DÜZCE ÜNİVERSİTESİ | LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ROMANTİK İLİŞKİDEKİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DURUMLARI VE BİRBİRLERİNE BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

TUĞÇE İNKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ABDİ GÜNGÖR

DÜZCE, 2023

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ | LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ROMANTİK İLİŞKİDEKİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DURUMLARI VE BİRBİRLERİNE BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

TUĞÇE İNKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ABDİ GÜNGÖR

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ROMANTİK İLİŞKİDEKİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DURUMLARI VE BİRBİRLERİNE BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuğçe İNKAYA tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR
Düzce Üniversitesi _____

Prof. Dr. Mustafa KOÇ
Düzce Üniversitesi _____

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Sağlık Bilimleri Üniversitesi _____

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

25 Temmuz 2023

Tuğçe İNKAYA

TEŞEKKÜR

Bu araştırma konusunu seçmekteki amacım, romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerinin, hem partnerlere hem de ilişkiye etkilerini ortaya çıkararak ilişkisel sorunların iyileştirilmesine katkı sağlamaktı. Bu sebeple bu çalışmamı birbirini seven ve ilişkilerini iyileştirmeye çabalayan çiftlere ithaf ediyorum.

İlk olarak, lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince her zaman desteğini hissettiğim, düştüğümde bir şekilde kalkmamı sağlayan, bilgisiyle bana bu yolda ışık olan, rol model olarak gördüğüm tez danışmanım Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR'e çok teşekkür ediyorum. Bu süreci, zaman zaman bir eğitimci, zaman zaman da bir psikolojik danışman rolüyle karşımda gördüğüm bir tez danışmanıyla yürütmek benim için çok kıymetliydi. Emeğiniz, duyarlılığınız, katkılarınız ve vaktiniz için minnettarım.

Araştırmama değerli yorumlarıyla önemli katkılar sağlayan tez jüri üyeleri Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a ve Prof Dr. Ali Haydar ŞAR'a;

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileriyle yoluma ışık tutan, anlayışlı, ulaşılabilir, öğrencilerinin gelişimlerini desteklemek için elinden geleni yapan ve psikolojik danışman olmayı en güzel şekilde öğreten her bir hocama;

Her zaman varlığını yanımda hissettiren, yüksek lisans eğitimim sürecinde karşılaştığım tüm zorlu durumlarda bana destek olan canım annem Şule İNKAYA'ya ve canım kardeşim Ayça İNKAYA'ya;

Varlığıyla beni her zaman eğlendiren canım kardeşim Bilgehan İNKAYA'ya;

Küçüklüğümden bu yana eğitimin önemini aşılayan babam Türker İNKAYA'ya;

Tez yazma sürecinde psikolojik desteklerini esirgemeyen canım arkadaşlarıma;

Kendi ayaklarımın üzerinde durmam için beni cesaretlendiren ve yüksek lisans eğitimine başlamama vesile olan, desteğini asla unutmayacağım Vlad KUZNIETSOV'a;

Araştırmama katkı sağlayan tüm çiftlere;

Son olarak, hayatımda bir şekilde yer edinen herkese teşekkür ederim.

25 Temmuz 2023 **Tuğçe İNKAYA**

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ xi

ÇİZELGE LİSTESİ xii

KISALTMALAR xiii

ÖZET xiv

ABSTRACT xv

1. GİRİŞ 1

1.1. PROBLEM DURUMU 4

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI 6

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 7

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI 8

1.5. TANIMLAR 9

2. KURAMSAL ÇERÇEVE 10

2.1. BAĞLANMA 10

2.1.1. İçsel Çalışma Modelleri 12

2.1.2. Çocuklukta Bağlanma 13

2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma 16

2.1.4. Bağlanmanın Sınıflandırılması 18

2.1.4.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli 19

2.1.4.2. Dörtlü Bağlanma Modeli 20

2.1.4.3. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Stilleri 22

2.1.5. Çiftlerin Bağlanma Stillerinin Birbirleri Üzerindeki Etkileri 24

2.1.6. Bağlanma ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar 25

2.1.7. Bağlanma ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar 28

2.2. ROMANTİK İLİŞKİLER VE DUYGU DURUM 31

2.3. DEPRESYON 32

2.3.1. Depresyon ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar 35

2.3.2. Depresyon ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar 37

2.4. ANKSİYETE 39

2.4.1. Anksiyete ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar 43

2.4.2. Anksiyete ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar 44

2.5. STRES 46

2.5.1. Stres ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar 49

2.5.2. Stres ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar 50

3. YÖNTEM 53

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ 53

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM 53

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 55

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 55

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) 55

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21) 56

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI 57

3.5. VERİLERİN ANALİZİ 57

4. BULGULAR VE TARTIŞMA 60

4.1. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSEL İSTATİSTİK, VERİLERİN NORMALLİK DAĞILIMI VE DEĞİŞKENLERİN KORELASYON DEĞERLERİNE İLİŞKİN BULGULAR 60

4.1.1. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik ve Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular 60

4.1.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısına İlişkin Bulgular. 61

4.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZ VE SEÇİLEN MODEL İLE İLİŞKİLİ YOL ANALİZİNE DAİR BULGU VE YORUMLAR 63

4.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR 77

4.3.1. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi 77

4.3.2. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin Yaşlarına Göre İncelenmesi 81

4.3.3. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi..... 85

4.3.4. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin İlişki Durumlarına Göre İncelenmesi..... 90

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER 94

5.1. SONUÇLAR..... 94

5.2. ÖNERİLER..... 96

5.2.1. Sahada Çalışan Uzmanlara Öneriler 96

5.2.2. Araştırmacılara Öneriler 97

6. KAYNAKLAR..... 98

7. EKLER..... 115

7.1. EK 1: ETİK KURUL İZNİ..... 115

7.2. EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU 116

7.3. EK 3: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II) 118

7.4. EK 4: DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ-21 (DASS-21) 121

ÖZGEÇMİŞ.....

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1.1. Problem durumu. 5
Şekil 4.1. Kadın hipotez modeli..... 63
Şekil 4.2. Kadın seçilen model. 65
Şekil 4.3. Erkek hipotez modeli..... 67
Şekil 4.4. Erkek seçilen model..... 68

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No

Çizelge 3.1. Kadın katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre dağılımları. 54
Çizelge 3.2. Erkek katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre dağılımları. 54
Çizelge 4.1. Ölçeklere ilişkin normallik testi sonuçları. 60
Çizelge 4.2. Katılımcıların YİYE-II ve DASS-21 düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 62
Çizelge 4.3. Bağımsız değişkenlerden bağımlı değişkenlere olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler. 66
Çizelge 4.4. Bağımsız değişkenlerden bağımlı değişkenlere olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler. 70
Çizelge 4.5. Bağlanma stilleri ve duygu durumların cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları. 77
Çizelge 4.6. Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının yaş değişkenine göre tek yönlü ANOVA sonuçları. 82
Çizelge 4.7. Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü ANOVA sonuçları. 86
Çizelge 4.8. Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının ilişki durumu değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları. 90

KISALTMALAR

DASS	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
YİYE	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİDEKİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DURUMLARI VE BİRBİRLERİNE BAĞLANMA STİLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuğçe İNKAYA

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

Temmuz, 2023, 122 Sayfa

Bu araştırmanın amacı romantik ilişkilerde, kişinin partnerinin bağlanma stili ile kendi duygu durumu arasındaki ilişkide kişinin bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemektir. Buna ek olarak çiftlerin bağlanma stilleri ve duygu durumları demografik değişkenler açısından da incelenmiştir. Araştırmanın kapsamını 6 ay ve daha uzun süredir romantik ilişkisi olan 231 çift (231 kadın ve 231 erkek) oluşturmaktadır. Veriler amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS.25 ve M-Plus sürüm 7 programı kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde partnerlerden birisinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerinde diğer partnerin bağlanma stilinin yordayıcı etkisine bakabilmek ve kişinin kendi bağlanma stilinin aracı rolünü test edebilmek amacıyla yol (path) analizi yapılmıştır. Bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve duygu durumun (depresyon, anksiyete ve stres) demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla da tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Kadın katılımcıların duygu durumunu yordayan modelde, erkek kaygılı bağlanma puanları kadın kaygılı ve kadın kaçınan bağlanma puanlarını pozitif yönde yordamıştır. Kadın kaygılı bağlanma puanları kadın depresyon, kadın anksiyete ve kadın stres puanlarını pozitif yönde yordamıştır. Kadın kaçınan bağlanma puanları ise kadın depresyon ve kadın anksiyete puanlarını pozitif yönde yordamıştır. Erkek kaygılı bağlanma puanları kadın depresyon puanlarını doğrudan pozitif yönde yordamıştır. Ayrıca kadın kaygılı bağlanma puanları, erkek kaygılı bağlanma puanları ile kadın anksiyete ve kadın stres puanları üzerinde tam aracı, kadın depresyon puanları üzerinde ise kısmi aracı rol oynamıştır. Erkek katılımcıların duygu durumunu yordayan modelde, ise kadın kaygılı bağlanma puanları erkek kaygılı ve erkek kaçınan bağlanma puanlarını pozitif yönde yordamıştır. Erkek kaygılı ve erkek kaçınan bağlanma puanları erkek depresyon, erkek anksiyete ve erkek stres puanlarını pozitif yönde yordamıştır. Ayrıca erkek kaygılı bağlanma puanları, kadın kaygılı bağlanma ile erkek anksiyete, erkek depresyon ve erkek stres puanları üzerinde tam aracı rol oynamıştır. Erkek kaçınan bağlanma puanları da kadın kaygılı bağlanma ile erkek depresyon puanları üzerinde tam aracı rol oynamıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, Duygu durum, İkili (dyadic) analiz, Romantik ilişkiler.

ABSTRACT

EXAMINING OF THE EFFECT OF ATTACHMENT STYLES OF INDIVIDUALS IN A ROMANTIC RELATIONSHIP ON THEIR MOOD AND ATTACHMENT STYLES OF EACH OTHER

Tuğçe İNKAYA

Duzce University

Graduate School of Natural and Applied Sciences, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Master of Science Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

July, 2023, 122 pages

This study aimed to examine the mediating role of one's attachment styles in the relationship between one's partner's attachment style and one's mood in romantic relationships. In addition, couples' attachment styles and moods were also examined in terms of demographic variables. The participants consisted of 231 couples (231 women and 231 men) who had been in a romantic relationship for six months or more. Data were collected using a purposive sampling method. The data were collected through the Personal Information Form, Inventory of Experiences in Close Relationships-II (YİYE-II), and Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). SPSS.25 and M-Plus version 7 software were used to analyze the data. Path analysis was conducted to examine the predictive effects of the partner's attachment styles on the depression, anxiety, and stress levels of the person in romantic relationships and to test the mediator role of one's own attachment style. To determine whether attachment styles (anxious and avoidant) and mood (depression, anxiety, and stress) differed according to demographic variables, one-way analysis of variance (ANOVA) and independent sample t-test were used. In the model predicting the emotional state of female participants, male anxious attachment scores positively predicted female anxious and avoidant attachment scores. Female anxious attachment scores positively predicted female depression, anxiety, and stress scores. Female avoidant attachment scores positively predicted female depression and anxiety scores. Male anxious attachment scores directly positively predicted female depression scores. In addition, female anxious attachment scores played a full mediator role on the association between male anxious attachment and female anxiety and stress scores, and a partial mediator role on female depression scores. In the male-based model, female anxious attachment scores positively predicted male anxious and avoidant attachment scores. Male anxious and avoidant attachment positively predicted male depression, anxiety, and stress scores. In addition, male anxious attachment played a full mediator role on the associations between female anxious attachment and male anxiety, depression, and stress scores. Male avoidant attachment also fully mediated the relationships between female anxious attachment and male depression scores.

Keywords: Attachment styles, Dyadic analysis, Mood, Romantic relationships.

1. GİRİŞ

İnsan diğerlerinin bakımına muhtaç bir şekilde doğar. Yaşamının ilk dönemlerinde kişi biyolojik devamlılığı sağlamaya yönelik davranışlar geliştirirken ilerleyen zamanlarda duygusal ve sosyal gereksinimleri de tamamlamaya yönelir (Hamarta, 2004: 1). Tüm bu ihtiyaçları karşılayabilmek için de kişi bağlanma davranışı gösterir. Bağlanma kuramı da bebeğin birincil bakıcı (genellikle anne) ile kurduğu duygusal bağı inceler (Arslan, 2008: 16). Bebek ilk ilişkisini birincil bakıcı ile kurar ve ihtiyaç duyduğunda bakıcıya kolayca ulaşılabilir olmayı bekler (Collins ve Read, 1990: 650). Bağlanma da bebeğin bakıcıya ihtiyacı olduğu durumlarda aktifleşerek kendisini gösterir (Bartholomew, 1990: 150). Bebek ihtiyacı olduğunda bakıcı yakınlık göstererek bebeğin ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşıladığında bağlanma güvenli bir biçimde gerçekleşir (Çalışır, 2008: 2). Böylelikle bebek hem kendisine hem de dünyaya karşı olumlu bir tutum geliştirir (Çalışır, 2009: 241). Fakat bebeğin ihtiyaçlarının tutarlı ve duyarlı bir şekilde karşılanmadığı durumlarda bebek bakıcı ile arasında kuvvetli bir bağ kuramaz ve güvensiz bağlanma gerçekleşmiş olur (Kesebir vd., 2011: 322). Yani yakınlık kurma eğilimiyle doğan bebeğin yakınlık ihtiyacının ne düzeyde karşılandığına bağlı olarak bağlanma stilleri oluşur.

Güvenli bağlanma gerçekleştiren bebekler kendilerini sevilebilir ve değerli görürken diğerlerini de sevilebilir ve güvenli olarak benimserler (İlaslan, 2009: 22). Bu sebeple güvenli bağlanan bebekler bağlanma davranışını aktifleştiren bir tehlike durumunda ebeveynleri güvenli bir üs olarak kullanırlar. Fakat güvensiz bağlanan bebekler kendileriyle ilgili değersiz oldukları ve diğerlerinin güvenilmez olduğuna dair bir tutum geliştirirler ve bu nedenle ebeveynleri güvenli bir üs olarak kullanamazlar (Gaumon vd., 2016: 4; Harmata, 2004: 24). Örneğin, güvensiz bağlanan bebek yabancı bir ortamda kaldığında tüm dikkatini bakıcı üzerinde toplar ve çevreyi keşfetme davranışı gösteremez. Güvenli bağlanan bebek ise bakıcının ulaşılabilir olduğunu bildiği için dikkatini çevreyi keşfetmeye odaklayabilir (İlaslan, 2009: 24-25). İşte bu ebeveyni güvenlik üssü olarak kullanma davranışıdır.

Yaşamın ilk yıllarında bağlanma davranışı birincil bakıcıya (genellikle anne) yönelik iken yaşamın ilerleyen dönemlerinde bağlanma davranışının kapsamı genişleyerek akranlar ve özellikle cinsel çekim duyulan kişilere karşı yönelir (Bowlby, 2012: 265). Yani bakıcının

bebek ile kurduğu ilişki ilerleyen dönemlerde ihtiyaca göre farklı şekillerde ortaya çıkarak kişinin diğerleriyle olan ilişkilerini de etkilemektedir (Çalışır, 2008: 2; Kesebir vd., 2011: 322). Bu nedenle bağlanma kişilerin hem gelişimlerinin hem de ilişkilerinin sağlıklı olması noktasında irdelenmesi gereken bir kavramdır.

Bağlanma birçok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde sınıflandırılmıştır. Ainsworth ve arkadaşları (1978: 151) çocuklukta bağlanmayı temel alarak güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçıngan olarak sınıflandırmıştır. Bartholomew ise bağlanmayı yetişkinler üzerinde incelemiş ve güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak sınıflandırmıştır (Çalışır, 2009: 243). Hazan ve Shaver (1990: 271) ise bağlanmayı yetişkinlerde romantik ilişkiler bağlamında incelemiş ve güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırmışlardır (İlaslan, 2009: 34). Bu araştırmada da bağlanma yetişkinlikte romantik ilişkiler üzerinden incelendiği için Hazan ve Shaver (1990: 271)'ın sınıflandırması ele alınmıştır.

Güvenli bağlanan yetişkinler romantik ilişkilerinde ilişkiyi sürdürme konusunda daha ılımlı ve istikrarlıdır (İlaslan, 2009: 34). Çünkü güvenli bağlanan kişilerin terk edilme ve sevilmemeye yönelik kaygıları düşüktür (Collins ve Read, 1990: 648). Güvenli bağlanan kişiler diğerlerini değerli ve sevilebilir gördüklerinden ilişkilerinde partnerlerini tatmin etmeye yönelik çabaları daha fazladır. Ayrıca kendilerini de değerli ve sevilebilir gördüklerinden ilişki içerisinde onaylanmış hissederler. Tüm bu etkenler de ilişkilerinde daha mutlu ve yüksek olumlu duygulara sahip olmalarını sağlar (Harmata, 2004: 33; Simpson, 1990: 977).

Kaygılı bağlanan kişiler kendilerini değerli ve sevilmeye layık görmezler. Bu sebeple de ilişki kurduklarında sevilmeme ve terk edilme kaygıları çok yüksektir. Bu kaygı sebebiyle diğerleriyle ilişki kurmaktan kaçınabilirler (Hazan ve Shaver, 1987: 515). Fakat diğer bir yandan da kendileri için geliştirdikleri olumsuz algılar sebebiyle diğerleriyle daha yakın ve yapışık ilişkiler kurma isteğinde de olabilirler (Büyükçolpan, 2019: 56; Collins and Read, 1990: 648). Yaşadıkları kaygı sebebiyle ilişkilerinde yaşadıkları tatmin duygusu ve partnerlerine güvenleri düşük düzeydedir (Simpson, 1990: 978).

Kaçınan bağlanan bireyler ise kendilerini değerli ve sevilebilir görürken diğerlerine karşı güvenilmez olduklarına dair olumsuz algılar geliştirmişlerdir. Bu sebeple diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Diğerlerine geliştirdikleri olumsuz yargıların dışında reddedilmeye karşı da oldukça hassas oldukları için hayal kırıklığına uğrama olasılıklarını en başında ilişkiye başlamayarak kaldırırlar (Büyükçolpan, 2019: 58-59; Collins ve Read,

1990: 648; Morsünbül ve Çok, 2011: 557). İlişki kurduklarında ise bir yandan ilişkiye devam etmek isterken, diğer yandan da hayal kırıklığına uğrama kaygısı ile ilişkiden kaçınmak isterler. Bu çelişki durumu da ilişki içerisinde duygusal iniş çıkışlarının çok olmasına sebep olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987: 515). Kaçınan bağlanan kişilerin ilişkide daha az bağlılık hissetmeleri dolayısıyla ilişki odakları düşüktür (Simpson, 1990: 978).

Bağlanma, bebeklikte ebeveynlere yönelik iken yaşamın ilerleyen dönemlerinde romantik ilişki kurulan partnerlere yönelerek romantik ilişkilerin dinamiklerini ve kalitesini etkiler (Bartholomew, 1990: 153; Kesebir vd., 2011: 322). Kişinin ilişki içerisinde kendini güvende hissetmesi partnerinin yakınlık kurma konusunda rahat olması ve sevgisinin devam edeceğine dair inancının olması ile yakından ilişkilidir. Bu durumda kişilerin partnerlerinin bağlanma stillerinin kişi ve ilişki üzerinde etkilerinin olduğu söylenebilir. Buna ek olarak kişinin kendi bağlanma stili de ilişkiyi etkilemektedir (Collins ve Read, 1990: 650-659). Yani her iki tarafın da bağlanma stilleri hem ilişki üzerinde hem de kişiler üzerinde etkiler bırakmaktadır (Simpson, 1990: 979). Bu etkilerin araştırılması da hem ilişkinin kalitesi hem de kişilerin duygusal olarak iyi hissetmesi noktasında oldukça önemlidir. Zaten araştırmalar da bağlanma stillerinin kişilerin duygu durumlarını etkilediğini göstermektedir. Bu sebeple kişilerin bağlanma stilleri ile depresyon, anksiyete, stres arasında ilişkiler de çalışma kapsamına dahil edilmiştir.

Depresyon kişinin duygu, düşünce ve davranış sisteminde yavaşlamaya sebep olan duygu durum bozukluğu olarak tanımlanabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65; Yeşilçiçek Çalık ve Aktaş, 2011: 144). Depresyon kişilerin daha önce zevk aldığı şeylerden artık zevk alamamasına, çökkün hissedip enerjik hissedememesine neden olurken mutsuzluk, umutsuzluk ve hüzün gibi duygularla kişiye eşlik eder (Dilbaz ve Seber, 1993: 135; Elbi Mete, 2008: 4; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 66; Taycan vd., 2006: 101). Depresyon kişinin kendi ve diğerlerine ait oluşturmuş olduğu yargıları değiştirerek kişide işlev bozukluklarına neden olur (Çalışır, 2008: 11). Depresyon ile oldukça ilişkili olan bu yargılar ise aslında bağlanma stilini belirleyen içsel çalışma modelleridir. Buradan hareketle yapılan araştırmalar sonucunda da kişilerin kendi bağlanma stillerinin kişileri depresyona eğilimli hale getirebileceği ortaya koyulmuştur (Herring ve Kaslow, 2002: 494).

Bağlanma ile ilişkili bir diğer kavram ise anksiyetedir. Anksiyete kişinin potansiyel tehlikeleri sezerek verdiği bir tepkidir. Kişi şimdiki anı yaşamak yerine, her anda tehlike

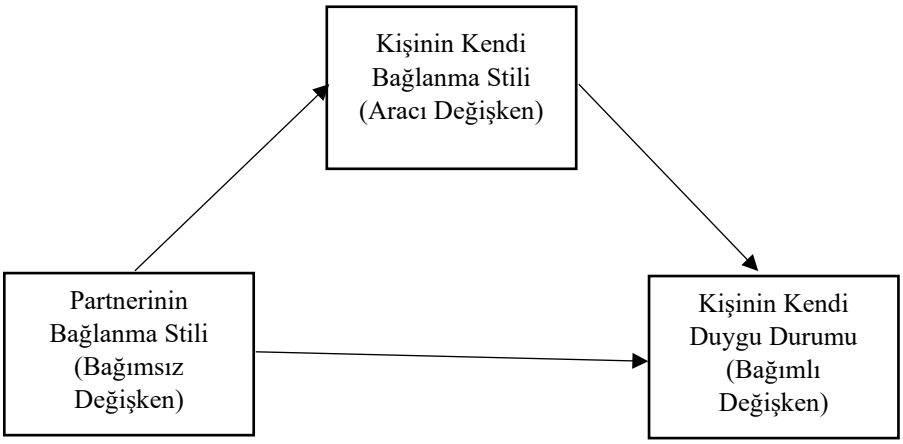
beklentisi içerisinde olarak kaygılarını yönetemez (Kim ve Gorman, 2005: 335). Bunun sonucunda da kişide duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel olarak olumsuz etkiler ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple de anksiyete ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Bal vd., 2013: 442). Bağlanma ile yakından ilişkili olan içsel çalışma modelleri duygu düzenleme noktasında da oldukça önemli bir yer kapladığından anksiyete ve bağlanma arasındaki ilişki de birçok araştırmada incelenmiştir. Araştırma sonuçları da kişinin kendi bağlanma stilleri ile anksiyete arasında ilişkinin var olduğunu ortaya koymuştur (Çelik, 2019: 70; Eng vd., 2001: 375; Gürdal vd., 2018: 185).

Duygu durum düzenleme noktasında önemli olan ve bağlanma ile de ilişkili olduğu bilinen bir diğer kavram da strestir. Stres, insanı olumsuz etkileyen durumlarda kişinin tekrar dengeyi bulma çabası olarak tanımlanabilir. Kişi stres anında dengeyi tekrar bulabilmek adına bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel süreçlerini devreye sokar (Deniz ve Sümer, 2010: 118). Bağlanma ile stres ilişkisi incelendiğinde ise kişinin kendi bağlanma stilinin stres düzeyi arasında ilişkinin olduğu bulunmuştur (Maunder vd., 2006: 287; Nurkan, 2020: 94; Reiner vd., 2010: 176-179).

Alan yazın incelendiğinde bağlanma stillerinin kişilerin hayatında büyük bir yer kapladığı görülmektedir. Bebeklik döneminde oluşan bağlanma stilleri kişinin ölümüne kadar kurduğu tüm ilişkileri etkilemenin yanı sıra kişinin kendi ruhsal durumuna da etki etmektedir. Romantik ilişkiler açısından incelendiğinde ise ilişkinin kalitesi ve kişilerin ilişkiden aldıkları doyum noktasında bağlanma çalışmaları oldukça önem arz etmektedir. Kişilerin bağlanma stillerinin partnerlerinin bağlanma stillerinden ne yönde etkilendiği ve partnerlerinin ve kendi bağlanma stillerinin duygu durumlarını ne düzeyde etkilediğinin incelenmesi ilişkisel sorunları ele alırken daha etkili müdahalelerin yapılabilmesine olanak tanıması açısından önem arz etmektedir.

1.1. PROBLEM DURUMU

Araştırmada ele alınan problem, romantik ilişkilerde kişilerin partnerlerinin bağlanma stilleri ve kendi duygu durumları arasındaki ilişkide kendi bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesidir. Problem durumuna dair önerilen model Şekil 1.1'de yer almaktadır.



Şekil 1.1. Problem durumu.

Kişinin doğduğu andan itibaren çevresindeki bir kişiyle yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme çabası olarak tanımlanan bağlanma bebeklik döneminde içselleştirilerek yaşamın ilerleyen dönemlerinde kişinin romantik ilişkilerindeki bağlanma davranışını etkilemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226; Bowlby, 2012: 252; Collins ve Read, 1990: 644). Romantik ilişkilerdeki bağlanma davranışı kişinin ilişkiye bakışını oluşturarak ilişkilerin doğasını, kalitesini ve ilişkiden alınan doyumu etkilemektedir (Bartholomew, 1990: 153; Cansever, 2022: 49; Ülük, 2021: 52-53). Bunlara bağlı olarak da kişinin romantik ilişkilerindeki bağlanma stili kişinin kendi ruhsal durumunu da etkilemektedir (Çalışır, 2009: 246-248). Bu durumda bağlanma stilleri, romantik ilişkiler ve kişinin ilişki içerisindeki duygu durumu açısından önemli etkilere sahip olmasından kaynaklı olarak araştırılması oldukça önemlidir.

Güvenli bağlanma stili kişinin rahatlıkla yakın ilişki kurabilmesini sağlarken ilişki içerisinde kalma noktasında istikrarlı olmasını desteklemektedir (İlaslan, 2009: 34). Güvenli bağlanan kişinin terk edilme ve sevilmeme korkusunun düşük olması kişinin ilişkide kendisini daha mutlu ve huzurlu hissetmesini sağlar (Collins ve Read, 1990: 648; Morsünbül ve Çok, 2011: 557). Güvenli bağlanan kişi ilişki içerisinde partnerini sevilebilir ve değerli görür. Bu algı da partnerini daha çok tatmin etmeye yönlendirir. Ayrıca güvenli bağlanma kişinin partnerine güvenmesini, hoşgörülü bir yaklaşım sergilemesini ve partnerine karşı ilgili ve duyarlı olmasını sağlar. Kişinin bu yaklaşımları da partnerinde olumlu etkiler oluşturarak partnerinin de iletişim konusunda daha rahat olmasını ve güven duygusunun daha yüksek olmasını sağlamaktadır (Collins ve Read, 1990: 650-655; Harmata, 2004: 33). Tüm bu etkiler sayesinde güvenli bağlanan kişiler,

ilişkilerinden aldığı doyumun daha fazla olmasıyla ilişkide daha çok olumlu duygular, bağlılık ve güven tanımlamışlardır (Güldür, 2020: 42-55; Simpson, 1990: 977-978).

Güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ise sağlıklı bir yakın ilişki kuramamakta ve kişilerin daha az bağlılık ve güvene sahip olmasına neden olmaktadır. Haliyle de güvensiz bağlanan kişilerin ilişkilerinden aldıkları doyum daha az olmaktadır. Tüm bu olumsuz etkiler de kişinin ilişkisinde mesafe koymasına neden olabilmekte ve bu da ilişkiye zarar verici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Güvensiz bağlanma kişinin partnerini de olumsuz etkileyerek ilişki içerisinde olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara eğilimli olmasına neden olmaktadır (Güldür 2020: 42-55; Öztahtacı, 2017: 56; Simpson, 1990: 977; Taş, 2016: 53). Tüm bu olumsuz etkilerle birlikte kişinin ilişki içerisindeki kendi bağlanma stili kişinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini de arttırarak kişide olumsuz etkiler bırakmaktadır (Brophy vd., 2019: 16; Maunder vd., 2006: 287; Nielsen vd., 2017: 13).

Kişilerin bağlanma stillinin partnerlerinde olumlu ya da olumsuz etkilerinin olduğunu görmek kişinin bağlanma stilinin partnerin bağlanma stilini etkileyebileceği hipotezin temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte kişinin partnerinin bağlanma stilinin ilişkiye olumlu ve olumsuz yansımalarıyla birlikte kişinin kendi duygu durumunu (depresyon, anksiyete ve stres) ne yönde etkilediği sorusu da ortaya çıkmaktadır. Bu araştırma da romantik ilişkide kişinin partnerinin bağlanma stili ile kişinin duygu durumu arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Buna ek olarak kişinin kendi bağlanma stili de aracı değişken olarak ele alınmıştır. Aynı zamanda araştırmada yer alan bağlanma stilleri ve duygu durumlarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve ilişki durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da ortaya koyulmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı romantik ilişki içerisindeki bireylerin partnerlerinin bağlanma stilleri ile bireylerin kendi duygu durumu (depresyon, anksiyete ve stres) arasındaki ilişkide kendi bağlanma stilinin aracılık etkisini ortaya koymaktır. Araştırmada aynı zamanda kaygılı ve kaçınan bağlanma, depresyon, anksiyete ve stresin bazı demografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak da amaçlanmıştır.

Bu çerçevede aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Romantik ilişki içerisindeki bireylerin partnerlerinin bağlanma stilleri kendi duygu durumlarını yordamakta mıdır?
2. Romantik ilişki içerisindeki bireylerin partnerlerinin bağlanma stilleri kendi bağlanma stillerini yordamakta mıdır?
3. Romantik ilişki içerisindeki bireylerin kendi bağlanma stilleri kendi duygu durumlarını yordamakta mıdır?
4. Romantik ilişki içerisindeki bireylerin partnerlerinin bağlanma stilleri ile kendi duygu durumları arasındaki ilişkide kendi bağlanma stilleri aracı bir rol oynamakta mıdır?
5. Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bebek ilk doğduğunda diğerlerine yakın olma güdüsü ile doğar ve ilk ilişkisini bakım veren ile kurar (Collins ve Read, 1990: 650). Kurulan bu bağlarla bebeğin kişiliği, ruhsal yapısı, benliği ve dünya hakkındaki inançları oluşmaya başlar (Collins ve Read, 1990: 644; Deniz, 2006: 90). Bebek üzerinde bu kadar etkileri olan bağlanma, kişinin yetişkinlik hayatında kurduğu ilişkilerini de etkiler. Bağlanma güvenli ya da güvensiz olarak belirlendikten sonra yaşamın ilerleyen dönemlerinde nadiren değişim gösterir. Bu sebeple bebeklik döneminde oluşan bağlanmanın güvensiz olması yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkileri de oldukça olumsuz etkilemektedir (Collins ve Read, 1990: 644; Deniz, 2006: 90). İnsan hayatında oldukça önemli bir yer kaplayan romantik ilişkilerin sağlıksız ilerlemesi, kişinin bağlanma davranışını aktif ederek güvensiz bağlanma durumunda daha da olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Güvensiz bağlanmanın kişinin partnerinde olumsuz etkiler bıraktığı bilinmesiyle birlikte bağlanma stilleri farklı olan kişilerin romantik ilişkideki tutumlarının da farklı olmasıyla kişinin partnerinin bağlanma stilinin kendi bağlanma stilini ne yönde ve düzeyde yordadığı bilinmemektedir.

Araştırma bu yönüyle alan yazına özgün bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu problemin bilinmesi hem aile ve çift terapilerinde hem de bireysel terapilerde müdahale yöntemlerine katkı sağlayabilecektir. Böylelikle bağlanmanın romantik ilişkiler içerisinde incelenmesi, ortaya çıkabilecek ilişkisel olumsuz durumların önlenmesini ya da daha sağlıklı yönetilebilmesini sağlayacaktır. Bu araştırma, son dönemlerde artan boşanma oranları göz önüne alındığında, evlilik öncesinde ilişkilerin daha sağlam bir temele oturtulmasıyla boşanma oranlarının da düşmesine katkıda bulunabilecektir.

Bağlanma davranışı daha çok romantik ilişkilerde ilişkinin sonlanma ihtimali gibi kişi için kaygı verici durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu tür durumlar bağlanma davranışının yanı sıra kişide öfke, stres, kaygı ve üzüntü gibi duyguları da meydana getirir (Curun ve Çapkın, 2014: 3). Bu noktada kişinin kendi ve partnerinin bağlanma stillerinin kişinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini nasıl etkilediği ortaya koyulması gereken bir soru haline gelmektedir. Literatür kişinin kendi bağlanma stilinin kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ne yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Fakat partnerinin bağlanma stilinin kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ne yönde yordadığına dair yeterince çalışma bulunamamıştır. Alan yazındaki bu boşluklar bu araştırmanın temel yapısını oluşturmaktadır. Partnerin bağlanma stillerinin kişinin duygu durumu ile ilişkisinde kendi bağlanma stilinin aracılık etkisi araştırılmaktadır. Bu problem durumunun belirlenmesi kişilerin romantik ilişki içerisindeki iyi oluşlarını sağlama noktasında hem alan yazına katkı sağlayacak hem de ruh sağlığı çalışmalarında müdahale yöntemlerine destek olacaktır.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular romantik ilişkisi olan fakat evli olmayan çiftlerle sınırlıdır.
2. Araştırmada katılımcıların bağlanma stilleri ‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), katılımcıların duygu durumları ise Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği-21 (DASS-21)’in ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın sürdürüldüğü zaman ile kısıtlıdır.
4. Araştırmada kullanılan model betimsel tarama olduğu için herhangi bir neden sonuç ilişkisinden bahsedilebilmesi mümkün değildir.

1.5. TANIMLAR

Bağlanma: Kişinin doğduğu andan itibaren çevresindeki bir kişiyle yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme çabası olarak tanımlanabilir (Bowlby, 2012: 252).

Güvenli Bağlanma: Bakıcının bebeğin ihtiyaçlarına sıcak ve tutarlı karşılık vermesiyle oluşan en işlevsel ve sağlıklı bağlanma stilidir (Arslan, 2008: 17; İlaslan, 2009: 38).

Kaygılı Bağlanma: Bakıcının bebeğin ihtiyaçlarına tutarsız karşılık vererek her zaman ulaşılabilir olmamasıyla oluşan, ilişkide sevilmeme ve terk edilme kaygısıyla karakterize bağlanma stilidir (Collins and Read, 1990: 648; Görünmez, 2006: 14).

Kaçınan Bağlanma: Bakıcının bebeğin ihtiyaçlarına duyarsız kalması ile oluşan, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmayla karakterize bağlanma stilidir (Arslan, 2008: 17; Morsünbül ve Çok, 2011: 557).

Depresyon: Derin bir üzüntü ve umutsuzluk halinin eşlik ettiği, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında yavaşlamaya sebep olan duygu durum bozukluğudur (Deniz ve Sümer, 2010: 117; Elbi Mete, 2008: 4; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65; Yeşilçiçek Çalık ve Aktaş, 2011: 144).

Anksiyete: Kişinin rahatsız edici bir şekilde sürekli olası tehlikeleri önceden sezme halinde olmasıyla kişiyi duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel olarak birçok yönden olumsuz etkileyen ruhsal bozukluğudur (Bal vd., 2013: 442; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65).

Stres: Herhangi bir uyarıcı sebebiyle bozulan dengenin bilişsel, duygusal ya da davranışsal süreçlerin aktif edilmesiyle tekrar kurulmaya çalışılması olarak tanımlanmaktadır (Deniz ve Sümer, 2010: 118).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma, depresyon, anksiyete ve strese dair literatür taraması yapılmıştır.

2.1. BAĞLANMA

İnsan sosyal bir varlıktır ve değişen çevreye uyum sağlayabilme, soyunu devam ettirebilme gibi pek çok sebepten dolayı iletişim kurmaya ihtiyaç duyar (Hamarta, 2004: 1). Bebek de dünyaya geldiği andan itibaren ailesiyle etkileşimde bulunur. Kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacağı için bir yetişkine gereksinim duyar ve diğerleri ile güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminde olur (Deniz, 2006: 90). Bebeğin duygusal bağ kurması, beslenme gibi yaşam ihtiyaçlarının karşılanması ihtimalini güçlendirdiğinden çok önemlidir (Hamarta, 2004: 20). Çünkü bebeğin yemek, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçları varken sosyal ihtiyaçları yoktur. Bebek, bakıcı (genellikle anne) tarafından yemek ve diğer fizyolojik ihtiyaçlarının karşıladığını öğrendiğinde bakıcıya ilgi duymaya ve bağlanmaya başlar (Bowlby, 1958: 350). Kurulan bu bağlarla bebeğin kişilik gelişimi ve ruhsal yapısı oluşmaya başlar, kendi benliği ve dünya hakkındaki inançları şekillenir (Collins ve Read, 1990: 644; Deniz, 2006: 90). Bağlanma kuramı da bu bağların nasıl ve neden oluştuğunu açıklamaya çalışmaktadır (Görünmez, 2006: 3).

İlk olarak 1950-1960 yıllarında Bowlby tarafından ortaya atılan ve Ainsworth tarafından sistematik olarak incelenen bağlanma kuramı, bebeğin birincil bakım vereni ile oluşturduğu duygusal bağın nasıl oluştuğunu, bebek üzerindeki etkilerini ve yetişkinlik hayatında kişinin kişiler arası ilişkilerinde nasıl etkiler bıraktığını açıklamaya çalışan bir kuramdır (Arslan, 2008: 12-16; Harmata, 2004: 17). Bağlanma kuramı, çocuğun birincil bakıcıya olan yakınlık ihtiyacını destekleyen ve çocuğu karşılaşabileceği tehlikeden korumaya yönelik evrimsel amaca hizmet eden biyolojik temelli bir sistemi açıklamaktadır (Colonnesi vd., 2011: 631).

Bebek ilk bakım verenle yakın olma güdüsüyle doğar. Böylelikle bebek ilk ilişkisini birincil bakım veren kişi ile kurar. Bebek bakıcı ilişkisinin en temeli, bebeğin ihtiyacı olduğunda bakıcının ulaşılabilir ve duyarlı olması beklentisidir (Collins ve Read, 1990: 650). Bağlanma sistemi de buna bağlı olarak genellikle korku, kaygı, hastalık ya da yorgunluk gibi koşullarda aktif olmaktadır (Bartholomew, 1990: 150). Bebeğin yakın

olma güdüsü yaşamının ilk yılında farklı zamanlarda ve oranlarda gelişir. Bu içgüdü bebekte emme, sarılma, bakıcıyı takip etme, gülümseme gibi davranışlar doğurur. Böylelikle yakın olma güdüsü bebeğin anneye bağlanma işlevine hizmet ederken diğer yandan da annenin annelik davranışlarını harekete geçirir (Bowlby, 1958: 351). Birincil bakım verenin bu güdüye karşı tutumu bebeğin diğerleriyle kuracağı ilişkiler üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir (Çalışır, 2008: 2). Bu ilişkide bebek kendini güvende hisseder, bebeğin ihtiyaçları zamanında, tutarlı bir şekilde karşılanır ve verilen duygusal sıcaklığı hissederse kendisinin sevilmeye layık olduğunu ve çevresinin de güvenli olduğu düşünerek kendisine ve çevreye karşı olumlu bir tutum geliştirir (Çalışır, 2009: 241). Yani bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı şekilde karşılık verildiğinde güvenli bağlanma oluşur (Çalışır, 2008: 2). Bebeğin ihtiyaçlarına tutarlı bir şekilde karşılık verilmemesi, bebek ve bakıcı arasında oluşan duygusal bağın yetersiz kalması nedeniyle de güvensiz bağlanma oluşur (Çalışır, 2008: 2; Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008: 106; Kesebir vd., 2011: 322).

Bebek bir insanla tensel temas halinde olma, sarılma ihtiyacı ile doğar (Bowlby, 1958: 350). Bu sebeple bebek ve bakıcı arasında güçlü bir duygusal bağın oluşabilmesi için sürekli, yakın ve sıcak temas gereklidir. Bu temas her iki tarafa da haz vermelidir ve bebek için kaygı giderici olmalıdır (Görünmez, 2006: 4). Bebek ile bakıcı arasındaki bu temasın devamlılığı bebeğin güvenli davranışlar geliştirmesini sağlar (Karakuş, 2012: 34). Bakıcı ve bebek arasındaki bu güçlü duygusal bağ, yani bağlanma bebeğin bakıcı ya da bakıcıları ile fiziksel yakınlığını sağlarken çevreyi keşfetmesine de olanak sağlar. Keşfetme bebek için zaman zaman kaygı verici olabilir. Bebek de böyle durumlarda bakıcıya ulaşabileceğini bilmeye ihtiyaç duyar (İlaslan, 2009: 25). Bebeğin ihtiyaçlarına anında geri dönüt veren bakıcı sayesinde bebek güvende hissederek çevre ile ilgilenmeye başlar (Kapçı ve Küçüker, 2006: 287). Böylece bakıcı bebek için güvenli üs haline gelir. Bebek bu güvenliği hissettiği süre içerisinde bağlanma durağandır, bakıcıya ulaşamadığında ise bağlanma sistemi devreye girer (Görünmez, 2006: 5).

Bebek ve birincil bakım veren arasında oluşan bağlanma, her yaşam döneminde ihtiyaca göre farklı biçimlerde ortaya çıkarak yaşamın sonuna kadar devam eder. Bakıcının bebeğin ihtiyaçlarına karşı olan duyarlılığıyla güvenli ya da güvensiz olarak belirlenen bağlanma stili ilerleyen yaşam dönemlerinde nadiren değişim gösterir. Bu sebeple bebeğin bakıcı ile kurduğu yetersiz duygusal bağ, yaşamının sonraki dönemlerini de olumsuz etkilemektedir (Kesebir vd., 2011: 322).

Bağlanmanın üç temel ilkesi bulunmaktadır. Birincisi, bebek bakıcı ile yakınlaşmaya yardımcı olacak davranışlar (emme, ağlama, dokunma, izleme gibi) ile dünyaya gelir. Bebeğin bakıcıya yaklaşmasını sağlayan bu özellikleri zaman içerisinde değişir ve gelişir. İkincisi, yakın temas halinde olmak iki tarafın da duygusal bağ ihtiyacını karşılar. Üçüncüsü ise, bebek bakıcı ile olan ilişkisinden yola çıkarak kendisi için ve diğerleri için olumlu ya da olumsuz bir yargıya vararak içsel çalışma modeli oluşturur. Oluşturduğu bu modeli de yaşamının ilerleyen dönemlerinde kurduğu diğer ilişkilerinde kullanır (Kesebir vd., 2011: 326; Pehlivantürk, 2004: 57).

2.1.1. İçsel Çalışma Modelleri

Bağlanma kuramını açıklayan önemli kavramlardan biri zihinsel modeller, yani içsel çalışma modelleridir. Bu modeller kişinin kurduğu erken yakın ilişkilerle oluşur ve özellikle bağlanma figürü olmak üzere diğerlerinin davranışlarını yorumlamada kullanılır (Collins ve Read, 1990: 650; Harmata, 2004: 22; İlaslan, 2009: 21; Moura-Ramos vd., 2017: 133). İçsel çalışma modelleri kişinin birincil bağlanma figürüyle olan etkileşimindeki süreklilikler sonucunda oluşan ilişkisel şemalardır ve hem bağlanma figürünün duygusal tepkilerini, bilişini ve davranışını, hem de bu ilişkide deneyimlenen benlik hakkında bilgi içerirler (Baldwin, 1995: 548; Bartholomew, 1990: 152; Simpson ve Rholes, 2010: 174; Whiffen vd., 2001: 578).

İçsel çalışma modelleri bir kere oluşturulduğunda bilinçsizce arka planda çalışmaya devam eder (İlaslan, 2009: 23). İlk yakın ilişki deneyimleriyle oluşturulan bu modeller duygusal bağların bir işlevi olarak başlar, kişiliğin bir parçası haline gelir ve ileriki yıllarda kurulacak ilişkileri, ilişkilerde kullanılan stratejileri, kişinin beklentilerini ve algılama biçimlerini etkiler (Harmata, 2004: 21; İlaslan, 2009: 26). İçsel çalışma modelleri, bağlanma davranışının devamlılığında önemli bir etkendir ve bebeklik döneminde daha esnek olmasıyla çevre tarafından etkilenerek değişebilir. Fakat ergenlik sonrasında modelin içselleştirilmesiyle değişimi zorlaşır. Yalnızca kişinin sahip olduğu model ile gerçeklik arasında çok büyük farklılıklar olması durumunda değişime yatkındır (İlaslan, 2009: 22-23; Morsünbül ve Çok, 2011: 555).

Bağlanma kavramını anlamada önemli olan içsel çalışma modelleri bağlanma figürü ve bebek arasındaki ilişki ile oluşur (Harmata, 2004: 22). Bağlanma kuramına göre bebek ve bakıcı arasındaki ilişki bebeğin zihninde kendisi ve diğerleri hakkında bir şema oluşturmasını sağlar. Bu şemalar aracılığıyla da kişi ilişkide güvenli, kaygılı ya da

kaçınmacı davranışlar geliştirir (Kesebir vd., 2011: 327). Bağlanma figürü bebeğin keşif ve güvenlik ihtiyacına hemen ve olumlu karşılık verirse bebek kendisinin sevilmeye layık ve güvenilir olduğunu düşünür (İlaslan, 2009: 22). Bağlanma figürü bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olduğunda bebek tamamlayıcı modeller geliştirirken, bağlanma figürü bebeğin ihtiyaçlarına duyarsız olduğunda bebek kendisini önemsiz ve yetersiz gördüğü bir içsel çalışma modeli geliştirme eğiliminde olur ve ileride yalnız başına kalmayı tercih eder. Ayrıca bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına duyarsız kalması bebeğin bağlanma figürüne karşı da olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olur. Bu da çocuğun diğerlerinin davranışlarını algılayış biçimini, duygularını, kendisine ve dünyaya bakışını etkiler ve davranışlarını bunlara göre yönlendirir (Harmata, 2004: 26).

Bağlanma figürünün içsel çalışma modeli de bebeğin bağlanma stili üzerinde etkilidir. Bağlanma figürü eğer bebeğin ihtiyaçlarıyla uyumlu bir içsel modele sahipse, bebeğin ihtiyaçları karşılanacak ve bebek güvenli bağlanma gerçekleştirmeye eğilimli olacaktır. Örneğin bağlanma figürü bebek ile sevgi dolu bir ilişki kurduysa bebek de kendinin değerli olduğu yönünde bir içsel model oluşturacaktır. Fakat bağlanma figürünün içsel modeli ile bebeğin gereksinimleri uyuşmadığında bebek ihtiyaçlarına uygun tepkiler alamayacak ve güvensiz bağlanmaya eğilimli olacaktır. Bu bebekler de sevilmeye layık olmadıkları şeklinde bir içsel çalışma modeli geliştirecektir. (Harmata, 2004: 24). Genel olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylere göre kendileri ve diğerleri hakkında daha olumlu görüşlere sahiptir (Collins ve Read, 1990: 652-653).

Kişinin oluşturduğu içsel çalışma modeli bazen değişebilse de genellikle çocukluktan yetişkinliğe, özellikle ailenin tutumuyla gelişen yetiştirilme tarzıyla pekiştirildiğinden değişime dirençlidir. Fakat yapılan bazı araştırmalara göre her ne kadar dirençli olsa da yaşamın ilerleyen dönemlerindeki deneyimlerinden öğrenilenler ve sosyal çevrenin etkisiyle değişim imkansız değildir (Çalışır, 2008: 3).

2.1.2. Çocuklukta Bağlanma

Kişinin başkalarına ve kendine ait oluşturduğu yargıları ve algıları daha önce de bahsedildiği üzere çocuklukta birincil bakım veren (genellikle anne) ile arasındaki ilişki ile şekillenir (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010: 653). Yani bebeğin birincil bakıcısı ile kurmuş olduğu ilişki diğerleriyle kuracağı ilişkinin niteliğini belirlemektedir (Keskin ve Çam, 2007: 156). Bu durumda bağlanmanın kişinin sosyal gelişimine etkisinin büyük

olduğu söylenebilir. Bağlanma, kişinin ruhsal gelişiminde de etkilidir. Bebeğin yaşamının ilk 3 yılında ebeveynleriyle kurduğu ilişki ile kişide görülen patolojiler genellikle birbiriyle bağlantılıdır. Bu nedenle patolojilerin anlaşılmasında ve tedavisinde kişinin ebeveynleriyle kurduğu ilişki incelenmektedir (Keskin ve Çam, 2007: 154). Güvenli bağlanan bebeklerin hem ruhsal hem de sosyal gelişimleri sağlıklı bir şekilde ilerler. Bu sebeple bağlanma, bireylerin gelişimlerinin sağlıklı olabilmesi açısından anlaşılması oldukça önemli olan bir kavramdır.

Bağlanma ilk olarak bebeklerin anneleri ile olan ilişkileri incelenerek açıklanmaya çalışılmıştır (Hamarta, 2004: 4). Anne bebek ilişkisi ilk olarak beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlar aracılığı ile başlar. Bebek yaşamını devam ettirebilmek ve gelişimini sağlıklı ilerletebilmek için annesiyle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir bağ kurma eğiliminde olur. Bu bağ, daha sonra evrilerek duygusal bağ ile devam eder (Keskin ve Çam, 2007: 146; Morsünbül ve Çok, 2011: 154). Kurulan bu duygusal bağ kademeli olarak gelişir ve bağın amacı bebeğin psikolojik güvenliğini sağlamaktır (Gaumon vd., 2016: 3).

Bebekler doğuştan emme, ağlama, dokunma gibi bakıcı ile yakınlık kurmaya yardımcı olacak davranışlara sahiptir. Bu davranışlar bakıcı ile etkileşimin devam etmesiyle gelişir ve değişir. Bebeğin bağlanma davranışı ilk olarak, bakıcıyı diğerlerinden ayırt etmesi, dikkatini bakıcıya vermesi ve gözleriyle bakıcıyı takip etmesi ile anlaşılabilir. Bu durum da genellikle doğumdan sonra 2 ve 6 ay arasındaki dönemde ortaya çıkar. Bebek büyüdükçe bağlanma davranışı belirginleşir ve bakıcıya yakın olma ihtiyacı ile anlaşılır. Bakıcı bebekten uzaklaştığında bebek huzursuz olurken bakıcı bebeğin yanında olduğunda bebek rahat hisseder (Kesebir vd., 2011: 326).

Çocuklar bağlanma davranışını çevresinde onlara yakın olan herhangi bir kişiye yönlendirebilirken yaşamın ilk aylarında yalnızca tek bir kişiye yönlendirirler. O kişi bebeğin gereksinimlerine olumlu yanıt veren kişidir. Bebek strese girdiğinde ya da tedirgin olduğunda bağlanma figürünü arar ve güvence üssü olarak kullanır (Görünmez, 2006: 3). Bebeğin ve bağlanma figürünün kaygıyı giderme şekli kişinin bağlanma stilini belirler (İlaslan, 2009: 43). Bağlanma figürü bu sırada bebeği rahatlatır ve sakinleştirirse bağlanma güvenli şekilde gerçekleşir. Bebek bağlanma figüründen keşif için ayrıldığında ise bir süre sonra geri dönmek ve bağlanma figürünü orada görmek ister. Bu da bebeğin bağlanma figürünü güvenli bir sığınak olarak gördüğünün göstergesidir (Görünmez, 2006: 3).

Güvenli bağlanma gerçekleştiren çocuklar ebeveynleriyle daha rahat iletişim kurar ve rahatlamaya ihtiyaç duyduklarında ebeveynlerini güvenli bir sığınak olarak kullanırlar. Çevreyi keşfetme istekleri olduğunda da bağlanma figürünü yine güvenli bir üs olarak kullanırlar. Fakat güvensiz bağlanan çocuklar ebeveynlerini ne güvenli bir üs ne de sığınak olarak kullanabilirler. Kaygılı bağlanan çocuklar ebeveynleriyle bir araya geldiklerinde bir yandan karşıt davranış sergileyerek huzursuz olurken, diğer yandan da olgunlaşmamış davranışlar sergilerler. Kaçınan bağlanmaya sahip çocuklar ise duygularını ifade etmekten ve ebeveynleriyle fiziksel yakınlıktan kaçınırlar (Gaumon vd., 2016: 4).

Bağlanmanın fonksiyonlarından biri, bebeğin bağlanma aracılığıyla kendini tehlikelere karşı korumasıdır (Pehlivantürk, 2004: 57). Yabancı bir ortamda kalan çocuk bakıcıya yaklaşma ve ortamdan kaçınma tepkileri geliştirebilir. Bu esnada eğer bakıcı ulaşılabilirse çocuk güvenlik hissiyle dikkatini bakıcıdan uzaklaştırarak çevreyi keşfetmeye odaklanır. Eğer bakıcı ulaşılabilir değilse çocuk dikkatini bakıcıdan başka bir şeye yönlendiremeyeceğinden çevre ile ilgilenemez. Yani keşif için bağlanma figürünün güvenlik hissi oluşturup çocuğu rahatlatması gerekir. Bu durumda bağlanma, keşfetme davranışı için bir ön koşuldur (İlaslan, 2009: 24-25).

Doğumdan sonra ilk olarak bebek ile anne arasında güvenli bir bağ kurulur. Bu bağ yani bağlanma, yaşamın ilk altı ile yirmi dört ayı arasında belirlenir (Soysal vd., 2005: 89). Bebek, bağlanma stilinin belirlenme sürecinde, 3 yaşına kadar genellikle birincil bağlanma figürü olarak anneyi görür ve bağlanma baba, kardeş gibi diğer aile üyeleriyle daha da pekişir. Eğer bebek güvenli bağlanma gerçekleştirmişse çevre ile daha rahat iletişime geçer ve genellikle 3 yaşından sonra kendine ikincil bağlanma figürü (öğretmen ya da arkadaş gibi) seçer (Keskin ve Çam, 2007: 147-150).

Kişi zorlayıcı bir durumla karşılaştığında bağlanma figürü ile yakın olmak ister ve böylece kişinin bağlanma stili davranışa dönüşür (Pehlivantürk, 2004: 57). O sırada bağlanma figürü kişinin ihtiyaçlarını gözetir ve destek sağlarsa bağlanma davranışı azalır ve kişi kendini güvende hisseder. Yani güvenli bağlanan kişi bağlanma davranışını uygun zamanda sonlandırabilmektedir. Fakat travmatik bir ortamda büyüyen çocuk bağlanma davranışını nasıl sonlandıracağını bilemez (Deniz, 2006: 90).

2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma ile ilgili yapılan ilk araştırmalar sadece bebek ile bakıcı arasındaki ilişkiyi göz önünde bulundurmuş ve 1980'li yıllara kadar yetişkinlikte bağlanma ile ilgili bir çalışma yapılmamıştır (Harmata, 2004: 31). Bowlby'nin teorisine göre bebeklik dönemindeki ilk bağlanma ilişkisi kişi tarafından içselleştirilir ve yaşamının ilerleyen dönemlerinde başkalarıyla olan bağlanma ilişkileri için bir prototip oluşturur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226; Collins ve Read, 1990: 644). Yani, çocukluk döneminde oluşan bağlanma, yaşamın diğer dönemlerinde de değişim göstererek devam etmekte ve yakın ilişkilerin doğasını ve kalitesini etkilemektedir (Bartholomew, 1990: 153; Kesebir vd., 2011: 322). Bu durumda bağlanmanın yetişkinlik döneminde de incelenmesi önem teşkil etmektedir.

Bağlanma davranışı bebeklik ve çocukluk döneminde bakıcıya (genellikle ebeveynler) yönelik iken ergenlikte akranlara, yetişkinlikte ise romantik ilişkilerdeki partnerlere yönelmektedir. Bu sebeple bağlanma davranışı incelenirken bireyin bulunduğu gelişim dönemi de göz önünde bulundurularak bağlanma figürleri belirlenmeli ve bağlanma davranışı incelenmelidir (Morsünbül ve Çok, 2011: 566). Fakat yetişkinlikte romantik ilişki kurulan partner gibi yeni temel bağlanma figürünün bulunması, kişinin ebeveynlerle kurduğu bağın ortadan kalktığı anlamına gelmemektedir. Çoğu yetişkin, hayatlarına daha az nüfuz etmesine rağmen ebeveynleriyle anlamlı ilişkiler kurmaya devam eder (Ainsworth, 1989: 710).

Bireylerin çevreleriyle kurdukları yakın ilişkiler her gelişim dönemi için farklı ihtiyaçlara hizmet eder ve bebeklikte kurulan yakın ilişkiler ileriki dönemlerde kurulacak yakın ilişkilerin temeli niteliğindedir (Hamarta, 2004: 1). Collins ve Read (1990: 653-654) tarafından yapılan araştırmada, ebeveynleriyle olan ilişkilerini sıcak ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olarak algılayan yetişkinlerin diğerlerine bağlılık hissetme olasılıklarının daha yüksek, terk edilme ya da sevilmeme endişesi duyma olasılıklarının da daha düşük olduğu görülmüştür. Buna ek olarak diğerlerine yakın olma konusunda daha rahat olduklarını da belirtmişlerdir. Ebeveynlerini kararsız ve tutarsız olarak tanımlayan yetişkinlerin ise diğerlerine bağlılık duyma olasılıkları düşük çıkarken kaygı yaşama olasılıkları yüksek çıkmıştır. Yine bağlanma kuramına uygun olarak, ebeveynlerini soğuk ya da tutarsız olarak tanımlayan yetişkinlerin içsel çalışma modeline bakıldığında öz değeri ve sosyal özgüveni düşükken, diğerlerine güveni de düşük ve sosyal dünya hakkındaki görüşleri olumsuz; ebeveynlerini sıcak ve duyarlı olarak tanımlayan yetişkinlerin ise öz değerinin,

kendilerini ifade etme gücünün, diğerlerine güveninin yüksek ve sosyal dünya hakkındaki görüşlerinin olumlu olduğu görülmüştür.

Diğer araştırmalara göre de bebeğin ebeveyne bağlanma stili yetişkinlikte diğer ilişkilerine bağlanma stilini şekillendirmektedir (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010: 653). Yani yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilinin temeli bebeklik döneminde bebeğin birincil bakıcı ile oluşturduğu bağlanma davranışıdır (Deniz, 2006: 90). Bu durum da yetişkin ve çocuk bağlanmasında birçok benzerliği ortaya çıkarmaktadır. Örneğin bir çocuk, bağlanma figürüyle yaşantılarını, keşiflerini paylaşırken yetişkin de deneyimlerini ve sevgisini paylaşır (Harmata, 2004: 32). Bir yetişkin de bir bebek de kaygı verici bir durumla karşılaştığında bağlanma figürüne ulaşmak ister (İlaslan, 2009: 38). Bağlanma figürünün kaybı ise yetişkin romantik ilişkilerinde de bebeklikte de stres gibi benzer ayrılık sonuçlarını getirir (Harmata, 2004: 32).

Yetişkinlikte bağlanma konusu ile ilgilenen çalışmacılar, romantik ilişkilerdeki bağlanmanın bebek ve bakıcı arasındaki bağlanmadan farklı olduğunu da dile getirmişlerdir. Örneğin bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesi, güven hissi, fiziksel temas gibi beklentileri bulunurken bağlanma figürüne karşı herhangi bir sorumluluğu bulunmamaktadır. Buna karşın yetişkin bağlanmasında kişi karşı taraf aracılığıyla kendi beklentilerini karşılarken genel olarak karşı tarafın beklentilerini de karşılamaktadır (Görünmez, 2006: 21-25). Yani, bebeklik döneminde bağlanma tek taraflıyken yetişkinlik döneminde karşılıklıdır (Harmata, 2004: 32; Karakuş, 2012: 41). Yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile bebeklik dönemindeki bağlanma arasındaki en önemli fark da budur (İlaslan, 2009: 38). Bunun yanı sıra, bebek güvenlik ihtiyacını bağlanma figürüyle kurduğu fiziksel temas ile giderirken yetişkin için bu ihtiyacın karşılanması fiziksel temasın ötesindedir. Yetişkin ihtiyacı olduğunda temas kurabileceğini bilmeye ihtiyaç duyar. Fakat fiziksel temas kurma ihtiyacı da bütünüyle yadsınamaz. Son olarak bebeğin bağlanma figürü genellikle anne olmak üzere birincil bakıcı iken yetişkin için bağlanma figürü bir yaşıtı ve çoğunlukla cinsel partneridir (Görünmez, 2006: 21).

Yetişkin bağlanmasında kişinin güvenli hissetmesinin temelinde, partnerinin duyarlı, ihtiyaç halinde ulaşılabilir olması, yakın temas ve duygusal yakınlık konusunda rahat olması ve partnerinin sevgisinin devam edeceğine dair güven duyması yatmaktadır. Tabi ki bu güvenli his de kişinin partneri ile olan ilişkisinde aynı çocukluk bağlanmasında olduğu gibi davranışa dökülmektedir (Collins ve Read, 1990: 650). Güvenli bağlanan yetişkinler romantik ilişki kurma konusunda ılımlı ve ilişkilerinin devamlılığı konusunda

istikrarlıdırlar (İlaslan, 2009: 34). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle partnerlerini daha çok tatmin eder, kendilerini ilişki içerisinde onaylanmış hisseder ve bunlar sonucunda da ilişki içerisinde daha mutlu olurlar (Harmata, 2004: 33). Ayrıca güvenli bağlanan yetişkinlerin eşlerini kaybetme durumunda yoğun bir üzüntü duysalar da içsel kaynaklarını kullanarak yapıcı başa çıkma stratejilerini kullandıkları gözlenirken, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise kaygılarının daha da arttığı söylenebilir (Görünmez, 2006: 25). Çünkü kaygılı bağlanan bireyler partnerlerini kaybetme ya da partnerinin sevgisini kazanamama konusunda çok kaygılıdırlar (Harmata, 2004: 33).

Kişinin bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki ihtiyaçları zamanında ve tam olarak karşılanırsa kişi çevresinin güvenilir olduğuna inanarak ihtiyacı olduğunda destek arama davranışı gösterir ve kolayca bulabilir. Fakat ihtiyaçları tutarlı bir şekilde ya da hiç karşılanmazsa çevre, kişi için güvenilir olmaz ve desteğe ihtiyacı olduğunda destek bulamaz. Bu durum da kişinin yalnız kalmasına neden olabilir (Karakuş, 2012: 43). Yetişkinlerle yapılan bir araştırmada çocukluk deneyimini olumsuz olarak tanımlayan ve annesinin kontrolcü bir yapısının olduğunu belirten kadın katılımcıların kaçınma davranışlarının yüksek olduğu görülmüştür (Carnelley vd., 1994: 131).

2.1.4. Bağlanmanın Sınıflandırılması

Güvenli bağlanma en sağlıklı ve işlevsel stildir (İlaslan, 2009: 38). Kurulan güvenli bağlanmada bakıcı bebeğin etrafında olmasa bile bebek bakıcısına ulaşabileceğini bilir. Çünkü bakıcı her zaman bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve sıcak davranmaktadır (Arslan, 2008: 17). Buna bağlı olarak stresli durumlarda ortaya çıkan bağlanma davranışıyla, güvenli bağlanan bireyler karşılaştıkları tehditle başa çıkarken diğerlerinin desteğine güvenir ve rahatlıkla onlara sığınabilirler (Moura-Ramos vd., 2017: 133).

Güvensiz bağlanma ise kişi için stres yaratan bir durum söz konusu olduğunda kişinin yaşadığı kaygı ile bağlanma figürüne erişememesi birleştiğinde oluşur. Güvensiz bağlanma stillerinden biri olan kaçınan bağlanmada, bakıcı bebeğin ihtiyaçlarını gözetmez ve soğuk bir tavır içerisindedir. Kaçınan bağlanma gerçekleştiren bebekler bakıcı uzaklaştığında da bakıcı geri geldiğinde de duyarsız kalır (Arslan, 2008: 17). Çünkü kişi zorlayıcı durumda bağlanma figürüne erişemediğinde bu isteğini baskılar, destek aramaktan vazgeçer ve bu durumla desteksiz başa çıkmaya çalışır. Buna bağlı olarak, kaçınan bağlanan yetişkinler de diğerlerine olan ihtiyaçlarını kabul etmemek, bağımsız hissetmek, ilişki sebebiyle oluşabilecek olumsuz duygulardan kaçınmak

amacıyla diğerleriyle yakın ilişkilerden uzak durmaktadır. Kaçınan bağlanan bireyler stres oluşturabilecek durumlarla ilişkili ipuçlarını görmezden gelmeye meyillidir. Yani stres yaratan zorlu durumlarla fazlaca meşgul olarak çevrelerinde kaynak aramaya meyilli değildirler ve diğer insanlarla ilişki kurmaktan hoşlanmazlar (Çalışır, 2009: 246-248). Bu durumda kaçınan bağlanan bireylerin stres durumlarında da başa çıkma stratejisi olarak kaçmayı tercih ettikleri söylenebilir.

Kaygılı bağlanan bireyler ise stres verici durumlarda olumsuz kendilik değerlendirmesi sonucu oluşan çaresizlik duygusuyla bağlanma figürüne yapışarak sevgi dilenir (Çalışır, 2009: 248). Kişi bağlanma figürünü kendisine yakın tutmak için oldukça fazla zihinsel ve davranışsal çaba gösterir (Hazan ve Shaver, 1994: 15). Yani kaygılı bağlanmanın yakınlık isteği ve sevilmeme korkusu ile ilişkili olduğu söylenebilir (Moura-Ramos vd., 2017: 133).

Bağlanma bu zamana kadar birçok araştırmacı tarafından sınıflandırılmıştır. Bazı araştırmalar bağlanmayı bebeklik ve çocukluk dönemiyle açıklarken bazı araştırmalar da yetişkinlik döneminde özellikle romantik ilişkiler bağlamında açıklamıştır. Bağlanmanın sınıflandırıldığı birkaç araştırma aşağıda açıklanmıştır.

2.1.4.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

Bağlanma kuramı, Bowlby'nin çalışmalarıyla oluşmuş, Ainsworth'ün çalışmalarıyla da sistematik hale gelmiştir. Ainsworth ve arkadaşları (1978: 151) 1-2 yaş aralığındaki bebeklerle, yabancı bir insanın ve bebeklerin ilgisini çekebilecek oyuncakların bulunduğu bir odada bakıcılarıyla birlikte bir deney yapmıştır. İlk olarak bebeklerin bakıcıları odadan çıkarılmış ve bebekler yabancıyla yalnız bırakılarak bebeklerin bakıcının yokluğunda verdiği tepkileri ölçülmüştür. Sonrasında da bakıcıları tekrar odaya alındığında bebeklerin bakıcılarına olan tepkileri gözlenmiştir. Aynı zamanda bu süreç içerisinde bebeklerin keşif davranışları da gözlenmiştir (Arslan, 2008: 17). Yapılan bu deneyin sonucunda Ainsworth bebeklerde bağlanmayı 3 kategoride tanımlamıştır; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçıngan (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226).

Güvenli bağlanan bebekler bakıcısı ortamı terk ettiğinde huzursuz olmuş fakat bakıcı geri geldiğinde kolayca sakinleşmişler ve keşiflerine devam etmişlerdir (Görünmez, 2006: 14). Güvenli bağlanma gerçekleştiren bebeklerin bakıcılarının bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı, bebeğin istediğinde ulaşabildiği ve ihtiyaçlarını kısa süre içerisinde tutarlı olarak karşılama eğilimli oldukları görülmüştür (Türköz, 2007: 20). Kaygılı/kararsız bağlanan

bebeklerin bakıcılarının ise bebeklerin ihtiyaçlarına karşı tutarsız karşılık verdikleri ve bebek tarafından her zaman ulaşılabilir olmadıkları görülmüştür. Bu bakıcılar ortamı terk ettiklerinde ise bebekler huzursuz, gergin ve öfkeli olmuş, bakıcı yokken yabancı ile iletişimden kaçınmışlardır. Bakıcı geri geldiğinde ise sakinleşmekte zorlanmışlardır. Ayrıca kaygıları sebebiyle bakıcının yanından ayrılmayıp keşif davranışında bulunmamışlardır (Görünmez, 2006: 14; Türköz, 2007: 20). Kaçınmacı bağlanan bebeklerin ise bakıcılarının bebeğin ihtiyaçlarına hiç karşılık vermediği, bebeğin fiziksel yakınlık istediğini reddettiği gözlenmiştir. Bakıcı ortamı terk ettiğinde kaçınmacı bağlanan bebekler hiç etkilenmemiş ve keşiflerine devam etmiş görünmektedir. Bakıcı geri geldiğinde ise hiçbir şey olmamış gibi keşiflerine devam etmiş ve bakıcıdan kaçınmışlardır. (Görünmez, 2006: 15).

Bebeğin bakıcıya hissettiği psikolojik yakınlık, fiziksel yakınlık gibidir. Bebek tutarlı olumlu tepkiler görmek ister. Bu durum bakıcı ile bebeğin tutarlı bir şekilde fiziksel olarak yakın olmasına benzer. Bakıcı tutarlı olumsuz tepkiler verdiğinde bebek kaçınan bağlanmaya sahip olur ve bu durum bebek için fiziksel olarak uzun süre bakıcıdan ayrı kalmış olmasına benzer. Bakıcı tutarsız tepkiler verdiğinde ise bebek kaygılı bağlanmaya sahip olur ve fiziksel olarak bakıcı bir süre yanındayken sonra birden yok olmuş gibidir (Görünmez, 2006: 15).

2.1.4.2. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeline göre bağlanma figürü ile benlik modeli birbiriyle iç içe geçerek bağlanma stillerini oluşturur (Görünmez, 2006: 17). Bartholomew ve Horowitz (1991: 227) bireylerin benlik imgelerini olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırmıştır. Olumlu benlik imgesi, diğerlerinin düşüncelerinden bağımsız olarak kendini sevilebilir ve değerli görmesi ile ilişkili iken, olumsuz benlik imgesi bireyin kendini sevgiye layık görmemesi ve sevilebilir ve değerli olabilmesi için diğerlerinin onayına ihtiyaç duymasına işaret eder. Benlik imgesine ek olarak diğerleri imgesi de tanımlamış ve olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırmışlardır. Olumlu diğerleri imgesi diğer insanların güvenilir ve ulaşılabilir olduğuna işaret ederken, olumsuz diğerleri imgesi diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olduğunu ifade etmektedir (Görünmez, 2006: 17). Sonuç olarak ben ve diğerlerinden oluşan ikili kombinasyondan, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört ayrı bağlanma stili ortaya atılmıştır (Çalışır, 2009: 243).

Güvenli bağlanan bireyler kendilerini sevilmeye layık görür ve kendilerine değer verirler. Bu durumda bu kişilerin benlik saygılarının yüksek olduğu söylenebilir. Bu bireylerin diğerlerine bakışı da aynıdır. Diğerlerini de sevilmeye layık görürler ve onlara güvenirler. Güvenli bağlanan bireylere göre diğerleri kabul edici, duyarlı ve ulaşılabilirdir. Bu sebeple kolayca yakın ilişkiler kurabilirler ve ilişkilerinde rahattırlar. Romantik ilişkilere katılım düzeyinde de kurdukları arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık derecesinde de yüksek puanlar almışlardır. Fakat aynı zamanda diğerlerinden bağımsız da kalabilirler. Bu durumda benlik ve diğerleri imgelerinin olumlu olduğu söylenebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227; Çalışır, 2009: 243; Görünmez, 2006: 18).

Saplantılı bağlanan bireylerin ise benlik imgeleri olumsuz iken diğerleri imgeleri olumludur. Bu sebeple kaygı düzeyleri yüksektir ve ilişkilerinde genellikle karşı tarafın onayını almak için büyük bir çaba gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227; Çalışır, 2009: 243; İlaslan, 2009: 39). İlişki içerisinde kendilerinin değerli ve yeterli olduğuna dair bir kanıt bulmaya çalışırlar ve kaybetme korkusuyla ilişkilerine çok sıkı sarılırlar (İlaslan, 2009: 37). Fakat ilişkilerindeki takıntılı davranışları ve gerçekçi olmayan beklentileri ile diğerlerini onlardan uzaklaştırırlar (Görünmez, 2006: 18). Saplantılı bağlanan yetişkinler partnerlerini kolayca kıskanmaya ve partnerlerine karşı öfkeli olmaya meyillidirler. Romantik ilişkilerinde genellikle istikrarlı değildirler, partnerleri ile pek çok kere küsüp barışırlar (İlaslan, 2009: 34). Saplantılı bağlanan bireylerin romantik ilişki katılımları yüksektir. Diğerlerine güvendiklerinden rahatlıkla güvenli üs olarak kullanırlar ve kendilerini uygunsuz bir biçimde açma eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 230). Deniz (2006: 94)'in yapmış olduğu araştırmanın sonucuna göre cinsel, duygusal ya da fiziksel istismara maruz kalan çocuklar saplantılı bağlanma geliştirmeye meyillidir.

Korkulu bağlanan bireylerin benlik imgeleri de diğerleri imgeleri de olumsuzdur. Yani kendilerini sevilmeye layık görmezken, diğerlerini de reddedici ve güvenilmez olarak görürler. Bu sebeple kendilerini açma, duygularını dışa vurma ve diğerlerini güvenli üs olarak kullanma konusunda kaygılıdırlar. Korkulu bağlanma güvenli bağlanma stilinin tam tersidir. Kendilerini reddedilme ihtimalinden korumak amacıyla genellikle ilişki kurma isteklerini bastırarak yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar, kurduklarında da ilişkileri yolunda gitmez (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227-230; Çalışır, 2009: 244; Hamarta, 2004: 5).

Kayıtsız bağlanan bireyler ise kendilerini olumlu değerlendirirken diğerlerini olumsuz değerlendirirler. Kuşku, kayıtsız bağlanan bireylerin içsel çalışma modellerinde oldukça büyük bir yer kaplamaktadır. Kendilerini sevilebilir görürler fakat diğerlerinin hak ettikleri sevgiyi vermeyeceğini düşündükleri için yakın ilişki kurmaya meyilli değildirler. Kayıtsız bağlanan bireyler ilişkilerinin duygusal olarak istikrarsız olacağını düşünmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227; Hamarta, 2004: 33). Bu nedenle bağımsız olmayı tercih ederler ve diğerlerinin benlik imgelerini olumsuza çekmelerine izin vermezler. Yakın ilişki gereksinimini de güçlü bir şekilde reddederler (Çalışır, 2009: 244; Görünmez, 2006: 20). İlişki kurduklarındaysa yakınlık ve sıcaklık kurmaz, diğerlerini güvenli üs olarak kullanmaz ve duygularını dışa vurarak kendilerini açmazlar. Bu şekilde hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227; Karakuş, 2012: 36). Diğer insanların da kayıtsız bağlanan bireylerle ilgili onlara güvenilmemesi gerektiği, çok alıngan oldukları ve çabuk hayal kırıklığına uğradıklarını düşündükleri görülmüştür (Hamarta, 2004: 33).

Korkulu ve kayıtsız bağlanma ilişkilerden kaçınma noktasında birbirine benzerken, özsaygının başkalarının onayına bağlı olma konusunda ayrışmaktadır. Korkulu ve saplantılı bağlanma ise kişinin kendine ait içsel çalışma modelinde benzeşirken, ilişkiden kaçınma konusunda farklılaşmaktadır. Saplantılı bağlananlar kendilerini yeterli hissetme gereksinimiyle ilişkilere bağımlı olurken korkulu bağlananlar yetersizlik duygularına hayal kırıklığını da eklemekten korktukları için yakın ilişkilerden uzak durmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 228).

2.1.4.3. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalar çocuklar üzerine odaklanmışken Hazan ve Shaver (1990: 271), Ainsworth ve arkadaşlarının bebek bağlanması için kullandığı sınıflandırmayı kullanarak bağlanmayı romantik ilişkiler içerisinde araştırmış ve güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırmışlardır (İlaslan, 2009: 34). Yakınlık kurmak ve diğerlerine bağlanmak güvenli bağlanan bireyler için kolaydır ve partneri tarafından sevilmeme ve terk edilme kaygıları düşüktür (Collins ve Read, 1990: 648). Bu yüzden de güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde kendilerini daha rahat, huzurlu hissederler ve partnerlerine karşı hoşgörülü tutumlar sergilerler (Morsünbül ve Çok, 2011: 557). Yani güvenli bağlanmanın bireyin karşılıklı bağlılık, memnuniyet ve güven içeren ilişkilere eğilimli olmasını sağladığı söylenebilir (Simpson, 1990: 977). Güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde en çok mutluluğu, arkadaşlığı ve güveni

deneyimlediklerini ve ilişkilerinde partnerlerinin yanlışlarına rağmen onu kabul edip destekleyebildiklerini belirtmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987: 515). Ayrıca güvenli bağlanan bireyler diğer insanların özgecil, irade güçlerinin yüksek olduğuna, davranışlarını duruma ve zamana göre şekillendirebildiğine inanma eğilimindedir. Bu inanç da diğer insanlara güvenlerini pekiştirmektedir (Collins ve Read, 1990: 653).

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini değersiz bulduklarından diğerleriyle ilişki kurmak istemezler, kurduklarında ise partnerlerinin sevgisinden şüpheye düştüklerinden düzensiz duygu durumu içinde olurlar ve ilişkilerinde takıntılı ve kıskanç davranışlar gösterirler (Hazan ve Shaver, 1987: 515; Morsünbül ve Çok, 2011: 557). Kaygılı bağlanan bireyler ilişki kurduğu kişi tarafından sevilmeme ve onu kaybetme ihtimaline karşın büyük bir kaygı ve korku içerisindedir. Çünkü kaygılı bireyler kendilerine karşı olumsuz algılara sahip oldukları için diğerleriyle daha çok yakın olma ihtiyacı hissederek diğerlerine bağımlı haline gelebilirler (Büyükçolpan, 2019: 56; Collins and Read, 1990: 648). Sevilmeme duyguları yüksek olduğundan dolayı terk edilme kaygıları da yüksek olmaktadır (Collins and Read, 1990: 648).

Kaçınmacı bağlanan bireyler ise diğerlerine güvenmediklerinden kendilerini diğerlerinden uzaklaştırırlar ve yakın ilişki kurmaktan tedirgin olur ve kaçarlar (Büyükçolpan, 2019: 58; Collins ve Read, 1990: 648; Morsünbül ve Çok, 2011: 557). Bir yandan diğerlerine güvenmedikleri için uzak kalmayı tercih ederken diğer yandan reddedilmeye karşı da hassaslardır. Reddedilebilme ihtimallerini göz önünde bulundurarak en başından yaklaşmamayı tercih edebilirler. Zaten kaçınmacı bağlanan bireyler genel olarak kaygı düzeylerini yükselten ortamlardan uzaklaşıp güvenli bir yer bulma çabası içine girerler (Büyükçolpan, 2019: 59). Kaçınmacı bağlanmaya sahip bireyler romantik ilişkilerinde de yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Hayatlarındaki duygusal açıdan önemli kişilerle uzun ve derin ilişkiye girmekten çekinirler. Çünkü karşılarındaki kişiyi memnun edebilecek davranışlarda bulunmalarının, sevgi ve ilgi ile ödüllendirilme beklentilerini artıracağının farkındalar ve bu beklentinin sonucunda kaçınılmaz bir hayal kırıklığı acısı yaşayacaklarını düşünmektedirler. Bu sebeple bir yandan ilişkiyi isterken diğer yandan kaçındıklarından dolayı ilişki içerisinde sıkça duygusal iniş çıkışlar yaşarlar ve kıskançlık düzeyleri yüksektir (Hazan ve Shaver, 1987: 515; Shi, 2013: 153).

Özetle, güvenli bağlanan bireylere bakıldığında ilişkileri genellikle yüksek olumlu duygu ve düşük olumsuz duygu ile karakterizeyken, kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin ilişki örüntüleri tam tersidir ve ilişkilerinde daha az bağlılık, güven ve tatmin

tanımlamışlardır. Özellikle kaçınan bağlanmaya sahip bireyler ilişkilerinde kaygılı bağlananlara göre kendilerini daha az ilişki odaklı ve partnerleriyle karşılıklı daha az bağlılık tanımlarken, kaygılı bağlanan bireyler de kaçınan bağlanan bireylere göre ilişkilerinde daha az güven tanımlamışlardır (Simpson, 1990: 977-978).

2.1.5. Çiftlerin Bağlanma Stillerinin Birbirleri Üzerindeki Etkileri

Bakıcının bebeğe olan tutumu ile belirlenen bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde özellikle romantik ilişkileri etkilediği bilinmektedir (Bilgiç, 2022: 22). Kişinin bağlanma stili hem romantik ilişkiyi hem de kişinin partnerini etkilediği düşünülmektedir. Collins ve Read (1990: 659) tarafından yapılan araştırmaya göre, kişilerin partnerlerinin bağlanma stillerinin kişiler ve ilişkileri üzerinde etkileri olduğu gibi kendi bağlanma stillerinin de ilişki üzerinde etkileri vardır. Kaygılı bağlanan, terk edilmekten ve sevilmemekten korkan kadınların ve erkeklerin ilişkilerine bakışları daha olumsuz ve ilişki doyumlarının daha az olduğu görülmüştür. Partnerlerine de yakın olma konusunda rahat olamadıkları bulunmuş, çünkü partnerlerinin güvenilmez olduğunu düşünmüşlerdir. Partnerlerini az duyarlı olarak değerlendirmiş, genel iletişim düzeylerinin düşük olduğunu ve kendilerini açamadıklarını bildirmişlerdir. Yakınlık kurma konusunda rahat olan kadın ve erkeklerin ise ilişkilerine bakışları daha olumlu olup partnerlerine güvenmekte ve kendilerini daha yakın hissetmekte olduklarını belirtmişlerdir.

Simpson (1990: 978-979) tarafından ise romantik ilişkiler hem kişinin kendi bağlanma stili hem de partnerinin bağlanma stili üzerinden değerlendirilmiştir. Kişilerin partnerlerinin güvenli bağlanması, yakınlık kurmaktan kaçınmaması, duyarlı ve sıcak olması kişilerin partnerlerine güvenmesini sağlayarak hem kendilerini partnerlerine daha şeffaf göstermesini hem de iletişimlerinin kuvvetli olmasını sağlamaktadır. Fakat kaygılı bağlanan partnere sahip olmak, kadın için de erkek için de ilişkiyi zedeleyici, güven kırıcı, çatışma yaratıcı ve daha az tatmin edici olmaktadır. Kişiler kaygılı bağlanan partnere kendilerini açma konusunda rahat hissetmemekte ve kaliteli iletişim kuramamaktadır. Kaçınmacı kişiler yakınlık ve bağlılıktan kaçınarak partnerlerinde güvensizliğe sebep olurken kaygılı bağlanan kişiler ise tam tersi olarak ilişkide güven eksikliği sergileyerek partnerlerinin yeterli düzeyde yakınlık ve bağlılık kurmasına engel olurlar. Yüksek düzeyde kaygılı bağlanan kişilerin partnerleri diğer bağlanma stillerine sahip partnerlere göre daha az bağlılığa sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar da kişinin

partnerinin bağlanma stilinin kendi bağlanma stilini etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bir diğer yandan, erkeklerin kaçınan bağlanma stillerinin kişinin yaşadığı ilişkinin kalitesi ve uzunluğu kontrol edildiğinde bile kişinin ilişki içerisinde yaşadığı duygusal rahatsızlığı yordadığı görülmüştür. Bu durum da kişinin ilişki içerisindeki yaşadığı duygusal rahatsızlığın yaşadığı ilişkinin niteliğinden ziyade kendi bağlanma stilinden kaynaklandığını göstermektedir. Kişinin bağlanma stilli partnerinin ilişki üzerindeki algılarındansa, kendinin ilişki üzerindeki algılarını daha çok etkilemektedir. Bu durum da kişinin kendi bağlanma stilinin romantik ilişkisinin kalitesini ve duygusal etkilerini partnerinin bağlanma stilinden daha çok etkilediği anlamına gelmektedir. Bu bulgular kişinin bağlanma örüntüsünün yalnızca yaşadıkları son romantik ilişkilerinin kalitesinin bir işlevi olmadığına dair ek kanıtlar sağladığından oldukça önemlidir (Simpson, 1990: 978-979).

Simpson ve diğerleri (1992: 439-440) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre ise güvenli bağlanan erkeklerin partnerlerinin anksiyetesinin artması, erkeklerin destek verme davranışını artırırken, kaçınan bağlanan erkeklerin partnerlerinin anksiyetesinin artması destek verme davranışını düşürmektedir. Erkeklerin destekleyici yaklaşımı anksiyete yaşayan kadınların sakinleşmesine destek olurken özellikle kaçınan bağlanan kadınlarda daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların kaygı düzeyi ile erkek partnerlerinin bağlanma stilleri arasında bir ilişki bulunmuştur. Erkeklerin bağlanma davranışları partnerlerinin duygu durumundan etkilenmektedir.

2.1.6. Bağlanma ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar

İlaslan (2009: 82), annenin bağlanma stilinin (kayıtsız, korkulu, saplantılı, güvenli) çocukların bağlanma davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip annelerin çocukları, güvenli; saplantılı ya da korkulu bağlanma stiline sahip annelerin çocukları kaçınan bağlanma stiline sahiptir. Birincil bakıcının bebeğe tutumları kişinin içsel çalışma modelini ortaya koyarken bebeğin bağlanma stilini de belirler. Yani annenin ya da birincil bakıcının bağlanma stili çocuğun bağlanma stilini etkilemektedir. Çünkü kişinin anne figürü ile gerçekleştirdiği bağlanma, kişinin kendi bebeğinin ihtiyaçlarına karşı verdiği tepkileri etkilemektedir (İlaslan, 2009: 25). Bu durumda bağlanmanın zincirleme bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tosun (2017: 150) tarafından yapılan araştırmada da, sağlıklı aile yapısına sahip olan kişilerin çocukluk döneminde ebeveynleriyle güçlü bağlar kurdukları ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de diğer insanlarla güçlü bağlar kurmaya elverişli oldukları saptanmıştır. Bu kişilerin romantik ilişkilerinde partnerlerine daha çok aşk besledikleri ve ilişki içerisinde daha az kaygıya sahip oldukları görülmüştür. Bu durumda sağlıklı aile yapısına sahip olmanın ilerleyen dönemlerdeki romantik ilişkileri olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Cansever (2022: 49-50) tarafından yapılan araştırma ise kişilerin ebeveynlere bağlanma stillerinin, kişilerin romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerini ve buna bağlı olarak ilişki doyumlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Anne ile kurulan sağlıklı bağlanmanın kişinin kaygılı bağlanma puanlarını düşürdüğü gözlenmiştir. Çocukluk döneminde anne ile kurulan ilişkinin içten ve sıcak olması ilerleyen dönemlerde kişinin romantik ilişkilerinde reddedilme korkusunun az olmasını sağlamakta ve bu durum da kişinin diğerleriyle kurduğu romantik ilişkilerde kaygı düzeyinin düşük olmasını sağlamaktadır. Buna bağlı olarak da kişilerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum artmaktadır.

Güldür (2020: 42-55), kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre kaygılı bağlanma da kaçınan bağlanma da ilişki doyumunu azaltmaktadır. Kaçınan bağlanma kişinin partneriyle arasına mesafe koyma ihtiyacını getirmektedir ve aradaki bu mesafe romantik ilişkiyi zedeleyici bir unsur haline gelerek ilişki doyumunu azaltmaktadır.

Taş (2016: 53-54) da evli bireylerin bağlanma stilleri ile evlilikten aldıkları doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde kaygılı ve kaçınan bağlanmanın evlilik doyum düzeyini düşündüğü görülmüştür. Güvenli bağlanmaya sahip kişiler evlilikte partneriyle kolaylıkla samimi, sıcak ilişki geliştirebilirken kaçınan ve kaygılı bağlanmaya sahip kişiler samimi ilişkiyi geliştirmekte zorlanırlar. Güvensiz bağlanma sebebiyle kişilerin partnerlerine güven duyamaması, ilişki içerisinde özellikle güvensizlikten kaynaklanan kaygının baskın olması zamanla evliği yıpratır. Bu durumda ilişkinin kalitesinin düşmesine ve partnerlerin evlilikten aldığı doyumun azalmasına neden olur.

Ülük (2021: 52-53) tarafından yapılan araştırmaya göre kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır. Kaçıngan bağlanan kişilerin genellikle diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaları

dolayısıyla bir problemle karşılaştıklarında diğerlerinden destek isteme davranışları daha az olmaktadır. Bu durumda, kişiler yaşadıkları olumsuzluklarda sosyal destek mekanizmasından mahrum kalmaktadır. Bu da kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olmasını beklenen bir durum haline getirmektedir.

Öztahtacı (2017: 56-58) ise evli kadınlar ile yaptığı araştırmada kadınların bağlanma stilleri ile evlilik doyumları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre güvenli bağlanan kadınların evlilikten aldıkları doyum, kaygılı ve kaçınan bağlanan kadınlara göre daha yüksektir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin ilişki içerisindeki kaygılarını, korkularını ve bunun gibi olumsuz duygularını takip eden davranışları partnerlerinin de olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara eğilimli olmasına neden olarak ilişkiye zarar verebilir. Ayrıca ilişkide çıkabilecek olumsuzlukları çözüme götürme noktasında bocalayabilirler. Tüm bu sebepler dolayısıyla güvenli bağlanan kadınların evlilik doyumlarının daha yüksek olması anlaşılabilir bir sonuçtur. Bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise kaygılı bağlanan kadınların depresyon düzeylerinin güvenli bağlanan kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanan kişilerin içsel çalışma modelinde ben modelinin negatif olmasıyla kendilerini güvensiz, değersiz ve sevilemez hissetmektedir. Bu durum da kişileri depresyona daha yatkın hale getirmektedir. Kaçınan bağlanan kadınlar ile depresyon ilişkisi incelendiğinde ise yine güvenli bağlanan kadınlara göre daha yüksek depresyona sahip oldukları görülmüştür. Kaçınan bağlanan kişilerin yakın ilişkilerden kaçınmasıyla daha fazla yalnızlık yaşadıkları ve diğerlerinden alabilecekleri destekten uzak kaldıkları bilinmektedir. Tüm bu etkenler de kaçınan bağlanan kadınların depresyonlarını beslemektedir.

Abdullayev (2019: 70) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaya göre ise, bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasında ilişki bulunmaktadır. Kaçınan ve kaygılı bağlanan kişilerin stresle başa çıkarken sosyal destek arama davranışlarının düşük olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler baskın olarak problem odaklı yaklaşımı, kaygılı bağlanan kişiler ise kaçınmacı yaklaşımı kullanmaktadır. Bu durumda kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemlerinin etkin yöntemler olmamasıyla yaşadıkları stresin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bağlanma stilleri ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin oluşumunda ebeveynlerin etkili olduğu görülmektedir. Bağlanma stilleri

ebeveynlerin kendi bağlanma stillerinden, kurdukları aile yapısına kadar birçok faktörden etkilenmektedir. Çünkü kişilerin kendi bağlanma stilleri bebeğiyle kuracağı bağı etkilemekte ve o da bebeğin bağlanma stilini belirlemektedir. Aile içerisinde ve bebekle kurulan bağların güçlü ve sağlıklı olması bebeğin güvenli bağlanmaya sahip olmasını sağlamaktadır. Bebeğin güvenli bağlanmaya sahip olması da yetişkinlik döneminde kuracağı romantik ilişkilerindeki bağlanma stilini belirlemektedir. Bu da ilişki doyumunu etkileyen en önemli faktörler arasındadır. Güvenli bağlanma, kişilerin ilişki doyumunu arttırırken, kaygılı ve kaçınan bağlanma ilişki doyumunu düşürmektedir. Bu durumda bebekken ebeveynle kurulan bağlanma ilişkisinin kişinin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkisinden aldığı doyuma kadar etkisinin olduğu söylenebilir. Bu durumda romantik ilişkiler bağlamında bağlanma stilleri oldukça önemli bir yer kaplamaktadır. Tüm bunlara ek olarak bağlanma stillerinin kişinin duygu durumları ve başa çıkma stratejileri üzerinde de etkisinin olduğu görülmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri kişilerin kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yüksek olmasına neden olabilmektedir.

2.1.7. Bağlanma ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar

Collins ve Read (1990: 655-657) yetişkin bağlanması ile ilgili üniversite öğrencileri ile detaylı bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, babalarını sıcak ve tutarlı olarak tanımlayan kadınların başkalarına daha kolay bağlanabilecek partnerle ilişki kurması daha olası iken; babası ile ilişkisini soğuk ve tutarsız olarak tanımlayan kadınların yine babasının profilinde olan bir partnerle ilişki kurma olasılığı daha fazladır. Annelerini soğuk ve tutarsız olarak tanımlayan erkeklerin ise kaygılı partnerlerle ilişki kurma olasılıkları daha yüksektir. Kişiler ebeveynlerinden kendilerinin ilgi ve sevgi nesnesi olarak nasıl olduklarını öğrenirken, romantik ilişkilerin nasıl olduğunu da öğrenmektedir. Özellikle karşı cinsten olan ebeveyn heteroseksüel ilişkiler açısından bir model görevi görür.

Collins ve Read (1990: 655-659) tarafından yapılan araştırmanın bir diğer sonucuna göre ise; yakınlık konusunda rahat olan partnerlere sahip kadınların ilişkileri hakkındaki değerlendirmeleri daha olumlu olurken, kendileri de partnerlerine yakınlık konusunda daha rahattır. Boş zamanlarının çoğunu partnerleriyle geçirme eğilimindelerdir. Partnerlerinin kendilerine karşı daha sıcak ve duyarlı olduğunu hissettiklerinden iletişim düzeylerini yüksek olarak değerlendirmişlerdir. İlişkilerinde çatışma algılama eğilimleri

ise daha azdır. Tüm bunlar partnerlerine daha fazla güvenmelerini ve kendilerini rahatlıkla açmalarını sağlamaktadır. Partnerlerine olan güvenleri doğrultusunda da kıskançlık düzeyleri düşük, kıskançlık uyandıran durumlarda da kıskançlık duygularıyla yanıt verme olasılıkları daha düşüktür. Ek olarak kadınlar terk edilme, sevilmeme kaygısı olan, kaygılı bağlanmaya sahip erkeklerle evlenme olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bu durumda partneriyle yakın olmaktan çekinmeyen bir kişinin yakın olmaktan kaçınan bir partnerle olan ilişkisinde ilişkiyi sürdürmeye dair motivasyonu düşük olduğu görülmektedir. Bu sebeple başkalarına rahatlıkla bağlanabilen, yakınlık kurma konusunda rahat olan partnerle olma olasılığı daha yüksektir. Çünkü kendisiyle uyumlu tarza sahip bir partnerle anlaşmaları daha kolay olacaktır. Terk edilmekten ya da sevilmemekten korkan kişiler ise partnerlerine daha az güveneceklerinden kıskançlık düzeyleri ve kendilerine ve ilişkilerine olan güvensizliklerini partnerine yansıtacak davranışlar sergileme ihtimalleri yüksek olacaktır. Erkeklerin ilişkilerini değerlendirme biçimlerine bakıldığında ise; partneri yakınlık konusunda rahat olan erkekler, partnerlerinin daha öngörülebilir olduğunu düşünüp güven duyguları daha yüksek olmaktadır. Partnerlerini duyarlı ve sıcak görme eğiliminde olarak kendilerini açabilmektedirler ve kıskançlık düzeyleri düşük olmaktadır. Erkekler de kadınlarda olduğu gibi iletişim düzeylerini yüksek olarak değerlendirmişlerdir. Fakat partnerlerinin kaygılı olması ilişkilerini olumsuz değerlendirmelerine neden olmuştur. Kaygılı bağlanan partner ile algıladıkları çatışmaların fazla olduğunu belirterek memnuniyet düzeylerinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Tüm bunlar da partnerlerine güvenmemelerine sebep olmaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, kişiler yakınlık kurma ve başkalarına güvenme konusunda benzer inanç ve duygulara sahip olan kişilerle ilişki kurmaya eğilimlidir. Fakat her zaman kişiler kendi bağlanma stilleriyle aynı olan kişileri de seçmezler. Örnek verilecek olunursa, kaygılı bağlanmaya sahip bir kadın aynı şekilde terk edilme ve sevilmeme korkuları yaşayan bir partner arayışı içinde olmayabilir. Bunun yerine yakınlaşmaktan kaçınan, yani kaçınan bağlanmaya sahip bir partner seçip kendi beklentilerini doğrulayabilecek ilişkiler içerisinde olabilir ya da kişinin bağlanma stili her ilişki içerisinde de değişim gösterebilir. Örneğin normalde güvenli bağlanan bir kişinin kaçınan bir partnerle beraber olması kişide terk edilme ve sevilmeme kaygısı oluşturabilir (Collins ve Read, 1990: 660).

Brophy ve diğerleri (2019: 16) tarafından 2510 katılımcı ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, bağlanma stilleri ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kişilerin depresyon düzeyleri artmaktadır. Aynı şekilde, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça kişilerin depresyon düzeyi yine artmaktadır.

Mikulincer ve Florian (1995: 409-410) ise bağlanma stillerinin stresli durumlarla başa çıkmaya etkilerini incelemiştir. Araştırmaya katılan 18 yaşın üzerindeki 92 kişinin verilerinden elde edinilen bulgulara göre, kararsız bağlanan bireyler stresle başa çıkarken duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini güvenli ve kaçınan bağlanan bireylere göre daha çok kullanmaktadır. Güvenli ve kararsız bağlanan kişiler stresle başa çıkarken destek arama stratejisini kullanırken, kaçınan bağlanan kişiler beklendiği üzere kaçınma stratejisini kullanmaktadır. Kaçınan ve kararsız bağlanan kişiler, güvenli bağlananlara göre bir durumu tehdit olarak düşünmeye daha yatkındır. Güvenli ve kaçınan bağlanan kişiler, kararsız bağlanan kişilere göre bir stres durumuyla karşılaştıklarında o problemin üstesinden gelme noktasından kendilerine daha çok güvenmektedir. Bu durum da içsel çalışma modelinde kaçınan ve güvenli bağlanan bireylerin ben modellerinin olumlu olmasıyla uyumludur.

Nielsen ve diğerleri (2017: 13) yetişkin bağlanma stilleri ve kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma duygusal düzensizlik stratejisini beslediği için kişide anksiyete belirtilerini artırmaktadır. Bu durumda kaygılı bağlanmanın kaygı bozukluklarının gelişimi için bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Kaçınan bağlanma stili de anksiyete açısından incelendiğinde, kaçınan bağlanmanın yüksek olması kişinin duygusal düzensizlik stratejisini beslediği için kişide anksiyete belirtilerini artırmaktadır. Bu durumda kaygılı ve kaçınan bağlanmanın dolaylı yoldan aksiyete düzeyini artırdığı söylenebilir.

Simpson ve diğerleri (1992: 439-440) kaygı uyandıran durumlarda çiftlerin birbirine destek vermesini ve birbirlerinden destek almasını bağlanma stilleri açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınlarda güvenli bağlanma anksiyete durumlarında destek arama davranışını artırırken, kaçınan bağlanma da tam tersi olarak kişilerin destekten kaçınmasına neden olmaktadır. Kaçınan bağlanan kadınların partnerlerine anksiyete yaratan durumdan bahsetmekten kaçındığı görülmüştür.

Bağlanmaya ilişkin yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak ebeveynlerin bebeğe karşı geliştirdikleri bağlanma davranışı ileriki dönemde kişinin

romantik partner seçimini etkilemektedir. Ebeveynin bağlanma davranışına benzer bir bağlanma davranışına sahip partner seçiminin yapıldığı görülmektedir. Bunun dışında kişilerin partnerlerinin bağlanma stillerinin kişilerin kendi bağlanma davranışlarına da etki ettiği görülmektedir. Örneğin, güvenli bağlanan bir partnere sahip kişi ilişkide daha güvenli davranışlar ortaya koyarken, kaçınan ya da kaygılı partnere sahip kişi ilişkide güven problemine sahip olmakta ve yakınlıktan kaçınmaktadır. Bunların dışına yurt içi çalışmalarla uyumlu olarak bağlanma stillerinin kişilerin duygu durumları ve başa çıkma biçimleri üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Güvensiz bağlanma kişilerin problemlerle başa çıkma noktasında işlevsiz stilleri kullanmasına neden olurken buna bağlı olarak depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini artırmaktadır.

2.2. ROMANTİK İLİŞKİLER VE DUYGU DURUM

İnsanlar doğası gereği diğerleriyle yakın ilişkiler kurma arayışındadır (Atak ve Taştan, 2012: 520). Romantik ilişkiler de yetişkinlik döneminde oldukça önemli yer kaplayan yakın ilişki türüdür. Romantik bir partnere sahip olmak ilişki doyumuyla birlikte kişilerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayarak hayattan doyum almalarını, mutlu olmalarını ve iyilik haline ulaşmalarını sağlamaktadır (Bülbül, 2022: 9; Işık, 2020: 64). Romantik ilişkinin sağlıklı yürütülmesi kişinin ruhsal durumuna olumlu katkılar sağlarken çiftlerin yaşadığı ilişkisel sorunlar kişilerin ruhsal durumunu olumsuz etkileyebilmektedir. İlişkideki iletişim problemleri, çatışmalar ve çözüme ulaşamayan problemler partnerlerin ilişki doyumunu olumsuz etkiler ve bunun sonucunda da kişilerin iyilik halleri bozulabilir (Bülbül, 2022: 10). Kişinin partnerinin depresyon gibi olumsuz bir ruhsal durumda olması da kişinin ilişki doyumunu düşürmektedir (Cramer, 2004: 455). Bu durumda çiftlerden birinin duygu durumunun bir şekilde romantik ilişkiden etkilendiği ya da romantik ilişkiyi etkilediği söylenebilir.

Romantik ilişkileri en derinden etkileyen faktörlerden birisi de bağlanma stilleridir. Kişinin bağlanma stilinin hem partnerine hem kendisine hem de ilişkisine etki etmesi bağlanma stillerinin romantik ilişkiler için ne kadar önemli olduğunun anlaşılmasını sağlamaktadır (Collins ve Read, 1990: 659; Simpson, 1990: 978). Bu durumda bağlanma stillerinin de kişinin duygu durumunu etkilemesi beklenmektedir. Bu sebeple duygu durumun göstergelerinden olan depresyon, anksiyete ve stres araştırma kapsamına dahil edilerek aşağıda ele alınmıştır.

2.3. DEPRESYON

Depresyon, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında yavaşlamaya sebep olan ve temelinde derin bir üzüntü halinin olduğu yaygın bir psikolojik rahatsızlık, duygu durum bozukluğudur (Deniz ve Sümer, 2010: 117; Elbi Mete, 2008: 4; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65; Yeşilçiçek Çalık ve Aktaş, 2011: 144). Depresyon, kişinin kendisi ve diğerleri algısının ve buna bağlı olarak kişinin işlevlerinde bozulmalar meydana gelmesidir (Çalışır, 2008: 11). Depresyon, kronikleşen, yinelenen, yaygınlaşan bir psikolojik rahatsızlık olduğundan hem toplum hem de birey açısından ciddi sorunlar ortaya çıkarabilir (Temel vd., 2007: 113). Her yaşta ortaya çıkabilirken, sıklıkla 20'li yaşların ortalarında görülmektedir (Deniz ve Sümer, 2010: 117). Erkeklerde %3 oranında görülürken kadınlarda %6 oranında görülmektedir (Elbi Mete, 2008: 4). Yani kadınlarda erkeklere göre 2 kat daha fazla görülmekte ve kadınlar için azımsanmayacak bir problem olmakla birlikte tedavi oranları da oldukça düşüktür (Akbaş vd., 2008: 87; Elbi Mete, 2008: 4; Erdem ve Erten Bucaktepe, 2012: 458).

Depresyon genel olarak kademeli olarak başlar fakat bazen ani de olabilir. Depresyonun seyri yaşam boyunca değişebilir. Her bireyin atak süreleri, yaşam boyu geçirdiği atak sayısı ve depresyonun meydana gelme şekli farklı olabilir. Bu sebeple depresyonun tahmin edilemez bir psikolojik rahatsızlık olduğu söylenebilir (Malhi ve Mann, 2018: 2299). Depresyona eşlik eden en baskın duygular mutsuzluk, neşesizlik ve umutsuzluktur (Dilbaz ve Seber, 1993: 135; Elbi Mete, 2008: 4). Bu tür negatif duyguların eşlik ettiği depresyon aynı zamanda kişinin bilişsel, davranışsal ve sosyal olarak işlevlerini eskisi gibi yerine getirememesine de neden olur (Büyükçolpan, 2019: 20). Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal (2011: 66) ise depresyonun en temel belirtilerini; çökkünlük hali, enerjinin azalması, herhangi bir şeye karşı ilgisizlik ve zevk alamama olarak belirtmiştir. Depresyondaki kişi normalde yapmaktan hoşlandığı aktiviteleri yapmak istememeye, hayattan zevk alamamaya başlar (Taycan vd., 2006: 101). Yani kişilerde depresyon düzeyi arttıkça kişi daha mutsuz olmaya ve yaşamdan aldığı doyum düşmeye başlar (Demirel, 2018: 55).

Psikanalitik kurama göre depresyonun temelinde kişinin özsaygısındaki düşüş ve bu düşüşün getirdiği umutsuzluk vardır. Depresyondaki kişi genellikle kendine karşı güvensizlik yaşar ve yaşadığı bu duygudan dolayı kendini suçlu hisseder. Bu duyguların artmasıyla da çevreye bağımlılığı artar (Dilbaz ve Seber, 1993: 135-136). Taycan ve

arkadaşlarına (2006: 101) göre ise depresyon, kişide karamsarlık duygusunun yoğun yaşanmasına neden olur. Bu karamsar düşünce, kişinin geçmişi düşündüğünde hep olumsuzlukları görmesine neden olarak kişide suçluluk duygusu oluşturur. Kişi geleceğe baktığında ise karamsar düşünce ile çaresizlik hissetmeye başlar. Tüm bunlar da kişinin daha da çökkün hissetmesine neden olur. Aynı zamanda depresyon, kişinin özgüveninde ve konsantrasyonunda azalmalara, ayrıca kişide unutkanlığa, kararsızlığa, isteksizliğe ve enerji düşüklüğüne de neden olmaktadır (Elbi Mete, 2008: 4).

Depresyon, kişinin iştahında artmaya veya genellikle azalmaya, uyku düzeninde bozulmalara (uykuya dalmada güçlük, sık sık uyanma vb.), intihar düşüncelerine ve cinsel istekte azalmaya neden olabilmektedir. Ayrıca kişi bu dönemde ölüm kavramına daha hassas olabilmekte ve bunun üzerine daha çok düşünüp ölüm korkusuna sahip olabilmektedir. Tüm bu belirtiler kişinin sosyal ve iş yaşamında aksaklıklara neden olur. Buraya kadar bahsedilen tüm bu zihinsel, davranışsal ve sosyal belirtilerin depresyon olarak tanımlanabilmesi için iki hafta ve daha uzun süredir görülüyor olması gereklidir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 66). Ayrıca depresyon kişilerde ortak belirtiler göstermesinin yanı sıra, beraberinde getirdiği problemler açısından kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Büyükçolpan, 2019: 21).

Depresyonun en önemli yan etkilerinden bir tanesi intihar girişimidir (Aydemir vd., 2002: 34). Bunun dışında depresyon, kişide ruhsal bozulmaların yanı sıra bedensel bozulmalar da ortaya çıkarabilmektedir. Kronik hastalıkların ortaya çıkışında etkili olabilmekle beraber tansiyon ve kan şekerinde iniş ve çıkışlara neden olabilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 66). Yani depresyon birtakım psikiyatrik ve medikal bozukluklara eşlik edebilmektedir (Türkçapar, 2004: 12).

Depresif belirtiler gösteren kişilerin duygulanım düzenleme sisteminin düzgün çalışmadığı bilinmektedir. Bağlanma kuramında bahsedilen içsel çalışma modelleri duygulanım düzenleme açısından çok önemlidir. Duygulanımın nasıl düzenlendiği ile içsel çalışma modelleri arasındaki sıkı ilişki ve depresyon göz önünde bulundurulacak olunursa bağlanma ve depresyon arasında bir ilişkinin var olabileceği akıllara gelmektedir. Bununla ilgili alan yazın incelendiğinde ise bağlanma stillerinin oluştuğu dönemdeki bağlanma ilişkilerinin bireyi yaşamının ilerleyen dönemlerinde depresyona yatkın hale getirebileceği görülmektedir (Herring ve Kaslow, 2002: 494). Bu hipotezi destekleyecek biçimde, erken dönemdeki bağlanma ve depresyon ilişkisi incelendiğinde; Gaumon vd. (2016: 8) tarafından yapılan araştırmaya göre kaygılı ve kaçınan bağlanan

çocuklar güvenli bağlanan çocuklara göre önemli derecede yüksek depresif belirtiler göstermektedir. Yaşamın ileriki dönemlerine odaklanarak yapılan araştırmalar sonucunda da yetişkin bağlanma stilleri depresif belirtilerle ilişkili bulunmuştur (Carnelley vd., 1994: 131). Diğerlerinin ihtiyaç halinde daha az erişilebilir olduğunu düşünen, diğerlerine yakınlaşmakta zorlanan, reddedilme ve terkedilme korkusu yüksek olan bireylerin depresif belirtilerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu durumda güvensiz bağlanmanın depresif belirtileri artırdığı söylenebilir (Roberts vd., 1996: 316). Güvensiz bağlanan bireyler kendilerini daha iyi hissetmek için yüksek düzeyde başarı ve özerkliğe ihtiyaç duyarlar. Bu yüksek hedeflere ulaşmaları konusunda da çok büyük bir çaba sarf etmeleri gerektiğini düşünürler. Bu durum da güvensiz bağlanan bireyler için depresyon riski oluşturmaktadır. (Whiffen vd., 2001: 579).

Scott ve Cordova (2002: 203-204) ve Demirel (2018: 55) de yetişkinlerde bağlanma ile depresyon belirtileri arasında ilişki bulmuştur. Araştırmaya göre kaçınmacı ve kaygılı bağlanan bireyler güvenli bağlanan bireylere göre daha çok depresif belirtiler göstermektedir. Gürdal ve arkadaşları (2018: 185) ve Ditzen ve arkadaşları (2008: 482) da aynı şekilde bağlanma stillerinin depresyonu anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiş ve araştırma sonuçları kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerde depresif belirtilerin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Shaver ve arkadaşları (2005: 348) tarafından yapılan araştırmaya göre ise kaygılı bağlanma depresyonla ilişkili bulunurken kaçınan bağlanma ilişkili bulunamamıştır. Zalım Başbekleyen (2018: 62) ise kaygılı bağlanma ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Yani kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Bu durum da kaygılı bağlanan bireylerin kendilerini değersiz görmeleriyle birlikte aitlik hissi yaşayamamaları ve bunun da getirdiği depresyon ile açıklanabilir. Whiffen ve arkadaşları (2001: 586) da kaygılı bağlanan erkekler ile depresyon arasında bir ilişki bulmuştur. Carnelley ve arkadaşlarının (1994: 131) kadınlarla yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre ise depresif belirtiler gösteren kadınlar depresif belirtiler göstermeyen kadınlara göre romantik ilişkilerinde daha fazla kaçınmacı davranış göstermektedir. Demirbaş (2017: 96) ise kaygılı ve kaçınan bağlanma ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Fakat kaygılı bağlanmanın kaçınan bağlanmaya oranla depresyonla daha güçlü ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Güvensiz bağlanma ve yetişkin depresyonu arasında eş zamanlı ilişkinin olması, güvensiz bağlanmanın çocuklukta geliştiği anlamına gelmemektedir. Depresif kişilerin evlilikleri kişilerde olumsuz içsel çalışma modelleri oluşturabilir. Örneğin eşler arasındaki çatışma

depresyondaki partner tarafından reddedilme olarak algılanabilir ve birey kendisini sevilmeye değer bulmayabilir. Depresyonda olmayan birey de düşmanca davranıp kendisini ilişkiden duygusal olarak çekebilir. Böylelikle her iki partner de olumsuz içsel çalışma modeli geliştirir (Whiffen vd., 2001: 579). Bu durum da partnerlerden birinin depresyona girmesinin iki partnerin de içsel çalışma modelini değiştirerek bir noktada bağlanma davranışlarını değiştirebileceği anlamına gelmektedir. Çünkü depresyon açıkça kişinin kendi ve diğerleri hakkındaki yargılarıyla; kişinin kendini sevilebilir görmemesi ve partneri tarafından reddedileceği inancı ile ilişkilidir. Özellikle evli çiftlerdeki kadın partnerin kronik depresyonunun olması iki partnerde de güvensiz bağlanmaya neden olabilir (Whiffen vd., 2001: 586). Kronik depresyonu olan kadınların eşlerinin, belirli depresyon dönemleri olan kadınların eşlerine göre daha az güvenli bağlandıkları tespit edilmiştir. Fakat erkek partnerlerin güvensiz bağlanma biçimlerinin depresyondan önce mi, sonra mı oluştuğu bilinmemektedir. Bu durumda erkek partnerin güvensiz bağlanma biçimi kadın partnerin depresyonunu etkileyebilir ya da kadın partnerin depresyonu erkek partnerin güvenli bağlanmasının önünde bir engel oluşturabilir (Whiffen vd., 2001: 587). Bu araştırmaları destekleyecek şekilde başka bir araştırmada da kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha düşük ilişki kalitesi bildirdikleri görülmüştür (Ditzen vd., 2008: 482).

Kaygılı bağlanan kadınlar eşleri tarafından kabul görmek için özerkliklerini ilan etmeleri gerektiğine inanabilirler. Eğer duygusal destek ihtiyaçlarını ya da kırılganlıklarını gösterirlerse reddedileceklerini düşünürler. Bu senaryolar da kişinin destek arama ihtiyacına yönelik davranmasını engelleyebilir ve eşlerine karşı ön yargılı bir tutum oluşturabilir. Böylelikle kişi destek bulamadığını hissedecek ve depresyona açık hale gelecektir. Fakat diğer bir yandan, kadının kendi ve diğerleri hakkındaki bu olumsuz inançları evliliğinin mevcut durumlarını yansıtıyor olabilir. Çünkü evlilik içerisindeki çatışmalar kişinin bağlanmadaki güvensizliğini ve depresyonunu besleyebilir (Whiffen vd., 2001: 586).

2.3.1. Depresyon ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar

Arslantaş ve Ergin (2011: 138-139) 50-65 yaş arasındaki bireylerde yaptığı araştırmada yalnızlık ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kişilerin aile ve arkadaşlık ilişkilerindeki sosyal destekleri azaldıkça ve kişiler yalnızlaştıkça kişilerin depresif belirtileri artmaktadır. Buna bağlı olarak sosyal ilişkileri zayıf olan

bireylerde depresyon düzeyi artmaktadır. Çünkü sosyal destek kişilerin karşılaştıkları yaşam zorluklarında kişi için bir koruyucu görevi görmektedir. Kişiler hissettikleri destekle birlikte başa çıkma mekanizmalarını daha etkili kullanabiliyor, olumlu bir bakış kazanabiliyor ve böylelikle depresyondan koruyucu bir etki kazanıyor.

Tezel ve arkadaşları (2009: 7-9) tarafından da yalnızlığın depresyon için bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre arkadaşlık ilişkilerinden mahrum kalan öğrencilerin depresyon düzeyleri daha yüksektir. Bu araştırmada da sosyal desteğin depresyon için koruyucu bir faktör olduğu desteklenmektedir. Ayrıca problem çözme becerileri düşük olarak belirlenen öğrencilerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek eksikliğinin etkili problem çözme noktasında bir engel olması düşünüldüğünde bir önceki araştırmaya uygun olarak depresyonu arttırdığı belirtilmiştir.

Karaoğuz (2016: 80-82), 20-25 yaşındaki kişilerle yaptığı araştırmada depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde kişilerin depresyon düzeyleri arttıkça ilişkiden aldıkları doyumun düştüğü görülmektedir. Araştırmacı bu sonucun olumlu bir ilişki deneyimiyle kişinin ilişkiye bağlılığının artması sayesinde kişide zaten var olan depresyon düzeyinin azalması olarak da yorumlanabileceğini belirtmiştir.

Bülbül (2022: 71) de yaptığı araştırmada depresyon ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları depresyon ile ilişki doyumu arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Depresyon kişinin iyilik haline zarar vermesi, kişinin ilişkisinde sağlıklı iletişim kurmasının önünde engel olarak ilişki içerisinde çatışmalara neden olabilir ve bu da ilişki doyumunu düşüren bir faktör haline gelebilmektedir.

Yılmaz ve Gündüz (2021: 348) de 801 kişinin katıldığı bir araştırma ile ilişki doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucu daha önce belirtilen araştırmalar ile örtüşmektedir. Kişinin depresyon düzeyinin arttıkça ilişkiden aldığı doyum azalmaktadır. Depresyon kişinin benlik inancını hem etkileyen hem de benlik inancından etkilenen bir duygu durum bozukluğudur. Kişi üzerinde derinden etkisi olan depresyonun kişinin partnerini de olumsuz etkilemesi ve haliyle de ilişkiyi olumsuz etkilemesi beklenen bir sonuçtur.

Usta (2018: 33) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bağlanma

stillerinin depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin depresyon düzeyi güvensiz bağlanan kişilere göre daha düşüktür. Kayıtsız ve korkulu bağlanan kişilere bakıldığında ise kayıtsız bağlanan bireylerin korkulu bağlanan bireylere göre daha fazla depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür.

Kara (2016: 63-66), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin depresyon düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 808 kişinin katılım sağladığı araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani güvenli bağlanma arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir. Kayıtsız bağlanma ile depresyon ilişkisine bakıldığında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişilerin kayıtsız bağlanma puanları arttıkça depresyon puanları da artmaktadır. Korkulu bağlanma stiline bakıldığında ise depresyon ile ilişkisinin negatif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumda bahsedilen önceki araştırmaları destekleyecek şekilde, güvensiz bağlanma arttıkça depresyon da artmaktadır.

Gürdal ve diğerleri (2018: 185) de kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkiyi 285 katılımcıdan oluşan bir araştırma ile ortaya koymuştur. Bağlanma stillerinin depresyonu yordadığı görülmüştür. Daha sonra da oluşturulan modele bağlanma stillerine ek olarak duygu düzenleme güçlükleri de dahil edilmiş ve yine depresyonu yordadığı görülmüştür. Kişinin kaygılı bağlanma puanı arttıkça ve negatif bir duygu durumu ile baş etme becerisi azaldıkça depresyon düzeyi artmaktadır.

Depresyon ile ilişkili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sosyal ilişkilerden uzak olmanın, problem çözme berecilerinin düşük olmasının depresyon için bir risk faktörü olduğu görülmüştür. Özellikle depresyon romantik ilişkiler bağlanmında değerlendirildiğinde ilişki doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Bağlanma ve depresyon ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalarda da güvenli bağlanmanın düşük, güvensiz bağlanmanın ise yüksek depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.3.2. Depresyon ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar

Carnelley ve diğerleri (1994: 131) depresyon, içsel çalışma modelleri ve ilişki işlevlerini inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçları kişinin bağlanma stilini büyük ölçüde belirleyen ebeveyn tutumunun, aynı zamanda kişinin depresyon öyküsünü de etkilediğini göstermektedir. Çocukluk deneyimlerini olumsuz olarak tanımlayan kadınlarda depresif belirtilerin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada ortaya

çıkan bir diğer sonuca göre ise depresif belirtileri yüksek olan katılımcıların romantik ilişkilerinde daha fazla kaçınan bağlanma puanları daha yüksektir. Bu durumda depresyon ve kaçınan bağlanma arasında da bir ilişki olduğundan söz edilebilir.

Mackinnon ve diğerleri (2012: 222) romantik ilişkilerde çatışma, depresyon ve mükemmeliyetçilik üzerine bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırma sonuçları romantik ilişkilerde ikili çatışma ve depresif belirtilere sahip çiftlerin mükemmelliyetçi kaygılarının ön planda olduğunu göstermektedir. Yani mükemmeliyetçilik romantik ilişkilerde çiftler arasında çatışmalara ve depresif belirtilere yol açmaktadır. Çünkü partnerlerden birinde ortaya çıkan mükemmelliyetçi kaygılar kişinin eleştirel, reddedici ve düşmanca tavırlar sergilemesine neden olarak çiftler arasında çatışmalar meydana getirir. Bu da kişilerde depresif belirtilerin artmasına neden olmaktadır. Artan depresif belirtiler de kişilerin iyi oluşu için oldukça önem taşıyan yakın ilişkilerden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu durumda artan depresif belirtilerin romantik ilişkiyi zedeleyici etkisinin de olduğu söylenebilir.

Komura (2014: 127-128) ise romantik ilişkilerde bağlılık, partnere karşı sahip olunan olumlu ve olumsuz duygular ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları yakın ya da kaçınmacı bağlılığın depresyonu etkilediğini ve burada kişinin partnerine yönelik duygularının da aracılık ettiğini göstermiştir. Kişinin partnerine olan kaçınmacı yaklaşımı partnerinin reddedilme duygusunu arttıracak ve bu reddedilme duygusu kişide depresif belirtiler ortaya çıkaracaktır. Bu durumda kişinin bağlanma davranışının partnerinin depresif belirtilerini etkilediği çıkarılmaktadır.

Strahan (1995: 38) ise bağlanmayı depresyonun öngörücüsü olarak incelemiştir. Bağlanmayı yakın ilişkilerde rahat olmak ve terk edilme kaygısı olarak incelemiştir. Depresyon ile ilişkilerine bakıldığında, yakın ilişkilerde rahat olan kişilerin depresyon düzeyini düşük olduğu, terk edilme kaygısı yaşayan kişilerin ise depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları da diğer çalışmalarla örtüşmektedir. Bu durumda bağlanmanın depresyonun öngörücüsü olduğu söylenebilir.

Dagnino ve diğerleri (2017: 58) de kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Diğer çalışmaların aksine şaşırtıcı bir şekilde yalnızca kaçınan bağlanma ile depresyon arasında bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın depresyon ile bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır.

Yetişkin bağlanma stilleri ve strese verilen psikolojik tepkileri inceleyen Ditzen ve diğerleri (2008: 482) 20-31 yaş aralığındaki 63 erkek katılımcı ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınan bağlanan erkekler güvenli bağlanan erkeklere göre anlamlı düzeyde daha az ilişki kalitesi ve anlamlı düzeyde daha çok depresif belirtiler bildirmiştir. Aynı zamanda kaygılı ve kaçınan bağlanma algılanan sosyal destekle de ilişkili bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip kişiler güvenli bağlananlara göre daha az sosyal destek algılamaktadır. Bu durum da depresyon düzeylerini artırıcı bir etken olabilir.

Depresyon ile ilişkili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, ebeveyn tutumlarının kişinin içsel çalışma modelini etkileyerek depresyon düzeylerine etki etmektedir. Yani, ebeveynlerin bağlanma davranışları kişinin depresyon düzeyini etkilemektedir. Kişilerin depresyon düzeylerini etkileyen bir diğer etmen de romantik ilişkiler içerisindeki mükemmeliyetçilik. Mükemmelliyetçi yaklaşım kişilerin ilişkideki çatışmalarını artırarak depresyonu tetiklemektedir. Depresyon da kişinin ilişkiden uzaklaşmasına neden olarak ilişkiyi zedelemektedir. Benzer bir araştırma sonucu da yine depresyon puanları yüksek kişilerin kaçınmacı bağlanma puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Kişinin kaçınmacı bağlanması da partnerini olumsuz etkileyerek partnerinin depresyon puanını arttırmaktadır. Bir diğer araştırmaya göre ise hem kaygılı hem kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça depresyon puanları da yükselmektedir.

2.4. ANKSİYETE

İyilik hali insan hayatında önemli bir yer kaplayan romantik ilişkiler ile ilişkilidir (Işık, 2020: 64). Anksiyete ise kişilerin iyilik halinin korunması noktasında bozucu bir etki yaratmaktadır. Bu durumda romantik ilişkilerin anksiyeteden hem etkilenmesi hem de anksiyeteyi etkilemesi olağan bir durumdur. Bu sebeple romantik ilişkiler içerisinde anksiyetenin incelenmesi önem arz etmektedir.

Duygu düzenleme güçlüklerinin romantik ilişkiden alınan doyumu azalttığı bilinmektedir (Karataş, 2019: 67). Anksiyetenin de duyguları düzenleme güçlüğüyle ilişkisinin olduğu düşünülürse romantik ilişkilerde partnerlerin ilişkiden aldığı doyum ile anksiyete arasında ilişkinin olması da beklenen bir sonuçtur. Kişinin ilişkiden aldığı doyum arttıkça anksiyete düzeyi azalırken ilişkiden aldığı doyum düştükçe anksiyete düzeyi artmaktadır (Çebi, 2021: 47). Güler (2015: 26) tarafından yapılan araştırma sonuçları da benzer

şekilde ilişki doyumu azaldıkça anksiyetenin arttığını göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın da ilişki doyumunu azalttığı (Sarı ve Owen, 2016: 209) düşünülürse bağlanma stilleri ile anksiyetenin romantik ilişkiler içerisinde değerlendirilmesinin önemi anlaşılacaktır.

Anksiyete bozuklukları toplumda en sık görülen hastalıklardan birisidir (Tiller, 2012: 28). Bu sebeple incelenmesi önem arz eden bir konudur. Bu araştırmada da anksiyetenin bağlanma ile ilişkisi irdelenmektedir. Anksiyete bozukluklarından önce ilk olarak anksiyetenin, yani kaygının ne olduğunun iyi tanımlanması gerekmektedir. Kaygı, kişilerin karşılaşabilecekleri potansiyel tehlikeyi ortaya çıkmadan sezerek organizmanın hayatta kalma yeteneklerinden biri olarak tanımlanabilir. Fakat organizma kendisini kaygı ile potansiyel tehlikelerden korurken bir diğer yandan da kaygı, bu korunmanın bedeli olarak kişinin huzurunu kaçıran bir etmen haline gelmektedir (Kim ve Gorman, 2005: 335). Kaygı, yani anksiyete, kişiyi duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel gibi birçok yönden etkileyen ruhsal bozukluk olarak da tanımlanabilir (Bal vd., 2013: 442). Kişilerde genel olarak yorgunluk, enerji kaybı oluştururken ajite ve huzursuzluğa da neden olmaktadır. Bilişsel etkilerine bakıldığında dikkat ve konsantrasyonda zayıflama, dikkat dağınıklığı, kararsızlık ve unutkanlık görülmektedir. Psikolojik etkileri ise, endişe ve sinirlilik hali, duyarsızlaşmadır. Fiziksel etkilerine bakıldığındaysa; baş ağrısı, kas gerginliğinden meydana gelen kas ağrıları, ağız kuruluğu, mide ve bağırsak problemleri, çarpıntı, taşikardi, nefes darlığı, baş dönmesi, cinsel istekte azalma görülmektedir (Tiller, 2012: 29).

Anksiyete bozukluğu, yetişkin bireylerde en sık görülen ruhsal bozukluklardan biridir ve yaklaşık olarak toplumun %20-25'inde görülmektedir (Özsayın Kılıç, 2018: 28). Kaygı aslında normal ve doğuştan getirilen bir duygudur. Fakat kaygı düzeyinin yüksek olması kişi için zarar verici olmaya başlar ve sonucunda anksiyete bozukluğu ortaya çıkar (Zalım Başbekleyen, 2018: 33). Kaygının sağlıklı düzeyde olup olmadığı kişinin kişiler arası ilişkilerinde veya günlük yaşantısında kolaylaştırıcı bir etken olarak karşısına çıkması ya da zorlaştırıcı bir etken olarak karşısına çıkmasıyla değerlendirilebilir (Ertekin, 2019: 26). Kaygı düzeyi yüksek olan bir kişi şimdi ve burada yaşamak yerine, her fırsatta bir tehlike beklentisi içerisinde olur. Bu durum temel sezgilerin düzenlenmesiyle ilgili bir problem olmasından kaynaklanmaktadır. Yani kişi günlük, olağan kaygılarını sağlıklı bir şekilde yönetemez (Kim ve Gorman, 2005: 335).

Anksiyete bozukluğu depresyonla beraber toplumda en sık görülen ruhsal hastalıklardan birisidir. Depresyonu olan kişiler sıklıkla anksiyete belirtileri gösterir ve anksiyete bozukluğu olan kişilerde ise sıklıkla depresyon görülmektedir (Tiller, 2012: 28). Hem anksiyete bozukluğu ve depresyon belirtilerinin benzer olduğu hem de kişide ikisinin sıklıkla birlikte görüldüğü söylenebilir (Türkçapar, 2004: 12). Birey deneyimlediği kaygı verici durum içerisinde depresif ruh haline bürünebilirken, depresif ruh hali de kişiyi kaygılı duyguya sürükleyebilir (Zalım Başbekleyen, 2018: 63).

Anksiyete açıklanması oldukça zor olmakla beraber endişe ve korku hali olarak açıklanabilir. Kişi, aynı korkuda yaşadığı gibi güvenliğini tehdit eden ya da etmesi olası olan bir durum karşısında kaygı tepkisini verir (Çelik, 2019: 30). Fakat korku ile kaygı bu noktada ayrılmalıdır. Korku daha kısa süreli, çoğu zaman anlık, kaynağı belli, yani tek bir uyarıcıya bağlı gelişen ve şiddeti yüksek bir duygu iken; kaygının kaynağı belli değildir, şiddeti korkuya göre daha düşüktür ve daha uzun sürelidir (Zalım Başbekleyen, 2018: 33). Korku, kişinin belirli bir nesne ya da olaya karşı gösterdiği bir tepki iken; kaygı/anksiyete, kişinin anlayamadığı bir duruma verdiği tepkidir.

Anksiyete kişinin rahatsız edici, yaygın bir biçimde olumsuz bir şey olacağına dair sezgileri olarak tanımlanabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65). Fakat kişi sahip olduğu o sezgilere sebep olan etkenleri, kaynağı anlayamamaktadır (Çelik, 2019: 31). Kişi genellikle en kötü ihtimalleri düşünüp en kötüsü olacağına inanma eğilimindedir (Karakuş Turan, 2021: 15). Anksiyeteye sahip kişinin yaşadığı korku ve endişe duygularının yanı sıra; terleme, kalp çarpıntısı, titreme, göğüste sıkışma hissi gibi fiziksel belirtiler de görülmektedir. Kişide sık sık, nedeni belli olmadan uzun süreli, şiddeti korkuya göre daha az, kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyecek kaygının olması, kişinin anksiyete bozukluğu yaşadığının bir belirtisi olabilir (Türkçapar, 2004: 13).

Birçok kuramın, anksiyetenin ortaya çıkış sebebine dair bir hipotezi vardır. Psikoanalitik kuram, anksiyetenin kişinin ve çevresinin isteklerindeki çatışmalardan dolayı ortaya çıktığını savunmaktadır. Davranışçı kuram, anksiyetenin klasik koşullanma ile ortaya çıktığını ve devam ettiğini savunmaktadır. Bilişsel kuram, duyguları harekete geçiren düşüncelerden yola çıkarak duruma yüklediğimiz anlamla anksiyetenin ortaya çıktığını savunmaktadır. Hümanistik kuram ise kişinin benlik algısı ile yaşantısı arasında fark olmasıyla ortaya çıktığını savunmaktadır (Ertekin, 2019: 28-29).

Herkeste farklı belirtilerle ortaya çıkabilen anksiyete kişinin düşünme, öğrenme gibi bilişsel süreçlerini olumsuz etkilerken somatik belirtiler de ortaya çıkarabilmektedir (Aygün, 2019: 20; Deniz ve Sümer, 2010: 118; Yumrukçal, 2011: 65). Kişi karşısına çıkan belirli bir şeye korku duyduğu zaman fizyolojik tepkiler verirken, kaygının sebebi belirsiz olmasına rağmen yine fizyolojik belirtiler vermektedir (Aygün, 2019: 20). Bunaltı ya da kaygı olarak da ifade edilebilen anksiyetenin nefesin hızlı alınıp verilmesi, nefes güçlüğü, ellerde titreme, terleme gibi fizyolojik; korku, kötü bir şey olacakmış gibi bir his, heyecan ve iç sıkıntısı gibi psikolojik belirtileri vardır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 69). Bunlara ek olarak, davranışsal boyutta da kişinin günlük yaşamını devam ettirmede zorlanması olarak kendini gösterebilir (Karakuş Turan, 2021: 13). Anksiyete herkeste farklı şekilde ortaya çıkabildiği gibi, aynı bireyde farklı şekilde anksiyete atakları da görülebilir (Karakuş Turan, 2021: 14).

Anksiyete bir taraftan kişinin uyumunu bozarken bir taraftan da yeni bir duruma uyum sağlamasında itici güç, kişiyi diriltici bir uyarıcı olarak olumlu etkilere sahip olabilir (Karakuş Turan, 2021:16; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 69). Bu noktada kişinin yaşadığı anksiyetenin seviyesi önem taşımaktadır. Kişi başa çıkabileceğinden fazla kaygı hissetmeye başladığında anksiyetenin cesaretlendirici, motive edici gücü devre dışı kalarak kişinin öz saygısında zedelenmeler meydana gelmeye başlar. Bunlara ek olarak kişinin iş, sosyal, aile yaşantısında aksamalara neden olur. Eğer yaşanılan kaygı bunlar gibi olumsuz sonuçlar doğuracak kadar şiddetliyse ve belli bir süredir devam ediyorsa anksiyetenin patolojik olduğu söylenebilir (Çelik, 2019: 35; Karakuş Turan, 2021:16).

Kişilerin yaşadıkları anksiyete durumları incelendiğinde hepsini tek bir anksiyete bozukluğu altında toplamak mümkün değildir. Anksiyete bozuklukları Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından hazırlanan DSM-V'te sınıflandırılmıştır. Yapılan sınıflandırmaya göre anksiyete bozuklukları 11 başlık altında incelenmektedir. Bunlar; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, sosyal fobi (toplumsal kaygı bozukluğu), panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu.

2.4.1. Anksiyete ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar

Gürdal ve diğerleri (2018: 185) kaygılı ve kaçınan bağlanma ile anksiyete arasındaki ilişkiyi 285 katılımcıdan oluşan bir araştırma ile ortaya koymuştur. Bağlanma stillerinin anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Daha sonra da oluşturulan modele bağlanma stillerine ek olarak duygu düzenleme güçlükleri de dahil edilmiş ve yine anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Kişinin hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma puanı arttıkça ve negatif bir duygu durumu ile baş etme becerisi azaldıkça anksiyete düzeyi artmaktadır.

Aydın İnegöl (2016: 66) bağlanma kaygısı ve kaygı duyarlılığı üzerine bir çalışma yapmıştır. Kaygının fizyolojik boyutları ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçları kaygılı bağlanan bireylerin kaygının fizyolojik boyutlarını yaşadığını göstermektedir. Yani kaygılı bağlanma arttıkça kaygının fizyolojik boyutları daha çok meydana çıkmaktadır. Fakat kaçınan bağlanmaya bakıldığında ise kaygının fizyolojik boyutları ile bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılar kaçınan bağlanan kişilerin yine kaçınmacı başa çıkma stratejisini uygulama ihtimali göz önüne alındığında kaygının fizyolojik yansımalarının farkına varmamaları, bunu göz ardı etmeleri ya da bu yansımaları gizlemiş olma ihtimalinin olabileceğini ifade etmişlerdir.

Çelik (2019: 70) ise bağlanma stilleri ve anksiyete belirtilerini ergenler ile yaptığı çalışmada incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, ergenlerde korkulu bağlanma arttıkça anksiyete belirtileri de artmaktadır. Fakat kaçınan bağlanma ile anksiyete arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Zalım Başbekleyen (2018: 61) de 13-14 yaş aralığındaki ergenler ile yaptığı araştırmada güvensiz bağlanma ile anksiyete belirtilerinin ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar kaygılı bağlanmanın sosyal anksiyeteyi yordadığını, kaçınan bağlanmanın ise sosyal anksiyeteyi yordamadığını göstermektedir. Yani, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kişi daha çok sosyal anksiyete yaşamaktadır. Araştırmacılar bu durumu, terk edilme, reddedilme, küçük düşme gibi korkularla açıklamaktadır. Kaygılı bağlanan kişilerin ortaya çıkan bu kaygıları sosyal ortamdan kendilerini geri çekmelerine neden olabileceği şeklinde açıklanmıştır.

İlhan (2018: 34) bağlanma stilleri ve yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi 18-29 yaş aralığındaki 150 yetişkin üzerinde incelemiştir. Güvenli bağlanma ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında beklendiği gibi negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Korkulu bağlanma ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken kayıtsız bağlanma ile bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda güvenli bağlanan kişilerde görülen yetişkin ayrılık anksiyetesi düşük, korkulu bağlanan bireylerde görülen yetişkin ayrılık anksiyetesi daha yüksek düzeydedir.

Korkmaz (2017: 27) da 18-55 yaş aralığındaki yetişkinlerde bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesi üzerine bir araştırma yapmıştır. Korkulu bağlanan yetişkinlerin yaşadığı ayrılık anksiyetesinin hem güvenli hem de kayıtsız bağlanan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat bir önceki çalışmadan farklı olarak kayıtsız bağlanma ile ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Anksiyete ile ilişkili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde kaygılı bağlanma arttıkça anksiyetenin de arttığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma ile anksiyete ilişkisine bakıldığında ise bazı çalışmalarda anlamlı pozitif yönde ilişkinin olduğu görülürken, çoğu çalışmada ilişkiye rastlanamamıştır. Anksiyetenin fizyolojik belirtilerinin kaygılı bağlanma ile artması ve kaçınan bağlanmanın belirtilerle bir ilişkisinin olmaması da araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulardan bir diğeridir. Bu durumda anksiyete perspektifinden bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın ön plana çıktığı görülmektedir.

2.4.2. Anksiyete ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar

Güvensiz bağlanan bireylerin anksiyete düzeylerinin güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğu araştırmalar sonucunda ortaya koyulmuştur. Bu duruma ilk olarak çocukluk çağından bakılacak olunursa, Gaumon (2016: 8) çocuklarda anksiyete ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Okul öncesi dönemindeki 32 çocuk ile yaptığı araştırmanın sonuçları kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip çocukların anksiyete düzeylerinin güvenli bağlanmaya sahip çocuklara göre önemli ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca Gaumon (2016: 11) bağlanma kuramının yüksek düzeydeki anksiyetenin kaybetme korkusu ve öfke gibi iki yönetilmesi zor, çelişkili duygunun arasındaki kararsızlıktan ortaya çıkabileceğini savunmuştur.

Colonnesi ve diğerleri (2011: 632-640) de güvensiz bağlanma ve çocuklarda anksiyeteyi incelemiştir. Araştırma sonuçları kaygılı bağlanmanın diğer bağlanma stillerine oranla anksiyeteyle daha çok ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi de artmaktadır. Araştırmacılar kaygılı bağlanan çocukların sürekli olarak bakıcısının ilgisini istedikleri için ayrılık kaygısı geliştirmelerinin olası

olduğunu belirtmiştir. Anksiyete ve bağlanma arasındaki ilişkiye bakıldığında, ilişkinin yaşa göre de değişebileceği ortaya koyulmuştur. Bağlanma çocukluk döneminde daha çok ilişkiye özgü ve istikrarsız, tutarsız bir yapı izlerken ergenlikte ve yetişkinlikte bağlanma davranışı daha tutarlı bir hale gelir ve kişinin genel zihinsel yapısını yansıtır. Bağlanmanın yaşla birlikte değişimine ve dönüşümüne bağlı olarak da erken ve orta çocukluk döneminde görülen bazı ayrılık anksiyetesi gibi bazı anksiyete belirtileri ve bozukluklarının görülme sıklığı ve yaygınlığı ergenlik döneminde azalmaktadır.

Muris ve diğerleri (2001: 814) ise bağlanma stilleri ve anksiyete ilişkilerini ergenler üzerinde araştırmışlardır. 12-14 yaş aralığındaki 155 ergenin katılım sağladığı araştırmada güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin anksiyete düzeylerine bakılmıştır. Anksiyete düzeyi en düşük çıkan grup beklendiği üzere güvenli bağlanan ergenler olmuştur. Diğer araştırma sonuçlarıyla örtüşecek biçimde, kaygılı bağlanan ergenlerin anksiyete seviyeleri ise en yüksek düzeyde çıkmıştır. Kaçınan bağlanan ergenler ise diğer iki grubun ortasında anksiyete seviyesi bildirmiştir.

Eng ve diğerleri (2001: 375) ise yetişkin bağlanma stilleri ve anksiyeteyi inceledikleri bir araştırma yapmıştır. Kaygılı bağlanan grup ilişkilerinde daha az rahatlık, başkalarına güvenme ve bağlanma konusunda daha az istek ve reddedilme veya terk edilme konusunda daha fazla anksiyete bildirmiştir. Bu durumda araştırma sonucuna göre kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin diğerlerine göre daha fazla anksiyeteye sahip olduğu söylenebilir.

Marganska ve diğerleri (2013: 134) tarafından yapılan araştırmada da yetişkin bağlanma stilleri ile anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile anksiyete bozukluğu arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Yani kişiler güvenli bağlandıkça sahip oldukları anksiyete bozukluğu düzeyleri düşmektedir. Fakat kaygılı ve kaçınan bağlanan yetişkinlerin güvenli bağlananların tersine, anksiyete bozukluğu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır. Kaygılı ya da kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça anksiyete bozukluğu puanları da yükselmektedir.

Anksiyete ile ilişkili yurt dışı çalışmaları incelendiğinde ilk olarak çocukluk döneminde bağlanma ve anksiyete ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ergenlik dönemine bakıldığında ise özellikle kaygılı bağlanan ergenlerin anksiyete

düzeyleri daha yüksekken, kaçınan bağlanan ergenlerin de güvenli bağlananlara göre anksiyete düzeyleri yüksek çıkmıştır. Yetişkinlik dönemine bakıldığında da yine kaygılı veya kaçınan bağlanmaya sahip yetişkinlerin anlamlı düzeyde yüksek anksiyete yaşadıkları bildirilmiştir.

2.5. STRES

Stres bireylerin günlük yaşamında sıkça karşılaştığı, bireylerin fark etmese dahi sahip olduğu ve bireyleri olumsuz etkileyebilen olgulardan bir tanesi olarak sıkça duyulmaktadır (Alpertonga vd., 2016: 72; Güçlü, 2001: 92). İnsan her an iç ve dış ortamdan gelen bir uyarıcıya maruz kalmaktadır. Bu uyarıcılar kişinin dengesinde bozulmalara sebep olduğunda kişi bilişsel, duygusal, davranışsal süreçlerini devreye sokarak tekrar dengeyi bulmaya çalışır. Dengenin kurulmaya çalışılması hali de stres olarak tanımlanır (Deniz ve Sümer, 2010: 118). Alpertonga ve arkadaşları (2016: 72) da stresi kişinin istekleri engellendiğinde ya da çevresinden karşılamakta zorlanabileceği istekler geldiğinde üzerinde hissettiği yoğun baskıyla verdiği tepki olarak tanımlamıştır. Bu baskı, güç kişide bozulmalara sebep olmakta ve kişinin verdiği tepkiler bu bozulmalara karşı direnç olarak da tanımlanabilir (Güçlü, 2001: 92). Ayrıca stres bilimsel alanda, herhangi bir koşulun oluşturduğu sonuç olarak kaygı reaksiyonlarını, sıkıntı halini kapsayan bir hastalığın psikolojik habercisi olarak da tanımlanmıştır. Stres yalnızca belirli bir kaynağa bağlı olmamakla birlikte, kişinin ve çevresindeki ilişkilerin de merkezinde yer alan bir süreçtir (Baum vd., 1981: 4). Bu durumda stresin yalnızca stres kaynağına bağlı olmayıp başka etkenlere de bağlı olduğu söylenebilir.

Kişide stres oluşturan çevresel olaylar veya güçler stresör olarak tanımlanmaktadır. Stres de kişinin varlığını ve refahını tehdit eden stresörlere karşı verdiği tepkilerdir. Korku, kaygı, öfke gibi birçok tepkiye eşlik edebilmektedir. Genel olarak bu karmaşık tepkilerin içerisinde en kolay fark edilenidir. Stres, birçok durumda bir tehdidi algılamak, onunla başa çıkmak ve ona uyum sağlamak gibi süreçlerin yan etkilerini temsil etmektedir. Aslında bu adaptasyon döngüsü günlük yaşam içerisinde bir rutindir. Bazen değişiklikler kişi için önemsizdir ve kişi farkına bile varmadan adaptasyon sürecini tamamlar. Fakat bazen bu değişiklikler şiddetli ve tehdit edici olduğunda adaptasyon döngüsünde aksaklıklar olmakta ve bu durum da stres tepkisini oluşturmaktadır (Baum vd., 1981: 4-5).

Stres, bireyleri fizyolojik, psikolojik ve bilişsel olarak etkilemektedir. Stresin bireyde yarattığı etkiler süresine bağlı olarak da değişmektedir. Kısa süren stres durumunda kişide fiziksel olarak ortaya çıkabilen belirtiler, kasların gerilmesi ve tansiyonun artmasıyken; psikolojik olarak, kaygı ve kızgınlık; bilişsel olarak ise, dikkati odaklayamama ve unutkanlık olabilmektedir. Uzun süredir devam eden stres durumu ise mide, bağırsak, kalp problemleri, depresyon, anksiyete, dikkat bozukluğu gibi daha ciddi problemler ortaya çıkarmaktadır. Stres kaynaklı kişide oluşan etkilere bakıldığında stresin kişinin dengesini bozduğu ve günlük hayatına devam etmesinde aksaklıklar yaşatabildiği görülmektedir (Karaman, 2020: 5-6).

Günümüzdeki stres kaynaklarına bakıldığında birçoğu fiziksel olmaktan çok psikolojiktir. Aile içi geçimsizlik, iş memnuniyetsizliği, maddi kaygılar bunlara örnek oluşturmaktadır. Fakat vücudumuz, stres kaynağı psikolojik olsa da stres sanki fizikselmiş gibi tepki vermektedir (Tomiyama, 2019: 704). Çünkü vücudumuzdaki neredeyse tüm fizyolojik sistemler strese eşlik eden uyarılmalardan etkilenir (Baum, 1990: 658). Stresin fiziksel etkilerinin nasıl ortaya çıktığına dair bir örnek verilecek olunursa; kişi bir stres kaynağına ilk kez maruz kaldığında, vücut başa çıkma yeteneklerini harekete geçirerek tepki verir. Bu tepki aslında direniş için bir alarm niteliğindedir. Vücut uyum rezervlerini kullanarak çeşitli baş etme mekanizmaları uygulayarak ve adaptasyonu sağlayarak stres kaynağına karşı bir direnç aşamasına geçer. Fakat stres kaynağı uzun süreli veya sık sık ortaya çıktığında kişinin kullandığı uyum rezervleri tükenir ve kişi de tükenme aşamasına girer. Böylece direnç azalır ve fizyolojik bozulmalar da meydana gelmeye başlar ve kişi hastalıklara karşı oldukça duyarlı hale gelir. Bahsedilen fizyolojik bozulmalara kişinin strese bağlı uyarılmasıyla aterosklerozun artması, insülin düzeyinin etkilenmesi ve bağışıklık sisteminin işlevinin değişmesi örnek olarak gösterilebilir. Stresle birlikte kişinin sigara ya da uyuşturucu kullanımını artırma riski artar ve genel olarak kişinin sağlıklı davranışı engellemesine neden olabilir. Böylelikle kişide oluşan birçok değişikliklerin çeşitli hastalıklar için risk faktörü olabileceği görülmektedir (Baum vd., 1981: 5; Baum, 1990: 658). Ayrıca yapılan araştırmalar stresin kişiyi psikolojik ve fizyolojik olarak yıpratması sebebiyle yaşlandırmayı hızlandırdığını da göstermektedir. Böylece kişi ne kadar stres deneyimlerse o kadar hızlı yaşlanma ve yaşam tarzı ve genetik faktörlerinin yatkın olduğu herhangi bir hastalığa yakalanma riski artar (Baum, 1990: 653).

Stresin ortaya çıkmasında birçok etken vardır (Göksu ve Kumcağız, 2020: 467). Kişilerin yaşamlarında değişiklik olarak algıladıkları şeyler, olumlu da olsa, olumsuz da olsa stres kaynağı olabilmektedir (Güçlü, 2001: 92). Çünkü her bir değişim kişide uyum gerektirir. Uyum süreci de kişide değişikliğe neden olduğundan dolayı stres kaynağı olarak algılanabilir. Fakat bu değişimler kişiyi etkileyebilecek düzeyde olmalıdır. Yani kişinin rahatlık eşiğini aşması ve denge halini bozması gerekir (Güçlü, 2001: 93). Özellikle kişi bir durum üzerindeki kontrolünü kaybettiğini hissetmeye başladığında stres ortaya çıkar (Alpertonga vd., 2016: 72). Örnek verilecek olunursa; sağlık kişilerin tamamını kontrol edemediği bir olgudur. Bu sebeple kişilerin yaşadıkları sağlık sorunları da en büyük stres etmenlerinden bir tanesidir (Göksu ve Kumcağız, 2020: 467).

Stresi oluşturan bir diğer kaynak da romantik ilişkiler olabilmektedir. Yetişkinlik hayatının önemli bir noktasında yer alan romantik ilişkiler kişinin beklentisi ile uyuşmadığında ve ilişkisel sorunlar meydana geldiğinde kişide olumsuz etkiler bırakmaktadır (Bülbül, 2022: 10). Kişinin iyilik halini bozan bu belirtilerden bir tanesinin de stres olması beklenen bir durumdur. Alan yazında romantik ilişkilerde stresi araştıran çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Fakat romantik ilişkilerin temelindeki bağlanma stillerinin özellikle kişinin stresle başa çıkma yöntemlerini etkileyerek stres seviyesini arttırabileceğini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Altundağ 2011: 73-80; Ditzen vd., 2008: 482; Kemp ve Neimeyer, 1999: 392). Kişinin kendi güvensiz bağlanma stilinin stres seviyesini arttırdığı bulgularının yanında kişini partnerinin de kendi stres seviyesini etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle de stres kavramı araştırmaya dahil edilmiştir.

Stres aslında iki kutuplu bir yapıya sahiptir. Kişide yıkıcı etkiler bırakırken, diğer yandan yapıcı etkiler de bırakmaktadır (Akın vd., 2014: 161; Kasl, 1984: 321). Yani stres belli bir düzeye gelene kadar kişiye fayda sağlayabilirken, uzun süreli yaşandığında kişiyi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak olumsuz etkileyerek yıkıcı etkilerde bulunmaktadır. Stres düzeyinin yapıcı ya da yıkıcı olması, stres kaynağının kişiden talebinin büyüklüğü ve kişinin talebi karşılayacak kapasitesinin olup olmaması ile ilişkilidir. İkisi dengede olduğu süreçte stres kişi için motive kaynağı olurken, talebin kişinin karşılayamayacağı düzeyde olması yıkıcı etkiler bırakır. Kişinin stresle zihinsel olarak etkili baş edememesi ise depresyon, uyumsuz davranışlar, iş veriminde düşüş gibi yıkıcı etkilere neden olabilir (Alpertonga vd., 2016: 72; Dereli ve Okur, 2008: 165; Kasl, 1984: 322). Bunlara ek olarak stres kişilerde anksiyeteye de neden olabilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre de stres

ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Göksu ve Kumcağız, 2020: 466-475).

2.5.1. Stres ile İlişkili Yurt İçi Çalışmalar

Tolan (2017: 239) stresle başa çıkma biçimlerinin bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemiştir. 411 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı araştırma sonuçlarına göre kişilerin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasında ilişki vardır. Kaygılı bağlanan kişiler stresle başa çıkarken çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları kullanırken, aksine kendine güvenli yaklaşımı kullanmamaktadırlar. Bu yaklaşımlar da stresle başa çıkma noktasında işlevsel olmadığı için kaygılı bağlanan kişiler stresle etkili başa çıkamamaktadır. Buna bağlı olarak da stresin psikolojik belirtilerinden öfke, negatif duygular ve dayanıklı olamama hali daha sık görülmektedir. Güvenli bağlanan bireylere bakıldığında ise stresle daha etkili başa çıkabildikleri ve buna bağlı olarak stres oluşturan durumlarda daha dayanıklı kalabildikleri görülmektedir.

Altundağ (2011: 73-80) ise yine bağlanma stilleri, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma tutumlarını incelemiştir. Sonuçların bir kısmı bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki göstermektedir. Stresi en düşük algılayanların olduğu grup güvenli bağlanan grup iken, stresi en yüksek algılayan grup ise korkulu bağlanan gruptur. Stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde ise stresi en az algılayan kişilerin daha çok aktif planlamaya, stresi en yüksek algılayan kişilerin ise kaçma-soyutlamaya başvurdukları görülmektedir. Bağlanma stilleri açısından stresle başa çıkma tutumlarına bakıldığında ise aktif planlamaya başvurma oranı en çok güvenli bağlanan gruba aitken en az korkulu bağlanan gruba aittir. Kayıtsız bağlanan grup ise güvenli ve korkulu bağlanan grup arasında kalmaktadır.

Nurkan (2020: 94) da yetişkinlerde bağlanma stilleri ve stres düzeylerini incelediği araştırmasında bağlanma stilleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Kaygılı bağlanma stres üzerinde en fazla yordayıcı güce sahiptir. Kaygılı bağlanmayı ise kaçıngan ve güvenli bağlanma takip etmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, güvenli bağlanma ile stres arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ortaya çıkan bu sonuçlar göstermektedir ki; kaygılı bağlanan bireylerin stres düzeyleri en yüksek iken, güvenli bağlanan bireylerin en düşüktür. Kaçınan bağlanan bireylerin stres düzeyleri ise kaygılı ve güvenli bağlanan bireyler arasındadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça

kişinin stres düzeyi artmaktadır. Güvenli bağlanma arttıkça ise kişinin stres düzeyi azalmaktadır.

Uzun (2019: 49) genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve stres ilişkisini incelemiştir. Literatürde incelenen diğer çalışmaları destekleyecek şekilde korkulu bağlanan bireylerin stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bu araştırmada kayıtsız bağlanan bireyler ile stres arasında bir ilişki bulunamamıştır. Özellikle diğer araştırmalardan farklı olarak bu araştırmada güvenli bağlanan bireylerin de stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Stres ile ilişkili yurt içi çalışmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ile hem stresle başa çıkma biçimleri hem de stres düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan kişiler incelendiğinde stresle başa çıkarken daha işlevsel yolları kullanmakta ve stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Stres düzeyi en yüksek olan grubun kaygılı bağlanan grup olduğu birden fazla araştırma tarafından belirtilmiştir. Kaygılı bağlanan kişiler stresle başa çıkarken işlevsel yolları kullanmadıkları ve buna bağlı olarak stresle etkili başa çıkamadıkları görülmektedir. Kaçınan bağlanan grup ise kaygılı gruptan daha düşük stres düzeyine sahipken güvenli bağlanan gruptan daha yüksek stres seviyesine sahiptir. Farklı olarak bir araştırmada güvenli bağlanan kişilerin stres düzeyleri yüksek bulunurken kaçınan bağlanma ile stres arasında bir ilişki bulunamamıştır.

2.5.2. Stres ile İlişkili Yurt Dışı Çalışmalar

Reiner ve diğerleri (2010: 176-179) algılanan stres ve yetişkin bağlanma stilleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmaya toplamda 276 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde kaygılı ve kaçınan bağlanma ile stres arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin stres düzeyleri önemli derecede yüksek olduğu görülmektedir. Bağlanma stillerinin kişilerin stresle başa çıkma tarzlarını ve o da bağlantılı olarak kişinin stres, düzeyini etkilediği görülmüştür. Bu sebeple güvensiz bağlanma, kişinin ileriki yaşamındaki sosyal ya da romantik ilişkilerinde yaşayabileceği stresli duyguları düzenlemede zorluğa neden olmaktadır.

Kemp ve Neimeyer (1999: 392) bağlanma ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırma yapmıştır. 193 kişinin katılım sağladığı araştırmanın sonuçlarına göre zorlayıcı bir yaşam olayından sonra güvenli bağlanan kişiler, güvensiz bağlanan kişilere göre önemli ölçüde daha az stres belirtisi göstermiştir. Araştırma şaşırtıcı bir biçimde

güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma yöntemlerine bağlı olmadan stres belirtilerini ortadan kaldırdığını göstermiştir. Tahminlerin aksine güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan sosyal destek arama ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Kaçınan bağlanma stili incelendiğinde stresi deneyimleme ve ifade etme noktasında anlamlı sonuçlar ortaya çıkmadığı görülmektedir. Son olarak kaygılı bağlanan kişiler ise güvenli bağlanan kişilere göre daha yüksek düzeyde stres belirtileri göstermiştir.

Yetişkin bağlanma stilleri ve strese verilen psikolojik tepkileri inceleyen Ditzen ve diğerleri (2008: 482) 20-31 yaş aralığındaki 63 erkek katılımcı ile çalışmıştır. Güvenli bağlanan ve kaygılı bağlanan kişiler zorlu yaşam durumları öncesinde ve sonrasındaki stres düzeyleri incelendiğinde güvenli bağlanan kişilerin stres düzeylerinin kaygılı bağlanan kişilere göre çok daha hızlı düştüğü gözlenmiştir. Aynı zamanda kaygılı bağlanma algılanan sosyal destekle de ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanmaya sahip kişiler güvenli bağlananlara göre daha az sosyal destek algılamaktadır. Bu durum güvenli bağlanan kişilerin sosyal destekle beraber stres düzeylerinin daha hızlı düşmesini sağlamaktadır. Fakat kaygılı bağlanan kişiler bundan faydalanamayarak stres düzeylerini düşürmekte zorlanmaktadır. Kaçınan bağlanmanın ise stres sonrasında verilen psikolojik etkilerle bir ilişkisi bulunamamıştır.

Maunder ve diğerlerinin (2006: 287) stres durumunda güvensiz bağlanmayı araştırdıkları çalışma incelendiğinde ise kaygılı bağlanma ile algılanan stres arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyi de artmaktadır.

Howard ve Medway (2004: 398-399) tarafından ergenlerde bağlanma ve stresle başa çıkma konulu bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmaya göre güvenli bağlanan ergenlerin stres düzeyleri kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip ergenlere göre daha düşük bulunmuştur. Araştırmacılar güvenli bağlanan ergenlerin stres durumlarında aileleriyle iletişim kurarak onlardan destek alması stres seviyelerini düşüren etkenlerden birisi olabileceğini belirtmiştir. Önceki bahsedilen araştırma sonuçları da sosyal desteğin stresle başa çıkma noktasında kişi için önemli olduğunu belirtmiştir.

Stres ile ilişkili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. İncelenen çalışmaların hepsinde güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanmanın stresle ilişkili olduğu görülmüştür. Kişinin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça

stres belirtileri düşerken kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça stres düzeyleri de artmaktadır. Kaçınan bağlanma incelendiğinde ise bazı çalışmalarda kaçınan bağlanma ile stres arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunurken bazı çalışmalarda ilişki bulunamamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama sürecine ve veri toplama araçlarına dair detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma bireylerin duygu durumları (depresyon, anksiyete ve stres) üzerinde partnerlerinin bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınan) etkisini ve kendi bağlanma stillerinin aracı etkisini ortaya koyma amacıyla tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modeli ile bir grubun belli başlı özelliklerini ortaya koymak mümkündür. Amaca uygun ölçüm araçlarının belirlenen gruba uygulanması ile sonuca ulaşılır. Tarama modelinin öne çıkan faydası ise geniş bir gruba dair bilgi verebilmesidir (Büyüköztürk vd., 2020: 15).

Araştırmanın temel amacı romantik ilişkilerde partnerin bağlanma stilinin kişinin kendi duygu durumuna etkisini incelerken kendi bağlanma stilini de aracı değişken olarak ele almaktır. Bu sebeple araştırmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmalarda ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Bu modelde değişkenlerin birbiriyle ilişkilerine herhangi bir müdahalede bulunulmamaktadır (Büyüköztürk vd., 2020: 16).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmada veriler amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın evrenini romantik ilişki içerisindeki çiftler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım kriterleri evli olmayıp, 6 ay ve daha uzun süredir romantik ilişkisi olan çiftler olarak belirlenmiştir. Toplamda 563'ü kadın (%58,8), 394'ü erkek (%41,2) olmak üzere 957 kişiden veri toplanmıştır. Fakat araştırmada evli olan ya da ilişkisi 6 aydan kısa süredir devam eden çiftler, partneri araştırmaya katılım sağlamayan katılımcılar ve uç değerler araştırma örnekleminden çıkarılmıştır. Bunun sonucunda, bu araştırmanın örneklemini toplam 231 çift (462 kişi) oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında ulaşılan 231 kadın katılımcının bazı demografik özelliklerine göre dağılımları Çizelge 3.1'de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Kadın katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre dağılımları.

Değişken		N	%	Min	Max	x̄	Ss
Eğitim Durumu	Okur-Yazar	2	,9				
	Lise	13	5,6				
	Lisans	185	80,1				
	Lisansüstü	31	13,4				
	Toplam	231	100				
Yaş				16	33	23,52	2,51
İlişki Durumu	Flört	159	68,8				
	Sözlü/Nişanlı	72	31,2				
	Toplam	231	100				
İlişki Süresi	7-11 Ay	26	11,3				
	1-3 Yıl	124	53,7				
	4-5 Yıl	61	26,4				
	6 Yıl ve Üzeri	20	8,6				
	Toplam	231	100				
Önceki İlişki	Evet	177	76,6				
	Hayır	54	23,4				
	Toplam	231	100				
İlişki Sayısı				0	12	2,18	1,80

Araştırma kapsamında ulaşılan 231 erkek katılımcının bazı demografik özelliklerine göre dağılımları Çizelge 3.2'de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Erkek katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre dağılımları.

Değişken		N	%	Min	Max	x̄	Ss
Eğitim Durumu	Okur-Yazar	5	2,1				
	Lise	26	11,3				
	Lisans	170	73,6				
	Lisansüstü	30	13				
	Toplam	231	100				
Yaş				16	40	24,79	3,14
İlişki Durumu	Flört	159	68,8				
	Sözlü/Nişanlı	72	31,2				
	Toplam	231	100				
İlişki Süresi	7-11 Ay	26	11,3				
	1-3 Yıl	124	53,7				
	4-5 Yıl	61	26,4				
	6 Yıl ve Üzeri	20	8,6				
	Toplam	231	100				
Önceki İlişki	Evet	171	74				
	Hayır	60	26				
	Toplam	231	100				
İlişki Sayısı				1	32	2,29	3,02

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada romantik ilişkide kişinin partnerinin bağlanma stilinin (kaygılı ya da kaçınan) kişinin duygu durumuna (depresyon, anksiyete ve stres) etkisi ve kendi bağlanma stilinin aracı etkisi ölçülmüştür. Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacı ile "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)"; depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek için de "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21)" kullanılmıştır. Ek olarak "Kişisel Bilgi Formu" da uygulanarak katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçekler aşağıda detaylı şekilde açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi, daha önce ilişkisi olup olmadığı ve toplam ilişki sayısı gibi bilgilere yer verilmiştir.

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından ise Tükçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. 18 madde kaçınmacı bağlanma, diğer 18 madde ise kaygılı bağlanma düzeyini ölçmektedir. 7'li likert tipi ölçek olup, 1=hiç katılmıyorum, 4=kararsızım/fikrim yok, 7=tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçekte 14 madde ters puanlanmıştır. Her boyuttan alınan puanların ayrı ayrı ortalamaları alınarak kaygılı ve kaçıngan bağlanma puanları belirlenmektedir.

Ölçeğin güvenirliğinin ölçülmesi amacıyla da her boyut için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ve test tekrar test korelasyon katsayıları incelenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlığı incelendiğinde; kaygılı bağlanma alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86, kaçınmacı bağlanma alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .90'dır. Bu durumda ölçeğin yüksek iç tutarlığa sahip olduğu söylenebilir. Test tekrar test yöntemi için ise araştırma grubundaki 86 katılımcıya tekrar ulaşılarak, ölçek tekrar uygulanmıştır. Bunun sonucunda ise kaygılı bağlanma alt boyutunun .82, kaçınmacı bağlanma alt boyutunun .81 oranında test tekrar test güvenirliğine sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise kaçınmacı bağlanma alt boyutunun Cronbach alfa iç

tutarlılık katsayısı .86, kaygılı bağlanma alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur.

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21)

Toplamda 42 maddeden oluşan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi ölçektir. Depresyon, anksiyete ve stresin her birini ölçen 14'er madde bulunmaktadır. Her alt boyut için güvenirlik katsayıları; depresyon .91, anksiyete .84 ve stres .90'dır. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi ise Uncu, Bayram ve Bilgel (2006) tarafından yapılmış olup Türkçe'ye uyarlanmış biçiminin psikometrik özellikleri de Bilgel ve Bayram (2010) tarafından incelenmiştir.

DASS-42 Henry ve Crawford (2005) tarafından 21 maddeye indirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan DASS-21 de Sarıçam (2018) tarafından Türkçeye uyarlanarak psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin dil geçerliği incelendiğinde orijinal ölçek ile Türkçe uyarlaması arasındaki korelasyon r=.86 bulunmuştur. Araştırmanın yapısal geçerliğini ölçmek amacı ile açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analiziyle Türkçe uyarlamasının da depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere 3 alt boyuttan oluştuğu görülmektedir. Ölçek 4'lü likert tipinde olup, maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmıştır. 0=hiçbir zaman, 1=bazen ve ara sıra, 2=oldukça sık ve 3=her zaman anlamına gelmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi yapıldığında ise ölçeğin Türk örneklem için de 3 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ölçüt geçerliliği olarak DASS-42 kullanılmıştır. DASS-42 ve DASS-21 arasındaki korelasyon değeri r=.89 olarak bulunmuştur. Araştırmanın güvenirlik çalışması kapsamında her boyut için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ve test tekrar test korelasyon katsayıları incelenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları depresyon alt boyutu için .85, anksiyete alt boyutu için .80 ve stres alt boyutu için .77 bulunmuştur. Ölçek test tekrar test yöntemiyle grup içerisindeki 72 kişiye 21 gün arayla tekrar uygulandığında korelasyon katsayısı depresyon alt boyutu için r=.68, anksiyete alt boyutu için r=.66 ve depresyon alt boyutu için r=.61 olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise depresyon alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, anksiyete alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 ve stres alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 bulunmuştur.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler toplanmadan önce Düzce Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ve ölçekleri geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan gerekli idari ve etik izinler alınmıştır. Bu araştırmada romantik ilişkisi olan çiftlerle çalışılmıştır ve ölçekler katılımcılara bireysel olarak çevrim içi ortamda, Google Forms aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, önemi hakkında bilgi verilmiş ve gizlilik ve gönüllülük ilkesi özellikle belirtilmiştir. Bireysel olarak uygulanan ölçeklerin aynı çifte ait olduğu belirlenebilmesi amacıyla kişisel bilgi formuna her çiftin aynı iki adet rumuz yazması istenmiştir. Toplamda 957 kişiden geri dönüş sağlandıktan sonra çiftler rumuzlar aracılığıyla eşleştirilmiş ve 486 kişi (243 çift) araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama süreci Şubat 2021 tarihinde başlamış, Ocak 2022 tarihinde sonlanmıştır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın amacı, romantik ilişkilerde partnerlerden birisinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerinde diğer partnerin bağlanma stilinin yordayıcı etkisine bakabilmek ve kişinin kendi bağlanma stilinin aracı rolünü test etmektir. Buna yönelik yol (path) analizi yapılmıştır. Yol analizini yapabilmek amacıyla M-Plus sürüm 7 programı (Muthén & Muthén, 1998-2012) kullanılmıştır. Aynı zamanda bağımlı ve bağımsız değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla SPSS 25 paket programı aracılığıyla ANOVA ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları %95 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyine uygun olarak yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında 243 çifte (486 kişiye) ulaşılmıştır. Araştırma sorularına yanıt vermek amacıyla hangi istatistiksel tekniklerin yapılacağına karar vermek amacıyla öncelikle kayıp değerler ve uç değerler incelenmiştir. Veri setinde, veriler çevrim içi toplandığı için kayıp değer olmadığı görülmüştür. Uç değer incelemesi yapılmıştır. Tek değişkenli uç değerler için ölçeğe ait puan Z standart puanına çevrilmiş ve -3 ile +3 aralığı dışında kalan 12 çifte (24 kişiye) ait değerler veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerler için Mahanalobis puanı hesaplanmış ve 0.01'den küçük değerin olmadığı görülmüştür. Uç değerler temizlendikten sonra 231 çifte (462 kişiye) ait veri ile analizlere devam edilmiştir.

‘Kişinin partnerinin bağlanma stili kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeyini yordamakta mıdır?’, ‘Kişinin partnerinin bağlanma stili, kendi bağlanma stilini yordamakta mıdır?’ ve ‘Kişinin partnerinin bağlanma stili ile kendi duygu durumu arasındaki ilişkide kendi bağlanma stili aracı rol oynamakta mıdır?’ alt problemlerine cevap bulabilmek amacıyla kadın katılımcılar ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı yol analizi yapılmıştır. Belirlenen alt problemler teorik bir temele dayandırılarak kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı hipotez modeller oluşturulmuştur. Araştırmanın bulgular bölümündeki kadın katılımcılar için Şekil 4.1 ve erkek katılımcılar için Şekil 4.3’te ifade edilen hipotez modeller üzerinden de alt problemler test edilmiştir. Oluşturulan ilk kadın hipotez modelde, erkek katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) bağımsız değişken olarak ele alınırken, kadın katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve kadın katılımcıların duygu durumları (depresyon, anksiyete ve stres) bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Ayrıca kadınların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) modele aracı değişken olarak eklenmiştir. Bu modelde erkek katılımcıların bağlanma stillerinin partnerlerinin duygu durumlarını doğrudan, partnerlerinin bağlanma stilleri üzerinden ise dolaylı yoldan etkilediği varsayılmıştır. Oluşturulan ikinci erkek hipotez modelde ise, kadın katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) bağımsız değişken olarak ele alınırken, erkek katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve erkek katılımcıların duygu durumları (depresyon, anksiyete ve stres) bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Ayrıca erkeklerin bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) modele aracı değişken olarak eklenmiştir. Bu modelde kadın katılımcıların bağlanma stillerinin partnerlerinin duygu durumlarını doğrudan, partnerlerinin bağlanma stilleri üzerinden ise dolaylı yoldan etkilediği varsayılmıştır. Modellerin uyum indekslerinin değerlendirilmesi için şu değerler göz önünde bulundurulmuştur: karşılaştırmalı uyum iyiliği değeri (CFI)>.90, normlaştırılmış uyum indeksi (TLI)>.90, standartlaştırışmış hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR)<.08 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)<.06 (Hooper vd., 2008: 58; Kline, 2005: 135-141; O’Rourke vd., 2013: 149-150). Elde edilen sonuçlar hipotez modellerinin gereken uyum indekslerini karşılamadığını göstermiştir. Bu nedenle anlamlı olmayan yollar modellerden çıkarılmış ve modeller revize edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer alt problemleri ‘Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?’ ve ‘Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon,

stres ve anksiyete düzeyleri ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?' şeklindedir ve bu alt problemleri test etmek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. 'Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?' ve 'Katılımcıların kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?' olarak belirlenen diğer alt problemlerin test edilmesi amacıyla da tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölüm araştırma verilerinin analizlerini ve yorumlarını içermektedir.

4.1. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSEL İSTATİSTİK, VERİLERİN NORMALLİK DAĞILIMI VE DEĞİŞKENLERİN KORELASYON DEĞERLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

4.1.1. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik ve Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Araştırma sorularına yanıt vermek için, hangi istatistiksel tekniklerin yapılacağına karar vermek amacıyla öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin normalliğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış, histogram grafikleri, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normallik testi sonucu Çizelge 4.1'de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Ölçeklere ilişkin normallik testi sonuçları.

Ölçek/boyut	n	$\bar{X}$	S	Media	Minimum	Maksi	Kolmogorov	p	Çarpıklık	Basıklık
ERK_kaygılı	231	57.03	14.22	56	28	96	.054	.200	.27	-.13
ERK_kaçınan	231	38.91	14.39	37	18	80	.105	.001	.79	.15
ERK_depresyon	231	4.75	4.39	3	0	18	.175	.001	.87	-.13
ERK_anksiyete	231	3.72	3.57	3	0	14	.175	.001	1.01	.21
ERK_stres	231	6.38	4.26	6	0	18	.076	.011	.41	-.44
KAD_kaygılı	231	58.71	16.08	56	23	104	.086	.002	.59	-.10
KAD_kaçınan	231	40.69	13.89	39	18	83	.079	.007	.72	.19
KAD_depresyon	231	6.14	4.83	5	0	19	.141	.001	.77	-.19
KAD_anksiyete	231	5.02	4.17	4	0	17	.143	.001	.69	-.47
KAD_stres	231	8.72	4.75	8	0	21	.112	.001	.39	-.51

Kolmogorov- Smirnov testi sonuçlarına göre ERK_kaygılı hariç hiçbir değişkene ait puan normal dağılım göstermemektedir ($p < .05$). Ancak sadece bu test sonucuna göre karar verilmemektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram grafikleri de incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre ERK_kaygılı (çarpıklık = .27 ve basıklık = -.13), ERK_kaçınan (çarpıklık = .79 ve basıklık = .15), ERK_depresyon (çarpıklık = .87 ve basıklık = -.13), ERK_anksiyete (çarpıklık = 1.01 ve basıklık = .21), ERK_stres (çarpıklık

= .41 ve basıklık = -.44), KAD_kaygılı (çarpıklık = .59 ve basıklık = -.10), KAD_kaçınan (çarpıklık = .72 ve basıklık = .19), KAD_depresyon (çarpıklık = .77 ve basıklık = -.19), KAD_anksiyete (çarpıklık = .69 ve basıklık = -.47) ve KAD_stres (çarpıklık = .39 ve basıklık = -.51) puanları normal dağılım göstermektedir.

4.1.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısına İlişkin Bulgular

Araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış ve analiz sonucu Çizelge 4.2'de verilmiştir.

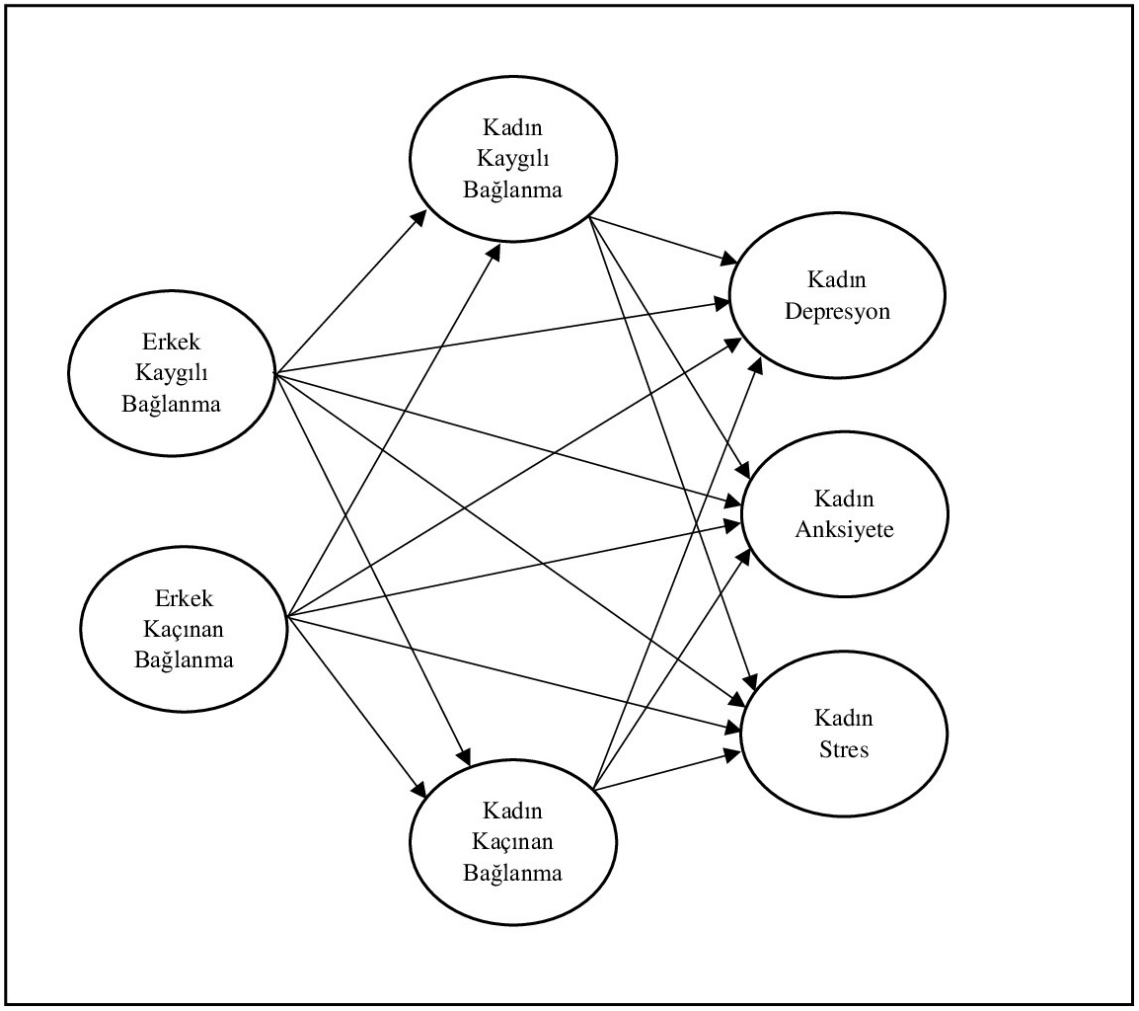
Çizelge 4.2. Katılımcıların YİYE-II ve DASS-21 düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Ölçek/Boyut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.ERK_kaygılı	1	,369**	,339**	,428**	,408**	,253**	,193**	,308**	,210**	,176**
2.ERK_kaçınan		1	,374**	,295**	,299**	,185**	,102	,111	,026	,048
3.ERK_depresyon			1	,619**	,542**	,170**	,043	,247**	,161*	,138*
4.ERK_stres				1	,670**	,143*	,074	,145*	,146*	,118
5.ERK_anksiyete					1	,134*	,077	,133*	,098	,120
6.KAD_kaygılı						1	,447**	,482**	,430**	,421**
7.KAD_kaçınan							1	,352**	,232**	,303**
8.KAD_depresyon								1	,691**	,584**
9.KAD_stres									1	,622**
10.KAD_anksiyete										1

*p < .05, **p < .01 ***p < .001

4.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZ VE SEÇİLEN MODEL İLE İLİŞKİLİ YOL ANALİZİNE DAİR BULGU VE YORUMLAR

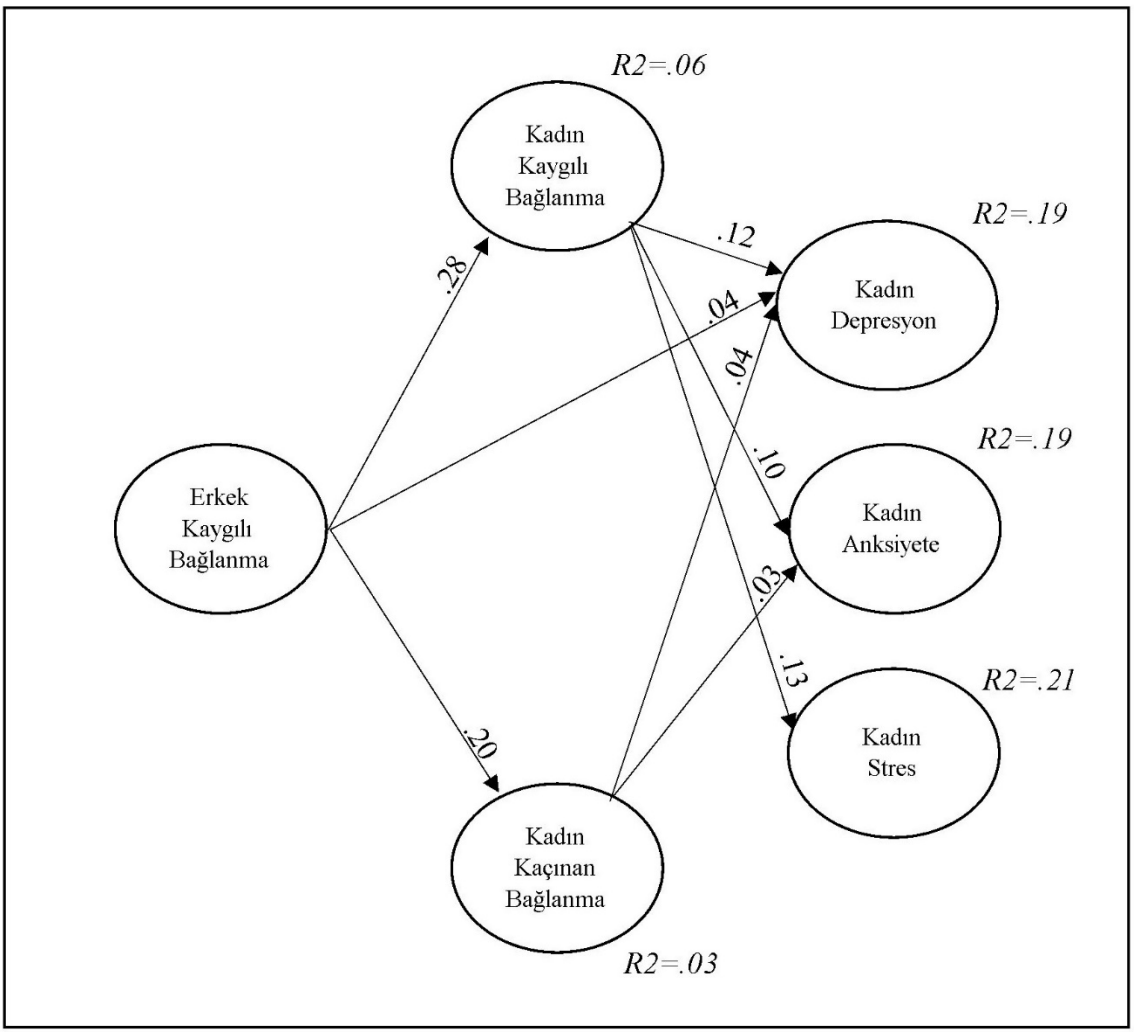
Araştırmanın bu bölümünde Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği-21 aracılığıyla toplanan verilere dair bulgular yer almaktadır. 'Kişilerin partnerlerinin bağlanma stilleri kendi bağlanma stillerini yordamakta mıdır?', 'Kişilerin partnerlerinin bağlanma stilleri kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordamakta mıdır?', 'Kişilerin kendi bağlanma stilleri kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordamakta mıdır?' ve 'Kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin partnerlerinin bağlanma stilleri tarafından yordanmasında kendi bağlanma stillerinin aracılık etkisi bulunmakta mıdır?' problem durumlarına ait sonuçlar bulunmaktadır. Problem durumları analiz edilmeden önce kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı hipotez model oluşturulmuştur. Oluşturulan model Şekil 4.1'de ve Şekil 4.3'te verilmiştir.



Şekil 4.1. Kadın hipotez modeli.

Belirlenen problem durumları kadın katılımcılar için Şekil 4.1'de modellenen hipotez üzerinden test edilmiştir. Erkek katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) modele bağımsız değişken, kadın katılımcıların duygu durumları (depresyon, anksiyete ve stres) bağımlı değişken ve kadın katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) aracı değişken olarak eklenmiştir. Hipotez model erkeklerin bağlanma stillerinin partnerlerinin bağlanma stillerini doğrudan ve partnerlerinin duygu durumlarını hem doğrudan hem de dolaylı yoldan etkilediğini varsaymıştır. Kadın hipotez modelinin uyum indeksleri incelendiğinde; $\chi 2(1) = 44.358$, $p < .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) .89, normlaştırılmamış uyum indeksinin (TLI) -1.02, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökünün (SRMR) .08 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değerinin .43 olduğu görülmüştür. Çıkan sonuçlara göre kadın hipotez modelinin olması gereken uyum indekslerinin karşılamaması nedeniyle model revize edilmiş ve anlamlı olmayan ilişkiler modelden çıkarılmıştır.

Kadın seçilen modelin uyum indekslerinin $\chi 2(3) = 3.489$, $p < .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) .99, normlaştırılmamış uyum indeksinin (TLI) .99, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökünün (SRMR) .03 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değerinin .03 olduğu görülmüştür. Kadın seçilen modelin gerekli olan uyum indekslerini karşıladığı görülmüştür. Kadın seçilen modelde bağımlı değişken olarak belirlenen kadın duygu durumlarına ait varyansların; kadın depresyonunun %27'sini, kadın anksiyetenin %19'unu ve kadın stresin %19'unu açıklamıştır. Aracı değişken kadın bağlanma stillerine ait varyansların; kadın kaygılı bağlanmanın %6'sını, kadın kaçınan bağlanmanın ise %4'ünü açıklamıştır. Uyum indekslerini karşılayan yeni kadın seçilen model Şekil 4.2'de gösterilmiştir.



Şekil 4.2. Kadın seçilen model.

Bağımsız değişkenden aracı değişken ve bağımlı değişkene olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler Çizelge 4.3'te gösterilmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre erkek kaygılı bağlanma; bağlanma stillerinin alt boyutlarından, kadın kaygılı bağlanma ve kadın kaçınan bağlanma, duygu durumlara ait alt boyutlardan kadın depresyon, kadın anksiyete ve kadın stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı toplam etkiye sahiptir. Erkek kaygılı bağlanmanın; kadın kaygılı bağlanma (.28), kadın kaçınan bağlanma (.20) ve kadın depresyon (.04) puanları üzerinde pozitif yönde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda yine erkek kaygılı bağlanmanın, kadın kaygılı bağlanma üzerinden kadın depresyonunu (.03), kadın anksiyetesini (.03) ve kadın stresini (.04) pozitif yönde dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Bu durumda bağlanma stilleri alt boyutu olan kadın kaygılı bağlanma, erkek kaygılı bağlanma ile duygu durumları alt boyutu olan kadın anksiyete ve kadın stres üzerinde tam aracı, kadın depresyon üzerinde ise kısmi aracı rol oynamıştır.

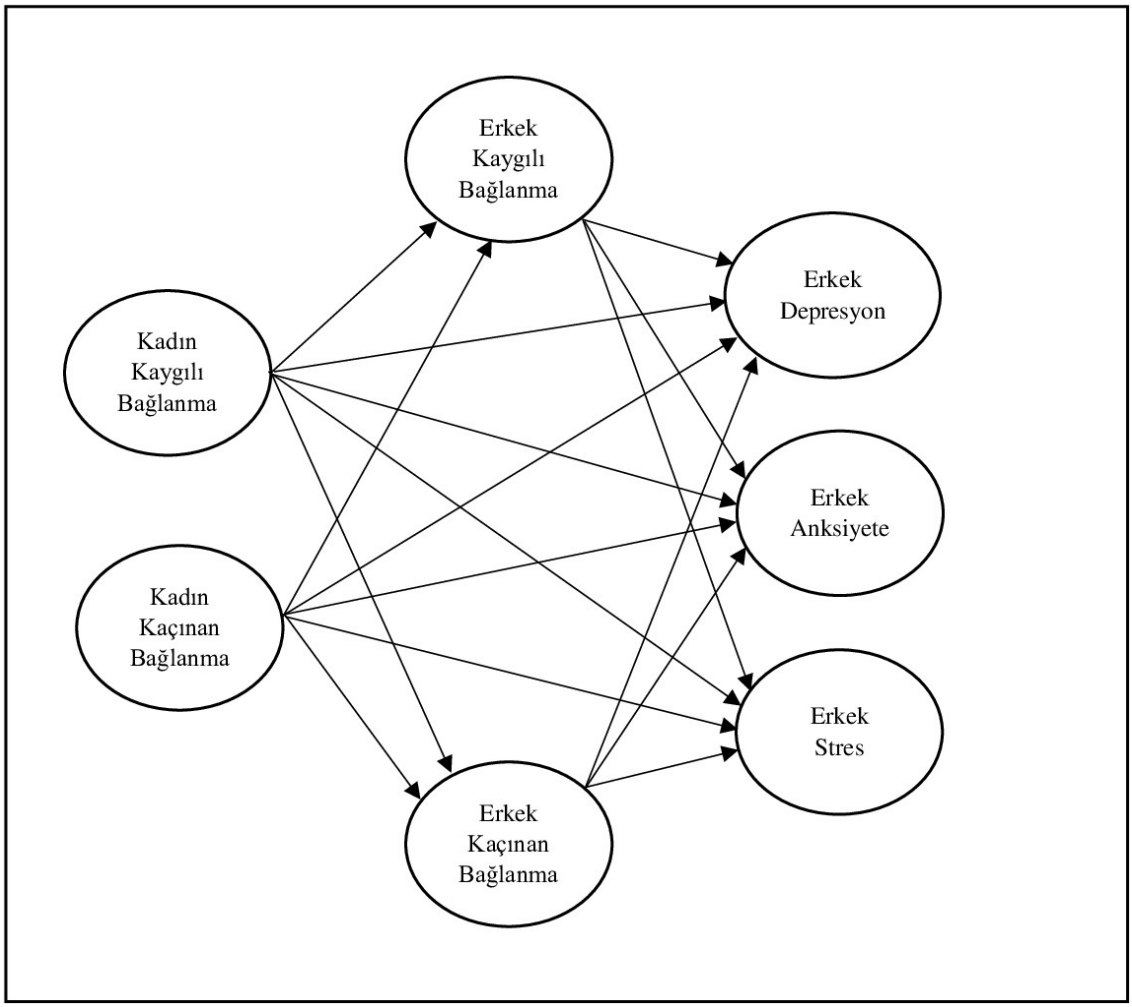
Bir diğer bağımlı değişken olan erkek kaçınan bağlanmanın bağımsız değişkenlere etkisi incelendiğinde ise herhangi bir değişkene doğrudan ya da dolaylı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bu sonuçlara ek olarak kadın kaygılı bağlanmanın; kadın depresyonunu (.12), kadın anksiyetesini (.10), kadın stresini (.13) pozitif yönde doğrudan ve kadın kaçınan bağlanmanın ise; kadın depresyonunu (.12) ve kadın anksiyetesini (.10) pozitif yönde doğrudan etkilediği görülmektedir.

Çizelge 4.3. Bağımsız değişkenlerden bağımlı değişkenlere olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler.

	Bağımlı Değişkenler				
Bağımsız Değişkenler	Kadın Kaygılı Bağlanma	Kadın Kaçınan Bağlanma	Kadın Depresyon	Kadın Anksiyete	Kadın Stres
Erkek Kaygılı Bağlanma	0.28***	0.20**	0.04*	--	--
	--	--	*0.03***	*0.03***	*0.04***
	0.28* **	**0.20*** **	**0.08*** **	**0.03****	**0.03****
Erkek Kaçınan Bağlanma	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--

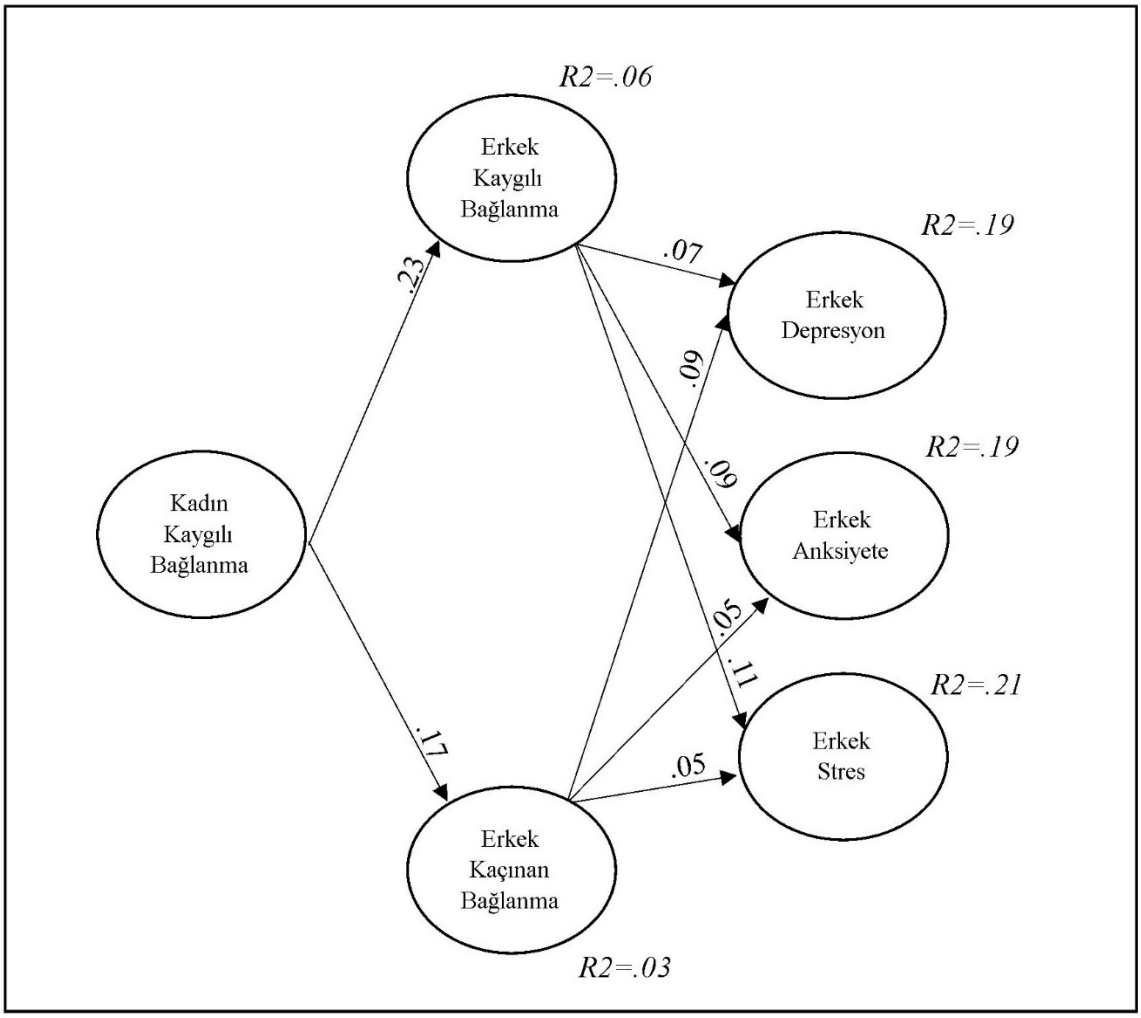
Not. Doğrudan etkiler normal, dolaylı etkiler italik ve toplam etkiler kalın olarak gösterilmiştir. -- sembolü etkinin anlamlı olmadığını ifade etmektedir. *$p < .05$, **$p < .01$ ***$p < .001$. Bütün etkiler standardize edilmemiş etkidir.



Şekil 4.3. Erkek hipotez modeli.

Belirlenen problem durumları erkek katılımcılar için Şekil 4.3'te modellenen hipotez üzerinden test edilmiştir. Kadın katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) modele bağımsız değişken, erkek katılımcıların duygu durumları (depresyon, stres ve anksiyete) bağımlı değişken ve erkek katılımcıların bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) aracı değişken olarak eklenmiştir. Hipotez model kadınların bağlanma stillerinin partnerlerinin bağlanma stillerini doğrudan ve partnerlerinin duygu durumlarını hem doğrudan hem de dolaylı yoldan etkilediğini varsaymıştır. Erkek hipotez modelinin uyum indeksleri incelendiğinde; $\chi 2(1) = 27.990$, $p < .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) .93, normlaştırılmamış uyum indeksinin (TLI) -0.45, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökünün (SRMR) .07 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değerinin .34 olduğu görülmüştür. Çıkan sonuçlara göre kadın hipotez modelinin olması gereken uyum indekslerinin karşılamaması nedeniyle model revize edilmiş ve anlamlı olmayan ilişkiler modelden çıkarılmıştır.

Erkek seçilen modelin uyum indekslerinin $\chi 2(3) = 1.071$, $p < .05$ karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) 1, normlaştırılmamış uyum indeksinin (TLI) 1.03, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökünün (SRMR) .02 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değerinin .00 olduğu görülmüştür. Erkek seçilen modelin gerekli olan uyum indekslerini karşıladığı görülmüştür. Erkek seçilen modelde bağımlı değişken olarak belirlenen erkek duygu durumlarına ait varyansların; erkek depresyonunun %19'unu, erkek anksiyetenin %19'unu ve erkek stresin %21'ini açıklamıştır. Aracı değişken erkek bağlanma stillerine ait varyansların; erkek kaygılı bağlanmanın %6'sını, erkek kaçınan bağlanmanın ise %3'ünü açıklamıştır. Uyum indekslerini karşılayan yeni erkek seçilen model Şekil 4.4'te gösterilmiştir.



Şekil 4.4. Erkek seçilen model.

Bağımsız değişkenden aracı değişken ve bağımlı değişkene olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler Çizelge 4.4'te gösterilmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre kadın

kaygılı bağlanma; bağlanma stillerinin alt boyutlarından, erkek kaygılı bağlanma ve erkek kaçınan bağlanma, duygu durumlara ait alt boyutlardan erkek depresyon, erkek anksiyete ve erkek stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı toplam etkiye sahiptir. Kadın kaygılı bağlanmanın; erkek kaygılı bağlanma (.23) ve erkek kaçınan bağlanma (.17) puanları üzerinde pozitif yönde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda yine kadın kaygılı bağlanmanın, erkek kaygılı bağlanma üzerinden erkek depresyonunu (.02), erkek anksiyetesini (.02) ve erkek stresini (.03) pozitif yönde dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Kadın kaygılı bağlanmanın, erkek kaçınan bağlanma üzerinden de erkek depresyonunu (.02) pozitif yönde dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Bu durumda bağlanma stilleri alt boyutu olan erkek kaygılı bağlanma, kadın kaygılı bağlanma ile duygu durumları alt boyutu olan erkek anksiyete, erkek depresyon ve erkek stres üzerinde tam aracı rol oynamaktadır. Erkek kaçınan bağlanmanın ise kadın kaygılı bağlanma ile erkek depresyon üzerinde tam aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Bir diğer bağımlı değişken olan kadın kaçınan bağlanmanın bağımsız değişkenlere etkisi incelendiğinde ise herhangi bir değişkene doğrudan ya da dolaylı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bu sonuçlara ek olarak erkek kaygılı bağlanmanın; erkek depresyonunu (.07), erkek anksiyetesini (.09), erkek stresini (.11) pozitif yönde doğrudan ve erkek kaçınan bağlanmanın ise; erkek depresyonunu (.09), erkek anksiyetesini (.05) ve erkek stresini (.05) pozitif yönde doğrudan etkilediği görülmektedir.

Çizelge 4.4. Bağımsız değişkenlerden bağımlı değişkenlere olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler.

	Bağımlı Değişkenler				
Bağımsız Değişkenler	Erkek Kaygılı Bağlanma	Erkek Kaçınan Bağlanma	Erkek Depresyon	Erkek Anksiyete	Erkek Stres
Kadın	0.23***	0.17**	--	--	--
Kaygılı Bağlanma	--	--	*0.03***	*0.02***	*0.03***
	0.23*	**0.17**	**0.03**	**0.03**	**0.03**
Kadın	--	--	--	--	--
Kaçınan Bağlanma	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--

Not. Doğrudan etkiler normal, dolaylı etkiler italik ve toplam etkiler kalın olarak gösterilmiştir. -- sembolü etkinin anlamlı olmadığını ifade etmektedir. *$p < .05$, **$p < .01$ ***$p < .001$. Bütün etkiler standardize edilmemiş etkidir.

Araştırma sonuçları kadın seçilen modelde de erkek seçilen modelde de kişinin partnerinin kaygılı bağlanması kişinin kendi bağlanma stilini etkilediğini ortaya koymaktadır. Kişinin partnerinin kaygılı bağlanması kişinin hem kaygılı bağlanmasını hem de kaçınan bağlanmasını yordamaktadır. Collins ve Read (1990: 653-654) tarafından yapılan araştırmaya göre ebeveynleriyle güvenli bağlanma gerçekleştiren yetişkinler romantik ilişkilerinde partnerleriyle yakınlık kurmakta daha rahattır ve terk edilme ve sevilmeme korkuları daha düşüktür. Fakat ebeveynleriyle güvenli bağlanma gerçekleştirememiş kaygılı ve kaçınan bağlanan yetişkinler romantik ilişkilerinde yakınlık kurmakta zorlanırken sevilmeme ve terkedilme korkuları daha yüksektir. Bunlarla birlikte partnerlerine bağlılıkları da daha düşüktür. Kaygılı bağlanan kişilerin de terk edilme ve sevilmeme kaygılarının yüksek olmasıyla ilişki içerisinde bu kaygılarını partnerine yansıtarak partnerinde de olumsuz etkiler oluşturması olağandır. Çünkü çocukluktan farklı olarak yetişkinlikteki bağlanmada kişi ilişkide kendi ihtiyaçlarını karşılarken kişinin partnerinde de kendi ihtiyaçlarının karşılanması beklentisi vardır (Görünmez, 2006: 21). Romantik ilişki içerisinde kişinin güvenli hissetmesi partnerinin duyarlı, bağlı, kolaylıkla ulaşılabilir ve hem duygusal hem fiziksel yakınlık göstermesine bağlıdır. Çünkü kişinin partnerinin bu tutumları kişinin ilişki içerisinde güvenli ve

sevilebilir hissetmesini sağlayarak terk edilme korkusunu azaltmaktadır (Collins ve Read, 1990: 650). Güvenli bağlanan partner kendini ilişki içerisinde huzurlu ve rahat hissettiği için kişiyi ilişkide daha çok tatmin ederek ve kişiye daha hoşgörülü tutumlar sergileyerek ilişkide mutluluğu getirmektedir (Harmata, 2004: 33; Morsünbül ve Çok, 2011: 557). Bu da kişiyi ilişkide güvenli bağlanmaya itmesi anlamına gelmektedir. Çünkü partnerinin güvenli bağlanması kişide ilişkinin içerinde kalmaya dair motivasyon oluşturarak kişinin ilişkinin devamlılığını sağlamak amacıyla partnerinin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmasını sağlamaktadır (İlaslan, 2009: 34). Yani güvenli bağlanma romantik ilişkilerde karşılıklı bağlılık, memnuniyet ve güven içeren ilişki oluşturur (Simpson, 1990: 977). Karşılıklı oluşan bu bağlanma döngüsü de ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Collins ve Read (1990: 655-659) tarafından yapılan araştırmaya göre kolaylıkla yakın ilişki kurabilen partnerlere sahip kadınlar romantik ilişkilerini daha olumlu değerlendirmişler ve kendileri de partnerlerine yakınlık konusunda rahat davranabilmişlerdir. Bu durum güvenli bağlanan partnerin kişinin güvenli bağlanmasını desteklemesi olarak yorumlanabilir. Bahsedilen yakınlık, sıcaklık, duyarlılık ve bağlılık gibi ihtiyaçların partner tarafından karşılanmaması da ilişkinin ve kişinin partnerine bağlanmasının olumsuz etkilemesi beklendik bir durumdur. Kaygılı bağlanan partnerin kaygı, korku ve olumsuz duygularını kişiye geçirmesiyle kişinin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara eğilimli olmasına neden olmaktadır (Öztahtacı, 2017: 56). Bu durum da kişinin kaygılı bağlanan partnerinin kendi bağlanma stilini kaygılı ya da kaçınan olarak etkilemesini açıklamaktadır.

Terk edilmekten ya da sevilmemekten korkan kaygılı bağlanan kişiler partnerlerine daha az güvenmektedir. Buna bağlı olarak kıskançlık düzeyleri daha yüksek olmakta ve kendilerine ve ilişkilerine olan güvensizliklerini partnerine yansıtacak davranışlar sergilemeleri daha olasıdır. Bu durum da kaygılı bağlanmaya sahip partneri olan kişilerin bağlanmalarını etkileyebilir. Partneri rahatlıkla yakın ilişki kurabilen erkekler, partnerlerinin daha öngörülebilir olduğunu düşünüp ilişkiye ve partnerine güven duyguları daha yüksek olmaktadır. Partnerlerini duyarlı ve samimi görerek kendilerini rahatlıkla açabilmektedir. Güvenli bağlanan partnere sahip erkekler iletişim düzeylerini yüksek olarak değerlendirmişlerdir. Fakat kaygılı bağlanan partnere sahip olmak erkeklerin ilişkilerini olumsuz değerlendirmelerine neden olmaktadır. Erkekler kaygılı bağlanan partnerin kaygılarıyla getirdiği çatışmaların fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum da erkeklerin ilişkilerindeki memnuniyet düzeylerini düşürmektedir. Tüm bunlar

da partnerlerine güvenmemelerine sebep olmaktadır (Collins ve Read, 1990: 655-659). Bu güven eksikliği de kişide ya ilişkide sevilmeme ve terk edilme kaygısı oluşturarak kişinin kaygılı bağlanmaya sahip olmasına ya da ilişkiyi sürdürme motivasyonunu düşürerek kaçınan bağlanmaya sahip olmasına neden olabilir.

Simpson (1990: 978-979) tarafından yapılan araştırma sonuçları da yine benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Güvenli bağlanan partnere sahip olmak kişinin partnerine güvenmesini ve kendisini rahatlıkla açabilmesini sağlamaktadır. Çünkü güvenli bağlanan partner rahatlıkla yakınlık kurarak, kişinin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olarak, sıcak ve samimi bir tutum sergileyerek kişide güven oluşturur. Tüm bu yaklaşımlar da kişinin güvenli bağlanmasını destekleyecek sonuçlar doğurur. Fakat kaygılı bağlanan partnere sahip olmak erkeler için de kadınlar için de ilişkiyi zedeleyicidir. Kaygılı bağlanan partner kişi için güvensizlik meydana getiren, çatışmaya zemin hazırlayan ve ilişkiden alınan doyumu düşüren bir etken olmaktadır. Bu sebeple kaygılı bağlanan partnere sahip kişiler ilişkide kendilerini rahatlıkla açamamakta ve iletişimsel sorunlar yaşamaktadır. Kaygılı bağlanan partnerler ilişkide hissettikleri güven eksikliğini kişiye yansıtarak kişinin partneri ile yakınlık ve bağlılık kuramamasına neden olur. Bu da güvenli olabilecek bağlanma stilini güvensiz hale getirmesi şeklinde yorumlanabilir. Bu araştırma sonuçları da partnerinin kaygılı bağlanmasının kişinin kaygılı ve kaçınan bağlanmasını yordaması ile oldukça uyumludur.

Kaygılı bağlanma ilişki içerisinde daha az güven hissetmesi ve buna bağlı olarak da ilişki tatminin düşük olması ile tanımlanır (Simpson, 1990: 977-978). Kişinin kaygılı bağlanan partnerinin hem kendine hem de ilişkiye dair güven eksikliğinin olması ve ilişkide tatmin duygusunu hissedememesi kişinin de ilişkiye dair güvenini azaltarak ilişkinin sonlanmasına dair kaygılarını artıracak, ilişkiye dair tatminini azaltacak ve böylelikle de kaygılı bağlanmasını besleyecektir. Bu araştırmanın sonuçları da alan yazını desteklemektedir.

Kaçınan bağlanan kişi ise kendi kaygı düzeyini yükselten ortamlardan kaçınma eğilimi göstermesiyle karakterizedir (Büyükçolpan, 2019: 59). Kaygı ile karakterize olan kaygılı bağlanan partnerin de kendi kaygılarını kişiye aktarmasıyla kişinin kaçınan bağlanmasını beslemesi beklenen bir durumdur. Buna ek olarak kadınlar terk edilme ve sevilmeme kaygısı yüksek olan kaygılı bağlanan erkeklerle evlenme ihtimallerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir (Collins ve Read, 1990: 658). Bu durumda kaygılı bağlanan partnere sahip

bir kadının kaçınan bağlanarak bir süre sonra ilişkiyi sonlandırması yüksek ihtimaldir. Araştırma sonuçları da bunu destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarında romantik ilişkide kadını temel alan modelde, kadının kendi bağlanma stilinin kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeyini etkilediği görülmektedir. Kaygılı bağlanma depresyon, anksiyete ve stresi pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilerken kaçınan bağlanma depresyon ve anksiyeteyi pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilemektedir. Kaçınan bağlanmanın ise stres üzerinde herhangi bir etkisi bulunamamıştır. Erkeği temel alan modelde ise, erkeğin kendi bağlanma stilinin kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeyini etkilediği de görülmektedir. Kaygılı bağlanma depresyon, anksiyete ve stresi pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilerken kaçınan bağlanma da aynı şekilde depresyon, anksiyete ve stresi pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilemektedir. Araştırma sonuçları kadını temel alan modelden farklı olarak yalnızca erkeklerde kaçınan bağlanmanın stres düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde Ülük (2021: 52-53) tarafından kadınlar ile yapılan araştırmanın sonuçları da kadınların kendi bağlanma stilinin depresyon ve anksiyete düzeyini etkilediğini göstermektedir. Hem kaygılı bağlanma hem de kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça kadınların depresyon ve anksiyete düzeyi artmaktadır. Yine Öztahtacı (2017: 57-58) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları da bağlanma stilleri ile depresyonun ilişkili olduğunu göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Buna ek olarak kaygılı bağlanan kadınların kaçınan bağlanan kadınlara göre daha yüksek depresyona sahip oldukları da belirtilmiştir. Brophy ve diğerleri (2019: 16) de yaptığı araştırma ile kaygılı ve kaçınan bağlanmanın depresyonu pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur. Dagnino ve diğerleri (2017: 58) de bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmış ve araştırmanın sonuçları kaygılı bağlanma ile depresyon arasında bir ilişkinin olmadığını gösterirken kaçınan bağlanma ile depresyon arasında pozitif anlamlı ilişki göstermiştir.

Alan yazında kişinin kendi bağlanma stili ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin depresyonu pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Birçok araştırma depresyon üzerinde hem kaygılı ben de kaçınan bağlanmanın etkisinin olduğunu belirtirken kaygılı bağlanma ile depresyon arasında ilişkinin olmadığını belirten çalışma da mevcuttur. Bu araştırma sonuçları da kadınlarda da erkeklerde de kaygılı ve kaçınan bağlanmanın depresyon düzeyini arttırdığı

yönünde sonuçlanmış ve alan yazınla benzer sonuçlar ortaya koyduğunu göstermiştir. Bağlanma stillerinin depresyon düzeylerini etkiliyor olmasının sebebi içsel çalışma modelleriyle açıklanabilir Carnelley ve diğerleri (1994: 131). Kaygılı bağlanan kişi kendini sevilmeye değer görmez ve güvensiz hisseder. Kişinin kendine dair bu olumsuz yargıları da depresyona yatkın olmasına neden olabilir. Kaçınan bağlanma ise kişinin ilişkiden kaçınması gibi ihtiyacı olduğu zamanlarda destekten de kaçınması kişinin destekten mahrum kalarak depresyon riskine açık olmasına neden olabilir (Öztahtacı, 2017: 57). Bunlara ek olarak, diğerlerinin kolaylıkla erişilebilir olmadığını düşünen, yakınlık kurmakta zorlanan, sevilmeme ve terkedilme korkusu yüksek olan bireylerin depresif belirtilerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu bilinmektedir (Roberts vd., 1996: 316). Kaygılı bağlanan kişinin terk edilmekten ve sevilmemekten korkmaları kişinin depresyon düzeyini beslemesinin yanı sıra partnerini gerçekten kaybetme durumunda da ayrılık acısını yönetemeyerek depresyona girmesine sebep oluyor olabilir. Kaçınan bağlanan kişi için de aslında bir ilişki içinde olmak isteyip diğer yandan da ilişki içine girdiğindeki kaçınma ihtiyacı kişinin romantik ilişkilerdeki yakınlık ihtiyacından beslenememesine neden olarak depresyon riski oluşturabilir. Özellikle yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki oluşturma görevini yerine getirememesi kişiyi depresyona daha açık hale getirebilir.

Alan yazında bağlanma stilleri ve anksiyete ilişkisini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Çelik (2019: 70) tarafından yapılan araştırmaya göre kaygılı bağlanma ile anksiyete ilişkili bulunurken kaçınan bağlanma ile anksiyete arasında bir ilişki bulunamamıştır. Kişide kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi de artmaktadır. Aynı şekilde Eng ve diğerleri (2001: 375) tarafından yapılan araştırmaya göre de kaygılı bağlanma anksiyete düzeyini artırmaktadır. Gürdal ve diğerleri (2018: 185) ise bağlanma stillerinin her ikisiyle de anksiyetenin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kişinin kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi de artmaktadır. Marganska ve diğerleri (2013: 134) tarafından yapılan araştırmada da kaygılı ve kaçınan bağlanma ile anksiyete arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma kişinin anksiyete düzeylerini artırmaktadır.

Alan yazında bağlanma stillerinin anksiyeteye etkisini ele alan araştırmalar incelendiğinde kaygılı bağlanmanın anksiyete düzeyini artırdığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma ise bazı araştırmalara göre anksiyete düzeyini artırırken bazı araştırmalara göre ise anksiyete ile ilişkili bulunamamıştır. Bu araştırma sonuçları da kaygılı ve kaçınan

bağlanmanın anksiyeteyi artırdığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları alan yazınla benzerlik göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın doğası gereği kişide ve ilişkide rahatsızlık oluşturarak bazı problemlere yol açması kişinin anksiyete düzeyini artırmasını beklenir kılmaktadır. Kaygılı bağlanan kişilerin hem kendilerine ait oluşturduğu olumsuz yargılar hem de ilişki içerisindeki korkularının anksiyetesini beslemesi beklenen bir sonuçtur. Kaçınan bağlanan kişilerin ise bir yandan ilişki ihtiyacı içerisinde olmaları fakat diğer yandan da ilişkinin içerisinde kalmakta zorlanmaları kendi içlerinde bir çatışma oluşturarak anksiyete düzeylerinin artmasına neden oluyor olabilir.

Bağlanma stilleri ve stres ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında ise Abdullayev (2019: 70) bağlanma ile stresle başa çıkmanın ilişkisini incelediği görülmektedir. Araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin stresle başa çıkarken etkili yöntemleri kullanamaması sebebiyle stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kaygılı bağlanan kişiler problem odaklı yaklaşımı kullanırken kaçınan bağlanan kişiler de kaçınmacı yaklaşımı kullanmaktadır. Reiner ve diğerleri (2010: 176-179) de algılanan stres ile bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin stres düzeyi güvenli bağlanan kişilere göre önemli ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Ditzen ve diğerleri (2008: 482) tarafından yapılan araştırmaya göre de kaygılı bağlanan kişilerin zorlu yaşam olayları öncesinde ve sonrasındaki stres düzeyleri diğer bağlanma stillerine sahip kişilere göre daha yüksektir. Diğer araştırmalardan farklı olarak bu araştırmada kadınlarda kaçınan bağlanma ile stres arasında bir ilişki bulunamamıştır. Maunder ve diğerlerinin (2006: 287) yaptığı araştırmanın sonuçları da benzer şekilde, kaygılı bağlanma düzeyinin arttıkça stres düzeyinin de arttığını ve kaçınan bağlanma ile stres arasında bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Kaçınan bağlanan bireyler stres yaratan zorlu durumlarla odaklanarak çevrelerinde kaynak aramaya eğilim göstermezler ve diğer insanlarla ilişki kurmaktan hoşlanmazlar (Çalışır, 2009: 246-248). Bununla birlikte kaçınan bağlanan bireylerin stres durumlarında da başa çıkma stratejisi olarak kaçmayı tercih ettikleri söylenebilir. Bu durum da stresle başa çıkma noktasında işlevsel olmayarak kaçınan bağlanan kişilerin stres düzeylerini artırıcı bir etken olmaktadır. Howard ve Medway (2004: 398-399) tarafından yapılan araştırma sonuçları da benzer şekilde kaçınan bağlanan kişilerin stres düzeylerinin güvenli bağlananlara göre yüksek olduğunu göstermektedir. Fakat kaçınan bağlanma ile

stres arasında ilişkinin olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Ditzen vd., 2008: 482; Kemp ve Neimeyer, 1999: 392).

Bağlanma stilleri ve stresle ilişkili araştırmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin stresi direkt olarak ya da stresle başa çıkma biçimleri üzerinden etkilediği görülmüştür. Yapılan çalışmalar kaygılı bağlanmanın stresi artırdığını gösterirken kaçınan bağlanma bazı çalışmalara göre stresi artırmakta bazı çalışmalara göre ise stresle ilişkili olmamaktadır. Bu araştırma sonuçları da kadınlarda kaygılı bağlanmanın stresi yordadığını fakat kaçınan bağlanmanın yordamadığını, erkeklerde ise kaygılı bağlanmanın da kaçınan bağlanmanın da stresi yordadığını göstermektedir. Bu durumda bu araştırmanın sonuçları alan yazınla benzerlik göstermektedir. Kaygılı bağlanan kişilerin kendilerine ait algılarının olumsuz olmasıyla kendilerine dair güvenleri de yoktur. Yaşadıkları bu güvensizlik duygusu karşılaştıkları yaşam zorluklarıyla başa çıkamayacaklarını düşünmelerine neden olarak kişilerin stres düzeyini artıran bir etken olabilir. Romantik ilişki içerisinde stres seviyelerinin yüksek olması da kaygılı bağlanmanın getirdiği terk edilme ve sevilmeme korkusunun kişilerin ilişkilerde yaşadıkları her çatışmada gün yüzüne çıkarak yine stres düzeylerini artırabilir.

Alan yazın incelendiğinde kaçınan bağlanma ile stres arasında ilişkinin bulunduğunu da bulunmadığını da ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Kaçınan bağlanma ile stres arasında ilişkinin olduğunu belirten çalışmalara göre kaçınan bağlanma stres seviyesini artırmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları da erkeklerde kaçınan bağlanmanın kişinin stres düzeyini artırmasıyla alan yazındaki çalışmaların bazılarıyla benzerlik göstermekte bazılarıyla da göstermemektedir. Bu çelişkinin giderilmesi adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise erkek partnerin kaygılı bağlanmasının kadının depresyonunu doğrudan pozitif yönde etkilemesidir. Kaygılı bağlanan partnere sahip kişiler ilişkilerini olumsuz tanımlarla nitelendirmektedir. Bu da kişilerin ilişkisel sorunlar yaşadığının, ilişkiden aldıkları doyumun ve menuniyet düzeyinin düşük olduğunun bir göstergesidir. İlişkiden alınan doyumun azaldıkça depresyon düzeyinin artmasıyla da (Bülbül, 2022: 71; Öztahtacı, 2017: 41) kaygılı bağlanan partnerin kişinin depresyonunu artırması beklenen bir sonuçtur. Ayrıca kaygılı bağlanan partnere sahip kişiler kendilerini rahatlıkla karşı tarafa açamadıkları için karşılaştıkları yaşam zorluklarında partnerlerinden destek alamayarak depresyona daha eğilimli olma ihtimalleri de bu sonucu açıklamaktadır. Fakat alan yazında kişinin partnerinin kaygılı bağlanması ile

kişinin depresyonu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alan yazındaki bu boşluğun yeni araştırmalar ile doldurulmasına ihtiyaç vardır.

Araştırmanın bir diğer sonucu da kadını temel alan modelde, erkek partnerin kaygılı bağlanmasının kadının depresyon, stres ve anksiyete düzeyini kadının kendi kaygılı bağlanması üzerinden pozitif yönde dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Erkeği temel alan modelde ise benzer şekilde, kadın partnerin kaygılı bağlanmasının erkeğin depresyon, stres ve anksiyete düzeyini erkeğin kendi kaygılı bağlanması üzerinden pozitif yönde dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Alan yazın ve bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde kişinin partnerinin kaygılı bağlanmasının kişinin kaygılı bağlanmasına neden olabileceği görülmektedir. Kişinin kendi kaygılı bağlanması da daha önce tartışıldığı üzere kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeyini artırdığı da bilinmektedir (Carnelley vd., 1994: 131; Ditzen vd., 2008: 482; Eng vd., 2001: 375; Kemp ve Neimeyer, 1999: 392; Marganska vd., 2013: 134; Ülük, 2021: 53). Bu durumda erkek partnerin kaygılı bağlanıyor oluşunun kadının depresyon, anksiyete ve stres düzeyini dolaylı yoldan artırması ve kadın partnerin kaygılı bağlanıyor oluşunun erkeğin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini dolaylı yoldan artırması beklenen bir sonuçtur ve alan yazındaki araştırmalarla desteklenebilmektedir.

4.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

4.3.1. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve partnerlerin duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 4.5'te verilmiştir.

Çizelge 4.5. Bağlanma stilleri ve duygu durumların cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	sd	p
Kaygılı Bağlanma	Kadın	231	58	15,45	,92	460	.36
	Erkek	231	56,7	14,17			

Çizelge 4.5. (devam) Bağlanma stilleri ve duygu durumların cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	sd	p
Kaçınan Bağlanma	Kadın	231	41,4	14,78	2,74	460	.006
	Erkek	231	37,8	13,94			
Depresyon	Kadın	231	6,02	4,73	3,20	460	.001
	Erkek	231	4,67	4,39			
Anksiyete	Kadın	231	4,72	4,10	2,58	460	.010
	Erkek	231	3,79	3,65			
Stres	Kadın	231	8,47	4,66	5,12	460	.000
	Erkek	231	6,33	4,29			

Yapılan analizin sonuçları incelendiğinde, Levene Testi'nin varyansların homojen dağıldığını gösterdiği görülmektedir ($p>.05$). Tablo detaylı bir şekilde incelendiğinde, kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma, depresyon, anksiyete ve stres puanlarına bakıldığında ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bu farklılaşma kaçınan bağlanma alt boyutunda kadın ortalamasının ($\bar{X}$=41,4) erkek ortalamasından, depresyon alt boyutunda kadın ortalamasının ($\bar{X}$=6,02) erkek ortalamasından ($\bar{X}$=4,67), anksiyete alt boyutunda kadın ortalamasının ($\bar{X}$=4,72) erkek ortalamasından ($\bar{X}$=3,39) ve son olarak stres alt boyutunda da yine kadın ortalamasının ($\bar{X}$=8,47) erkek ortalamasından ($\bar{X}$=6,33) daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda kadınların kaçınan bağlanma puanları erkeklere oranla daha fazladır. Aynı zamanda kadınların depresyon, anksiyete ve stres yaşama oranları da erkeklere göre daha yüksektir.

Araştırma sonuçları bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın cinsiyet açısından farklılaşmadığını gösterirken, kaçınan bağlanma kadın ortalamalarının erkek ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. İlaslan (2009: 75), yapmış olduğu araştırmada cinsiyetin de bağlanma davranışlarında farklılık ortaya çıkardığını öne sürmüştür. 2-5 yaş aralığında 37 kız ve 20 erkek çocukla yapılan araştırmaya göre erkek çocukların kaçınan bağlanma puanları kız çocuklarına göre

anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Çelik (2019: 68) ise ergenlerle yapmış olduğu araştırmada kızların kaygılı bağlanma puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Usta (2018: 25) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonuçlarında kadınların hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Erözkan (2011: 66) ve Çağatay (2014: 63) da üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerini incelemiştir ve araştırma sonuçları kaygılı bağlanmanın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kaçınan bağlanma ise cinsiyet değişkenine göre bir farklılık göstermemiştir. Ünlü (2015: 36) ise yaptığı araştırma sonucunda kaygılı bağlanma puanının cinsiyete göre değişmediğini bulurken kadınların kaçınan bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Collins ve Read (1990: 654-657) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ise yetişkin bağlanma stilleri kadın ve erkekler için anlamlı düzeyde farklılık yaratmamıştır. Yalnızca kadınların kaygı puanlarının erkeklere göre biraz daha yüksek olma eğilimi olduğu görülmüştür. Abdullayev (2019: 74), Bayar (2021: 70), Gaumon vd. (2016: 8), Güldür (2020: 49), Kapucı (2014: 150), Kemp ve Neimeyer (1999: 391), Kurtlar (2020: 66), Oktay ve Durak Batıgün (2014: 34), Reiner ve diğerleri (2010: 179), Roberts ve diğerleri (1996: 313), Scott ve Cordova (2002: 201) ve Ülük (2021: 37) tarafından yapılan araştırmalara göre ise bağlanma stilleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Alan yazın incelendiğinde bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılan araştırmalarda genellikle kadınların kaygılı bağlanma, erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Fakat kadınların kaçınan bağlanma düzeyinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırma sonuçları da genel olarak alan yazından farklılık gösterse de benzerlik gösterdiği çalışmalar da vardır. Bağlanma stillerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma gösterdiğini ve göstermediğini ortaya koyan çalışmalar göz önüne alındığında çelişen bulguların olduğu görülmektedir. Bu sebeple daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın sonucu depresyonun cinsiyet açısından farklılaştığını göstermektedir. Kadınların depresyon ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Akdeniz ve Gönül (2004: 73) tarafından yapılan araştırmaya göre de kadınların depresyon oranları erkeklerinkine göre 2 kat daha fazladır. Usta (2018: 25) ise üniversite öğrencilerinde depresyonu incelemiş ve araştırma sonuçları kadınların depresyon puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bülbül (2022: 76) de yaptığı araştırmada

kadınların daha yüksek depresyon puanlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Karakaya ve diğerleri (2006: 164) de yüzücülerle yaptıkları araştırmanın sonucunda kadın yüzücülerin erkeklere göre daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Yıldırım ve diğerleri (2015: 35) de üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonucuna kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Karaoğuz (2016: 52) ise romantik ilişkilerde bağlanma ve depresyon konulu araştırmasında kadınların depresyon ortalamalarının erkeklerin depresyon ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kaçan Softa (2012: 594) da engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeyini araştırdığı çalışmasında kadınların depresyon ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaları destekleyecek nitelikte olan bir diğer çalışmayı da Bahar ve diğerleri (2005: 24) yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların depresyon düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Fakat alan yazında depresyonun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aydemir vd., 2002: 36; Bahar ve Taşdemir, 2008: 14; Bahar vd., 2005: 231; Bahar vd., 2006: 24; Bayram ve Bilgel, 2008: 671; Canan ve Ataoğlu, 2010: 40; Çivi vd., 2011: 250; Demirel, 2018: 26; Dereli ve Okur, 2008: 166; Komura, 2014: 126; Kutlu vd., 2011: 150; Mackinnon vd., 2012: 223; Ören ve Gençdoğan, 2007: 90; Özdel vd., 2002: 156; Roberts vd., 1996: 313; Scott ve Cordova, 2002: 201; Shamsuddin vd., 2013: 320; Taycan vd., 2006: 104; Ulaş vd., 2015: 72; Yılmaz ve Gündüz, 2021: 343).

Depresyonun cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar incelendiğinde her iki yönde de sonuçların olduğu görülmektedir. Depresyonun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirten çalışmalar ise kadınların depresyon oranının erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın sonuçları da literatürdeki araştırma sonuçlarına uygun olarak kadınların depresyon puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumda kadınların romantik ilişkilerdeki olumsuzluklardan duygusal olarak daha çok etkilendiği sonucuna varılabilir. Fakat alan yazında depresyon puanlarının cinsiyete göre hem farklılık gösterdiğini hem de farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmaların bulunması kesin bir yargıya varılmasını engellemektedir. Bu durum da bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini göstermektedir.

Bahar ve diğerleri (2006: 24) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bahar ve

Taşdemir (2008: 14) tarafından yapılan araştırma da kadınların anksiyete ortalamasının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bayram ve Bilgel (2008: 669), Caumo ve diğerleri (2001: 301), Lewinsohn ve diğerleri (1998: 111), Pigott, (1999: 13) ve Udo ve diğerleri (2004: 441) tarafından yapılan araştırma sonuçları da yine kadınların erkeklere oranla daha fazla anksiyete yaşadığını göstermektedir. Farklı araştırmalar da anksiyetenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010: 40; Moscovitch vd., 2005 :667; Shamsuddin vd., 2013: 320).

Anksiyete düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde farklılık gösterdiğini de farklılık göstermediğini de savunan araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu nedenle daha fazla araştırmanın yapılması bu konudaki çelişkinin ortadan kaldırılmasına yardımcı olacaktır. Farklılık gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar kadınların erkeklere oranla daha yüksek anksiyeteye sahip olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmanın sonuçları da alan yazınla uyumlu olarak anksiyete düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun romantik ilişkilerde kadınların kaygılı bağlanma oranının daha yüksek olmasıyla açıklanabilir (Çağatay, 2014: 63; Erözkan, 2011: 66). Kaygılı bağlanma kişide terk edilme ve sevilmeme korkusuyla birlikte kişinin anksiyete düzeyini artırıcı bir unsur olabilmektedir (Eng vd., 2001: 375).

Alan yazında stresin cinsiyete göre farklılığı incelendiğinde farklı sonuçlar çıkmaktadır. Bazı çalışmalar cinsiyetin yaşanılan stres düzeyini farklılaşmadığını ortaya koyarken (Lee vd., 2002: 357; Reiner vd., 2010: 179), bazı çalışmalar da stresin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Bergdahl ve Bergdahl, 2002: 238; Brummett vd., 2004: 26; Day ve Livingstone, 2003: 78). Stresin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde özellikle kadınların stres düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Bayram ve Bilgel, 2008: 669; Shamsuddin vd., 2013: 320).

Literatür her iki yönde de sonuçların olduğunu göstermektedir. Bu durum daha fazla araştırma gerekliliğine dikkat çekmektedir. Stresin kadınlarda daha fazla olduğunu destekleyen çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarıyla benzeşmektedir. Toplumun cinsiyetlere atfettiği roller sebebiyle kadınların hem iş hem ev yaşamlarında sahip oldukları sorumlulukların sonucu olarak kadınların sahip olduğu stres düzeyinin fazla olmasıyla birlikte stresten daha olumsuz etkilenmeleri beklenen bir sonuçtur (Göksu ve Kumcağız, 2020: 474).

4.3.2. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin Yaşlarına Göre İncelenmesi

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve partnerlerin duygu durumlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla katılımcıların yaşları Erikson'un psikososyal gelişim kuramı (2014: 92-93) esas alınarak yakınlığa karşı soyutlanma dönemi 21-30 yaş, öncesi 20 yaş ve altı ve sonrası 31 yaş ve üstü olarak kategorize edilmiş, sonra da tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 4.6'da verilmiştir.

Çizelge 4.6. Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının yaş değişkenine göre tek yönlü ANOVA sonuçları.

	Yaş	N	X̄	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Kaygılı Bağlanma	20 Yaş ve Altı	47	58,3	18,1	Gruplar Arası	79,089	2	39,544	,179	,84
	21-30	405	57,3	14,5	Gruplar İçi	101134,357	459	220,336		
	31 Yaş ve Üstü	10	55,5	11,7	Toplam	101213,446	461			
	Toplam	462	57,4	14,8						
Kaçınan Bağlanma	20 Yaş ve Altı	47	38,8	15	Gruplar Arası	63,121	2	31,560	,150	,86
	21-30	405	39,7	14,3	Gruplar İçi	96413,182	459	210,051		
	31 Yaş ve Üstü	10	41,3	17	Toplam	96476,303	461			
	Toplam	462	39,6	14,5						
Depresyon	20 Yaş ve Altı	47	6,06	4,77	Gruplar Arası	1,074	2	39,754	1,881	,15
	21-30	405	5,32	4,61	Gruplar İçi	4557,723	459	21,131		
	31 Yaş ve Üstü	10	3	2,70	Toplam	4558,797	461			
	Toplam	462	5,35	4,60						

Çizelge 4.6. (devam) Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının yaş değişkenine göre tek yönlü ANOVA sonuçları.

	Yaş	N	X̄	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Anksiyete	20 Yaş ve Altı	47	4,83	3,81	Gruplar Arası	7,334	2	25,033	1,647	,19
	21-30	405	4,24	3,93	Gruplar İçi	2479,236	459	15,203		
	31 Yaş ve Üstü	10	2,40	2,88	Toplam	2486,570	461			
	Toplam	462	4,26	3,90						
Stres	20 Yaş ve Altı	47	8,17	5,12	Gruplar Arası	13,885	2	36,269	1,718	,18
	21-30	405	7,36	4,56	Gruplar İçi	3170,745	459	21,108		
	31 Yaş ve Üstü	10	5,30	2,75	Toplam	3184,630	461			
	Toplam	462	7,40	4,60						

P< .05, Not: 20 Yaş ve Altı=1, 21-30=2, 31 Yaş ve Üstü=3

Kişilerin bağlanma stilleri ve duygu durumlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 1'de görüldüğü üzere kaygılı bağlanma ($F_{(2-459)}$ =,179, p=,84), kaçınan bağlanma ($F_{(2-459)}$ =,150, p=,86), depresyon ($F_{(2-459)}$ =1,881, p=,15), anksiyete ($F_{(2-459)}$ =1,647, p=,19) ve stres ($F_{(2-459)}$ =1,718, p=,18) puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Analiz sonuçları kişilerin bağlanma stilleri ve duygu durumlarının yaşa göre değişmediğini ortaya koymaktadır.

Güldür (2020: 48) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre kaçınan bağlanma ortalamaları yaşa göre farklılaşmaz iken kaygılı bağlanma ortalamaları yaşa göre farklılaşmaktadır. Kaygılı bağlanma ortalaması en yüksek olan yaş grubu 25 yaş ve altı iken kaygılı bağlanma ortalaması en düşük olan yaş grubu 41 yaş ve üzeridir. 36-40 yaş aralığındaki katılımcıların kaygılı bağlanma puanları ise 25 yaş ve altı ile 41 yaş ve üstü yaş gruplarının kaygılı bağlanma ortalamaları arasında yer almaktadır. Bu durumda kişilerin yaş ortalamaları arttıkça kaygılı bağlanma oranları da düşmektedir. Çağatay (2014: 69) tarafından yapılan araştırmaya göre ise kaygılı bağlanma yaş değişkenine göre farklılık göstermemekte fakat kaçınan bağlanma farklılık göstermektedir. En küçük yaş

grubundaki katılımcıların kaygılı bağlanma ortalaması en yüksek iken, en büyük yaş grubunda bulunan katılımcıların kaygılı bağlanma ortalaması en düşüktür. Yapılan bazı araştırmalara göre ise bağlanma stilleri yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir (Bayar, 2021: 70; Erözkan, 2011: 66; Kapucı, 2014: 150; Usta, 2018: 26; Ünlü, 2015: 37).

Bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan çalışmalar incelendiğinde her iki sonucun da elde edildiği görülmektedir. Bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar kaygılı bağlanmanın farklılık gösterdiğini ve yaşın arttıkça kaygılı bağlanma puanının düştüğünü ortaya koymuştur. Bu araştırma ise bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Yaşamın ilk dönemlerinde oluşan bağlanmanın ilerleyen dönemlerde de benzer şekilde devam etmesi ve değişime dirençli olması yaş değişkenine göre farklılaşmamasını anlamlı kılmaktadır. Fakat yine de alan yazındaki sonuçların farklılığı daha fazla çalışma yapılması gerekliliğini göstermektedir.

Bülbül (2022: 77) tarafından yapılan araştırmaya göre depresyon yaşa göre farklılaşmaktadır. Küçük yaş gruplarının depresyon ortalamaları büyük yaş gruplarına göre daha yüksektir. Demirel (2018: 26) de 24 yaş ve altındaki grubun 36 yaş üzerindeki gruba göre daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bahar ve diğerleri (2006: 24) ise tam tersi olarak kişilerin depresyon düzeylerinin yaş ilerledikçe daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bahar ve Taşdemir (2008: 14) de ilerleyen yaştaki kişilerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Alan yazında depresyon düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığına dair araştırmalar da bulunmaktadır (Bahar vd., 2005: 231; Canan ve Ataoğlu, 2010: 40; Çivi vd., 2011: 250; Dereli ve Okur, 2008: 165; Karaoğuz, 2016: 53; Kutlu vd., 2011: 150; Özdel vd., 2002: 156; Usta, 2018: 26).

Alan yazın incelendiğinde kişilerin depresyon düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde hem farklılık gösterdiğine hem de farklılık göstermediğine dair araştırma sonuçları olduğu görülmektedir. Farklılık gösterdiğini savunan araştırmaların geneli küçük yaş gruplarının depresyon düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterirken tam tersi olarak büyük yaş gruplarının depresyon düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları depresyon puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösterdiğinden dolayı diğer araştırma sonuçlarıyla hem benzerlik hem de farklılık gösterdiği söylenebilir. Bu konuda

yapılan araştırma sonuçları farklı sonuçlar öne sürmesi nedeniyle alan yazında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bahar ve Taşdemir (2008: 14) tarafından yapılan araştırma sonuçları anksiyete düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Kişilerin yaşı arttıkça anksiyete düzeyleri de artmaktadır. Yine benzer bir sonuç da Köse (2009: 94) tarafından yapılan araştırma sonucunda görülmektedir. 22-26, 27-31 ve 32-37 yaş grubundaki kişiler 17-21 yaş grubundaki kişilerden daha yüksek anksiyeteye sahiptir. Bu sonuçlardan farklı olarak alan yazında anksiyete düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bahar vd., 2005: 231; Canan ve Ataoğlu, 2010: 40; Oflaz ve Vural, 2010: 3).

Literatür anksiyeteyenin yaş değişkenine göre hem farklılaştığını hem de farklılaşmadığını göstermektedir. Farklılaşmanın ortaya koyulduğu çalışmalarda ise daha ilerideki yaş gruplarının anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Yaşın artmasıyla birlikte artan anksiyete düzeyi aynı zamanda yaşla birlikte artan sorumluluklar ve hayat problemleri ile ilişkili olabilir. Bu araştırmanın sonuçları da alan yazındaki bazı araştırmalarla benzeşerek anksiyete düzeyinin yaşa göre değişkenlik göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu konuda literatürde oluşan farklılıklar yeni çalışmalarla giderilebilir.

Köse (2009: 95) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre stres düzeyi yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır. En düşük stres düzeyinin en küçük yaş grubuna ait olduğu ortaya koyulmuştur. Daha büyük yaş grubundaki kişilerin stres düzeyleri de daha yüksektir. Altunkol (2011: 51), Erşan ve diğerleri (2013: 118), Özgan ve diğerleri (2008: 342) ve Özmutaf (2006: 78) ise yaptığı araştırmaların sonuçlarında kişilerin stres düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

Literatürde incelenen araştırma sonuçları stresin yaş değişkenine göre hem farklılaştığını hem de farklılaşmadığını göstermektedir. Bu araştırmanın bulguları da stresin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı yönündedir. Bu durumda araştırmanın sonuçlarının literatürdeki araştırmaların bazılarıyla farklılaşırken bazılarıyla benzeştiği söylenebilir. Bu konuda daha net sonuçların elde edilebilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

4.3.3. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve partnerlerin duygu durumlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla ilk olarak 'Okur-Yazar', 'İlkokul', 'Ortaokul', 'Lise', 'Lisans' ve 'Lisansüstü' eğitim değişkenleri yeniden kodlanarak 'Lise ve Altı', 'Lisans' ve 'Lisansüstü' şekline getirilmiştir. Çünkü 'Okur-Yazar', 'İlkokul' ve 'Ortaokul' kategorilerinde az sayıda katılımcı yer almaktadır. Kategoriler yeniden düzenlendikten sonra ise tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 4.7'de verilmiştir.

Çizelge 4.7. Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü ANOVA sonuçları.

	Yaş	N	X̄	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc Scheffe
Kaygılı Bağlanma	Lise ve Altı	46	63,4	16,8	Gruplar Arası	2215,256	2	1107,628	5,135	,006	1-2, 1-3
	Lisans	355	57,1	14,3	Gruplar İçi	98998,190	459	215,682			
	Lisansüstü	61	54,5	15,3	Toplam	101213,446	461				
	Toplam	462	57,4	14,8							
Kaçınan Bağlanma	Lise ve Altı	46	43,7	15,3	Gruplar Arası	863,258	2	431,629	2,072	,127	
	Lisans	355	39,2	14,3	Gruplar İçi	95613,045	459	208,307			
	Lisansüstü	61	38,7	14,1	Toplam	96476,303	461				
	Toplam	462	39,6	14,5							
Depresyon	Lise ve Altı	46	5,59	4,96	Gruplar Arası	64,288	2	32,144	1,519	,22	
	Lisans	355	5,48	4,61	Gruplar İçi	9714,301	459	21,164			
	Lisansüstü	61	4,39	4,22	Toplam	9778,589	461				
	Toplam	462	5,35	4,61							

Çizelge 4.7. (devam) Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü ANOVA sonuçları.

	Yaş	N	X̄	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc Scheffe
Anksiyete	Lise ve Altı	46	5,41	4,36	Gruplar Arası	110,494	2	55,247	3,666	,026	1-3
	Lisans	355	4,26	3,86	Gruplar İçi	6917,854	459	15,072			
	Lisansüstü	61	3,36	3,64	Toplam	7028,348	461				
	Toplam	462	4,26	3,90							
Stres	Lise ve Altı	46	8,35	5,53	Gruplar Arası	95,890	2	47,945	2,277	,104	
	Lisans	355	7,44	4,52	Gruplar İçi	9665,030	459	21,057			
	Lisansüstü	61	6,46	4,18	Toplam	9760,920	461				
	Toplam	462	7,40	4,60							

P< .05, Not: Lise ve Altı=1, Lisans=2, Lisansüstü=3

Kişilerin bağlanma stilleri ve duygu durumlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 1'de görüldüğü üzere kaçınan bağlanma ($F_{(2-459)}$ =,2,072, p=,127), depresyon ($F_{(2-459)}$ =1,519, p=,22) ve stres ($F_{(2-459)}$ =2,277, p=,104) puan ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Ancak kaygılı bağlanma ($F_{(2-459)}$ =,5,135, p=,006) ve anksiyete ($F_{(2-459)}$ =3,666, p=,026) puan ortalamaları eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Kaygılı bağlanma ve anksiyete puan ortalamalarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmasının kaynağını tespit edebilmek amacıyla varyansların homojen dağılması ve örneklem grupları arasındaki büyük farklılıklar ele alınmıştır. Buna bağlı olarak da Post Hoc testlerinden Scheffe kullanılmıştır. Analiz sonucu incelendiğinde kaygılı bağlanma puan ortalamaları farklılığın lise ve altı ($\bar{X}$=63,4) ile lisans ($\bar{X}$=57,1) ve lisansüstü ($\bar{X}$=54,5) ile lise ve altı ($\bar{X}$=63,4) eğitim durumları arasında olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında lise ve daha düşük eğitim kademesinden mezun

olanların lisans ve lisansüstü eğitim kademelerinden mezun olanlara göre kaygılı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Anksiyete puanları ile eğitim düzeyleri arasındaki farklılığın sebebini bulabilmek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu da anksiyete puan ortalamalarındaki farklılığın lise ve altı ($\bar{X}$=5,41) ile lisansüstü ($\bar{X}$=3,36) eğitim durumları arasında olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilerden daha fazla anksiyete puanına sahip olduğu görülmektedir.

Güldür (2020: 48) tarafından yapılan araştırma sonuçları kaçınan bağlanma ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını, kaygılı bağlanma ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaştığını göstermektedir. Sırasıyla eğitim durumu lise olanların kaygılı bağlanma ortalamaları en yüksek iken, eğitim durumu lisansüstü olanların kaygılı bağlanma ortalamaları en düşüktür. Eğitim durumu lisans olanların kaygılı ortalamaları ise eğitim durumu lise ve lisansüstü olanların arasında yer almaktadır. Bu durumda araştırma sonuçları incelendiğinde eğitim seviyesinin arttıkça kaygılı bağlanma ortalamalarının düştüğü söylenebilir. Bayar (2021: 71), Güvendiren (2020: 46), Kapucı (2014: 151) ve Ünlü (2015: 39) tarafından yapılan araştırmaya göre ise bağlanma stilleri kişinin eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Bağlanma stillerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar incelendiğinde her iki sonucu da gösteren araştırmalara rastlanmıştır. Bağlanma stillerinin eğitim durumuna göre farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin kaygılı bağlanma puanlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma sonucu da benzer şekilde kaçınan bağlanmanın eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini, kaygılı bağlanmanın ise yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerde daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum kişinin eğitim düzeyinin arttıkça kişide oluşabilecek kendine güven duygusunun kaygılı bağlanma ile karakterize olan olumsuz ben modelinin daha geri planda kalmasını sağlayarak kaygılı bağlanmanın daha düşük düzeyde olmasına katkıda bulunuyor olabilir. Buna ek olarak, eğitim düzeyiyle birlikte farkındalık düzeyinin de artmasıyla kişinin kendisinde ve ilişkisinde olumsuz etkiler bırakan kaygılı bağlanma stiline yönelik destek almasıyla açıklanabilir. Fakat araştırma sonuçlarındaki farklılıklar yeni araştırmalara yer açmaktadır.

Bahar ve diğerlerinin (2006: 24) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre de depresyon eğitim değişkenine göre farklılaşmaktadır. Düşük eğitim düzeylerinden mezun olan kişilerin depresyon puanları yüksek eğitim düzeylerinden mezun olan kişilere göre daha yüksektir. Bahar ve Taşdemir (2008: 14) tarafından yapılan araştırmada da benzer olarak eğitim düzeyinin düştükçe depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Akbaş ve diğerleri (2008: 88) de kadınlarda eğitim düzeyinin arttıkça depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yılmaz ve Gündüz (2021: 344) de yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerde depresyonu inceledikleri araştırmada depresyonun eğitim durumuna göre farklılaştığını belirtmişlerdir. Lise mezunları lisans ve lisansüstü mezunlara oranla daha yüksek depresyon ortalamasına sahiptir. Çivi ve diğerleri (2011: 250) tarafından yapılan araştırmada da ilkokul mezunlarının depresyon ortalamaları daha yüksek eğitim kademesinden mezun olanlara göre daha yüksektir. Demirel (2018: 27) ise diğer araştırmalara ters olarak, daha üst kademedeki lise mezunlarının daha alt kademedeki ilköğretim mezunlarına göre daha yüksek depresyon puanları olduğunu belirtmiştir. Fakat alan yazında depresyonun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Aydemir vd., 2002: 36; Bahar vd., 2005: 231; Bülbül, 2022: 77; Kaçan Softa, 2012: 596; Karaoğuz, 2016: 60; Kayahan vd., 2003: 212; Kutlu vd., 2011: 150; Taycan vd., 2006: 101).

Diğer araştırma sonuçları incelendiğinde depresyon puanının eğitim durumuna göre hem farklılık gösterdiğine hem de farklılık göstermediğine dair sonuçların olduğu görülmektedir. Farklılık gösteren sonuçlar genel olarak düşük eğitim kademesinden mezun olan kişilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyarken daha yüksek eğitim kademelerinden mezun olanların daha yüksek depresyon puanlarına sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırma sonuçları da depresyon düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyarak alan yazındaki diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlikler de farklılıklar da göstermektedir. Mevcut çalışmaların farklı sonuçlanması daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Bahar ve Taşdemir (2008: 14) yaptıkları araştırmada anksiyetenin eğitim durumuna göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bahar ve diğerleri (2006: 24) tarafından yapılan araştırma sonuçları da eğitim düzeyinin düştükçe anksiyete ortalamalarının arttığını göstermektedir. Oflaz ve Vural (2010: 3) da yaptıkları araştırmada ilköğretim

eğitim durumuna sahip kişilerin anksiyete düzeyinin en yüksek grup olduğunu, üniversite eğitim durumuna sahip kişilerin anksiyete düzeyinin en düşük grup olduğunu belirtmiştir. Bahar ve diğerleri (2005; 231) ve Akbaş ve diğerleri (2008: 88) tarafından yapılan araştırmalara göre ise kişilerin anksiyete düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

Literatür anksiyetenin eğitim düzeyine göre hem farklılık gösterdiğini hem de farklılık göstermediğini içermektedir. Farklılık gösterdiğini savunan araştırmalar katılımcıların son mezun oldukları eğitim kademesinin arttıkça daha düşük anksiyete puanları gösterdiğini belirtmektedir. Literatürdeki sonuçlar lise ve altı eğitim durumuna sahip kişilerin lisansüstü eğitim durumuna sahip olan kişilerden daha yüksek anksiyete düzeyinin olduğu sonucuna ulaşılan bu araştırma sonuçlarıyla benzeşmektedir. Bu durum kişilerin eğitim kademesinin arttıkça gelir düzeylerinin de artması ile psikolojik desteğe ulaşım imkanının daha yüksek olması anksiyete yaşayan kişilerin psikolojik destekle anksiyete düzeylerinin azalması ile yorumlanabilir.

Erşan ve diğerleri (2013: 118) yaptıkları araştırma ile stresin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Lisansüstü eğitim durumuna sahip kişilerin stres düzeyleri diğer eğitim durumuna sahip kişilerin stres düzeylerinden anlamlı düzeyde düşüktür. Görün ve diğerleri (2020: 134) ve Şirin (2021: 303) ise yaptıkları araştırmada stresin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre de kişilerin stres düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Bu durumda literatürdeki bazı araştırmalarla benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

4.3.4. Katılımcıların DASS-21 ve YİYE-II Düzeylerinin İlişki Durumlarına Göre İncelenmesi

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve partnerlerin duygu durumlarının ilişki durumları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Çizelge 4.8'de verilmiştir.

Çizelge 4.8. Bağlanma stilleri ve duygu durumlarının ilişki durumu değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları.

	İlişki Durumu	N	X̄	Ss	T	sd	p
Kaygılı Bağlanma	Flört	318	58,8	14,77	2,52	460	.012
	Sözlü/Nişanlı	144	54,8	14,65			
Kaçınan Bağlanma	Flört	318	41,1	15,20	3,58	460	.000
	Sözlü/Nişanlı	144	36,3	12,13			
Depresyon	Flört	318	5,74	4,74	2,92	460	.004
	Sözlü/Nişanlı	144	4,47	4,18			
Anksiyete	Flört	318	4,46	3,91	1,68	460	.094
	Sözlü/Nişanlı	144	3,81	3,88			
Stres	Flört	318	7,64	4,60	1,66	460	.099
	Sözlü/Nişanlı	144	6,88	4,58			

P< .05, Not: Flört=1, Sözlü/Nişanlı=2

Yapılan analizin sonuçları Levene Testi'ne göre varyansların kaygılı bağlanma, anksiyete ve stres alt boyutları homojen dağılırken kaçınan bağlanma ve depresyon boyutları homojen dağılmamaktadır (p<.05). Tablo 1 detaylı bir şekilde incelendiğinde, anksiyete ve stres puanlarının ilişki durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve depresyon puanlarına bakıldığında ise ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Bu farklılaşma kaygılı bağlanma alt boyutunda flört ortalamasının (X̄=58,8), sözlü/nişanlı ortalamasından (X̄=54,8), kaçınan bağlanma boyutunda flört ortalamasının (X̄=41,1), sözlü/nişanlı ortalamasından (X̄=36,3) ve son olarak depresyon alt boyutunda da yine flört ortalamasının (X̄=5,74), sözlü/nişanlı ortalamasından (X̄=4,47) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda flört eden çiftlerin kaygılı ve kaçınan bağlanma oranı sözlü/nişanlı olan çiftlere göre daha fazladır. Ayrıca yine flört eden çiftlerin depresyon oranlarının da sözlü/nişanlı olan çiftlere oranla yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazındaki araştırmaların ilişki durumunu bekar/evli/dul ya da ilişkisi var/ilişkisi yok şeklinde kategorileştirmesinden dolayı bu araştırmadaki gruplara uygun araştırma

oldukça azdır. Mevcut araştırmalar incelendiğinde ise, Bayar (2021: 71) tarafından yetişkin bireylerle yapılan araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma stillerinin ilişki durumuna göre farklılaştığı görülmektedir. İlişki durumu flört olan katılımcıların kaygılı bağlanma puanları, ilişki durumu sözlü/nişanlı olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde fazladır. Sonuçlar bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumludur. Bu araştırma da ilişki durumu flört olan kişilerin kaygılı bağlanma puanlarının, ilişki durumu sözlü/nişanlı olan kişilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar sözlü/nişanlı olan çiftlerin kaygılı bağlanma sebebiyle flört ilişkisini sonlandıran çiftlerden bir noktaya kadar arınmış olması ile açıklanabilir. Buna ek olarak çiftlerin ilişkilerinde sözlü/nişanlı aşamasına geçmeleriyle ilişkinin aileler ve çevre tarafından bilinmesi partnerlerin genel olarak ilişkide kendilerini daha rahat hissetmelerini ve bunun da davranışlarına olumlu yansımasıyla güvenli bağlanmalarına katkı sağlaması ile açıklanabilir. Tüm bunların yanı sıra literatürde bağlanma stillerinin ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Ülük, 2021: 38; Ünlü, 2015: 39-40). Bu sebeple daha fazla araştırmanın yapılması literatürdeki bu çelişkinin giderilmesi açısından önemlidir.

Alan yazındaki araştırmaların ilişki durumunu bekar/evli/dul ya da ilişkisi var/ilişkisi yok şeklinde kategorileştirmesinden dolayı bu araştırmadaki gruplara uygun araştırma bulunamamıştır. Mevcut araştırmalar incelendiğinde ise, Bülbül (2022: 77) tarafından yapılan araştırmaya göre ilişki durumu flört olan kişilerin depresyon düzeyleri diğer ilişkinin daha ileriki evrelerinde olan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Aydemir ve diğerleri (2002: 36), Bahar ve diğerleri (2005: 231), Çivi ve diğerleri (2011: 250), Karaoğuz (2016: 55), Kutlu ve diğerleri (2011: 150) ve Taycan ve diğerleri (2006: 101) tarafından yapılan araştırmalara göre ise kişilerin depresyon düzeyleri ilişki durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde birçok araştırma depresyon düzeyinin ilişki durumuna göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Fakat tam tersi olarak farklılaştığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırma sonuçları ise depresyon puanının ilişkinin daha erken evrelerinde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Flört ilişki durumuna sahip kişilerin depresyon ortalaması nişanlı/sözlü kişilere göre daha yüksektir. Bu sonuç sözlü/nişanlı kişilerin romantik ilişkinin daha ileri evresinde olmasıyla zamanla oturması ve ilişkisel problemlerin azalması ile depresyonun tetiklenme ihtimalinin düşmesi şeklinde açıklanabilir. İlişkisel sorunlar yaşayan çiftlerin bir kısmının sözlü/nişanlı kademeye

geçemeyerek ilişkilerini sonlandırması ile sözlü/nişanlı gruptaki kişilerin daha sağlıklı ilişkilerinin olma ihtimali düşünülebilir. Bu durum da partnerlerin ruh sağlığını destekleyerek depresyona koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkabilir.

Alan yazın incelendiğinde anksiyete düzeyinin ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Bahar ve diğerleri (2005: 231), Hacıhasanoğlu ve diğerleri (2010: 211) ve Oflaz ve Vural (2010: 3) tarafından yapılan araştırmalar anksiyetenin ilişki düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediğini göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları da alan yazınla uyumlu olarak bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Bu konuda ortaya koyulan çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle yeni araştırmaların yapılması alan yazına katkı sağlayacaktır.

Alan yazındaki araştırmaların ilişki durumunu bekar/evli/dul ya da ilişkisi var/ilişkisi yok şeklinde kategorileştirmesinden dolayı bu araştırmadaki gruplara uygun araştırma bulunamamıştır. Fakat yapılan araştırmalardan örnekler verilecek olunursa, Şirin (2021: 300) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarının ilişki durumunun stres düzeylerini farklılaştırdığı söylenebilir. Sonuçlar bekar kişilerin stres düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Erşan ve diğerleri (2013: 118) ve Görün ve diğerleri (2020: 133) tarafından yapılan araştırmalarda kişilerin stres düzeylerinin ilişki durumu açısından farklılık göstermediği belirtilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları da stres düzeyinin ilişki durumu değişkenine göre farklılaşma göstermemesiyle alan yazındaki araştırmaların bazılarıyla benzerlik göstermektedir.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar kısaca açıklanmıştır. Araştırmacılara ve sahada çalışan uzmanlara yol göstermesi amacıyla elde edilen sonuçlar ışığında ortaya çıkan önerilere yer verilmiştir.

5.1. SONUÇLAR

Araştırmadan elde edilen bulgulardan bir tanesi kişinin partnerinin kaygılı bağlanmasının kendi kaygılı ve kaçınan bağlanmasını yordadığı yönündedir. Romantik ilişki içerisindeki erkek partnerin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kadının hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma düzeyi artmaktadır. Yine aynı şekilde; romantik ilişki içerisindeki kadın partnerin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça erkeğin hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma düzeyi artmaktadır. Fakat kişinin partnerinin kaçınan bağlanması kendi bağlanma stili üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir. Elde edilen bu bulgular alan yazınla destelenecek niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç da kişinin kendi bağlanma stilinin kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeyini etkilediği yönündedir. Romantik ilişki içerisindeki kadın partnerlerin sonuçları incelendiğinde, kadın partnerin kaygılı bağlanmasının arttıkça kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Kadın partnerin kaçınan bağlanmasının artması da kendi depresyon ve anksiyetesini arttırırken, stresi üzerinde herhangi bir etki bırakmamaktadır. Aynı şekilde, erkek partnerin kaygılı bağlanmasının arttıkça kendi depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Erkek partnerin kaçınan bağlanmasının artması ise kendi depresyon ve anksiyetesini arttırırken, kadın partnerlerden farklı olarak stres düzeyini de arttırmaktadır. Elde edilen bulgular alan yazındaki birçok çalışma ile benzeşmektedir.

Araştırmada ortaya koyulan bir diğer sonuç ise kişinin bağlanma stilinin kişinin partnerinin bağlanma stili ile kendi depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkideki aracılık etkisidir. Kadın üzerinden kurulan model incelendiğinde erkek partnerinin kaygılı bağlanması kadının kendi kaygılı bağlanması üzerinden kadının depresyon, anksiyete ve stres düzeyini etkilemektedir. Buna ek olarak, erkek partnerin kaygılı bağlanması kadının

depresyonuna direkt etkide de bulunmaktadır. Bu durumda kadının kendi kaygılı bağlanması partnerinin kaygılı bağlanması ile kadın anksiyete ve stresi üzerinde tam aracı, depresyonu üzerinde ise kısmi aracı rol oynamıştır. Kadının kendi kaçınan bağlanma stilinin de herhangi bir aracılık etkisi bulunamamıştır. Ayrıca ortaya koyulan tüm bu dolaylı ve doğrudan etkiler pozitif yönlüdür. Erkek üzerinden kurulan model incelendiğinde ise kadın partnerin kaygılı bağlanma stilinin erkeğin kendi depresyon, anksiyete ve stresi üzerinde doğrudan bir etkisi bulunamamıştır. Fakat erkeğin kendi bağlanma stili partnerinin kaygılı bağlanması ile kendi depresyon, anksiyete ve stresi arasında pozitif yönde bir aracılık etmiştir. Bu durumda erkeğin kaygılı bağlanma stili kadın kaygılı bağlanma ile erkek depresyon, erkek anksiyete ve erkek stresi üzerinde; erkeğin kaçınan bağlanma stili ise kadın kaygılı bağlanma ile erkek depresyonu arasında tam aracı rol oynamaktadır.

Araştırmada birtakım demografik değişkenlere ilişkin bulgular da mevcuttur. Kişilerin kaygılı bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılaşmazken kaçınan bağlanma ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir. Bu araştırmaya göre kadınlar erkeklere göre daha fazla kaçınan bağlanmaktadır. Bu sonuçlar diğer araştırma sonuçlarının bazılarıyla uyuşurken bazılarıyla uyuşmamaktadır. Depresyon, anksiyete ve stresin cinsiyete göre farklılıkları incelendiğinde ise; hem depresyonun hem anksiyetenin hem de stresin kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular alan yazındaki birçok araştırmayla benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu da kişilerin kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ve depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermemesidir. Alan yazın incelendiğinde hem farklılık gösterdiğine hem de farklılık göstermediğine yönelik çalışmalar mevcuttur. Yani bu araştırmanın sonuçları da bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken bazılarıyla göstermemektedir.

Kişilerin bağlanma stilleri ve depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin eğitim durumuna göre incelenmesi de araştırmanın bir diğer bulgusudur. Kaçınan bağlanma, depresyon ve stres düzeyi kişilerin eğitim durumuna göre farklılık göstermemiştir. Fakat kaygılı bağlanma ve anksiyete eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Lise ve daha düşük eğitim kademesinden mezun olanlar lisans ve lisansüstü eğitim kademelerinden mezun olanlara göre daha yüksek kaygılı bağlanmaya sahiptir. Anksiyete puanları incelendiğinde ise lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilerden daha

fazla anksiyete puanına sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar alan yazındaki bazı araştırmalarla farklılaşırken bazılarıyla benzeşmektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise kişilerin bağlanma stilleri ve depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğine yöneliktir. Anksiyete ve stres ortalamaları ilişki durumuna göre farklılık göstermemektedir. Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve depresyon ortalamaları incelendiğinde ise ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Flört eden çiftler sözlü/nişanlı olan çiftlere göre daha çok kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve depresyona sahiplerdir. Alan yazındaki araştırmaların ilişki durumunu bekar/evli/dul ya da ilişkisi var/ilişkisi yok şeklinde kategorileştirmesinden dolayı bu araştırmadaki gruplara uygun araştırma oldukça azdır. Mevcut araştırmaların da bazıları bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

5.2. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara ve sahada çalışan uzmanlara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.2.1. Sahada Çalışan Uzmanlara Öneriler

- Çiftlerle yürütülen terapilerde partnerlerin birbirlerinin bağlanma stillerini ne yönde etkilediğinin müdahale yöntemlerine dahil edilmesi daha sağlıklı bir terapi süreci geçirilmesini sağlayabilir.
- Romantik ilişki içerisindeki kişinin partnerinin bağlanma stilinin kişinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini etkilemesi nedeniyle depresyon, anksiyete ve stres şikayetiyle gelen danışanların terapi sürecine kişinin ilişkisinin de dahil edilmesi süreci kolaylaştırabilir.
- Ülkemizde yapılan kadın çalışmalarında duygu yönetimi gibi psikoeğitimlerin artırılması romantik ilişkisi olan kadınlarda daha yüksek düzeyde görülen depresyon, anksiyete ve stresle baş etme noktasına fayda sağlayabilir.
- Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın daha yüksek düzeyde olduğu göz önünde bulundurularak, ilişkinin ilk evresi olan flört dönemindeki çiftlerle yapılacak bağlanma çalışmalarıyla ilişkilerin daha sağlıklı ilerlemesine katkı sağlanabilir.

5.2.2. Araştırmacılara Öneriler

- Araştırmanın örneklemini yalnızca 6 aydan daha fazla ilişkisi olan flört eden ve sözlü/nişanlı çiftler oluşturmaktadır. Evli çiftlerle de yapılacak araştırmalar konuya daha geniş açıdan bakılmasını sağlayarak alan yazına katkı sunacaktır.
- Bu araştırma kapsamında oluşturulan modellerin ilişki durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılması modellerin derinlemesine incelenmesine katkı sağlayacaktır.
- Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Yapılacak boylamsal çalışmalar ile partnerlerin bağlanma stillerinin birbirlerini nasıl etkilediği süreç içerisinde incelenerek neden-sonuç ilişkisi ortaya çıkarılabilir.
- Bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin arttırılmasına yönelik yapılacak deneysel çalışmalar ile bireylerin hem partnerlerinin bağlanma stillerini hem de kendi duygu durumlarını nasıl etkilediğine dair bulgular ortaya koyulabilir.

6. KAYNAKLAR

Abdullayev, K. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infacy. *American Psychologist, 44* (4), 709-716.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S.N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. New York: Psychology Press.

Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10* (2), 651-682.

Akbaş, E., Vırıt, O., Kalenderoğlu, A., Savaş, A.H. ve Sertbaş, G. (2008). Gebelikte sosyodemografik değişkenlerin kaygı ve depresyon düzeyleriyle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi, 45*, 85-91.

Akdeniz, F. ve Gönül, A.S. (2004). Kadınlarda üreme olayları ile depresyon ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 2*, 70-74.

Akın, U., Baloğlu, M. ve Karslı, M.D. (2014). Türkiye'deki kadın üniversite yöneticilerinin stres ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 39* (174), 160-172.

Alpertonga, H., Ünsar, A. S. ve Koldere Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 16* (32), 71-83.

Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (Çev. Ertuğrul Köroğlu). İstanbul: HYB Yayınları.

Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). 50-65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics, 14* (2), 135-144.

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4* (4), 520-546.

Aydemir, Ç., Vedin Temiz, H. ve Göka, E. (2002). Majör depresyon ve özkıyımda kognitif ve emosyonel faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 13* (1), 33-39.

Aydın İnegöl, M. (2016). *Bağlanma Kaygısı ile Patolojik Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aygün, I. (2019). *Panik Bozuklukta Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Biçimlerinin İlişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Bahar, A., Sertbaş, G., ve Sönmez, A. (2006). Diyabetes mellituslu hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7* (1), 18-26.

Bahar, A. ve Taşdemir, H.S. (2008). Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete ve depresyon. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 11* (2), 9-17.

Bahar, A., Tutkun, H., ve Sertbaş, G. (2005). Huzurevinde yaşayan yaşlıların anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6*, 227-239.

Baldwin, M.W. (1995). Relational schemas and cognition in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*, 547-552.

Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 22* (4), 441-459.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*, 147-178.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61* (2), 226-244.

Baum, A., Singer, J.E. ve Baum, C.S. (1981). Stress and the environment. *Journal of Socıal Issues, 37* (1), 4-35.

Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology, 9* (6), 653-675.

Bayar, B. (2021). *Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumları ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43* (8), 667-672.

Bergdahl, J. ve Bergdahl, M. (2002). Perceived stress in adults: Prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population. *Stress and Health, 18*, 235–241.

Bilgel, N. ve Bayram, N. (2010). Turkish version of the depression anxiety stress scale (DASS-42): Psychometric properties. *Archives of Neuropsychiatry, 47*, 118-126.

Bilgiç, Ö. (2022). *Kaygılı-Kaçıngan Kapanı: Bağlanma Stilleri Kapsamında Romantik İlişkilerin Ele Alınması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis, 39*, 350-373.

Bowlby, J. (2012). Bağlanma. (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., ve Körner, A. (2019). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders, 260*, 45-52.

Brummett, B.H., Mark, D.B., Clapp-Channig, N.E., Siegler, I.C. ve Barefoot, J.C. (2004). Prospective study of perceived stress in cardiac patients. *Annals of Behavioral Medicine, 27* (1), 22-30.

Bülbül, Ö. (2022). *Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, İlişki Doyumu ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (27. Basım). Ankara: Pegem Akademi.

Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 11* (38), 38-43.

Cansever, D. (2022). *Genç Yetişkinlerin Ana Babaya Bağlanma Örüntüsü, Romantik İlişkilerindeki Bağlanma ile İlişki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Carnelley, K.B., Pietromonaco, P.R. ve Jaffe, K. (1994). Depression,working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66* (1), 127-140.

Caumo, W., Schmidt, A.P., Schneider, C.N., Bergmann, J., Iwamoto, C.W., Bandeira, D. ve Ferreira, M.B.C. (2001). Risk factors for preoperative anxiety in adults. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica, 45* (3), 298-307.

Collins, N.L. ve Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58* (4), 644-663.

Colonnesi, C., Draijer, E.M., Jan JM Stams, G., Van der Bruggen, C.O., Bögels, S.M., ve Noom, M.J. (2011). The relation between insecure attachment and child anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 40* (4), 630-645.

Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77* (4), 449-461.

Curun, F., Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları, 34* (1), 1-22.

Çağatay, S.E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çalışır, M. (2008). *Bağlanma Temsilleri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki: Güvenli Yer Senaryoları ve Erken Dönem İlişkisel Temalar.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *1*, 240-255.

Çelik, H. (2019). *Ergenlerde Bağlanma Stillerinin Öfke İfade Tarzı ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çivi, S., Kutlu, R., ve Çelik, H. H. (2011). Kanserli hasta yakınlarında depresyon ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Gülhane Tıp Dergisi, 53* (4), 248-253.

Dagnino, P., Pérez, C., Gómez, A., Gloger, S., ve Krause, M. (2017). Depression and attachment: How do personality styles and social support influence this relation? *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome, 20* (1), 53-62.

Day, A.L. ve Livingstone, H.A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science, 35* (2), 73-83.

Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirbaş, S. (2017). *Cinsel İstismar Mağduru Ergenlerde Bağlanma Stili, Depresyon, Anksiyete, Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Aleksitimi İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M.E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research, 22*, 89-99.

Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 35* (158), 115-127.

Dereli, F. ve Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi, 25*, 164-168.

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi, 1* (3), 134-138.

Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U.M., Ehlert, U. ve Heinrichs, M. (2008). Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol responses to stress. *Journal of Psychosomatic Research, 64*, 479-486.

Durak Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri, 11*, 105-114.

Elbi Mete, H. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri, 11* (3), 3-18.

Eng, W., Heimberg, R.G., Hart, T.A., Schneier, F.R. ve Liebowitz, M.R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion, 1* (4), 365-380.

Erdem, Ö. ve Erten Bucaktepe, P.G. (2012). Postpartum depresyon görülme sıklığı ve tarama yöntemleri. *Dicle Tıp Dergisi, 39* (3), 458-461.

Erikson, E. H. (2014). *İnsanın Sekiz Evresi* (Çev. Gonca Akkaya). İstanbul: Okuyan Us.

Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 2* (3), 60-74.

Erşan, E. E., Yıldırım, G., Doğan, O. ve Doğan, S. (2013). Sağlık çalışanlarının iş doyumu ve algılanan iş stresi ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 14* (2), 115-121.

Ertekin, T (2019). *Ergenlerde Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri, Dürtüsellik ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fraley, R.C., Waller, N.G. ve Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78* (2), 350-365.

Gaumon, S., Paquette, D., Cyr, C., Émond-Nakamura, M., ve St-André, M. (2016). Anxiety and attachment to the mother in preschoolers receiving psychiatric care: The father–child activation relationship as a protective factor. *Infant Mental Health Journal, 37* (4), 1-16.

Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve anksiyete düzeyleri. *Turkish Studies, 15* (4), 463-479.

Görün, L., Öntürk, Y., Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3* (1), 127-140.

Görünmez, M. (2006). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21* (1), 91-109.

Güldür, M. (2020). *Romantik Kıskançlık ve Bağlanma Stillerinin Romantik İlişkilerle İlişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Güler, A. (2015). *Evli Kadınların Eşleriyle İlişkilerindeki Doyum Düzeyleri ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gürdal, C., Sevi Tok, E.S. ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 29* (3), 180-192.

Güvendiren, H. (2020). *Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., Yıldırım, A. ve Uslu, S. (2010). Bir sağlık ocağına başvuran kronik hastalığı olan bireylerde anksiyete ve depresyon. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 9* (3), 209-216.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi.* Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (3), 511-524.

Hazan C. ve Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59* (2), 270-280.

Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5* (1), 1-22.

Henry, J.D. ve Crawford, J.R. (2005). The short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 44*, 227-239.

Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. R. (2008). Equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, *6* (1), 53–60.

Howard, M.S. ve Medway, F.J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools, 41* (3), 391-402.

Işık, K.Y. (2020). *Erişkinlerde Romantik İlişki Durumu ile Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların Bağlanma Davranışlarının Özlük Nitelikleri ve Anne Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

İlhan, E. (2018). *Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Arasındaki İlişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaçan Softa, H. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 21* (2), 589-600.

Kapçı, E.G. ve Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17* (4), 286-295.

Kapucı, O. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Kalitesi ve Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakaya, I., Coşkun, A., ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7* (3), 162-166.

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 23* (2), 33-46.

Karakuş Turan, E. (2021). *Yeni Korona Virüs Hastalığı (Covid-19) Geçiren Gebelerde Prenatal Bağlanma, Anksiyete ve Emzirme Niyetlerinin Değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Karaman, G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarısı ile Stres ve Kaygının İlişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45* (2), 65-74.

Karaoğuz, F.C. (2016). *Yetişkinlikte Romantik İlişkiler ve Depresyon Arasındaki İlişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kasl, S.V. (1984). Stress and health. *Annual Review of Public Health, 5* (1), 319-341.

Karataş, Z. (2019). *Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., ve Öztürk, Ö. (2003). On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4* (4), 208-219.

Kemp, M.A. ve Neimeyer, G.J. (1999). Interpersonal attachment: Experiencing, expressing, and coping with stress. *Journal of Counseling Psychology, 46* (3), 388-394.

Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3* (2), 321-342.

Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 23* (2), 145-158.

Kim, J. ve Gorman, J. (2005). The psychobiology of anxiety. *Clinical Neuroscience Research, 4*, 335–347.

Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.

Komura, K. (2014). Association between commitment, positive and negative affects, and depression in romantic relationships. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 113*, 124-128.

Korkmaz, T. (2017). *Erişkin Seperasyon Anksiyetesi Düzeyinin, Bağlanma Biçimleri ile İlişkisinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Köse, H. (2009). *Dağcılar ve Sedanterlerde Öz Bilinç ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Kutlu, R., Çivi, S., Börüban, M.C. ve Demir, A. (2011). Kanserli hastalarda depresyon ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Selçuk Üniversitesi Tıp Dergisi, 27* (3), 149-153.

Lee, R.M., Keough, K.A. ve Sexton, J.D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling & Development, 80*, 355-361.

Lewinsohn, P.M., Gotlib, I.H., Lewinsohn, M., Seeley, J.R., ve Allen, N.B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 107* (1), 109-117.

Lovibond, P.F. ve Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy, 33* (3), 335-343.

Mackinnon, S.P., Sherry, S.B., Antony, M.M., Stewart, S.H., Sherry, D.L. ve Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26* (2), 215-225.

Malhi, G.S. ve Mann J.J. (2018). Depression. *The Lancet, 392* (10161), 2299-2312.

Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry, 83* (1), 131-141.

Maunder, R.G., Lancee, W.J., Nolan, R.P., Hunter, J.J. ve Tannenbaum, D.W. (2006). The relationship of attachment insecurity to subjective stress and autonomic function during standardized acute stress in healthy adults. *Journal of Psychosomatic Research, 60*, 283-290.

Mikulincer, M., ve Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21* (4), 406-414.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3* (3), 553-570.

Moscovitch, D.A., Hofmann, S.G. ve Litz, B.T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and individual differences, 38* (3), 659-672.

Moura—Ramos, M., Santos, T.A. ve Canavarro, M.C. (2017). The role of attachment anxiety and attachment avoidance on the psychosocial well-being of infertile couples. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 24* (2), 132-143.

Muthén, L.K., ve Muthén, B.O. (1998-2012). *Mplus User's Guide.* Seventh Edition. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.

Muris, P., Meesters, C., Van Melick, M. ve Zwambag, L. (2001). Self-reported attachment style, attachment quality, and symptoms of anxiety and depression in young adolescents. *Personality and Individual Differences, 30* (5), 809-818.

Nielsen, S.K.K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K.B., Hageman, I., Vangkilde, S., ve Daniel, S.I.F. (2017). Adult attachment style and anxiety–The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 218*, 253-259.

Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ile Duygusal Zeka, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Oflaz, F. ve Vural, H. (2010). Yatan hastaların anksiyete ve depresyon düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 17* (1), 1-7.

Oktay, B. ve Durak Batıgün, A. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları, 17* (33), 31-40.

O'Rourke, N., Psych, R., & Hatcher, L. (2013). *A step-by-step approach to using SAS for factor analysis and structural equation modeling*. Cary, NC: SAS Institute.

Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 15* (1), 83-92.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3* (3), 155-161.

Özgan, H., Balkar, B. ve Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7* (24), 337-350.

Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Ege Journal of Fisheries and Aquatic Sciences, 23* (1).

Özsayın Kılıç, B. (2018). *Çocukluk ve Yetişkinlik Döneminde Ayrılık Anksiyetesinin Yetişkinlik Döneminde Görülen Anksiyete Bozukluklarıyla İlişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.

Öztahtacı, D. (2017). *Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Pehlivantürk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi, 15* (1), 56-63.

Pigott, T.A. (1999). Gender differences in the emidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry, 60*, 4-15.

Reiner, S.R., Anderson, T.L., Hall M.E.L. ve Hall, T.W. (2010). Adult attachment, god attachment and gender ın relatıon to perceıved stress. *Journal of Psychology and Theology, 38* (3), 175-185.

Roberts, J.E., Gotlib, I.H. ve Kassel, J.D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 70* (2), 310-320.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 7* (1), 19-30.

Sarı, T. ve Owen, F.K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1* (37), 204-216.

Scott, R.L. ve Cordova, J.V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology, 16* (2), 199-208.

Selçuk, E., Günaydın, G.; Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8* (16), 1-11.

Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W.S.W., Shah, S.A., Omar, K., Muhammad, N.A., Jaffar, A., Ismail, A. ve Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry, 6* (4), 318-323.

Shaver, P.R., Schachner, D.A. ve Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31* (3), 343-359.

Shi, L. (2013). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships, *The American Journal of Family Therapy, 31* (3), 143-157.

Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59* (5), 971-980.

Simpson, J.A., Rholes, W.S. ve Nelligan, J.S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: the role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (3), 434-446.

Simpson, J.A. ve Rholes, W.S. (2010). Attachment and relationships: Milestones and future directions, *Journal of Social and Personal Relationships, 27* (2), 173-180.

Strahan, B.J. (1995). Predictors of depression: An attachment theoretical approach, *Journal of Family Studies, 1* (1), 33-47.

Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri, 8*, 88-99.

Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4* (2), 294-307.

Taş, Y. (2016). *Evli Bireylerde Yaşanan Çatışmalar, Bağlanma Stilleri ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7*, 100-108.

Temel, E., Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle başetme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2* (5), 107-118.

Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç. ve Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12* (4), 1-10.

Tiller, J.W.G. (2012). Depression and anxiety. *The Medical Journal of Australia, 199* (6), 28-31.

Tolan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9* (19), 221-242.

Tomiyama, A.J. (2019). Stress and obesity. *Annual Review of Psychology, 70*, 703-718.

Tosun, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısı ile Bağlanma Stillerinin Romantik İlişkilere Etkisinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri, 4*, 12-16.

Türköz, Y. (2007). *Okulöncesi Çocuklarda Bağlanma Örüntüsünün Kişilerarası Problem Çözme ve Açık Bellek Süreçlerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Udo, M.K., Ramsey, G.P. ve Mallow, J.V. (2004). Science anxiety and gender in students taking general education science courses. *Journal of Science Education and Technology, 13* (4), 435-446.

Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2* (3), 71-75.

Uncu, Y., Bayram, N. ve Bilgel, N. (2006). Job related affective well-being among primary health care physicians. *European Journal of Public Health, 17* (5), 514-519.

Usta, O (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Depresyon ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uzun, C. (2019). *Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkisinin Belirlenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ülük, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Whiffen, V.E., Kallos-Lilly, A.V. ve MacDonald, B.J. (2001). Depression and attachment in couples. *Cognitive Therapy and Research, 25* (5), 577-590.

Yeşilçiçek Çalık, K. ve Aktaş, S. (2011). Gebelikte depresyon: Sıklık, risk faktörleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3* (1), 142-162.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9* (9), 32-39.

Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 58*, 334-361.

Zalım Başbekleyen, F. (2018). *Aile ve Çocuk Arasındaki Güvensiz Bağlanmanın, Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Benlik Algısı, Sosyal Anksiyete, Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

7. EKLER

7.1. EK 1: ETİK KURUL İZNİ

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
16	2020/244	03.12.2020

KARAR NO: 2020/244

Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe İNKAYA'nın, "**Romantik İlişkideki Bireylerin Bağlanma Stillerinin Duygu Durumları ve Birbirlerine Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**" tez çalışması kapsamında romantik ilişki içerisindeki çiftlerde uygulamak istediği anket soruları Etik Kurulumuzca incelenmiş olup ilgili çalışmanın, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.
03.12.2020



7.2. EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Tuğçe İNKAYA tarafından Dr. Öğr. Üyesi Abdi GÜNGÖR'ün danışmanlığında yapılmaktadır. Araştırmada romantik ilişki içerisindeki bireylerin birbirlerinin bağlanma stillerini ne yönde etkilediğini bulmak amaçlanmaktadır. Bu araştırma çiftlerle yapıldığından dolayı aşağıdaki maddeleri **sizin** ve **partnerinizin** **ayrı ayrı** doldurması gerekmektedir. Maddelere cevap vermek yalnızca 5 dakika sürmektedir. Veri analizinde çiftleri eşleyebilmek adına sizden rumuz oluşturmanız istenmektedir. Sorular kısmında Rumuz 1 ve Rumuz 2 şeklinde sorular göreceksiniz. **Sizin ve partnerinizin rumuzu aynı olmalıdır.** Rumuzu **iki farklı hayvan/nesne/bitki vb. kombinasyondan** oluşturabilirsiniz. Örneğin, "Aslan-Kaplan", "Tencere-Kapak". **(Lütfen örnekteki rumuzları kullanmayınız.)** Lütfen maddeleri samimiyetle cevaplayınız ve boş bırakmayınız. Verdiğiniz bilgiler yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır ve bilgileriniz gizli kalacaktır. Araştırmaya sağladığınız katkı için teşekkür ederim.

NOT: İsteyen katılımcılara kendilerinin ve partnerlerinin bağlanma stilleri (güvenli/kaygılı/kaçınan) ile ilgili bilgilendirme maili atılacaktır. Maddelere verdiğiniz cevaplar partnerinizle paylaşılmayacaktır, yalnızca bağlanma stiliniz ve ne anlama geldiği ile ilgili bilgilendirme yapılacaktır. Lüften aşağıya mail adresinizi yazınız (zorunlu değildir).

Mail Adresiniz: _____

1.Rumuz 1 (Partnerinizle aynı rumuzu yazınız)

_____

2.Rumuz 2 (Partnerinizle aynı rumuzu yazınız)

_____

3.Cinsiyetiniz?

( ) Kadın

( ) Erkek

4.Yaşınız?

_____

5.Eğitim düzeyiniz?

( ) Okur-Yazar

( ) İlkokul

( ) Ortaokul

( ) Lise

( ) Lisans

( ) Lisansüstü

6.Ekonomik durumunuzu derecelendiriniz (1: Çok düşük / 10: Çok yüksek)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

7.Şu andaki romantik ilişki durumunuz için aşağıdakilerden hangisi uygundur?

( ) Flört

( ) Sözlü / Nişanlı

( ) Evli

8.Şu andaki romantik ilişkiniz ne zamandır devam ediyor?

( ) 1-6 ay

( ) 7-11 ay

( ) 1-3 yıl

( ) 4-5 yıl

( ) 6-10 yıl

( ) 11+ yıl

9.Şu andaki romantik ilişkinizden önce başka bir ilişkiniz olmuş muydu?

( ) Evet

( ) Hayır

9. Evet ise, kaç tane romantik ilişkiniz olmuştu?

_____

10.Evet ise, en uzun ilişkiniz ne kadar sürmüştü? (Şu andaki ilişkinizden öncekileri düşünerek cevaplayınız.)

( ) 1-6 ay

( ) 7-11 ay

( ) 1-3 yıl

( ) 4-5 yıl

( ) 6-10 yıl

( ) 11+ yıl

11.Şu anda psikolojik yardım almaya ne kadar ihtiyacınız var? (1: Hiç ihtiyacım yok / 10: Çok ihtiyacım var.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

7.3. EK 3: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1……..…2…..……3……4……..…5…….……6…….……7

Hiç katılmıyorum — Kararsızım/ fikrim yok — Tamamen katılıyorum

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 önemsediğim 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 duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
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 değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
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 öfkelendirir.	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

7.4. EK 4: DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ-21 (DASS-21)

Aşağıdaki maddeleri son bir haftadaki durumunuza göre cevaplayınız.

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1 S	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2 A	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3 D	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
4 A	Soluk almada zorluk çektim (*örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).*	0	1	2	3
5 D	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
6 S	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
7 A	Vücudumda *(örneğin ellerimde)* titremeler oldu.	0	1	2	3
8 S	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
9 A	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10 D	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11 S	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
12 S	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
13 D	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
14 S	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
15 A	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
16 D	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
17 D	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3

18 S	Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19 A	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim *(kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)*	0	1	2	3
20A	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21 D	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Tuğçe İNKAYA

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2018
Lise		Eskişehir Eti Sosyal Bilimler Lisesi	2014

YAYINLAR

İnkaya, T. (2017). Nil Karaibrahimgil'in Seslendirdiği "Kanatlarım Var Ruhumda" Adlı Şarkının Gestalt Terapi Açısından İncelenmesi (Bildiri). VI. Psikoloji ve Sanat Sempozyumu, Bolu.

İnkaya, T. ve Güngör, A. (2020). Romantik İlişkilerde Kıskançlıkla Başa Çıkma Biçimlerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi (Bildiri). International Congress of Pedagogical Research, Düzce.