9-35.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. New York: Taylor & Francis.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.
- Akbay, S. E., & Gündoğdu, H. (2021). The Relation between Parental Bonding with Intimacy and Authentic Self In Mediated By Attachment Style. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 84-102.
- Akkoyunlu, S., ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Allen, J. P., & Land, D. (1999). *Attachment in adolescence*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (p. 319–335). The Guilford Press.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydoğan, D., ve Özbay, Y. (2018). Evlilikte Fedakarlık Doyumunun İlişkisel Özgünlük ve Evlilik Doyumu Bağlamında Değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(2), 1276-1290.
- Arslan-Babal, R., Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., & Aslan-Gördesli, M. (2021). İlişkide otantiklik ölçeği: Türk kültürüne uyarlama ve geçerlik çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(1), 439-449.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Baugh, B. (1988). Authenticity revisited. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 46(4), 477-487.
- Bayhan, P., ve IŞITAN, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does identity precede intimacy? Testing Erikson's theory on romantic development in emerging adults of the 21st century. *Journal of adolescent research*, 25(3), 387-415.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.

Bowlby J. (1958). The Nature Of The Child's Tie To His Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1958, 39, 350-373.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). By ethology out of psycho-analysis: An experiment in interbreeding. *Animal Behaviour*, 28(3), 649–656.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. In *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.

Brown, L. S., & Wright, J. (2003). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(4), 351-367.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (p. 46–76). The Guilford Press.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.

Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900-905.

Büyükşahin, A., Hasta, D. Ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.

Chris Fraley, R., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of personality*, 74(4), 1163-1190.

Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, 60, 631-652.

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.

Etcheverry, P. E., Le, B., WU, T. F., & Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: Predictors of relationship commitment, maintenance, and persistence. *Personal Relationships*, 20(3), 546-567.

Farmer, C., & Geller, M. (2006). Psychodrama and couple therapy. *Group*, 117-132.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & 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.

Gallese, V. (2006). Mirror neurons and intentional attunement: Commentary on Olds. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 54(1), 47-57.

Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., & Chun, D. S. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: dispositional and experimentally induced security can reduce self-and other-deception. *Journal of personality and social psychology*, 98(5), 841.

- Gouveia, T., Schulz, M. S., & Costa, M. E. (2016). Authenticity in relationships: Predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of counseling psychology*, 63(6), 736.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. *Family Process*, 38(2), 143-158.
- Harter, S. (2002). *Authenticity*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 382–394). Oxford University Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C. (1998). Bağlanma (yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 31(1).
- İçöz, F. (2020). Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişkisi kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.
- Köse, D., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2013). Yenidoğanın anne ve baba ile bağlanma süreci. *Merhaba*, 22(6), 239-245.
- Levine, A. ve Heller, R. (2018). *Bağlanma*. (E. Güldemler, Çev.) İstanbul: Aganta Kitap. (Orijinal çalışma basım tarihi 2010.)
- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European journal of social psychology*, 42(4), 406-419.
- Liu, S., Ma, R., Liu, X., Zhang, C., Chen, Y., Jin, C., ... & Zhang, X. (2019). Using transcranial alternating current stimulation (tACS) to improve romantic relationships can be a promising approach. *Frontiers in psychology*, 10, 365.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of counseling psychology*, 53(3), 362.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul. Kuraldışı Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1998.)
- Main, M., Kaplan, N., & 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*, 66-104.



- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1, 1-8.
- McLeod, S. A. (2007). Carl Rogers – Simply Psychology. Retrieved, 8th October 2013, from: <http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Neri, C. (2008). Authenticity as an aim of psychoanalysis. *The American journal of psychoanalysis*, 68(4), 325-349.
- Oruç, C., Tecim, E., ve Özyürek, H. (2011). Okul öncesi dönem çocuğunun kişilik gelişiminde rol modellik ve çizgi filmler. *Ekev Akademi Dergisi*, 15(48), 281-297.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pistole, M. C., Clark, E. M., & Tubbs, A. L. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(2), 199–209.
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 21(4), 471-485.
- Rasco, D., & Warner, R. M. (2017). Relationship authenticity partially mediates the effects of attachment on relationship satisfaction. *The Journal of social psychology*, 157(4), 445-457.
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology*, 23(1), 113-126.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of personality and social psychology*, 45(1), 101.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*, 87-113.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Schrier, A. M., & Harlow, H. F. (1958). Effect of reserpine on avoidance of humans by Rhesus monkeys. *The Journal of general psychology*, 59(2), 149-155.
- Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the society for research in child development*, 1-77.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneklemine Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process*, 41(4), 659-675.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 595-608.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development*, 841-851.
- Stevens, F. L. (2017). Authenticity: A mediator in the relationship between attachment style and affective functioning. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(4), 392-414.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley.
- Tou, R. Y., Baker, Z. G., Hadden, B. W., & Lin, Y. C. (2015). The real me: Authenticity, interpersonal goals, and conflict tactics. *Personality and Individual Differences*, 86, 189-194.
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford press.
- Wickham, R. E., Warren, S. L., Reed II, D. E., & Matsumoto, M. K. (2018). Attachment and perceived authenticity across relationship domains: A latent variable decomposition of the ECR-RS. *Journal of Research in Personality*, 77, 126-132.
- Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 878-887.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. New York: International Universities Press.

Wong, P. T. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1).

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of counseling psychology*, 55(3), 385.

Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.

Young, J.E., Klosko, J. S., Weishaar, M.E. (2019). *Şema Terapi* (4. Baskı). (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2003)



**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Sayın Katılımcı;

Bu anket formu T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sevgi UMUÇ'un Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK danışmanlığında yürüteceği tez çalışmasıdır. Çalışmaya YALNIZCA romantik ilişkisi olan katılımcılar katılmalıdır. Çalışmanın amacı yetişkin bağlanma türlerinin ilişki istikrarına olan etkisini bazı varoluşsal faktörlerle (Otantik Kişilik ve Varoluşsal Öfke) incelemektir. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, çalışmaya katılmama ya da kabul ettikten sonra vazgeçme hakkına sahipsiniz. Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, ankette kimliği belli edecek sorular yer almamaktadır. Ankette yer alan sorulara içtenlikle ve hiçbir soruyu atlamadan yanıt vermeniz araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından oldukça önem taşımaktadır. Araştırmayla ilgili sorularınızı sevgiumucc@gmail.com adresine mail atarak sorabilirsiniz. Destekleriniz için çok teşekkür ederim.

Psikolog Sevgi UMUÇ

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1.Cinsiyet:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

2.Yaşınız: .....

3.Beraberlik Süreniz (.... yıl .... ay): .....

4.İlişki Durumunuz:

- ☐ Sevgili/Flört
- ☐ Nişanlı/Sözlü
- ☐ Evli

5.Öğrenim Durumunuz:

- ☐ Okur yazar
- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Yüksek Lisans/Doktora

6.Kiminle Yaşıyorsunuz?

- ☐ Anne/baba/kardeşler
- ☐ Sevgili/nişanlı/sözlü
- ☐ Eş/çocuk
- ☐ Arkadaşlar
- ☐ Diğer

7.Sosyoekonomik Durum:

- ☐ Alt seviye
- ☐ Orta seviye
- ☐ Üst seviye

8.Daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır



### OTANTİKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Hiç Orta Düzeyde Tamamen

|                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Kendime yabancılaştığımı hissediyorum.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

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

1)

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

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1)

|                                                                                                                                                 | Tamamen Yanlış | Oldukça Yanlış | Oldukça Doğru | Tamamıyla Doğru |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|
| a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.                          |                |                |               |                 |
| b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir. |                |                |               |                 |
| c) El ele tutuşma, öpüşme gibi                                                                                                                  |                |                |               |                 |

|                                                                                                                      |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.                                               |  |  |  |  |
| d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir. |  |  |  |  |
| e) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir. |  |  |  |  |

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1)

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış

Tamamıyla doğru

### YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II (YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki 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 katılmıyorum  
katılıyorum

Kararsızım/fikrim yok

Tamamen

|                                                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemiğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|                                                                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.                                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. İlişkilerimi kafama çok takarım.                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Terk edilmekten pek korkmam.                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|                                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| değiştirirler.                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |