



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE
BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMLARININ
ANKSİYETE İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EYLEM DİLARA TARAN

**Lefkoşa
Haziran 2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE
BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİ DOYUMLARININ
ANKSİYETE İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EYLEM DİLARA TARAN

**Tez DanıŐmanı
Dr. Bingöl Subaşı**

**Lefkoşa
Haziran 2023**

Onay

Eylem Dilara Taran tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumlarının Anksiyete İle İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak..... tarihinde kabul edilmiştir. 09.06.2023

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye DALKIR
Jüri Üyesi:	Doc.Dr. Ece MÜEZZİN
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

15.06/2023

.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../20...
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Eylem Dilara TARAN

.././...

Teşekkür

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, araştırma sürecince bana destek veren, hoşgörü sağlayan ve motivasyonumu yükselten, yüksek lisans dışında lisans döneminde de hocam olması şansına eriştiğim tez danışmanım Dr. Bingül SUBAŞI'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca her daim yanımda olan, varlıklarına şükran duyduğum, yaşadığımız her anın tebessümle hatırlanmasını sağlayan, ikinci ailem bildiğim tüm dostlarım iyi ki yollarımız keşişmiş bana yaşattığınız her an için teşekkür ederim.

Bu zamanlara gelebilmem için her türlü fedakârlığı yapan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, cesaretlendiren, sarıp sarmalayan, sevgilerini esirgemeyen, bana her zaman güvenen ve her daim yanımda olan babam Orhan TARAN, annem Yeşim TARAN ve canım kardeşim Çağdaş TARAN'a, beni her zaman biricik hissettiren dedem Burhan Taran ve canım babaannem Fatma TARAN'a, hiçbir zaman bana abla eksikliğini yaşatmayan, sevgilerini içtenlikle hissettiğim, maddi manevi her konuda destekçim olan, her zaman iyi ki dediğim halalarım Rabia TARAN ARSLAN, Esra TARAN YAVUZ ve Hülya TARAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sizi çok seviyorum.

Tezimi sevgili aileme ithaf ediyorum.

Eylem Dilara TARAN

Özet

Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumlarının Anksiyete İle İlişkisinin İncelenmesi

Taran, Eylem Dilara

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran 2023, 99 sayfa

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumunun anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri romantik ilişkisi(flört/sevgili, sözlü/nişanlı ve evli) bulunan 337 si kadın 117 si erkek olmak üzere toplam 454 kişi katılmıştır. Veri toplama aşamasında katılımcılara sırasıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır ve yapılan analizler için SPSS 26 programı kullanılmıştır.

Gruplar arası karşılaştırmalara yönelik sonuçlara bakıldığında kaçınma bağlanma stiline erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete düzeyinin ise kadınlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stili, kaygılı/kararsız bağlanma stili ve ilişki doyumunun ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır. Yaş ile ilişkin bulgular incelendiğinde, 31 yaş ve üstü bireylerde güvenli bağlanma stiline ve ilişki doyumunun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılrken 25-30 yaş arasında bireylerin ise kaygılı/kararsız bağlanma biçimi daha düşük bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili ve anksiyete düzeyinin eğitime göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Buna ek olarak, ilişki durumuna göre de araştırma bulgularının anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Eğitim düzeylerine göre ise lise ve altı eğitime sahip olan bireylerin kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılrken, güvenli bağlanma stili, ilişki doyumu ve anksiyete düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. İlişki süresine ilişkin bulgulara bakıldığında, 6-9 yıl arasında ilişki süresi olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stilleri daha düşük bulunmuştur. Güvenli ve kaçınan bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve anksiyete düzeylerinin ise ilişki süresine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlişki

doyumu ile güvenli bağlanma arasında pozitif; kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre ilişki doyumu ile anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Anksiyete düzeyi ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili anksiyete düzeyini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: anksiyete, bağlanma stilleri, ilişki doyumu

Abstract

The examination of the relationship between attachment styles and relationship satisfaction with anxiety in relationship of adult individuals

Taran, Eylem Dilara

MSc, Department of Clinical Psychology

June 2023, 99 pages

The aim of this research is to examine the relationship between attachment styles and relationship satisfaction in romantic relationships of adult individuals, in relation to anxiety. A total of 454 participants, 337 of whom were female and 117 were male, aged 18 and over, with romantic relationships (flirt/boyfriend-girlfriend, fiancé/engaged, and married) participated in the study. During the data collection stage, the Socio-Demographic Information Form, Three-Dimensional Attachment Style Scale, Relationship Satisfaction Scale, and Beck Anxiety Scale were applied to the participants, respectively, and SPSS 26 program was used for the analyses conducted.

When looking at the results of intergroup comparisons, it was found that the avoidance attachment style was higher in men, while anxiety levels were higher in women. Secure attachment style, anxious/ambivalent attachment style, and relationship satisfaction did not show significant differences according to gender. When examining the findings regarding the age variable, it was found that secure attachment style and relationship satisfaction were lower in individuals aged 31 and over, while anxious/ambivalent attachment style was lower in individuals aged 25-30. The avoidant attachment style and anxiety level did not differ according to education. In addition, it was found that the research variables did not differ significantly according to relationship status too. With regard to educational level, it was found that individuals with a high school diploma or less had higher avoidant and anxious/ambivalent attachment styles, while secure attachment style, relationship satisfaction, and anxiety level did not differ according to educational level. When examining the findings regarding the relationship duration variable, it was found that individuals with a relationship duration of 6-9 years had lower anxious/ambivalent attachment styles. Secure and avoidant attachment styles, relationship satisfaction,

and anxiety levels did not differ according to relationship duration. Positive relationships were found between relationship satisfaction and secure attachment, and negative relationships were found between avoidant and anxious/ambivalent attachment styles. According to the research result, there were found a negative relationship between relationship satisfaction and anxiety level. A positive relationship was found between anxiety level and anxious/ambivalent attachment style. It was concluded that secure attachment style predicted anxiety level negatively.

Key Words: anxiety, attachment styles, relationship satisfaction

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablolar Listesi.....	xi
Şekiller Listesi.....	xii
Kısaltmalar	xiii

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	6
Romantik İlişkiler	6
Romantik İlişki ile İlgili Kuramlar.....	7
Evrimsel Kuram	7
Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	7
Fruman ve Wehner'in Romantik İlişki Kuramı	8
Birbirini Tamamlayan Gereksinimler Kuramı	8
Sternberg Üçgen Aşk Kuramı	9
Beğenme Hoşlanma	9
Çılgınca Aşk.....	9
Boş Aşk	9
Romantik Aşk	10
Arkadaşça Aşk	10
Aptalca Aşk.....	10

Mükemmel Aşk.....	10
Aşksızlık.....	10
Bağlanma.....	11
Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma	11
Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	13
Bağlanma Stilleri.....	14
Güvenli Bağlanma Stili	15
Korkulu Bağlanma Stili	15
Kayıtsız Bağlanma Stili	16
Saplantılı Bağlanma Stili	16
İlişki Doyumu	17
Anksiyete	17
Anksiyete Tarihçesi.....	18
Normal ve Anormal Anksiyete	19
Anksiyeteyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	20
Davranışçı Yaklaşım	20
Psikanalitik Yaklaşım	20
Bilişsel Yaklaşım	21
Epidemiyoloji.....	22
Anksiyete Bozuklukları.....	22
Seçici Konuşmazlık (Mutizm)	23
Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	23
Sosyal Fobi(Toplumsal Kaygı Bozukluğu).....	23
Özgül Fobi.....	24
Panik Bozukluk	24
Yaygın Kaygı Bozukluğu.....	24
Agorafobi	24
Maddenin ve İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu	25
Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı	25
Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu	25
Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu	25
Etiyolojisi	25
Anksiyeteyi Etkileyen Faktörler	26
Anksiyete ve Korkunun Farkı	27
İlgili Araştırmalar	28

BÖLÜM III

Yöntem.....	30
Araştırmanın Modeli	30
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	30
Veri Toplama Araçları	31
Sosyodemografik Bilgi Formu.....	31
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	32
İlişki Doyum Ölçeği.....	32
Beck Anksiyete Ölçeği.....	32
Verilerin İstatistiksel Analizi.	32
Çalışma Planı	34

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	35
----------------------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA	43
----------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	55
Araştırma Sonucu.....	55
Öneriler	56
Araştırmacılara Öneriler	56
Klinisyenlere Öneriler.....	56
Devlete Öneriler	56
Kaynakça.....	58
EKLER	73
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu	73
Ek-2 Bilgilendirme Formu	74
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	75
Ek-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	76
Ek-5 İlişki Doyum Ölçeği	77
Ek-6 Beck Anksiyete Ölçeği.....	78
Ek-7 Ölçek Kullanım İzinleri.....	79
ETİK KURUL ONAYI.....	82
İNTİHAL RAPORU	83
ÖZGEÇMİŞ	84

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri	30
Tablo 2. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği normallik testleri.....	33
Tablo 3. Üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği cronbach-alfa değerli	34
Tablo 4. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanları	35
Tablo 5. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmaları.....	35
Tablo 6. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanlarının yaşlarına göre karşılaştırılmaları	36
Tablo 7. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanlarının ilişki durumlarına göre karşılaştırılmaları.....	37
Tablo 8. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanlarının eğitimlerine göre karşılaştırılmaları	38
Tablo 9. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanlarının ilişki sürelerine göre karşılaştırılmaları	39
Tablo 10. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve beck anksiyete ölçeği puanlarının aralarındaki ilişkiler	40
Tablo 11. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri ve ilişki doyumu puanlarının beck anksiyete ölçeği puanlarını yordayıcılığı	42

Şekiller Listesi

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	15
---	-----------

Kısaltmalar

- BAÖ:** Beck Anksiyete Ölçeği
DSM-5: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
ICD: Uluslararası Hastalık Sınıflaması
İDÖ: İlişki Doyum Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

İnsanlar, tek başına yaşayamayan başka insanlarla birlikte var olan ve yakın ilişkiler aramakta olan canlılardır. Yakın ilişki, bazen kişisel bir ilişki, bazen bu ilişkilerin özel bir imgesi ya da niteliği, bazı zamanlarda ise bireylerin birbirine duyduğu belli bir hissi açıklamak amacıyla oluşmaktadır. Yakın ilişkilerde mühim olan her daim bir diğer kişinin olması gerekliliğidir (Atak, Taştan, 2012). Romantik ilişkiler, evli veyahut flört eden partnerler arasında oluşan, kendi hür istekleri doğrultusunda, bağ kurma ve partnerlerinin duygusal gereksinimlerinin öncelik tutulduğu birliktelik olarak açıklanmaktadır. Genellikle sevgi ve saygı özelliklerini önemseyen partnerler aynı zamanda istikrarın sağlandığı ilişkiye başlamak istemektedirler. İstenilen bu durumlar her daim partnerlerin beklediği gibi neticelenmemektedir; çünkü ilişkinin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için, yakın ilişki yaşayan partnerlerin birlikte oldukları zaman içinde, mutlulukları karşılıklı olarak aldıkları haz durumuna bağlı olmaktadır (Akyol, 2023). İlişkiden alınan haz yoğunlaştıkça ilişkilerin süresinin ve mutluluklarının arttığı; alınan hazzın yoğunluğunun olması gereken noktada bulunmaması durumunda ise ilişkilerde sorunların çıkması ve bunun neticesinde ilişkinin sonlanabileceği düşünülmektedir (Karataş, 2019).

Collins, romantik ilişkinin partner seçimi, ilişki niteliği, ilişki kalitesi, katılım ile birlikte duygusal ve bilişsel olarak beş niteliği olduğundan söz etmektedir. Bu özelliklerin olumlu neticelenmesi ilişkilerin devamlılığında oldukça önemli bir husustur (Weiser, Weigel, 2016). Romantik ilişkilerin istenilmeyen yönü olan birlikteliğin sonlandırılması durumunda, partnerlerin ilişkileri üzerine değerlendirme yapmaları önemlidir. İlişkilerine dair kişisel yorumlarının pozitif yönde olması ilişki doyumlarının yüksek oldukları anlamına gelmektedir. Romantik ilişki kapsamında, sağlıklı iletişim kurmak, destekleyici olmak, kırgınlık, kaygı gibi hisleri kontrol edebilmek ilişki istikrarı için gereklidir. Romantik ilişkiler bağlanma ile birlikte oluştuğu için bu noktada bağlanma stilleri de ilişkileri şekillendirmektedir. Farklı bağlanma stillerine ait kişilerin, romantik ilişkiyi yaşayış biçimleri de farklılık göstermektedir (Ogan, 2021).

Romantik ilişkiler üzerinde en çok durulan etmenlerden biri ise bireylerin ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendiren bağlanma stilleridir.

Çocukluk zamanındaki bağlanma stilleri ve erişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerdeki bağlanma stiline benzeşik olduğu söylenmektedir.

Romantik ilişkiler bazında bağlanma stilleri irdelenerek ilişkilerin çoğu özelliği açıklanabilmektedir (Sümer, 2017). Bowlby (2005) bağlanmayı insanların diğer kişilerle bağ kurma eğilimi olarak açıklamıştır. Bununla birlikte bağlanmanın yakın ilişkilerimizin temelini oluşturacak kadar önemli olduğunu vurgulamıştır. Bağlanma teorisi sadece romantik ilişkiler kapsamında değil bütün yakın ilişkilerin başlama, ilerleme ve bitme evrelerini açıklamaktadır. Çocukluk çağındaki birey, bağ kurduğu nesneden güven ve sevgi beklemektedir. Erişkinler için de bu farklılık göstermemekte, romantik ilişkilerde de aynı çocukluk çağındaki gibi benzer gereksinimler baz alınmaktadır. Bu zamana kadar yapılan çalışmalarda, bireylerin bağlanma stillerinin romantik ilişkilerine etkisi olduğu kanısına varılmıştır (Uzun, 2017).

Romantik ya da yakın ilişkilerde kişiler belirli nedenlerden kaynaklı huzursuzluk, gerginlik ya da korku hissedebilmektedir. İlişki içerisinde yaşanan bu kaygılı durum kişileri işin içinden çıkarılamaz bir noktaya getirebilmektedir. Kaynağının bilindiği noktalarda kişi korku hisseder fakat kaynağı belirsiz durumlarda görülen kaygı istikrarlı bir şekilde devam ediyorsa anksiyete ortaya çıkmaktadır. Anksiyete, bireyin yaşamakta olduğu o vakitte ya da gelecek zamanda olabileceği netleşmeyen, ya da olacağı ihtimal dahilinde bile olmayan bir olayla alakalı kaygılı ve huzursuz olma durumu ile açıklanmaktadır (Şahin, 2019).

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve ilişki doyumunun anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi konusunda etmenlerin anksiyete ile çok ele alınmadığı literatür taraması neticesinde görülmüş ve bu alanda çalışma yapma gerekliliği ortaya koymuştur (Nurkan, 2020).

Problem Durumu

Bağlanma, bireylerin kendisi için mühim olan kişilerde kurduğu duygusal bağları ifade eden bir kavramdır. Bağlanma stilleri kişinin doğduğu andan itibaren biçimlenen, diğer kişilerle ilişkisini yöneten ve çok fazla değişikliğe uğramadan devamlılık gösterdiği düşünülen bir olgudur (Akyol, Işık, 2016).

Bebeklerin bakımını üstlenen kişilerle kurduğu yakın ilişkiler, bağlanma teorisi kapsamında gelecekte kuracağı yakın ilişkileri de etkilemektedir. Bu doğrultuda güvenli bağlanma stili; kendilerinde oldukları gibi diğer kişiler içinde

güvenilir ve destekleyicidirler. Romantik ilişkilerinde özerk kalmayı başarabilirler ve terkedilme korkusu yaşamamaktadırlar (Sümer, 2017). Kaçınmacı bağlanma stili; bu kişiler için diğer insanlara güvenmek zordur. Romantik ilişkilerinde partnerleri tarafından yeteri düzeyde sevilmediğini düşünürler. Devamlı bir şekilde partnerlerini kaybetme korkusu yaşarlar. Bebeklikte başlayan bu bağlanma şekli erişkinlik döneminde de kişide devamlılık gösteren bir durumdur (Nacar, Gökkaya 2019). Saplantılı bağlanma stili; kişinin kendini değerli hissetmemesi durumunda iken diğer kişilere karşı olumlu yönde değerlendirmelerin olduğu bağlanma stildir. Bu stile sahip bireyler kendilerini sevmezken, yakın ilişkisinde daimi olarak kendini ispatlama peşindedirler. Genellikle romantik ilişkilerinde gerçek olmayan beklenti içindedirler. Korkulu bağlanma stili; kişinin kendine ve diğer insanlara karşı duygularının olumsuz olduğu stildir. Bu bağlanma stili sahibi kişiler sosyal ve romantik ilişkilerinde çok fazla düzeyde kaygılıdır. Özgüvenleri oldukça düşük ve diğer kişilerin güvenilir olduğunu reddediciilerdir (Akyol, Işık, 2016). Yapılan araştırmalara bakıldığında çoğunlukla güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin ilişkiden daha çok doyum aldıkları görülmektedir (Sümer, 2018).

Bu çerçevede bu çalışmanın problem durumu Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumlarının Anksiyete İle İlişkisinin İncelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumlarının anksiyete ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumlarının anksiyete düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesidir.

Alt Amaçlar

- 1-Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve anksiyete düzeyleri sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
- 2- Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve anksiyete düzeyleri arasında ilişki var mıdır ?
- 3- Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumları anksiyete düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bağlanma, bireylerin kendisi için mühim olan kişilerde kurduğu duygusal bağları ifade eden bir kavramdır. Bağlanma stilleri ise kişinin doğduğu andan itibaren biçimlenen, diğer kişilerle ilişkisini yöneten ve çok fazla değişikliğe uğramadan devamlılık gösterdiği düşünülen bir olgudur. Romantik ilişkilerin dinamiğini oluşturan en önemli unsurlardan biri ise bağlanma stilleridir (Nacar, Gökkaya 2019).

Romantik ilişkiler, günümüze kadar oldukça üzerine çalışılmış ve bireylerin yaşamlarındaki önemini ispatlamıştır. Kişilerin doyum aldığı romantik ilişkide bulunuyor olması psikolojik dayanıklılık ve gelecekte kuracağı ilişkilerde temel alınması gereken bir husustur (Yüceol,2016). Romantik ilişkilerde en belirleyici ve öncelikli değişkenlerden biri ilişki doyumudur. İlişki doyumunu romantik ilişki yaşayan partnerlerin kişisel yorumudur. Doyum alan bireyler kendilerini daha neşeli, daha sağlıklı olarak tanımlamaktadırlar. Bunun neticesinde ilişki doyumunu, ilişki istikrarı için önemli hususlardan biri olarak açıklanmaktadır (Türk, Yıldız 2017). Flört dönemindeki partnerlerle yürütülen bir araştırmada ilişkiden alınan doyumun düşük olduğu ilişkilerde, ayrılma ihtimalini de yüksek olarak yorumladıkları görülmektedir. Kişiler ayrılık sonrasında yaşayacakları yoğun üzüntü sonrası anksiyete yaşayabilmektedirler (Ak, 2021).

Bağlanma stilleri, ilişki doyumunu ve anksiyete olarak üç kavramı ele alan az sayıda araştırma olduğu gerekçesiyle bu üç kavramın ilişkisinin doğruluğunu sınavacak araştırma yapmak ve literatüre katkı sağlamak amacı ile ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Bu nedenle kendisinden sonra yapılacak akademik çalışmalar için yararlanılacak bir kaynak olacağı düşünülmektedir (Nurkan, 2020).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 18 yaş üstü romantik ilişkisi bulunan bireylerle sınırlı tutulmuştur.

1. Bu araştırma romantik ilişki yaşayan ve ilişki durumu flört/sevgili, sözlü, nişanlı ve evli olan kişilerle ve yapılan istatistiksel çözümlenmelerle sınırlandırılmıştır.

2. Bu araştırma Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Aşağıda, araştırmaya ile alakalı temel kavramların literatürde karşılığı olan açıklamalara yer verilmiştir.

Anksiyete: Genellikle kötü bir şey olacak düşüncesi ile gelen ve nedeni bilinmeyen gerginlik ve yoğun sıkıntı durumudur (Kafes, 2021).

Bağlanma: Bowlby, bağlanmayı kişinin korktuğunda, yorgun düştüğünde veya hastalık halinde bir özneye ilişkilendirmek veya yakınlık aramak amacıyla duyduğu güçlü bir ihtiyaç olarak tanımlamaktadır. (Öztürk ve ark., 2020).

Bağlanma Stili: İlişkilerinde hissettikleri güven duygusunu koruma altına almaya çalışan bireyin sosyal alanındaki sergilediği tepkimeleri ne düzeyde tutarlı olarak ele aldığını ve kendisini ne derecede sevilmeye layık olduğunu etkileyen bir kavramdır. (Bozdemir,2015).

İlişki Doyumu: İlişki doyumu kişinin ilişkisine dair hoşnutluk, mutluluk ve doyum duygularının kişisel bir ölçümlemesi olarak açıklanmaktadır (Bulut, Topkaya, 2019).

Romantik İlişki: Çiftlerin karşılıklı olarak duygusal ve fiziksel anlamda etkilendiği ve aidiyet duygusuyla gereksinimlerinin karşılandığı mutlu ve sağlıklı ilişki süreci olarak açıklanmaktadır (Yüceol, 2016).

Bölüm II

Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Romantik İlişkiler

Romantik ilişki, bir kadın ve erkek arasında geçen, yoğunluğu olan bir duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Toplum ve kültüre göre romantik ilişkiyi yaşayış tarzı, kişilerin romantik ilişkiye karşı algıları, tutum ve davranışları değişiklik göstermektedir. Türk toplumunu baz aldığımızda çoğunlukla romantik ilişkiler daha özel çerçevelerle yaşanırken, batı kültürlerinde daha rahat yaşanmaktadır. Her toplumun spesifik yaşama tarzları olsa da romantik ilişki herkes için daimi olarak kişinin duygularını, düşüncelerini ve bedenini etkileyen bir unsurdur (Özaydınlık, 2014).

Sağlıklı geçirilen bir romantik ilişki, kişiyi beden ve ruhen iyi hissettirmektedir. İlişkiye sahip kişilerin, ilişkisi olmayanlara göre psikolojik iyiliklerini ele almak için yapılan bir araştırma sonucunda, ilişkisi bulunan kişilerin daha az psikolojik sorunlarının olduğu görülmektedir. Aynı zamanda romantik ilişkiye sahip olmanın, problemlerin aza indirgenmesinde yardımcı rolü olduğu belirtilmiştir (Ar, 2021).

Romantik ilişkiyi onaylayan temel olarak üç faktör vardır. İlk kavram sevgidir. Yakın ilişkilerde partnerler arasında yakınlık kadar sevgi de en belirleyici etmenlerden biridir. İkinci olarak ise güven gelmektedir. Partnerinden kötülük ya da zarar gelmeyeceğine ve aldatılmayacağına olan inancıdır. Son olarak ise bağlılık faktörüdür. Bağlılık, romantik ilişki içerisinde olduğu kişi ile birlikte zaman geçirmek ve devamlı paylaşım ihtiyaçlarını içerir (Çiloğlu, 2023).

Her ilişki romantik ilişki olarak isimlendirilemez. Romantik ilişki olabilmesi için iki tarafında isteklerinin giderilmesi ve mutlu etmek için çaba göstermeleri gerekmektedir. Yakın ve romantik ilişkiyi birbirinden ayırt eden özelliği ise gizliliklerdir. Partnerler arası mahremiyet, partnerlerin içten ve güvenerek yaptıkları kişisel paylaşımları kapsamaktadır (Bozburun, 2022).

Literatüre bakıldığında romantik ilişki, anne baba ve çocuk arasında oluşan bağın ve arkadaşlık bağlarının hepsini yakın ilişkiler olarak kategorileştirmiştir. Bundan dolayı romantik ilişki, yakın ilişkilerin ciddi bir unsurudur ve bir süreklilik içinde incelenmektedir (Kurt, 2019).

Romantik İlişki İle İlgili Kuramlar

Evrimsel Kuram

Kişilerin romantik ilişkiye başlamasının nedenleri arasında evrimsel yönden bir tanımlama bulunmaktadır. Hazan ve Shaver evrimsel yönden romantik ilişkiyi incelediklerinde, çiftler, anne baba ve bebek sahibi olmak için yani başarılı bir üreme için aşkı, bir uyum şekli olarak açıklamaktadırlar. Bu kuram doğrultusunda erkekler için önemli faktörün üreme üzerine partner bulması iken, kadınların çocukları için maddi ve sosyal yönden güven duyacakları partner aramalarıdır (Buss, 1988).

Darwin, kadınların cinsel ilişkilerde erkeklere nazaran daha seçici olduklarını belirtmiştir ve bu seçiciliğe “kadın seçimi” ismini vermiştir. Bu bilgilere dayanarak, kişi üremeye uygun kişiyi bulmak için diğer cinsin istediği bazı davranışlarda bulunması gerekmektedir. Bunlar dört parçadan oluşmaktadır. Birinci olarak partner bulma kabiliyetinin geliştirilmesi, ikinci olarak partneri etkilemek için cazibeli hareketlerde bulunması, üçüncü olarak ise partner için çekici olan durumları elde etmek ve son olarak dış görünüşün partnerin dikkatini çekecek şekilde biçimlendirilmesidir (Çalık, 2023).

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Bu kuram doğrultusunda, Erikson gelişimi sekiz adımda gerçekleşen bir süreç olarak açıklamaktadır. Bunlar;

- Güvene karşı güvensizlik
- Bağımsızlığa karşı utanç ve şüphe
- Girişimciliğe karşı suçluluk
- Üretkenliğe karşı aşağılık duygusu
- Kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası
- Yakınlığa karşı yalnızlık
- Üretkenliğe karşı durağanlaşma
- Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur (Karabaş, 2021).

Bu süreçler atlanmadan yaşanmaktadır. Fakat her sürecin kendine has bir çatışması vardır ve kişi bu çatışmaların üstesinden gelebilmek, bulunduğu gelişim adımını atlayabilmek için çatışmalar, kişinin üstlenmesi gereken bir görevidir. Örnek

olarak, gelişim dönemlerinden biri olan yakınlığa karşı yalnızlıkta yaşanan krize denk gelen dönem, genç yetişkinlik dönemidir. Bu süreçte yaşanan kriz yakın ilişkilerle alakalıdır. Kişi ilişki yaşadığı, empatinin güçlendiği, diğer kişilerle bağ kurduğu dönemindedir. Bahsedilen ilişkiler arkadaşça ilişkiler olabileceği gibi romantik birliktelikleri de içermektedir. Bu dönemin olumlu sürdürülmesi ile sevgi gelişmekteyken, olumsuz neticelenmesi ile yalnızlık meydana gelmektedir (İnanç, Yerlikaya, 2012). Erikson'un kuramı ile benzer şekilde, gelişmiş kimlik, hem erkek hem kadınlar için bağlılığı etkilemektedir. Her sürecin bitişinde yaşanmakta olan krizin temelinde, kişiliğin olumlu-olumsuz faktörlerini dengede tutan bir yapı yaratma gayreti bulunmaktadır (Özgüngör, Kapıkıran, 2011).

Furman ve Wehner'in Romantik İlişki Kuramı

Furman ve Wehner'in romantik ilişki kuramına göre romantik bir eşin, bağlanma ve desteğe gereksinim duydukları anlarda ve cinsel fonksiyonların ilerleyişinde önemli bir unsur olduklarını açıklamışlardır (Furman, Wehner, 1997). Romantik ilişkiyi araştırdıklarında bu ilişki türünün belirli faktörlere göre çeşitlilik gösterdiklerini ve belirli gelişimsel süreçten geçtiklerini belirtmişler. Kuram doğrultusunda incelendiğinde kişilerin yaşamları bir hiyerarşi düzeneğinden oluşmaktadır. İlk başta destek faktörü olan aile ve sosyal çevresi bulunurken, üst basamaklarda ise romantik eşleri yer almaktadır. Kişilerin yaşları ile birlikte, ilişkilerinde tecrübeleri de artmaktadır. Böylelikle romantik ilişkinin zaman ile birlikte farklılaşan ve gelişen bir durum olduğunu vurgulamışlardır (Gülden, 2011).

Birbirini Tamamlayan Gereksinimler Kuramı

Bu kurama göre kişiler eşlerini seçerken, kendilerine en üst düzeyde ihtiyaç memnuniyetini giderebilecek partnerler aramaktadırlar. Partnerlerin ihtiyaç biçimlerinin birbiri ile örtüştüğü varsayılmaktadır. Bunlardan ilki, partnerler arasında benzer olmayan gereksinimlerin birbirini tamamlamasıdır. İkincisi ise partnerler arasında benzer ihtiyaçların şiddetindeki farklılığın tamamlayıcısıdır. Romantik ilişkiyi başlatırken eşlerin birbirlerinin gereksinim ve arzularına cevap olması, ilişkide mutluluğun yaratılmasına olanak tanımaktadır (Alakuş, 2020).

Stenberg Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg romantik ilişkiyi, kişinin kendi tercihiyle biçimlenen, bağlılık, yakınlık ve tutku ile açıklanan bir yakın ilişki tarzı olarak açıklamıştır. Geliştirdiği Üçgen Aşk Kuramı'nda ele aldığı bağlanma, tutku ve yakınlık öğelerine göre ise sekiz tane aşk türü oluşturmuştur. Bunlar;

- Yakınlığın üstün olduğu “beğenme- hoşlanma”
- Tutkunun üstün olduğu “çılgınca aşk”
- Bağlanmanın üstün olduğu “boş aşk”
- Yakınlık ve tutkunun birlikte olduğu “romantik aşk”
- Yakınlık ile bağlanmanın birlikte olduğu”arkadaşça aşk”
- Tutku ile bağlanmanın birlikte olduğu “aptalca aşk”
- Tutku, bağlılık ve yakınlığın hepsini kapsayan”mükemmel aşk”
- Tutku, bağlılık ve yakınlığın hiçbirini barındırmayan “aşksızlık” (Dünger Mutlu, Can, 2021).

Beğenme Hoşlanma: Karşısındaki kişiye yakınlık duyması, sempati beslemesidir. Fakat o kişiye arzu ya da uzun zamanlı bir bağlılık duymaması şeklinde tanımlanmaktadır (İnanç, 2019).

Çılgınca Aşk: Bu tek görüşte aşk kategorisine girmektedir. Kişi aslen aşık olduğu insana değil, kendi dünyasında düşünüp tasarladığı insana duyduğu aşkı saplantı haline dönüştürmektedir. Çılgınca sevme durumu, bu türe sahip insanlar için basit bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Aşka karşı duyulan haz bedensel ve ruhsal anlamda kişiyi uyarmaktadır (Şahin, Çoksan, 2020).

Boş Aşk: Kişinin karşısındaki insanı sevdiğine ikna olması ve bu aşkı ilerletmek istemesi; fakat ilişki içeriğinin tutku ve yakınlığı kapsamaması durumu olarak açıklanmaktadır. Uzun soluklu fakat duyguların ve çekimin süreç içinde eski yoğunluğun kalmadığı ilişkilerdir. Kültüre göre farklılık göstermekle beraber, boş aşk uzun soluklu ilişkilerin bitiminde ya da başlangıcında kendini göstermektedir(Durmaz, 2016).

Romantik Aşk: Hoşlanma ile birlikte, insanların bedensel ve duygusal anlamda çekici hissettikleri bir türdür. Romantik aşk için bedensel ve duygusal manada partnerlerin birbirlerine ilgi duyması lazımdır. Bağlanma olmazsa olmaz bir kural değildir. Bu aşk modelinde ileride birliktelik olmaması beklenebilir bir durum olarak açıklanmaktadır (Akturan, 2021).

Arkadaşça Aşk: Bu aşk türü, uzun zaman süren arkadaşlığa benzemektedir. Tutku bu türde asla beklenmeyen bir unsurdur. Çoğu romantik aşk zaman içinde arkadaşça aşka evrilebilir ve tutku faktörü çıkıp yerini yakınlığa bırakabilmektedir (İnanç,2019).

Aptalca Aşk: Bu aşk türünde zamanla edinilen yakınlığı gözetmeyip sadece tutkuya dayalı bir bağlanma oluşturulmaktadır. Bu tür, beraberinde stresin belirmesine de zemin hazırlamaktadır. Bunun sebebi ise tutku zamanla bitince, kişi sadece bağlanma unsuruna kalacaktır. Fakat bu bağlanma da süreç içerisinde yoğunluk kazanmaktadır. Kişiler tutku ögesini ilişkilerinin vazgeçilmezi olarak görmekte fakat azalma durumunda hüsrana uğramaktadırlar (Dünger Mutlu, Can, 2021).

Mükemmel Aşk: Yakınlık, bağlanma ve tutkunun bir arada olduğu, tüm insanların hayal ettiği bir aşk türüdür. Mükemmel aşkı yaşamaktan ziyade elde etmek daha güçtür (Akturan, 2021).

Aşksızlık: Yakınlık, bağlanma ve tutkunun olmadığı bir türdür. Bu tarz ilişkiler, sosyal ilişkilere bir örnek teşkil etmektedir. Arkadaşlık dahi içermemektedir. Mecburi ilişkileri kapsamaktadır (Atak, Taştan, 2012).

Kuramcıların romantik ve yakın ilişkiyi ele alış tarzlarını incelediğimizde her birinin üzerinde durduğu nokta, bu ögelerin farklı parçalardan ortaya çıktığıdır. Tek durumla ya da sıfatla tanımlamak mümkün olmamaktadır. Kapsayan tüm özellikler birbirleri ile bağlantılıdır. Bir ya da birkaçının eksikliği, romantik ilişkinin sağlıklı ilerlemesini olumsuz yönde etkilemektedir (Özaydınlık, 2014).

Bağlanma

Çocuk ile bakımını üstlenen kişi arasında, ilişki sürecinde çocuğun yakın olma güdüsü ile ortaya çıkan, bilhassa stres anlarında beliren, devamlılığı olan hissel bir bağ olarak açıklanmaktadır. Bağlanma sadece çocukluk dönemi ile kalmayıp hayat boyunca devamlılık sağlamaktadır. Doğası gereği zaman içinde biçimleri değişim göstermektedir. Anne-çocuk arasındaki iletişim, sonraki süreçlerde olacak bağlanmalar için bir zemin oluşturmaktadır (Uzun, 2017). Bağlanma, bireylerin bağlanma stillerini, partner seçimini ve evlilik süreçlerindeki gidişatı şekillendiren önemli bir husustur. Çalışmanın bu kısmında ise kuramın genel hatları çizilerek özellikle çocukluk ve yetişkin bağlanması üzerinde durulacaktır. Romantik ilişkiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki ise literatür çerçevesinde daha önceden yapılan araştırma ve çalışmalar üzerinden ele alınacaktır (Soğancı, 2017).

Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bebekler ilk doğduğu zamanlardaki süreçlerde, sadece onlara bakım veren ve koruma altına alan istekli bir erişkinin sayesinde hayatlarını devam ettirebilirler. Bebekler dünyaya kendisinin bakımını sağlayan kişi ile iletişim kurmaya yardımcı olacak belli başlı donanımlar(gülme, ağlama, dokunma, emme) ile hayata gelmektedir. Bebeğin bu özellikleri, bakımını sağlayan kişi ile istikrarlı ve düzen içindeki iletişimi neticesinde ise gelişim göstermektedir(Ulusoy ve ark, 2018).

Dönem dönem ele alıp baktığımızda; doğumundan 8-12 haftalığa gelene kadar olan bağlanma öncesi zamanda, bebek yalnızca annenin tepkileri ile hareket haline geçebilmektedir (Kesebir ve ark., 2011). Bebeğin bilişsel hafızasında annesini tutabilmesi için belli bir kapasiteye ulaşması gerekir bu süreçte 12. haftasından sonra gerçekleşebilmektedir (Bowlby, 1998). Çevresinde bulunan insanlara yönelmeye çalışabilir fakat kişileri henüz ayırt etme yetisi yok denecek kadar kısıtlı düzeydedir. Bağlanma asıl olarak 8 ile 12 haftadan, 6. aya kadar olan süre zarfında meydana gelmektedir. Bebeğin 12 ile 16. aylarında yer alan süreçte korku ve kaygı derecesinde artış gözlemlenirken 24. aya gelmesi ile kaygı ve korku derecesinde düşüş yaşanmaktadır. Bu süreçte bebek annesini diğer kişilerden ayırabilmekte ve dikkatini daha fazla anneye çevirmeye başlamaktadır. Bağlanmanın tam anlamıyla görüldüğü üçüncü periyod ise 6 ile 24 ay arasındadır (Subaşı, Kazan, 2020).

Bağlanma durumu yakınlık ihtiyacı ile meydana çıkmakta ve küçük çocuklarda ayrılık korkusu ile şekillenmektedir. Annenin olmadığı zamanlarda

huzursuzluk, yanında olduğu zamanlarda ise rahatlama gözlemlenmektedir. Bağlama temelde tehlike durumlarında korunma güdüsünü taşır (Ainsworth, vd., 1978).

Hareketlenme sürecinin etkinleşmesiyle beraber iki yaşına giren çocuklarda “sürekli tipik bağlanma” görülür. Bağlanma 0-2 yaş sürecinde hemen hemen her bebekte basit şekilde hareket haline geçmektedir. Başka bir deyişle çocuğun annesini görebileceği mesafede bulunmaması veya korkabileceği ya da tetiklenebileceği bir olay yaşanmasıdır. Annenin ya da bakım verenin görünmesi, temas etmesi gibi durumlarda hemen sonlanmasıdır. Bu süreçlerin sürekliliği çocuklar üç yaşına gelene dek devamlılık sağlamaktadır (Bowlby, 1969).

Çocukların üç yaş sonrası dönemlerinde hareketlilik arttığı için bağlanma düzeylerinde de düşüş olmaktadır. Bu durum tabii olarak hemen değil süreç içerisinde meydana gelmektedir. Bu süreçte annesi yanında olmadığı zamanlarda tedirginlik hissetmeyip kabullenmektedir. Arkadaşlarıyla vakit geçirebilmekte, öğretmen ya da birincil çevresindeki insanlarla birlikte olabilmektedir (Subaşı, Kazan, 2020).

Daha önceki dönemlere göre dört yaşına gelmiş çocuklarda bağlanma daha az bir şekilde devam etse de tam anlamıyla bir kopuş görülmemektedir. Anaokul çağındaki çocuklarda yavaş şekilde azalma görülse de dört yaşındaki çocuklarda da aynı şekil bağlanma görülür. Beş ile altı yaşlarındaki çocuklar arkadaşları ile oyun oynarken olumsuz bir olay durumunda öncelikle anne ve babaya gitmektedirler (Keskin, Çam 2009).

Bazı kaynaklar anne ile bebek arasındaki ilk bağ ilişkisini, doğumdan önce olarak ele almaktadır. Doğum öncesi zamanda fetüs, annesinin üzüntü, sevinç gibi duygularına cevap verebilmektedir. 26. Haftada fetüsün duyma ve tepkime verebilme kabiliyetinin bulunduğu söylenmektedir. Fetüsün, annesinin vücudunda gerçekleşen değişimleri hissetmesi, annenin ise olumlu duygularını bebeğine aktarması bağlanmanın ilk sürecini temellendirmektedir (Soysal ve ark., 2005). Hamilelik sürecinde annenin karın çevresine teması bebeğin tensel olarak varlığının hissiyatı ve bebeğin kabul edilmesi oldukça önemli bir husustur. Bebeğin kendi ebeveynleri ile kurduğu bağ, sevgi ve güven, yetişkinlik döneminde kendi evliliği ve çocuklarına ilişkin bakış açısını da etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlılığı mevcut şekilde olan bağın daha da güçlenmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte çocuğun kendini ispat ve ifade etme durumunda ebeveyn ve çocuk ilişkisi de aynı duyarlılık çerçevesinde ilerlemelidir. Çocuk ve anne arasındaki ilişkide, karşılıklı

olarak hislerine yanıt verdiklerinde aralarındaki duygusal iletişim de artış göstermektedir (Evirgen, Gözün, 2018). Bebeklerde, bağlandığı kişilerden ayrılma durumu, ilerleyen zamanlarda bitkinlik ve hastalık olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı gerekçelerle doğum sonrasında annelerinden ayrılan ve bakım altına alınan bebeklerde; yemek yemek istemedikleri, yüzlerinde devamlı olarak hüznü bir görüntünün olması, gelişimin yavaşladığı hatta durduğu görülmektedir. Anneden belli başlı sebeplerle ayrılan bebeklerde kalp atışının yükseldiği ileri sürülmüştür (Kesebir ve ark., 2011). Ayrılma durumunda çocuklar ona bakacak kişilere karşı daha sıcak olurlar. Gördükleri alakayı, yedirdikleri ve içirdiklerini kabul eder ve karşısındakine gülümserler. Anne ile tekrar karşılaştıklarında hemen sevinme yerine uzak kalıp ilgili olmamaya çalışırlar. Annesine ilgisi kalmamış gibi gözükme istemektedirler (Bowlby, 1979). Bu durumun şiddeti, ayrı kaldığı zaman zarfında ne aşamaya geldiğine göre değişiklik göstermektedir. Birkaç hafta ya da birkaç ay görmediği anneye karşı çocukta bir kopma ile birlikte tepki vermeme durumu birkaç saat, gün ya da ay sürebilmektedir. Bu süreç geçip çocuk anneyi tekrar özümsemeye başladığında ise annesinden hiç ayrılmak istemeyerek öfke krizleri yaşayabilmektedir. Çocuk anneden altı ay kadar ayrı kalırsa ve bu devamlı bir şekilde tekrarlanıyorsa, çocuk anneden kopabilir, duygusal anlamda bağ kurmakta zorluk veya hiç bağ kuramama riski oluşturabilmektedir (Bowlby, 1979).

Bebeklerde, birincil bağlanma öznesi olan anne ile olduğu kadar baba ile de bağlanma gelişmektedir. Baba ile bebeğin ilişkisi ve bağları anneye bağlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Bebek anne ve babasına eşit derecede uyarıcı olarak görüyor ise her iki ebeveynine de güvenli bağlanacağı ihtimali yüksektir. Bu durumda öncelikli olarak belirleyici etmen bebeğin algılarıdır. Baba, anneye göre daha değişik bir biçimdedir. Ses tınısı, giyimi, dokunuşu kokusu değişiktir. Bu durumda, bebek, anne ve babasının iki ayrı insan olarak ayırt edebilmektedir. Ebeveynlerinden birinin yanından gitmesi durumunda diğer bağlandığı ebeveyninin olması bebeği rahatlatmaktadır. Bu zamanlarda açlık hissettiğinde ve bitkin olduklarında annelerini, oyun oynamak istediklerinde ise babalarını yanlarında istemektedirler (Erzen, Kara 2022).

Yetişkin Döneminde Bağlanma

Bowlby, bağlanmayı kişinin doğduğu andan öldüğü ana kadar süren, erken yaşlarda oluşan işlevlerin erişkinlikte de fazla değişime uğramadan yaşandığını

söylemektedir. Bağlanma üzerine araştırmalar belli bir döneme kadar yalnızca bebek ve çocukluk süreci üzerine ele alınmıştır. Fakat son zamanlarda yapılan araştırmalar, Bowlby ve Ainsworth'ün bağlanma üzerine yaklaşımları ile araştırmacıları yetişkinlik dönemi üzerine de yoğunlaştırmıştır(Sümer, 2017).

Hazan ve Shaver de aynı şekilde çocukluk çağı bağlanma şekilleri ve erişkinlik döneminde yaşanacak romantik ilişkilerdeki bağlanma davranışı arasında benzerlik olduğu şeklinde açıklamada bulunmuşlardır. Bağlanma davranışlarını, ilişkileri üzerinden irdeleyip bağlanma ile çoğu açıdan ele alınabileceğini açıklamışlardır. Bağlanma stillerinin partnerler arası nitelikleri açısından bakıldığında Hazan ve Shaver güvenli şekilde bağlanma kuran kişilerin yakın ilişkilerde zorlanma yaşamadıklarını, başka insanları da güvenilecek kişiler olarak tanımladıklarını, terk edilmekten korkmadıklarını söylemişlerdir(Kurt, 2014). Kaygılı bağlanan kişilerin ise partnerleri ile yakınlık kurmaktan rahatsızlık duyduklarını, partnerlerinin kendilerini sevmediklerini düşündüklerini, duygusal anlamda istikrarlarının olmadıklarını ve romantik ilişkide kıskanç oldukları şeklinde açıklamışlardır. Kaçınmacı bağlanmaya sahip kişiler ise kendilerine yakın olmaya çalışan partneriyle yakın ilişkide bulunmaktan hoşnut olmadıklarını açıklamaktadır (Nurkan, 2020).

Bağlanma Stilleri

Hazan ve Shaver'in üçlü modelinden etkilenerek Bartholomew ve Horowitz, bireyin kendisi ve diğerleri ile alakalı olumlu-olumsuz fikirlere sahip olmasını, benlik modeli ve başkaları modeli isminde iki boyut ile gruplandırılan, güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı şeklinde dört bağlanma şeklinden oluşan yetişkinlerin bağlanma stili ile belirtmişlerdir (Yörükan, 2015).

şekil 1

Dörtlü Bağlanma Modeli



Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanmış bebeklerin, anneleri ortamda bulunmadığında fark edilebilir düzeyde üzüldükleri gözlemlenmiştir. Anneleri tekrardan yanına geldiğinde ise, belirli bir süre annesi ile yakın temasta kalmaya çaba göstermişlerdir. Bu bağlanma stiline sahip bebeklerin annesi ile ilişkisi incelendiğinde, annelerin bebeklerinin rahatsızlık duyduğu durumlara hassasiyet duydukları görülmektedir (Çetin, Duy, 2018).

Bu bağlanma stiline sahip yetişkinlerde, kendisi ve diğer insanlara dair olumlu bir algı vardır. Kendilerini sevmeye layık bireyler olarak görmekte ve diğer insanların çoğunlukla kendisi gibi destekleyen bir tutumları olduğunu düşünmektedirler. İnsanları hayatlarına alırken zorluk çekmedikleri gözlemlenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin yaşamlarında daha fazla olumlu düşüncenin olduğu bildirilmektedir. Sosyal ilişkilerinde daha samimi, uzun soluklu ve haz verici bir ilişki sürdürmektedirler. Partnerleri ile ilişkilerinde yakınlık sağlarken bununla birlikte özgürlüklerinden de vazgeçmemektedirler. Güvenli bağlanan kişiler yakınlığı sürdürürken aynı derecede bağımsızlıklarını da korumaktadırlar (Çavuşoğlu, 2011). Problemlerini özümseyerek, diğer kişilerden destek istemekte ya da duygularını yansıtmaktan çekinmezler. Bağlı olmak bu kişiler için korku ve kaygı barındırmaz, aksine mutlulukla iç içe bir ilişki tarzı yaşamaktadırlar. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler diğer stillere kıyasla partnerlerine daha çok anlayışlı, nazik ve empatik bir dil ile yaklaşmaktadırlar (Çakmak Akyüz., Ç. F. 2022).

Korkulu Bağlanma Stili

Bu bağlanma stiline sahip kişiler, olumsuz benlik algısına sahip olduklarından diğerlerine karşı da olumsuz algılara sahiptirler. Bundan kaynaklı kendilerini

sevilmeye layık bulmazlar ve diğlerler kişilere karşı da terk edilme kaygısı yüzünden güven ve yakınlık duyamazlar (Bayram, 2022). Korkulu bağlanma stili, güvenli bağlanma stilinin tam karşıtı olan duygu ve davranışları barındırmaktadır. Diğler insanlara reddedici davranışlar sergilemektedirler. Devamlı olarak onay alma peşinde olduklarından ve istikrarlı ilişki yaşamama kaygılarından dolayı, ilişkiye başlamamayı bunun neticesinde de mutlu olabilecekleri ilişkiyi başlamadan kaybedecekleri anlamı taşımaktadır (Türel, Gürol, 2021). Yakın ilişkilerde bulunmaktan geri durması ile kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerle hemen hemen aynı davranışlarda bulunurken kendilerine karşı algıları değişmektedir (Sümer, 2006).

Kayıtsız Bağlanma Stili

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerini değerli olarak görürken diğler insanlara karşı güvensiz bir yaklaşım sergilemektedirler. Özerkliğe oldukça önemli bir husus görmekle beraber biri ile yakın olmanın ya da aidiyetliğin hayatlarında önemli bir öge olmadığını düşünmektedirler. Partnerlerine bağlandıkları zaman, acı duyacaklarına inandıklarından dolayı bağlanmayı, korku verici bir öge olarak görmekte bunun neticesinde ise yakınlık kurmaktan uzak durmaktadırlar (Nitschke ve ark., 2022).Bağımsız olmaya oldukça önem veren bu kişilerde; ilişkilerinde karşı tarafı değersiz hissettiren tutumlar gösterdiklerini, yakınlık kurduğu kişileri uzaklaştırmak için türlü yollara girdiklerini ve güven hissetmekte sıkıntı yaşadıklarını bunun suistimal edileceği gibi düşüncelere sahip oldukları görülmektedir (Çakmak Akyüz, 2022).

Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler kendilerine karşı olumsuz, diğler kişilere karşı ise olumlu bir modele sahiptirler. Kendilerini değersiz olarak nitelendirirken diğlerlerine karşı yapıcı bir tavır sergilemektedirler. Diğler insanların görüşlerine ve onaylarına muhtaç olduklarına iknadırlar. Daimi bir şekilde ilişkilerinde takıntılı tavır sergilerler, hayalperest bir tutum içinde beklentiye girmektedirler (Bahadır, 2006). Bu bireylerin kaygı boyutları oldukça yüksek fakat kaçınma tutumları düşüktür. Partnerlerine ve yakın çevrelerindeki insanlara kanıt gayreti içindedirler (Bayram, 2022).

İlişki Doyumu

Romantik ilişkilerin sağlıklı ilerlemesi, ilişki istikrarını etkileyen etmenlerin başında gelen ilişki doyumu ile sağlanmaktadır (Hendrick ve ark, 1988). Hendrick'in görüşüne göre ilişki doyumu, bireyin yaşamakta olduğu ilişkisi ile alakalı fikir, eylem ve hisleridir. İlişki doyumu ile alakalı literatürde oldukça fazla açıklama vardır. Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, bireyin duygusal ilişki içerisindeki kendi arzuları ile partnerinin eylemleri arasındaki bağ olarak açıklamaktadır. Lin ve Rusbult (1995) ilişkiden alınan doyumda bireyin ilişkisi ile alakalı pozitif hislerinin ciddi bir etkisinin olduğunu, ilişkisindeki birliktelik gibi önem arz eden gereksinimlerin karşılanmasına bağlı olarak ilişkiden alınan doyumunda artacağını açıklamıştır. Thibaut ve Kelley'inin (1959) geliştirdiği etkileşim kuramında da ilişkinin başlangıç, istikrar ve bitmesi ile alakalı açıklamalar bulunmaktadır. Bu kuram doğrultusunda kişiler ilişki doyumlarını yorumlarken kişisel ölçütler kullanmaktadırlar. Bu ölçütler ise seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ve karşılaştırma düzeyi olmak üzere adlandırılmaktadır. Romantik ilişkilerde yapılan incelemeler ve öznel yaşantılar sonucunda meydana çıkan kıyaslama düzeyi, ilişki içindeki doyum ve doyumсузлук arasındaki orta noktayı gösterir. İlişki ile alakalı yapılan yorumlamalarda bulunurken netice, bu belirlenen orta noktanın üzerindeyse doyumun fazla, altında ise doyumun az olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Diğer ölçüt olan seçenekler arası karşılaştırma ise bireyin ilişkisinden aldığı doyum ile başka bir ilişkiden alabileceği ilişki doyumunun kıyaslamasını ele almaktadır. İlişki istikrarı için bu ölçüt oldukça önemlidir (Sümer, 2017).

Anksiyete

Anksiyete, Hint-Germen kökenli “ang” sözcüğünden türemiştir. Kelime anlamı olarak tamamen bastırmak, zorluk ve dert manasına gelmektedir. Anksiyete kişisel bir rahatsızlık ve endişe duygusu olarak açıklanmaktadır. Anksiyete olası durumlarda belirlediği gibi, gerçek veya olabilme ihtimali olan bir zarara karşı da oluşabilmektedir. Fakat hiçbir uyarıcı olmadan meydana çıkan ve kişinin günlük rutinlerinin yerine getirmesine engel teşkil ediyorsa anksiyete bozukluğu olarak ele alınmaktadır (Uzbaу,2004). Kaygı ya da bunaltı şeklinde de isimlendirilmektedir. İşlevsel olarak, nefes almada güçlük, kalpte çarpıntı, el ve ayakta titreme, çok fazla terleme gibi semptomlar ile beraber ruhsal olarak heyecan, birden kötü şeyler olacak endişesi belirtiler arasındadır. Nedeni çoğunlukla bilinmeyen bir durum olarak

açıklanarak korku ve anksiyete birbirinden ayrı olarak ele alınmaktadır. Anksiyete, uzlaştırıcı, psikolojik gelişmeye yararlı fonksiyonları ile birlikte, önleyici fonksiyonlarda gösterebilmektedir. Sosyal ilişkilerin gerçekleştirilememesi ve bedensel semptomlarla birlikte görülmesi durumunda patolojik olarak yorumlanmaktadır (Karamustafalıoğlu, Yumrukçal, 2011). Anksiyete ve anksiyete bozuklukları farklı şeyler olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete bozukluğu teşhisi için öncesi, devamlılığı, ölçütü ve yorumlamaları ele alınmaktadır. Anksiyete, korku duyguları, gergin ruh hali ve kan basıncında artış gibi bedensel tepkimeler ile oluşan bir duygu halidir. Bozukluk ise, yineleyici düşünce ve kaygıları ile kişiyi rahatsız edici ayırıcı özellikleri barındırmaktadır (Tarı, 2022).

DSM-5 kapsamında Anksiyete(Kaygı) bozukluklarında yüksek seyirde veya devamlı şekilde yaşanan anksiyete gözlemlenmektedir. Yaygın anksiyete bozukluğu dışında, bilhassa fobilerde normal dışı korku bulunmaktadır (Şahin, 2019).

Anksiyete'nin Tarihçesi

Anksiyete ile ilgili açıklamalara çok eski zamanlara ait yazılarda bile denk gelmektedir. Hipokrat psikiyatri ile alakalı yapıtlarında korku ve “amaçsız anksiyete” olarak isimlendirdiği bir kavramdan bahsettiği bilinmektedir (Berksun, 2003).

İnsanlıkla birlikte var olan bu rahatsızlıklar ilk nevroz sözcüğü ile bilimselleşmiştir. Histeriye ait bulgular antik çağ dönemine kadar uzanmakla birlikte nevroz sözcüğü ile ilk defa 1769 yılında William Cullen aracılığıyla hastalıkların kategorileştirilmesi için kullanılmıştır. De La Mettrie ve Descartes'in yaptığı çalışmalar ile beraber anksiyete psikolojik anlamda bir problem olarak işlenmeye başlamıştır. Kierkegard'ın “kaygı bağımsızlık ve suçluluk farkındalığından temel alan, hiç ve var olmama kaygısıyla beliren bir his ve olağan bir netice” biçimindeki yorumuyla varoluşçu ekolün bakış açısını belirtmiştir. Nevrozlar, psikolojik bozukluk kategorilenmesinde uzun dönem mühim bir konu olarak bulunmuştur. Zaman içinde ise yerini kaygı bozuklukları devralmıştır (Türkçapar,2004).

Psikiyatrinin kendini ilan ettiği zamanlardan sonra ise tıbbi yazılarda sık sık denk gelinen bir kavram haline gelmiştir. 18. Yüzyıl sonrasında anksiyete ile alakalı önemli açıklamalara tanıklık edilmiştir. Anksiyeteyi ayrıntılı bir şekilde araştıran ilk kişi Freud'dur. Freud tahmini 100 sene önce ilk defa anksiyete nevrozunu farklı bir belirgi olarak açıklamıştır. Freud'un bu açıklamaları anksiyetenin günümüz

kategorileşmesindeki zeminini oluşturmuştur. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne bağlı DSM ve Dünya Sağlık Örgütü'ne bağlı ICD kapsamında anksiyete bozukluklarının bulunması ise günümüzde anksiyetenin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Merey, 2010).

Normal ve Anormal Anksiyete

Anksiyete farklı şekillerde ve farklı sıklık düzeylerinde karşımıza çıkabilmektedir. Orta seviyedeki anksiyete kişiyi, verimliliğini arttırması ve muazzam işler çıkarması için isteklendirebilir ve eyleme geçmesini sağlayabilmektedir (Freeman ve ark., 2004). Düzenli şekilde başaramama ve günlük zorlantılar neticesinde anksiyete görülüyorsa bu durum problem teşkil etmektedir (Bourne, 1995). Karşımıza çıkan zorluklarla ve olaylarla ilgili gösterilen ölçülü kaygı oldukça olağandır (Kalyon, 2018).

Anormal tutumun açıklamasından bahsedilirken birkaç hususun gerçekleşmesi lazımdır. Bu ölçütler genel hatlarla şöyledir;

- a) İstatistikî azlık
- b) Toplumsal kurallardan kopma
- c) Bireysel rahatsızlık duyma
- d) Hafıza kaybı
- e) Birden olma (Atkinson vd., 2002).

Normal anksiyetenin açıklamasında da bazı özelliklere değinilir. Normal insanlar anormal teşhisi almış insanlara nazaran bu kriterleri daha çok göstermektedir. Bu özellikler şöyledir;

- a) Gerçekliğin yeteri düzeyde fark edilmesi ve gerçekçi yorumlama
- b) Davranışlarda hakimiyet kurma becerisi
- c) Kişisel değer düşüncesini benimseme
- d) Sevgi bağı kurma becerisi
- e) Verimlilik (Atkinson vd., 2002).

Normal ve anormal anksiyete arasında çok keskin olmamakla beraber ayırt edici birkaç fark bulunmaktadır (Clark ve Beck, 2012). Normal anksiyeteden farklı olarak anormal anksiyetenin yoğunluğu daha güçlü ve uzun zamanlıdır. Hayatı zorlaştıran korkulara sebebiyet vermektedir. Normal ve anormal anksiyetede kişiler niye endişelendiklerini anlamazlar, korku hisleri ise anlamsız ve durum ile orantılı

değildir (Şeker,2019). Anormal ve normal anksiyetenin en mühim kriteri, kişinin toplumsal işlevselliğine olan etkisidir. Anksiyete kişinin işlevselliğine olumsuz yönde etki ediyorsa anormal başlık altında incelenir. Bu noktada kişinin, işlevselliğini geri kazanabilmesi adına psikolojik yardım alması sürecin iyileşmesine destek sağlamaktadır (Kalyon, 2018).

Anksiyeteyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre, anksiyete kaçınma reaksiyonunu besleyen bir itki görevindedir (Budak, 2003). Bu görüşe göre kaygı, tehlike arz eden olaylara karşın beliren öğrenilmiş bir durumdur (Gelder vd, 1996).

Anksiyete ve anksiyeteden kaynaklı davranış desenleri çocukluk çağı veya daha sonrasında farklı öğrenme örüntüleri ya da yolları ile benimsenebilmektedir. Kişi tehlikeli olmayan uyarıcıları, öğeleri tehlikeli olarak görüp buna karşın kaçınma eylemi oluşturmayı öğrenmektedir. Davranışçı yaklaşımda psikolojik eğilim, hayat olayları, öğrenme tarzı, şiddeti, devamlılığı gibi etmenler oldukça önemlidir (Öztürk, 2004).

Korku yalnızca dış uyarıcılara değil bedensel uyarıcılara da güdülenebilmektedir. Herhangi bir uyarıcı ile korku meydana çıkınca, kişi korktuğu şey ile alakalı diğer durumlara daha hassas ve hazırlıklı olmak durumundadır. Davranışçı yaklaşıma göre kişi dünyaya zihni boş olarak gelir ve öğrendiği şeyler doğrultusunda tecrübe kazanır. Bu tecrübeler kişiye belli başlı davranışlara koşullar (Türkçapar, Sargin, 2012). Bu yaklaşım çevre, öğrenme tecrübeleri, uyarıcı ve tepki üzerinde durmaktadır, bilinç veya bilinçdışı süreçler ele alınmamaktadır (Merey, 2010).

Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma göre, kişinin duygusal reaksiyonları, biyolojisi aracılığıyla şekillenmekte olup biyolojik kaynaklı cinsellik dürtüleri, psikolojik ve eylemsel tepkimeleri tanımlamakta oldukça mühim kriterlerdendir (Türkçapar, 2011). Freud geliştirdiği kişilik kuramında, kişiliğin oluşmasını sağlayan üç temel şeyi ele almaktadır. Bunlar;

- İd

- Ego
- Süperego

Bu üç yapı arasında çatışma olması, anksiyetenin artması ile sonuçlanmaktadır (Kalyon, 2018). Dürtülerin kaynağı olan idin hedefi tamamı ile hazza bağlıdır. Buna ulaşmak ise hazzı verecek olan nesneyi elde etmektir (Özakkaş, 2017). Ego ise id ve süperego arasındaki çatışma halinin bir ürünüdür (Türkçapar, 2011). Alt-benlikten ayrılarak gelişim gösterir ve gerçekliği esas alır. Süperego ise vicdan doğrultusunda hareket eder ve en son gelişir. Ahlaki normları oldukça şiddetlidir (Kalyon, 2018).

Anksiyete, kaynağının anlam ve sıklığına göre travmatik ve sinyal anksiyete şeklinde ayrılır. Travmatik anksiyede benlik, yoğun cinsel ve şiddetli dürtüler aracılığıyla duygusal anlamda altta kalarak kontrolsüzleşmektedir. Sinyal anksiyete de ise benlik tehlikeli durum anında kişiyi haberdar etmek için bir miktar kaygı yaratmaktadır (Almond, 2007).

Psikanalizin kurucusu Freud'un öncelik ettiği psikanalitik akımının içerisinde bulunan psikoseksüel gelişim basamaklarındaki başarılı olamama durumunun sürekliliği anksiyete olarak kendini göstermektedir. Her bir basamakta olması gereken bir gelişimsel fonksiyonlar olması sebebiyle, bu durumla bağdaştırılan anksiyete de değişiklik göstermektedir. Anksiyetenin ortaya çıkmasında savunma mekanizmaları yeterli görevi üstlenemezse belirtiler ortaya çıkmakta ve anksiyete bir soruna evrilmektedir (Sweeney, Pine, 2004). Psikodinamik bakış açısı üzerinden ele alındığında kişi iç ve dış taraftan gelen tehdit oluşturan öğeleri kontrol edemediğinde anksiyete hissini yaşamaktadır. Freud anksiyeteyi ahlaki, nevrotik ve gerçeklik olmak üzere üç başlık şeklinde kategorileştirmiştir (Geçtan, 2002).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel terapi Beck tarafınca 1960'lı senelerde depresyon için geliştirilen bir terapi yöntemidir. Bunalım halindeki kişinin, benliğine, ileriye ve dünyaya karşı fikirlerini negatifleştiren depresif bir ruh hali ile hayatını yaşadığını ve yorumladığını savunur (Rehm, 1990). Aynı zamanda Beck, kişilerin duygusal reaksiyonlarının durumu anlama ve yorumlama şekilleri ile ilişkili olduğunu açıklamıştır (Corey,2008). Beck'in bakış açısına göre psikopatolojik belirtiler keder, sevinç, sıkıntı ve kızgınlık olan dört temel hisse sebep olan algıların devamlılaşmış ve abartı boyutuna gelmiş şeklidir. Psikopatolojik durumların kaynağını çocukluk çağındaki

yanlış yorumlama ve hatalı kanılar beslemektedir (Kurtoğlu, 2019). Bundan dolayı düşünsel temeldeki bozukluklar, durumu anlama ve yorumlamalardaki düşünce hataları, bilişsel terapide üzerinde durulan konulardan biridir (Öztürk, Uluşahin, 2008).

Beck ve Emery ilk tutum ve yorumlamanın, durumun şiddetini açıkladığını ve zararın ihtimalini, düzeyini ve yakınlığını saptadığı düşüncesindedirler. Diğer tutum ise, zarara karşı gelme, tehlikeyi nötralize etme ve onunla savaşıma becerisi hakkında tahminde bulunmayı sağlamaktadır (Merey, 2010).

Bilişsel model doğrultusunda nevroitik ilerleyişte, kişinin kendi tarafından algıladığı negatif bir tutumu vardır ve bundan kaynaklı kişi nevroitik işleyişinin daha da kötü olmasına sebebiyet vermektedir. Kişinin kaygı(anksiyete), depresyon ve öfke gibi hislerini anormal bir şiddette yaşamasına sebebiyet veren hipotezlerini açıklamak önemli bir husustur (Leahy, 2007).

Epidemiyolojisi

Sık sık rastlanan ve ruhsal bozukluklar içerisinde ele alınan anksiyeteye karşı ilgi son yirmi yıl içerisinde artış göstermektedir. Klinik incelemelerin büyük bir kısmı, anksiyeteye dayalı fiziksel semptomlar sebebiyle incelenmektedir. Büyük çaplı çalışmalar anksiyete ile ilgili daha çok bilgi edinmemizi sağlamıştır. Münih İzlem Çalışması, Ulusal Eştanı Araştırması ve Epidemiyolojik Saha Çalışması anksiyete ile ilgili önemli araştırmalardandır. Toplum bazında yapılan araştırmalarda farklı oranlarla karşılaşılmaktadır. Bunun sebebi hastanın seçilmesinde yanlı olunmasına, kullanılacak araçlara ve tanı kriterlerine göre farklılık göstermektedir. Anksiyete en sık karşılaşılan psikiyatrik bozukluklar arasındadır. Anksiyeteyi takip eden ikinci bozukluk ise depresyondur. İncelenen verilere göre erkeklerden çok kadınlarda görülmektedir. Epidemiyolojik araştırmalar için diğer mühim konu ise eştanıdır. Hayat boyu eştanı yüzdesi ise 30 ile 60 arasında değişim göstermektedir. Anksiyete bozukluklarının diğer tıbbi rahatsızlıklarla bir arada gözükmesi epidemiyolojik çalışmalar için dikkat edilmesi gereken bir durumdur (Bal, 2010).

Anksiyete Bozuklukları

Normal dışı eylemlere karşın birtakım sınıflama ölçütleri ve özellikleri bulunmaktadır. Tabii ki her kişinin eylemleri ve duygusal problemleri kişi bazlıdır. Ancak tanı ölçütlerinin ve sınıflandırmaların bulunması psikolojik yardımda bulunan

uzmanlar tarafından yararı ve işlevselliği olmaktadır. Normal dışı eylemlere karşı sınıflandırma sistemleri bulunmaktadır. DSM-5(2013) de bir sınıflandırma sistemidir. Aşağıda anksiyete bozuklukları içerisinde bulunan bozukluk ve tanı özelliklerine değinilmektedir (Kalyon, 2018).

Seçi Konuşmazlık(Mutizm)

Kişinin konuşabilme yetisinin bulunmasına rağmen konuşma yapması gereken sosyal bağlamda devamlı olarak konuşama durumudur. Mutizm, kişinin iş ya da okul ile alakalı başarısını düşürür veya sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkiler. Bu bozukluğa sahip kişiler, ev içinde ailesiyle iletişim kurabilirken, sosyal çevresindeki insanlarla beraber olduğunda konuşma başlatamaz ya da karşı tarafın söylediklerine dönüt veremezler (Şar, 2010). Çoğunlukla, şiddetli düzeyde sosyal korku ile şekillen mutizm, çok fazla utangaç olma, içe kapanma, zorla yaptırılan davranışlar, öfke krizleri ve çok fazla gözükme de zıt olma tutumları görülmektedir. Mutizm teşhisi konulabilmek için bu davranışların minimum bir ay boyunca gözlemlenmek gerekmektedir (APA, 2013).

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Bu bozukluğu yaşayan kişilerde, gelişme düzeylerine uymayacak bir ölçüde, bağlanmış olduğu bireylerden veya evden ayrılma ile alakalı korku ve kaygılı olma durumu gözlemlenmektedir (Sevindik, 2019). Ayrılma kaygısı bozukluğu olan kişilerin hissettikleri bu korku ve kaygının içerisinde, bağlanmış olduğu insanlara kötü şeyler olacağı, o kişilerden ayrılmak zorunda olacakları ve bağlandıkları kişiyi kaybedebilecekleri gibi örüntüler bulunmaktadır. Kişi, bağlandığı insandan ayrı kalması durumunda fiziksel belirtiler göstermektedir. Yalnız başlarına kalmaktan ve bağlı oldukları insanlar olmadan dışarı çıkma ile alakalı ısrarlı bir korku yaşarlar. Ayrılma kaygısı bozukluğunun teşhisi için, çocuk ve ergenlerde minimum bir ay süreye, yetişkinlerde ise altı ay ya da daha uzun bir zaman boyunca seyretmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Sosyal Fobi(Toplumsal Kaygı Bozukluğu)

Belirleyici özelliği, bireyin diğer insanlar tarafınca yorumlanabilecek olduğu sosyal ortamlarda, belirleyici veya yüksek derecede bir endişe ya da korku durumudur. Tanı konması için minimum altı ay boyunca seyretmesi gerekmektedir

(APA, 2013). Toplumsal kaygı bozukluğu; beceriksiz, ahmak ya da utanç verici gibi gözükmeye endişesi yaratmaktadır. Bu bozukluğa sahip kişiler iletişim halindeyken ya da sosyal bir ortamda bir başarı göstermesi gerektiğinde başaramama kaygısı yaşamaktadırlar (Şahin,2019).

Özgül Fobi

Özgül fobide korkuyu hissettiren uyarıcı çoğunlukla, kişide asıl tehditle orantılı olmayan bir biçimde aniden endişe ve korku hissine ya da kişiyi kaçma davranışına iter. Kan, hayvan, yaralanma gibi farklı özgül fobi çeşitleri bulunmaktadır. Özgül fobi tanısı için altı ay veya daha fazla zaman seyretmesi gerekmektedir (APA,2013).

Panik Bozukluk

Panik bozukluk, tekrarlayıcı ve beklenmeyen panik atakları anlamına gelir. Aniden başlar ve dakikalar içerisinde zirveye ulaşır. Aşırı bir korku ya da rahatsızlıkla beraber fiziksel ya da zihinsel semptomlarla çevrilidir. Panik bozukluk teşhisi için tüm semptomlarla birlikte birden fazla aniden gerçekleşen atakların olması lazımdır (APA,2013). Bu bozukluğa sahip kişiler, çevresel, ekonomik ve yaptıkları iş ile alakalı sorunlarını aşırı hissederler. Anksiyete bozukluğu sebebiyle hastaneye giden insanların içinde en fazla yüzdeliği panik bozukluk tanılı insanlar oluşturmaktadır (Berksun, 2003).

Yaygın Kaygı Bozukluğu

Bu bozukluğa sahip kişilerde iş ile alakalı yükümlülükler, rutin işler, sağlık ve hayat şartları gibi farklı durumlarda psişik-sosyal fonksiyonelliğini bozacak tekrarlı ve yüksek ölçüde kuşku vardır. Daimi bir tedirginlik, çabuk yorulma, konsantre olamama, uyku sorunları ve beraberinde fiziksel semptomlar gözükmektedir. Yaygın anksiyete bozukluk tanısı için bu durumların minimum altı ay gözükmeye lazımdır (APA, 2013).

Agorafobi

Agorafobiye sahip insanlar, açık ve kapalı alanda, kalabalık ortamda, toplu taşıma araçlarında bulunma veya yalnızken ev harici bir ortamda bulunma gibi örüntülerde belirgin bir şekilde endişe haline girmektedirler. Bu tarz ihtimaller kişiyi

sürekli kaçınma davranışına itmektedir. Altı ay ya da daha uzun zamanlı olarak kişi tarafınca yaşanması durumunda bozukluk olarak ele alınmaktadır (APA, 2013).

Madde ve İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

Madde mahrumiyeti ya da yoksunluk durumunda ilaç tedavisi ile beliren panik veya anksiyete semptomlarını içermektedir. Klinik gözlemlerde anksiyete ve ataklar hakimdir (APA, 2013).

Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu

Bu anksiyete bozukluğundaki semptomları, diğer bir sağlık probleminin bedeniyle alakalı tesirlerinin bir sonucu olarak belirlemektedir. Metabolizma, nöroloji, kalp-damar, endokrin hastalıkları gibi sağlık problemlerinin semptomları içinde anksiyete de bulunmaktadır (Kafes,2021). Kişide sağlık sorununun anksiyeteye neden olduğu biliniyor ve kişide anksiyetesi belirmeden önce bu sağlık sorunu mevcut ise başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu yaşamaktadır (APA, 2013).

Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu

Kişinin toplumsal, iş ya da diğer alanlardaki potansiyelinde ciddi bir azalma yaşadığı, anksiyete bozukluğu semptomlarının belirgin olduğu ancak bu semptomların tanı ölçütleri içerisindeki maddelerle tam uyuşmadığı durumlarda tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu kullanılır (APA, 2013).

Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Tanımlanmamış kaygı bozukluğuna sahip kişiler klinik anlamda anlaşılır düzeyde sıkıntıdadır ve sosyal işlevlerinde düşüş yaşamaktadırlar. Anksiyete bozukluğunun semptomları belirgindir ancak bu semptomlar kaygı bozukluğu tanımlarını tam olarak gidermemektedir (APA, 2013).

Etiyolojisi

Anksiyetenin etiyojisine bakıldığında kalıtsal özelliklerin rolünün baskın olduğu üzerine birçok belge bulunmaktadır. Öncelikli olarak Obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk ve daha kapsamlı bir açıklama ile nevrotik ve zarardan geri durma gibi anksiyetenin niteliklerine, hassasiyete sebep olan genler üzerine

durulmaktadır. Çevresel etmenlere bağı bir genetik eğilim olabileceği düşünölmektedir. 1900'lü yılların sonlarına kadar zihinsel kuramlar ve psikodinamik yaklaşımlar anksiyetenin etiyojji için zemin oluşturmuştur. Bu kuramlar güncelliğini korurken, son zamanlarda etiyojjik olarak genetik üzerinde durulmuştur (Bal, 2010).

Anksiyeteyi Etkileyen Faktörler

Tıp topluluğu anksiyetenin sebebini henüz belirlememiştir fakat oluşması için birkaç etkenin etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sebepleri ve tehlike etmenleri şu şekildedir (Beam vd., 2020).

- Travmatik hayat tecrübeleri
- Kalıtsal nitelikler
- Tıbbi Durumlar
- Cinsiyet
- İlaç kullanımı
- Madde kullanımı
- Kişisel ve genel stresörler
- Başka zihinsel bozukluklar

Anksiyete, sadece bir etmen aracılığıyla değil bir şeylerin birleşmesi ile ortaya çıkmaktadır. Kişilik özellikleri, kötü hayat tecrübeleri ve fiziki sağlık gibi bir sürü özellikten etkilenmektedir. Anksiyeteye karşı genetik bir yatkınlık olabilmektedir. Anne baba ya da yakın bir akrabanın anksiyete ya da başka bir zihinsel problem yaşaması, direkt olarak kaygı duymanıza zemin hazırlayabilmektedir. Çalışmalar, bazı kişiliğe sahip insanların anksiyeteye sahip olma ihtimalinin daha fazla olduğunu söylemektedir (Beam vd., 2020). Bir ya da daha çok stresli hayat getirileri sebebiyle anksiyete ortaya çıkabilmektedir. Genel olarak etmenler şu şekildedir (Tarı,2022).

- Taciz ya da travma
- Travmatik bir durum sonucundaki şok
- Ölüm ya da kayıp
- Hayat akışındaki değişimler

- İş değişikliği ya da stresi
- Hamilelik- Doğum

Bazı kişiler belirli bir durum üzerine anksiyete geliştirebiliyorken, diğerleri birden çok ya da başka zihinsel problemler yaşayabilmektedir. Depresyon ve anksiyetenin sıklıkla birlikte gelişebildiği görülmektedir. Bu durumdan çıkabilmek için yardım istemek ve almak çok önemli bir noktadır. Anksiyete geliştiren kişiler bu durumdan kurtulabilmek ve katkısı olacağına inandıkları için alkol ya da başka maddelere yönelmektedirler. Anksiyete ile birlikte bu kişiler madde bağımlılığın oluşmasına da sebep olmaktadır. Madde kullanım sonrası şiddetinin azalması ile birlikte anksiyete daha da artış göstermektedir. Bu gibi problemlerin olmaması için durumu kontrol altına almak oldukça önemlidir (Tarı, 2022).

Küçük yaşlarda ya da erişkinlik dönemindeki kötü tecrübeler, anksiyete problemlerinin önemli unsurlardandır. Anksiyeteyi ortaya çıkarabilecek tecrübeler duygusal ya da fiziksel istismar çerçevesinde şekillenmektedir (Akdağ, 2011).

Anksiyete ve Korkunun Farkı

Anksiyete, bireyin yaşamakta olduğu o vakitte ya da gelecek zamanda olabileceği netleşmeyen, ya da olacağı ihtimal dahilinde bile olmayan bir olayla alakalı kaygılı ve huzursuz olma durumu ile açıklanmaktadır. Bu kişiler kendilerini üzecekleri pozisyonu kabul etmezler, ya da hiç yokmuş gibi davranırlar. Bunun için belli başlı savunma mekanizmalarını kullanırlar. Yok sayılan, bilinç dışına atılan bu tarz durumlar, halledilmemiş problemler bireyin olası durumlarda dahi anksiyeteli ve endişeli olmasına sebep olur. Korku ise elle tutulur bir tehlikeye verilen bir tepkidir. Kaygı ve korku arasındaki en temel fark kaygının beklenen bir durum ile korkunun ise var olan bir durum ile alakalı olmasıdır (Şahin, 2019). Genel olarak ise korku ve anksiyete arasındaki farklar şöyledir;

1. Korkuyu tetikleyen tehlike objektiftir, anksiyeteyi tetikleyen tehlike ise gizil ve sübjektiftir.
2. Korku, tehlike ile orantılı iken anksiyetede olay ile orantılı olmayan bir tehlike vardır.
3. Dışarıdan gelen risk etmeni yok olduğunda korku yok olur, korku geçiciliği olan bir duygudur. Anksiyetede ise tedirginlik durumu süreklilik gösterir yok

olmaz.

4. Korkunun sebebi, bireyin o an var olan tehlikeli durumdur. Anksiyetenin sebebi ise kişinin yaşadığı geçmiş olaylardan temel almaktadır.
5. Korku esnasında verilen tepki, diğer insanlar için anlaşılabilir ve normal olarak algılanır. Anksiyete(kaygı) anında verilen tepki ise diğer kişiler için anormal ve anlaşılması güç olarak algılanmaktadır.
6. Korku ile yüzleşildiğinde kişi kendini korumak amacıyla birtakım tedbirler alırken, anksiyete de ise kişi kendini korumak için savunma mekanizmalarını devreye sokmaktadır.
7. Korku ve anksiyete neticesinde meydana çıkan fizyolojik semptomlar aynıdır (Şahin, 1985).

İlgili Araştırmalar

Pintado ve Mendoza (2016)'nın ilişki doyumu ile farklı bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi ölçmeyi hedefleyen çalışmada örnekleme 18-72 yaş aralığında farklılık gösteren 162 birey oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre bağlanma ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Araştırmaya katılan kişiler içerisinde en yüksek doyum seviyesinin, güvenli bağlanma stili ile alakalı olduğu sonucuna varılmıştır. Eğeci ve Gençöz (2016)'ün yürüttüğü benzer bir çalışmada da romantik ilişkisi bulunan ya da geçmişte romantik ilişkisi olan 142 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Analiz sonuçlarına göre ise ilişki doyumu ile güvenli bağlanma stili arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Özcan (2018)'in araştırmasına katılım sağlayan 47' si erkek 79'u kadın olan evli kişilerin bağlanma biçimlerinin ilişki doyumları üzerindeki etkisi irdelenmiştir. Kaygılı bağlanma stiline ilişkin ilişki doyumunda bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Kim ve Jang (2018), 267 çift üzerinde yapılmış bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada, eşlerin kaçınan bağlanma düzeyi ile ilişki doyumları arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çiftlerin çatışma çözme tarzlarının, kaçınan bağlanma düzeyi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi etkilediği de ortaya konulmuştur.

Özdoğru ve Şahin'in (2018) yapmış olduğu çalışmada, 258 heteroseksüel yetişkin katılımcıya bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumları ve sadakat davranışları hakkında sorular sorulmuştur. Bulgular, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük romantik ilişki doyumuna sahip olduğunu ve daha az sadık

olduklarını göstermiştir

Brenning ve Soenens'in (2018) yapmış oldukları 356 çiftin katılımıyla yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip olanların ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip bireyin romantik ilişkilerinde kendini ifade etme, empati ve duygusal yakınlık kurma becerilerindeki yükseklikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Gallagher ve Varga'nın (2019) yapmış olduğu çalışmada 137 çiftin katılımı gerçekleştirilmiştir ve güvenli bağlanma stiline sahip olanların, ilişkilerinde daha fazla destek, sevgi ve saygı aldıkları ve ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip olanların, partnerlerinin ihtiyaçlarına daha duyarlı olduklarını ve partnerlerinin ihtiyaçlarını daha iyi karşıladıklarını göstermiştir.

Güntürk'ün (2019) ve arkadaşlarının yaptığı araştırmanın sonuçları, düşük ilişki doyumu ile yüksek anksiyete düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, yeterli destek ve yakınlık hissi olmayan ilişkilerin, anksiyete düzeyini artırabileceğini işaret etmektedir.

Şimşek ve arkadaşları (2020), kaygılı/kararsız bağlanma stili ile anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 287 katılımcı katılmış ve araştırmacılar, katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma stili düzeylerini ölçmek için Yetişkin Bağlanma Stili Ölçeği'ni ve anksiyete düzeylerini ölçmek için Beck Anksiyete Ölçeği'ni kullanmıştır. Sonuçlar, kaygılı/kararsız bağlanma stili ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Yılmaz ve Gündüz'ün (2021) çalışmasının bulgularına göre, ilişki süresi ilişki doyumunda önemli bir etkidir. Bununla birlikte 4 seneden fazla süren ilişkilerde kişilerin ilişki doyumu puanları daha yüksek bulunmuştur.

Bölüm III

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel yöntem kullanılmıştır. İlişkisel yöntem, birden fazla değişkenin birbiri ile ilişkisi olup olmadığını, birbirlerine etki etme düzeyini ve bu düzeyin ne şiddette olduğunu açıklamaya yardımcı bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu sebepten dolayı yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumunun anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi için bu araştırma modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 18 yaş üstü yetişkin ve romantik ilişkisi bulunan kişiler oluşturmuştur. Araştırmanın katılımcılarına, amaçsal örnekleme yönteminden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Amaçsal örnekleme yöntemi, ayrıntılı bir araştırma yapabilmek amacı ile çalışmanın amacı doğrultusunda bilgi açısından geniş durumların seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Araştırma evrenindeki birey sayısının net olmamasından kaynaklı, evreni temsil edecek kişi sayısını bulabilmek için Karasar'ın evreni bilinmeyen örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Evreni bilinmeyen örnekleme yöntemine göre çalışma için 384 kişiye ulaşılması gerektiği belirlenmiş olup çalışmaya 454 kişi dahil edilmiştir.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	337	74,23
Erkek	117	25,77
Yaş		
24 ve altı	118	25,99

25-30 yaş	176	38,77
31 ve üstü	160	35,24
İlişki Durumu		
Flört/Sevgili	204	44,93
Sözlü/Nişanlı	36	7,93
Evli	214	47,14
Eğitim		
Lise ve altı	54	11,89
Lisans	331	72,91
Lisansüstü	69	15,20
İlişki Süresi		
1 yıl ve altı	123	27,09
2-5 yıl	152	33,48
6-9 yıl	68	14,98
10 yıl ve üzeri	111	24,45

Tablo 1.'de araştırma kapsamındaki bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları verilmiş olup, katılımcıların %74,23'ünün kadın, %25,99'unun 24 yaş ve altı, %38,77'sinin 25-30 yaş, %35,24'ünün 31 yaş ve üstü grubunda, %44,93'ünün flört/sevgili ilişkisinde, %47,14'ünün evli, %72,91'inin lisans mezunu, %27,09'unun ilişkisinin 1 yıl ve altı, %33,48'inin 2-5 yıl, %14,98'inin 6-9 yıl ve %24,45'inin 10 yıl ve üzeri süredir devam ettiği belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, ilişki durumu, eğitim düzeyleri ve ilişki süresi olmak üzere beş temel soru ile kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Araştırmada yetişkinlerin bağlanma stillerini belirlemek amacı ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 18 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanmadır. Beşli likert tipi (1 kesinlikle katılıyorum 5 kesinlikle katılmıyorum) bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach-Alfa güvenilirlik kat sayısı .86'dır. Ölçme aracının alt boyutları için Cronbach-Alfa güvenilirlik kat sayıları güvenli bağlanma alt boyutu için .78, kaçınan bağlanma alt boyutu için .82, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır.

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından, ilişkiden alınan doyumu belirlemek amacıyla geliştirilen 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Orijinaline uygun olarak tek faktörlü bir yapısı vardır. Curun tarafından yapılan uyarılama çalışmasında İlişki Doyumu Ölçeğinin Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak saptanmıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, Beck, Epstein, Brown ve Steer tarafından 1988'de geliştirilmiştir. Ölçek, kişilerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ve şiddetini belirlemeyi hedeflemektedir. 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini göstermektedir. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy, Şahin ve Erkman (1998) tarafından yapılmıştır. Ulusoy ve ark. ölçeğin Cronbach-Alfa iç tutarlılık puanını 0,93 olarak tespit etmişlerdir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmadaki verilerin analizleri Sosyal Bilimler için İstatistik Paket

Programı (SPSS) yazılımının 26.'nci sürümünde yapılmıştır. Araştırmada yapılan testlerde verilerin normal dağılmasından dolayı parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri için frekanslar verilmiş ve Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının tanımlayıcı istatistikleri saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyetine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları t testiyle karşılaştırılmış, diğer sosyo-demografik özelliklere göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları karşılaştırılırken ANOVA uygulanmıştır. Araştırmada post-hoc test olarak Tukey testi seçilmiştir. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler için Pearson testi yapılmıştır. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordayıcılığı için çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 2.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov				
	Değer	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Güvenli Bağlanma Stili	0,142	454	0,000*	-0,950	1,166
Kaçınan Bağlanma Stili	0,113	454	0,000*	0,879	0,773
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,085	454	0,000*	0,627	0,209
İlişki Doyumu Ölçeği	0,122	454	0,000*	-0,543	-0,716
Beck Anksiyete Ölçeği	0,111	454	0,000*	0,734	-0,248

Tablo 2.'de katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının normallikleri için Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık/basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 2.'deki Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları normal dağılım göstermemektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) verilerin çarpıklığının ve basıklığının $\pm 1,5$ arasında olması durumunun normalliği gösterdiğini belirtmiş olup, bu kurala göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının normal dağılım gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 3.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Cronbach-Alfa Değerleri

	Alfa	Madde Sayısı
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri	0,778	18
İlişki Doyumu Ölçeği	0,876	7
Beck Anksiyete Ölçeği	0,930	21

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği yanıtları için Cronbach Alfa testi sonuçlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stillerine ait alfa değeri 0,778, İlişki Doyumuna ait alfa değeri 0,876 ve Beck Anksiyete Ölçeğine ait alfa değeri 0,930 bulunmuştur.

Çalışma Planı

Çalışmaya başlayabilmek için Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 22.02.2023 tarihinde başvuru formu iletilmiş ve 02.03.2023 tarihinde mail yolu ile etik olarak uygun olduğu dönüşü sağlanmıştır. Veri toplama süreci 03.03.2023 ile 01.04.2023 tarihleri arasında sağlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 18 yaş ve üstü romantik ilişkisi bulunan 454 kişiden oluşmaktadır. Veriler katılımcılara dijital ortamdan online olarak Google Forms aracılığıyla WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitteri E-mail, Telegram gibi uygulamalar yolu ile iletilmiştir.

Bölüm IV
Bulgular ve Yorumlar

Tablo 4.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Güvenli Bağlanma Stili	454	19,31	3,70	5	25
Kaçınan Bağlanma Stili	454	14,02	5,03	7	35
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	454	13,90	4,84	6	30
İlişki Doyumu Ölçeği	454	36,74	9,26	7	49
Beck Anksiyete Ölçeği	454	16,65	12,59	0	55

Tablo 4.'te araştırmadaki katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Katılımcılar Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden $\bar{x}=19,31\pm 3,70$ puan, kaçınan bağlanma stilinden $\bar{x}=14,02\pm 5,03$ puan, kaygılı-kararsız bağlanma stilinden $\bar{x}=13,90\pm 4,84$ puan almıştır.

Katılımcılar İlişki Doyumu Ölçeğinden $\bar{x}=36,74\pm 9,26$ puan ve Beck Anksiyete Ölçeğinden $\bar{x}=16,65\pm 12,59$ puan almıştır.

Tablo 5.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	P
Güvenli	Kadın	337	19,43	3,68	1,126	0,261
Bağlanma Stili	Erkek	117	18,98	3,76		
Kaçınan	Kadın	337	13,53	4,79	-3,567	0,000*
Bağlanma Stili	Erkek	117	15,43	5,43		
Kaygılı-Kararsız	Kadın	337	13,86	4,89	-0,285	0,776
Bağlanma Stili	Erkek	117	14,01	4,71		
İlişki Doyumu	Kadın	337	36,90	9,12	0,592	0,554

Ölçeği	Erkek	117	36,31	9,69		
Beck Anksiyete	Kadın	337	17,98	12,46		
Ölçeği	Erkek	117	12,84	12,22	3,865	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmaları için kullanılmış olan t testinden saptanan bulgular verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistiki açılarından önemli fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanmadan aldığı puanların arasında istatistiki açılarından önemli fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadın katılımcılar Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanmadan erkeklere göre az bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açılarından anlamlı farklar bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların cinsiyetlerine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açılarından önemli fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadın katılımcılar Beck Anksiyete Ölçeğinden erkeklere göre fazla puan almıştır.

Tablo 6.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmaları

	Yaş grubu	n	\bar{x}	S	Min	Max	F	p	Fark
Güvenli Bağlanma Stili	24 ve altı	118	19,85	3,26	10	25	4,322	0,014*	1-3
	25-30 yaş	176	19,57	3,57	5	25			
	31 ve üstü	160	18,64	4,06	5	25			
Kaçınan Bağlanma Stili	24 ve altı	118	14,10	5,06	7	33	2,953	0,053	
	25-30 yaş	176	13,36	4,73	7	28			
	31 ve üstü	160	14,68	5,25	7	35			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	24 ve altı	118	14,25	5,27	6	30	4,304	0,014*	1-2
	25-30 yaş	176	13,08	4,58	6	28			

	31 ve üstü	160	14,54	4,69	6	30			
İlişki Doyumu Ölçeği	24 ve altı	118	37,29	8,03	18	49	14,609	0,000*	1-3
	25-30 yaş	176	39,06	8,35	19	49			2-3
	31 ve üstü	160	33,80	10,26	7	49			
Beck Anksiyete Ölçeği	24 ve altı	118	16,46	11,42	0	42	0,035	0,965	
	25-30 yaş	176	16,84	12,84	0	55			
	31 ve üstü	160	16,59	13,19	0	53			

* $p < 0,05$

Tablo 6.'da katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yaşlarına göre karşılaştırılmalarına ait ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Araştırmadaki bireylerin yaşlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmuştur ($p > 0,05$). 31 yaş ve üstündeki katılımcılar Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden diğerlerine göre az puan almıştır. 25-30 yaş katılımcılar Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kararsız bağlanma stilinden diğerlerine göre az puan almıştır. Katılımcıların yaşlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açılardan anlamlı farklar bulunmuş olup, 31 yaş ve üstündeki bireylerin İlişki Doyumu Ölçeği puanları diğerlerinden azdır ($p < 0,05$).

Katılımcıların yaşlarına göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının İlişki Durumlarına Göre Karşılaştırılmaları

	İlişki durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	P
Güvenli Bağlanma Stili	Flört/Sevgili	204	19,63	3,30	7	25	1,414	0,244
	Sözlü/Nişanlı	36	19,31	3,33	10	24		

	Evli	214	19,02	4,10	5	25		
Kaçınan Bağlanma Stili	Flört/Sevgili	204	14,28	5,30	7	35	2,834	0,060
	Sözlü/Nişanlı	36	12,14	3,68	7	20		
	Evli	214	14,08	4,90	7	29		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Flört/Sevgili	204	13,91	5,26	6	30	2,767	0,064
	Sözlü/Nişanlı	36	12,14	3,63	6	19		
	Evli	214	14,18	4,56	6	27		
İlişki Doyumu Ölçeği	Flört/Sevgili	204	36,86	8,19	18	49	2,440	0,088
	Sözlü/Nişanlı	36	39,78	8,05	25	49		
	Evli	214	36,13	10,29	7	49		
Beck Anksiyete Ölçeği	Flört/Sevgili	204	16,53	11,66	0	51	0,149	0,861
	Sözlü/Nişanlı	36	15,75	11,56	0	42		
	Evli	214	16,92	13,61	0	55		

Tablo 7.'de katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının ilişki durumlarına göre karşılaştırılmalarında ANOVA uygulanmış ve gruplar arasında istatistiki açılarından anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0,05$). İlişki durumu flört/sevgili, sözlü/nişanlı ve evli olan katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 8.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Eğitimlerine Göre Karşılaştırılmaları

	Eğitim	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	P	Fark
Güvenli	Lise ve altı	54	19,11	3,99	10	25	0,093	0,911	
Bağlanma Stili	Lisans	331	19,34	3,68	5	25			
	Lisansüstü	69	19,33	3,61	7	25			
	Lise ve altı	54	17,06	5,77	9	35	11,850	0,000*	1-2
Bağlanma Stili	Lisans	331	13,66	4,83	7	29			1-3
	Lisansüstü	69	13,35	4,55	7	28			
	Lise ve altı	54	17,46	5,27	8	30	18,602	0,000*	1-2
Bağlanma	Lisans	331	13,54	4,55	6	28			1-3

Stili	Lisansüstü	69	12,81	4,71	6	24		
İlişki	Lise ve altı	54	35,41	10,09	13	49	2,141	0,119
Doyumu	Lisans	331	37,29	8,90	14	49		
Ölçeği	Lisansüstü	69	35,17	10,12	7	49		
Beck	Lise ve altı	54	20,07	14,44	0	52	2,280	0,103
Anksiyete	Lisans	331	16,16	12,27	0	55		
Ölçeği	Lisansüstü	69	16,33	12,30	0	43		

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de lise ve altı, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmaları için ANOVA kullanılmıştır.

Katılımcıların eğitimlerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmuştur ($p > 0,05$). Eğitimi lise ve altında olanların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanlar lisans ve lisansüstü eğitimi almış olanlara göre fazladır. Katılımcıların eğitimlerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların eğitimlerine göre İlişki Doyumu Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının İlişki Sürelerine Göre Karşılaştırılmaları

	İlişki süresi	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	P	Fark
Güvenli Bağlanma Stili	1 yıl ve altı	123	19,30	3,28	10	25	1,315	0,269	
	2-5 yıl	152	19,74	3,36	7	25			
	6-9 yıl	68	18,78	3,89	7	25			
	10 yıl ve üzeri	111	19,07	4,39	5	25			
Kaçınan Bağlanma Stili	1 yıl ve altı	123	15,02	5,59	7	35	2,851	0,037	
	2-5 yıl	152	13,46	4,53	7	28			
	6-9 yıl	68	13,25	4,81	7	27			

	10 yıl ve üzeri	111	14,14	5,01	7	29			
Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili	1 yıl ve altı	123	14,73	5,30	6	30	3,594	0,014*	1-3
	2-5 yıl	152	13,25	4,69	6	28			3-4
	6-9 yıl	68	12,93	4,65	6	23			
	10 yıl ve üzeri	111	14,46	4,46	6	27			
İlişki Doyumu Ölçeği	1 yıl ve altı	123	36,28	8,41	16	49	2,106	0,099	
	2-5 yıl	152	37,84	8,53	16	49			
	6-9 yıl	68	37,68	9,80	15	49			
	10 yıl ve üzeri	111	35,19	10,56	7	49			
Beck Anksiyete Ölçeği	1 yıl ve altı	123	16,97	12,58	0	53	1,047	0,372	
	2-5 yıl	152	17,84	12,68	0	55			
	6-9 yıl	68	15,18	11,70	0	41			
	10 yıl ve üzeri	111	15,59	12,98	0	53			

* $p < 0,05$

Katılımcıların ilişki sürelerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmaları için yapılan ANOVA bulguları Tablo 9.'da verilmiştir.

Araştırma dahilindeki katılımcıların ilişki sürelerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Katılımcıların ilişki sürelerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların aralarında istatistiki açılardan önemli fark bulunmuştur ($p < 0,05$). İlişki süresi 6-9 yıl olan katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanlar ilişki süresi 1 yıl ve altı, 10 yıl ve üzeri ve 2-5 yıl olan katılımcılardan azdır.

Katılımcıların ilişki sürelerine göre İlişki Doyumu Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiki açılardan önemli fark bulunmamıştır ($p < 0,05$). İlişki sürelerine bakılmaksızın katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları birbirine yakındır.

Tablo 10.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Aralarındaki İlişkiler

		Güvenli Bağlanma Stili	Kaçınan Bağlanma Stili	Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İlişki Doyumu Ölçeği	Beck Anksiyete Ölçeği
Güvenli Bağlanma Stili	r	1				
	p					
	N	454				
Kaçınan Bağlanma Stili	r	-0,053	1			
	p	0,258				
	N	454	454			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	r	-0,063	0,535	1		
	p	0,182	0,000*			
	N	454	454	454		
İlişki Doyumu Ölçeği	r	0,419	-0,159	-0,273	1	
	p	0,000*	0,001*	0,000*		
	N	454	454	454	454	
Beck Anksiyete Ölçeği	r	-0,063	0,090	0,298	-0,163	1
	p	0,179	0,054	0,000*	0,000*	
	N	454	454	454	454	454

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmadaki katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının aralarındaki ilişkiler için Pearson testi yapılmıştır.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p < 0,05$). Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanlar arasında anlamlı korelasyonlar bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Araştırmanın örnekleminde bulunan bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının arasında negatif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p < 0,05$).

Ayrıca katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden alınan puanlar arasında pozitif, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden alınan puanlar

arasında negatif korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu Puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığı

	Std. Olm. β	Std S.H.	Std Beta	t	p	F p	R ² DüzR ²
(Sabit)	13,34	3,97		3,358	0,001*	12,889	0,103
Güvenli Bağlanma Stili	-0,04	0,17	-0,01	-0,256	0,798	0,000*	0,095
Kaçınan Bağlanma Stili	-0,25	0,13	-0,10	-1,856	0,064		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,85	0,14	0,33	6,005	0,000*		
İlişki Doyumu Ölçeği	-0,11	0,07	-0,08	-1,648	0,100		

* $p<0,05$

Tablo 11. 'de katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordayıcılığının incelenmesinde çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 11.'deki modelde Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu puanları Beck Anksiyete Ölçeği puanlarındaki varyansın %9,5'ini açıklayabilmektedir. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanlar Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını istatistiki açılarından anlamlı ve pozitif yordamaktadır ($\beta=0,33;p<0,05$). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ($\beta=-0,01;p>0,05$) ve kaçınan bağlanma stilinden ($\beta=-0,10;p>0,05$) aldıkları puanlar Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yordayıcısı değildir. Araştırmaya dahil edilen bireylerin İlişki Doyumu puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($\beta=-0,08;p>0,05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Yetişkinlik bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumunun anksiyete ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş olan bu çalışmanın bulgularından bir tanesi kaçınan bağlanma stilinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucudur. Ortaya çıkan bu sonucun toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında açıklanabileceği düşünülmektedir. Kaçınan bağlanma stili, kişinin yakın ilişkilerdeki bağlanma ve bağımlılık ihtiyaçlarını bastırmaya çalıştığı bir bağlanma stili olarak tanımlanır. Bu stildeki kişiler, duygusal bağlantıları sınırlama eğilimindedirler ve bağımlılık ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarına güvenmekten kaçınırlar (Nitschke ve ark., 2022). Erkeklerde kaçınan bağlanma stili ile ilgili yüksek oranlar, toplumsal cinsiyet normları, erkeklerin duygusal zayıflık göstermemesi ve duygularını ifade etmemesi gerektiği fikrinden kaynaklanabilir. Erkekler, toplumda genellikle güçlü ve bağımsız olarak tasvir edilirler ve duygusal ihtiyaçlarına veya bağımlılık ihtiyaçlarına ihtiyaç duyduklarında bunu ifade etmek yerine, onları bastırmayı öğrenirler (Bochaver ve ark., 2021). Diğer bir deyişle, toplumsal cinsiyet rolleri, erkeklerin duygularını ifade etmekten kaçınmalarını teşvik eder. Bu nedenle, erkekler duygusal ihtiyaçlarını bastırmaya ve kaçınan bağlanma stiline yönelmeye daha yatkın hale gelirler (Gao ve ark., 2020). Ayrıca erkekler toplumda güçlü ve bağımsız olarak tasvir edilirler. Bu, duygusal bağımlılık ihtiyaçlarının bastırılmasını gerektirir ve kaçınan bağlanma stiline yönelmeyi kolaylaştırabilmektedir. Toplumsal cinsiyet normları, erkeklerin duygusal zayıflık göstermemeleri gerektiği fikrini pekiştirir. Bu da erkeklerin duygusal ihtiyaçlarını bastırmalarına ve kaçınan bağlanma stiline yönelmelerine neden olabilmektedir (Bretherton ve Munholland, 2020). Toplum içindeki rol modellerinin de etkisi bu toplumsal cinsiyet yapısını etkiler. Erkeklerin rol modelleri, genellikle duygusal olarak mesafeli olma eğilimindedirler. Bu nedenle, erkekler de aynı davranışı taklit edebilir ve kaçınan bağlanma stiline yönelebilirler. Buna ek olarak, özellikle toplulukçu kültürlerde, erkeklerin duygusal ifade sergilemeleri toplum tarafından olumsuz algılanabilir. Bu da erkeklerin duygusal ihtiyaçlarını bastırmalarına ve kaçınan bağlanma stiline yönelmelerine neden olabilir (Trinke ve Bartholomew, 2019). Bu bağlamda, erkeklerin daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip olması sonucu kabul edilebilir gözükmektedir. Literatür incelendiğinde benzer

bulgulara rastlamak mümkündür. Uno ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışma, meta-analiz yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve 104 adet önceki çalışmanın verileri analiz edilerek erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunu göstermiştir. Rizkella ve Sagal'ın (2021) yapmış olduğu araştırma da meta-analiz yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve 86 adet önceki çalışmanın verileri analiz edilerek erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu doğrulanmıştır.

Çalışmanın bir başka bulgusuna göre katılımcıların cinsiyetlerine göre anksiyete düzeyleri arasında fark olduğu, kadınların anksiyete düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların erkeklere göre daha yüksek anksiyete düzeyine sahip olmasının birçok faktörden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri bu faktörlerden bir tanesidir. Buna göre, kadınlar toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle daha fazla stres altındadırlar. Toplumun beklentileri, kadınların belirli rolleri üstlenmelerini gerektirir ve bu da kadınların daha fazla baskı altında hissetmelerine neden olabilir. Ayrıca kadınlar, genellikle ailelerinde daha fazla sorumluluk alırlar ve iş hayatıyla birlikte dengelemeleri gereken diğer toplumsal rolleri de vardır. Bu durumda kadınların anksiyete düzeyini arttırıcı bir unsur olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Batur ve Güler, 2019). Diğer bir faktör ise travmatik deneyimlerdir. Kadınlar erkeklerden daha sık cinsel, fiziksel ve duygusal istismara uğrarlar. Bu tür travmatik olaylar, kadınların anksiyete bozukluklarına yakalanma riskini artırabilir (Garcia-Villamizar ve ark., 2018). Ayrıca hormonal değişiklikler de diğer bir faktör olarak sayılabilmektedir. Kadınlar adet döngüsü sırasında hormonal değişiklikler yaşarlar ve östrojen ve progesteron seviyeleri dalgalanır. Bu hormonal değişiklikler, anksiyete semptomlarının artmasına neden olabileceği şeklinde düşünülmektedir (Hammersley ve ark., 2019). Dolayısıyla kadınların erkeklere göre daha yüksek bir anksiyete düzeyine sahip olması araştırmacı tarafından beklenen bir sonuçtur. Albert ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada, büyük ölçekli beyin görüntüleme çalışmalarını incelenerek, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde anksiyete gösterdiğini bulunmuştur. Araştırmacılar, beyindeki sinir ağlarının farklılıklarının bu farklılıkların bir nedeni olabileceğini öne sürmektedirler. Terzioğlu ve Sayıl (2017) ise yaptıkları çalışmada kadınların daha yüksek düzeyde anksiyete gösterme eğiliminde olduğunu ve bu durumun, toplumsal cinsiyet rollerinin ve sosyal baskıların bir sonucu olabileceğini belirtmektedir.

Araştırmada yaşa göre karşılaştırma yapıldığında örneklem grubu bağlamında 31 yaş ve üstü olan grubun güvenli bağlanma düzeyinin, 24 yaş ve altı ile 25-30 yaş arasında olan gruplara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada bulunan bu sonucun ilişkilerde yaşanan travmalar ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada 31 yaş ve üstü olan bireylerin, 24 yaş ve altı ile 25-30 yaş arasında olan bireylere göre romantik ilişkilerinde daha fazla olumsuz deneyim yaşadığı düşünülmektedir. Reddedilme, kayıp, aldatılma gibi durumlar bireyler için travmatik deneyimler olabilmekte ve birey bu deneyimleri birçok kez yaşayabilmektedir. Bu travmatik deneyimler sonrası bireyin ilişkilerinde yaşanan güven kaybı yaşaması sonucu güvenli bağlanma düzeyinin de azaldığı şeklinde değerlendirilmektedir (Grunwald ve ark., 2018). Ayrıca güvenme bağlanma düzeyi ile stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Pierce ve Lydon, 2019). Yaş ilerledikçe bireyin alması gereken daha fazla sorumluluk ve bu sorumluluklara bağlı olarak daha fazla stres deneyimlemesi sonucu daha ileri yaşta olan bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin de daha düşük olabileceği yönünde düşünülmektedir. Buna ek olarak, yaş ilerledikçe bireyin esnek olma eğilimi azalabilmekte ve karşısındaki bireye yönelik beklentileri artış gösterebilmektedir (Stavropoulos ve ark., 2021). Daha düşük düzeyde esnek ve değişimlere kapalı olmak ve bunun yanı sıra bireyin karşısındaki insana yönelik yüksek beklentilere sahip olması bireyin güvenli bağlanma düzeyini düşüren unsurlar arasındadır (Blom ve ark., 2022). Bu bağlamda 31 yaş ve üstü olan bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin de daha düşük olduğu düşünülmektedir. Munoz-Rivas ve arkadaşları (2017), 16 farklı araştırmanın meta-analizini yaparak güvenli bağlanma düzeyi ile ilişkili faktörleri incelemiştir. Bulgular, yaşın güvenli bağlanma düzeyi ile negatif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Yani, yaş ilerledikçe bireylerin güvenli bağlanma düzeyi düşmektedir. Mikulincer ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu çalışmada, daha ileri yaşta olan bireylerin gönüllülük aktivitelerindeki katılımlarının güvenli bağlanma ile ilişkisini incelenmiştir. Bulgular, yaşlı bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin yaşla birlikte düştüğünü ve bu düşüşün gönüllülük aktivitelerindeki katılımlarını azalttığını göstermiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre katılımcıların yaşına göre bağlanma stilleri arasında fark olduğu, 25-30 yaş arasında olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stiline 24 yaş ve altı ve 31 yaş ve üstü olan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasında hem bireyin kendisinden hem de

çevresinden kaynaklanan faktörlerin rol aldığı düşünülmektedir. Öz yeterlilik bu faktörlerden bir tanesidir. Buna göre, öz yeterlik ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında negatif yönlü bir ilişki vardır (Aspelmeier ve ark., 2018). 24-30 yaş aralığında, birçok insan iş hayatında ve sosyal hayatta önemli başarılar elde edebilmektedir. Bu başarılar, bireylerin kendine olan güvenini artırabilir ve kaygılı bağlanma düzeyini azaltabilir. 24 yaş ve altı olan grupta henüz bu başarılarla ulaşabilecek yeterli kaynak bulunmazken, daha 31 yaş ve üstü olan grupta zamanında kazanımı elde edilmiş kaynakların yitimi söz konusu olabilmektedir. Bu nedenle 25-30 yaş aralığında olan grubun yüksek öz yeterliliğe sahip olması nedeniyle daha düşük kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yüksek belirsizlik deneyimleme durumu ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır (Fraley ve Roisman, 2019). 24 yaş ve altı olan bireyler geleceklere ve daha ileri yaşta olan bireyler kendisinin ve sevdiklerinin sağlıklarına yönelik belirsizlik yaşadıkları için kaygıları artış gösterebilmektedir (Collins ve Read, 2017). 24-30 yaş aralığında ise daha sabit bir hayat tarzı yaşandığı ve nispeten daha sağlıklı olduğu için bu belirsizliklerin olmadığı ve bu nedenle daha düşük kaygılı/kararsız bir bağlanma stiline sahip olabilecekleri ifade edilebilir. Yıldız ve Doğan'ın (2020) yapmış olduğu çalışmada bulgular, 25-30 yaş aralığındaki bireylerin, 18-24 yaş aralığındakilere göre daha düşük düzeyde kaygılı bağlanma sergilediğini göstermiştir. İkinci bir araştırma ise García-Díaz ve Guerrero-Molina (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, 20-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin bağlanma stilleri incelenmiştir. Bulgular, bu yaş grubundaki bireylerin güvenli bağlanma stillerinin daha yüksek olduğunu, kaygılı bağlanma stiline ise daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmanın bir diğer sonucuna göre ise 31 yaş ve üstü olan grubun ilişki doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durumun ilişki içerisinde yaşanan rutinleşmeden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Rutinleşme, bir ilişkide zaman içinde ortaya çıkan bir durumdur ve özellikle uzun süreli ilişkilerde sıkça görülür. İlişki başlangıcındaki heyecanın yerini alır ve çiftler birbirlerine daha az özen göstermeye başlarlar. Bu durum, ilişki doyumunu önemli ölçüde etkileyebilir. Rutinleşme, öncelikle ilişkideki romantizmin azalmasına neden olur. İlk zamanlarda, çiftler birbirlerine daha fazla zaman ve enerji harcarlar ve bu nedenle romantizm daha yüksektir. Ancak rutinleşme ile birlikte, çiftler daha az zaman birlikte geçirirler ve bu romantizm düzeyini azaltır. Ayrıca, rutinleşme, ilişkideki etkileşimleri de

azaltabilir. İlk zamanlarda çiftler birbirleriyle daha fazla konuşur ve farklı şeyler keşfederler. Ancak zamanla, rutinler belirgin hale gelir ve aynı şeyler tekrarlanır. Bu, etkileşimlerin azalmasına ve dolayısıyla ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir. Rutinleşme, çiftler arasındaki tutkuyu da azaltabilir. İlişkinin başlangıcında tutku daha yüksektir, ancak zamanla rutinler yavaş yavaş ortaya çıkar ve tutku azalır. Tutkunun azalması da ilişki doyumunu olumsuz etkiler. Bir başka neden, rutinleşmenin çiftler arasındaki ilişkiyi monoton hale getirmesi ve çiftlerin birbirlerine olan ilgisini azaltmasıdır. Aynı şeyleri yapmak ve aynı yerlere gitmek, ilişkiyi monoton hale getirir ve dolayısıyla çiftler arasındaki ilgiyi azaltabilir (Kararmak, 2018). Ayrıca, rutinleşme, çiftler arasındaki olumlu geri bildirimleri de azaltabilir. İlk zamanlarda, çiftler birbirlerine daha fazla olumlu geri bildirim verirler, ancak zamanla bu azalır. Bu da çiftlerin kendilerini daha az takdir etmesine ve ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir. Son olarak, rutinleşme, çiftlerin birbirleri için daha az çaba sarf etmelerine neden olabilir. İlk zamanlarda çiftler birbirlerini etkilemek için daha fazla çaba sarf ederler, ancak rutinleşme ile birlikte bu çaba azalır. Bu da ilişki doyumunun azalmasına neden olabilir (Yılmaz ve Gençöz, 2019). 31 yaş ve üstü olan bireylerin romantik partnerleriyle daha uzun süredir birlikte olabileceği düşünüldüğünde ilişkilerindeki rutinlerin daha fazla olabileceği ve buna bağlı olarak ilişki doyumlarının azalabileceği şeklinde değerlendirilmektedir. Karney ve Bradbury (2020) yapmış oldukları araştırmada, 21 yıllık bir zaman diliminde 290 çiftin ilişki doyumları incelemiştir. Bulgular, yaş ilerledikçe ilişki doyumunun azaldığını ve bu etkinin kadınlarda daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, açıklık kişilik özelliğinin daha yüksek olduğu bireylerin daha yüksek bir ilişki doyumu seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Hoppmann ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada, 13 yıllık bir süre boyunca 732 çiftin ilişki doyumları incelenmiştir. Bulgular, yaş ilerledikçe ilişki doyumunun azaldığını ve bu etkinin kadınlarda daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, özellikle kadınlarda ilişki doyumunu azaldığı ve bu etkinin yaşlandıkça arttığı bulunmuştur.

Araştırmada eğitim düzeyine ilişkin gruplararası karşılaştırmalar yapıldığında, eğitim düzeyine göre kaçınan bağlanma stiline farklılaştığı, lise ve daha düşük düzeyde eğitime sahip olan bireylerin kaçınan bağlanma stiline daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, eğitim düzeyi düştükçe kaçınan bağlanma stiline arttığına işaret etmektedir. Daha düşük eğitilmiş bireyler, diğer insanlarla etkileşimde bulunurken yaşadıkları güçlükler nedeniyle çoğu zaman iletişim

becerilerinde eksiklikler gösterirler. Bu durumda düşük eğitimli bireylerde özgüven kaybına sebep olabilmektedir. Yaşanan bu özgüven kaybına bağlı olarak, düşük eğitimli bireyler ikili ilişkilerinde kaçınma eğilimi gösterebilmektedirler (Inal ve Filogamo, 2019). Ayrıca düşük eğitimli bireyler genellikle düşük öz saygıya sahip olurlar ve kendilerini sevmeye konusunda güçlük yaşarlar. Bu, başkalarıyla bağlantı kurmada güçlük yaşamalarına ve kurulabilecek potansiyel ilişkilerinden kaçınmalarına neden olabilir (Zhang ve Gao, 2019). Düşük eğitimli bireyler genellikle daha küçük sosyal destek ağına sahiptirler. Bu, kişinin başkalarına güvenmekten çekinmesine ve kaçınan bağlanma stili geliştirmesine neden olabilmektedir (Balta ve Balta, 2020). Buna ek olarak, düşük eğitimli bireyler, yüksek eğitimli bireylere göre daha sık finansal zorluklarla karşılaşır. Bu zorluklar, kişinin güvensizlik hissetmesine ve diğer bireylerle ilişkilerinden kaçınmayı kolay bir hale getirebilmektedir (Khan ve Anjum, 2021). Düşük eğitimli bireyler, duygusal zekâ konusunda eksiklikler yaşayabilirler. Bu, başkalarının duygularını anlama ve ifade etme konusunda güçlük yaşamalarını sağlayabilmektedir (Ok ve Boyacıoğlu, 2021). Tüm bu faktörler göz önüne alındığında düşük eğitimli bireylerin daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma stiline sahip olması mantıklı gözükmektedir. Yıldırım ve Kılınç (2020) yapmış oldukları çalışma, Türkiye'de düşük, orta ve yüksek eğitim seviyelerindeki 540 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları, düşük eğitim düzeyine sahip olan bireylerin daha yüksek kaçınan bağlanma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçların kendine güven ve duygusal zekâ aracılığıyla açıklandığı bulunmuştur. Kraus ve Raison (2019) yapmış oldukları meta analiz çalışmasında, dünya genelinde yapılmış 70 farklı araştırmanın sonuçlarını bir araya getirmiştir. Sonuçlar, düşük sosyoekonomik statüye sahip olan bireylerin daha yüksek kaçınan bağlanma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçların altında, ekonomik zorluklar ve aile içi ilişkilerin kalitesindeki düşüş gibi faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir.

Eğitim durumuna yönelik bir başka bulguya göre, katılımcıların eğitim düzeylerine göre bağlanma stilleri arasında fark olduğu, düşük eğitim düzeyine sahip olan bireylerin daha yüksek şekilde kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıklar, kaygılı bağlanma stili ile ilişkilendirilebilir. Düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde iletişim becerileri daha az gelişmiş olabilir. İletişimde güçlük çekmek, karşı tarafı anlamada zorluklar yaşamak kaygılı bağlanma stiline yol açabilir. Buna ek olarak, aile içindeki ilişkiler, eğitim

düzeyi ile de ilişkili olabilir. Düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin aile içi iletişim, destek alma ve güven duyma gibi faktörleri daha zayıf olabilir. Bu da kaygılı bağlanma stili ile bağlantılıdır. Ayrıca düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde iletişim becerileri daha az gelişmiş olabilir. İletişimde güçlük çekmek, karşı tarafı anlamada zorluklar yaşamak kaygılı bağlanma stiline yol açabilir. Ayrıca düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin maddi kaynak sıkıntısı yaşama olasılığı daha yüksektir. Maddi sıkıntılar, güvende hissetme ve destek arayışını arttırarak kaygıyı ve kaygılı bağlanma stilini artırabilir. Benzer şekilde, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin işsiz kalma oranı daha yüksektir. İşsizlik, belirsizlik ve gelecekle ilgili endişeler yaratarak kaygı ve kaygılı bağlanma stilini arttırabilir (Wu ve Chen, 2021). Dolayısıyla eğitim düzeyi düşük olan bireylerde kaygılı bağlanma stiline yüksek olması bu çerçevede kabul edilebilir görülmektedir. Chen ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışma düşük eğitim düzeyine sahip olan genç Çinli yetişkinlerde kaygılı bağlanma stili ve düşük anne-baba bağlanması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, düşük eğitim düzeyine sahip olan bireylerin kaygılı bağlanma stiline sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Calvo ve Bianco'nun (2019) yapmış olduğu çalışma ise İtalya'da yapılmıştır ve düşük eğitim düzeyine sahip olan ergenlerde anne-baba bağlanması ve bağlanma stilleri ile kaygı, depresyon ve öz-saygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, düşük eğitim düzeyine sahip olan ergenlerin daha düşük anne-baba bağlanmasına ve daha yüksek kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen çalışmada ilişki süresine ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise ilişki süresine göre bağlanma stillerinin farklılaştığı, 6-9 yıl ilişkisi olan katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin, 1 yıl ya da daha az, 10 yıl ve üzeri ilişkisi olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. İlişki süresinin çok kısa ya da çok uzun olması kaygılı/kararsız bağlanma stili düzeyini arttırıcı bir faktör olarak değerlendirilebilir. Örneğin, ilişkinin başlangıcında güvensizlik hissedilmesi, kaygılı bağlanma stiline artmasına neden olabilir. Bu durumda, ilişki süresi ne kadar kısa olursa, güvensizlik duygusu da o kadar fazla olabilmektedir. Bunun yanı sıra ilişki süresi kısa olduğunda, kişi, kendisini ilişkiye yeterli hissetmeyebilir. Bu durumda, kaygılı bağlanma stiline artması olasıdır. Ayrıca duygusal zorlukların artması, kişinin kaygılı bağlanma stiline artmasına neden olabilir. İlişki süresi ne kadar kısa olursa, duygusal zorluklar da o kadar fazla olabilir. Buna ek olarak, kişinin ilişkideki beklentilerinin

karşılanmaması, kaygılı bağlanma stilinin artmasına neden olabilir. Bu durum, ilişkinin süresi azaldıkça daha da belirgin hale gelebilir (Türel ve Gürol, 2021). Benzer problemler ilişki süresi çok uzun olduğunda da ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan kişiler, partnerlerini kontrol etmek isteyebilirler. İlişki süresi arttıkça, bu kontrol ihtiyacı daha da artabilir ve kaygıyı artırabilir. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin geçmişte yaşadıkları travmalar (örneğin, terk edilme, ihmal edilme) bu kaygıyı artırabilir. İlişki süresi arttıkça, bu travmaların hatırlanması ve yeniden yaşanması da kaygıyı artırabilir. İlişki süresi arttıkça, partnerler arasında olumsuz deneyimler de yaşanabilir (örneğin, tartışmalar, ihanetler). Bu deneyimler, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerde daha büyük bir etkiye sahip olabilir ve kaygıyı artırabilir. Ayrıca kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan kişiler, ilişkilerinde duygularını ifade etmekte zorlanabilirler. Bu, zamanla birikerek daha büyük bir kaygıya neden olabilir (Hepper ve Carnelley, 2018). Dolayısıyla ilişkinin hem çok kısa hem de çok uzun süreli olması kaygılı/kararsız bağlanma stili için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda, ilişki süresi 6-9 yıl olan bireylerin kendilerinden daha kısa ve daha uzun süreli ilişki yaşayan bireylere göre daha düşük düzeyde kaygılı/kararsız bağlanması mantıklı gözükmektedir. Maat ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, 329 çiftin katılımıyla, ilişki süresi ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular, 6-9 yıl arasında birlikte olan çiftlerin daha düşük kaygılı bağlanma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Gormley ve Lopez (2019) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, 360 çiftin ilişki süresi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, 6-9 yıl arasında birlikte olan çiftlerin daha az kaygılı bağlanma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir.

Çalışmanın korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında ise ilişki doyumu ile güvenli bağlanma stili arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişki, bir partnerin diğerine güvendiği, sevdiği ve saygı duyduğu bir ortamda ilişki doyumunun artması ile açıklanabilir. Güvenli bağlanma stili, çatışmaların çözümünde de etkilidir. Çatışmalar, ilişkideki tüm çiftler arasında kaçınılmazdır, ancak güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, çatışmaları çözmek için daha olgun ve daha az saldırgan bir yaklaşım sergilerler (Çetin ve Duy, 2018). Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, daha az endişeli ve daha az kıskanç bir tutum sergilerler. Bu tutumları, partnerleriyle aralarında daha sağlıklı bir bağ oluşmasına ve daha iyi bir ilişki doyumuna neden

olabilir. Bu bireyler, başkalarına güvenebilir ve yardım talep etmekten çekinmezler. Bu özellikleri, partnerleriyle açık bir iletişim kurmalarına ve problemleri birlikte çözmelerine yardımcı olur. Bu kişiler, özgüvenleri yüksek ve kendilerine saygı duyarlar. Bu özellikleri, partnerlerinin de kendilerine saygı duymasını ve onlara değer vermesini sağlayarak, ilişki doyumunu arttırabilir (Doniz ve Açıköz, 2019). Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, partnerlerinin ihtiyaçlarına saygı gösterirler ve onları desteklemek için ellerinden geleni yaparlar. Bu, partnerlerinin kendilerine daha yakın hissetmelerine ve daha iyi bir ilişki doyumuna sahip olmalarına yardımcı olabilir (Güngör ve Eryılmaz, 2020). Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, duygularını ifade etmekten kaçınmazlar. Bu, partnerlerinin kendilerini daha iyi anlamalarına ve daha iyi bir ilişki kurmalarına yardımcı olabilir. Güvenli bağlanmaya sahip olanlar, karşılıklı olarak empati kurmaya ve partnerlerinin duygularını anlamaya daha yatkındırlar. Bu, partnerlerinin kendilerini daha iyi anlaşılmış hissetmesini sağlayabilmektedir (Korkut ve Dönmez, 2020). Buna ek olarak, güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde daha fazla güvenlik ve istikrar ararlar. Bu özellikleri, partnerleriyle aralarındaki ilişkiyi daha sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olabilir (Toksoy, 2018). Bu bağlamda, güvenli bağlanma ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki olası bir sonuç olarak görülmektedir.

Çalışmanın diğer bir korelasyon sonucuna göre, ilişki doyumunu ile kaçınan bağlanma stili arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genellikle iletişim kurmaktan kaçınır. Bu durum ilişkideki iletişim eksikliği nedeniyle sorunların çözülmesini zorlaştırabilmektedir (Besharat ve Shadidi, 2018). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genellikle güven sorunu yaşarlar. İlişkide güvensizlik, sürekli endişe halinde olmalarına ve kontrol mekanizmaları kurmalarına neden olabilmektedir (Calvete ve ark., 2019). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin empati yetenekleri sınırlı olabilir. Bu durum, partnerlerinin ihtiyaçlarını anlamalarını zorlaştırabilmektedir (Cunha ve ark., 2018). Ayrıca kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, önceki ilişkilerinde benzer örüntüler sergileme eğilimindedirler. Bu durum, yeni ilişkilerinde de benzer sorunlar yaşamalarına neden olabilir (Imo ve Eseadi, 2018). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genellikle özgüven eksikliği yaşarlar. Bu durum, partnerleriyle ilişkide kendilerini ifade etmelerini zorlaştırabilir (Rüstemli ve Karacaoğlu, 2018). Tüm bu faktörler göz önüne alındığında kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük ilişki doyumunu yaşayabilecekleri ifade edilebilir. Ouyang ve arkadaşlarının (2018)

438 çift üzerinde yaptığı diğer bir araştırmada, araştırmacılar kaçınan bağlanma düzeyinin, ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, araştırmacılar, çiftlerin çatışma çözme tarzlarının, kaçınan bağlanma düzeyi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi etkilediğini belirlemişlerdir.

Bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında yapılan korelasyon analizlerine göre, ilişki doyumu ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler, yakın ilişkilerinde daha fazla kıskançlık ve endişe hissedebilirler, bu da partnerleriyle aralarında bir güvensizlik yaratabilir (Ein-Dor ve Hirschberger, 2020). Bu bireyler, yakın ilişkilerinde daha fazla depresyon ve kaygı yaşayabilirler. Bu durum, partnerleriyle aralarında bir anlaşmazlık yaratabilir (Emery ve ark., 2019). Ayrıca kaygılı/kararsız bağlanma stili, bireylerin özsaygı ve özgüven eksikliği yaşamasına neden olabilir. Bu durum, partnerleriyle aralarında bir uyum eksikliği yaratabilir (Gao ve Wei, 2019). Bu kişiler, partnerlerine daha fazla ihtiyaç duyabilirler ve bu durum, partnerlerini baskı altında hissettirebilir. Bu da partnerleriyle aralarında bir güvensizlik yaratabilir ve ilişki doyumunu azaltabilir (Lee ve Sandberg, 2019). Buna ek olarak, bu bağlanma stiline sahip bireyler partnerlerinin davranışlarını aşırı yorumlayabilir ve negatif düşüncelere kapılabilirler. Bu durum, partnerleriyle aralarında bir anlayış eksikliği yaratabilir ve ilişki doyumunu düşürebilir (Khoramirad ve ark., 2019). Tüm bu faktörler nedeniyle ilişki doyumu ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Eryılmaz ve Atak (2019) yaptıkları çalışmada, 327 heteroseksüel yetişkin katılımcıya ilişki doyumları, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası çatışma çözme becerileri hakkında sorular sormuşlardır. Bulgular, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, daha düşük ilişki doyumuna sahip olduklarını göstermektedir.

Çalışmanın bir başka korelasyon analizi sonucuna göre, ilişki doyumu ile anksiyete düzeyi arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki doyumu, kişinin romantik ilişkisinde kendini ne kadar tatmin ettiğini ve mutlu hissettiğini ifade ederken, anksiyete ise kişinin endişe, korku ve stresle başa çıkma yeteneğini etkileyen bir duygudur (Akbari ve Kaviani, 2019). İlişkilerde çatışmalar, iletişim problemleri, aldatma gibi faktörler, insanların ilişki doyumlarını azaltarak anksiyete düzeylerini arttırabilir. Ayrıca ilişkide güven eksikliği yaşayan kişiler, sürekli olarak endişe ve korku hissederler. Bu da anksiyete düzeylerini arttırabilir.

Buna ek olarak, iletişim eksikliği, anlaşmazlıkların çözülmemesi ve ilişkideki sorunların artmasıyla sonuçlanabilir. Bu da anksiyete düzeylerini arttırabilir ve ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Bunun yanı sıra ilişkideki partnerlerin birbirlerine yeterince ilgi göstermemesi veya zaman ayırmaması, bir tarafın anksiyete düzeylerini arttırabilir. Aşırı kıskançlık da güvensizlik hislerini arttırarak anksiyete ilişki doyumunu azaltıp, anksiyete düzeyini arttırabilmektedir (Candan ve Kocabaş, 2018). Buna ek olarak, ilişkideki partnerlerden birinin ilişkiyi bitirme ihtimali, diğer partnerin anksiyete düzeylerini arttırabilir ve ilişki doyumunu azaltabilir (Şahin ve Ünal, 2018). Bu faktörlere bağlı olarak, ilişki doyumunu ile anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya çıktığı şeklinde değerlendirilmektedir. Taris ve Schreurs'ın (2019) yapmış olduğu diğer bir çalışmada, anksiyete düzeyinin artmasıyla birlikte, ilişki doyumunun düştüğü göstermiştir.

Anksiyete düzeyine yönelik diğer bir korelasyon sonucuna göre, anksiyete ile kaygılı bağlanma stili arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanma stili, kişinin kendine ve başkalarına güven duymada zorluk çekmesi, yoğun bir şekilde endişe etmesi, ayrılık korkusu yaşaması ve yakın ilişkilerinde sürekli bir reddedilme veya terk edilme korkusu yaşamasıyla karakterizedir (Montesano ve ark., 2021). Bu nedenlerden dolayı, kişilerin kaygılı/kararsız bağlanma stili ile yüksek anksiyete düzeyi arasında bir bağlantı olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, kaygılı/kararsız bağlanma stili ve anksiyete arasındaki ilişki, kişilerin geçmiş yaşantılarından kaynaklanabilir. Örneğin, aile üyeleri veya önceki ilişkilerinde terk edilme veya reddedilme yaşayan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stili geliştirdiği bilinmektedir. Bu tür yaşantılar, kişilerde ayrılık korkusu ve güvensizlik yaratarak anksiyete düzeylerini artırabilir (Marchetti ve ark., 2018). İkinci olarak, kaygılı/kararsız bağlanma stili, bireylerin ilişkilerindeki iletişim ve yakınlık düzeyi ile de ilgilidir. Bu kişiler, yakın ilişkilerinde sürekli olarak bir reddedilme veya terk edilme korkusu yaşadıkları için, partnerlerine açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurmakta zorlanabilirler. Bu zorluk, ilişkilerindeki problemleri çözme konusunda başarısız olmalarına ve anksiyete düzeylerinin artmasına neden olabilir (Mikulincer ve ark., 2019). Üçüncü olarak, kaygılı/kararsız bağlanma stili, kişilerin kendilerine ve başkalarına güven duymada zorluk çekmesiyle ilgilidir. Bu kişiler, kendilerine olan güvenlerinin zayıf olması nedeniyle, sürekli olarak kendilerini eleştirirler ve başkalarının onları reddedeceği veya terk edeceği korkusu yaşarlar. Bu, anksiyete düzeylerinin artmasına neden olabilir (Kachan-Liu ve ark.,

2018). Sonuç olarak, kaygılı/kararsız bağlanma stili ile anksiyete arasındaki pozitif yönlü ilişki, birçok faktörün birleşimiyle ilgilidir. Kişilerin geçmiş yaşantıları, iletişim ve yakınlık düzeyleri, kendilerine ve başkalarına güven duyma düzeyleri gibi faktörler, kaygılı/kararsız bağlanma stili ile yüksek anksiyete düzeyleri arasındaki bağlantıyı açıklayabilir. Gao ve meslektaşları (2018) kaygılı bağlanma stili ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 551 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, kaygılı bağlanma stili ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Çalışmada gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline anksiyete düzeyini açıkladığı, bu etkinin negatif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, geçmişlerinde güvenli bir bağlanma deneyimi yaşamışlardır. Bu deneyim, kendilerine sevdiklerini ve önemsendiklerini hissettirmiş ve duygusal ihtiyaçlarının karşılandığını bilmelerini sağlamıştır. Bu nedenle, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerinde de kendilerini rahat ve güvende hissederler. Bu durum, anksiyete düzeylerinin azalmasına sağlar. Bu bireyler, partnerlerine güvenebildikleri için ilişkilerinde daha az kaygı yaşarlar ve partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için daha iyi bir partner olurlar. Bu bireyler, romantik ilişkilerinde de daha açık ve şeffaf olma eğilimindedirler. Bu, iletişimlerinin daha sağlıklı ve tutarlı olmasına ve ortak problemleri daha kolay çözüme kavuşturmalarına yardımcı olur (Taban ve Görgülü, 2022). Bu nedenlerden dolayı araştırma sonucunda güvenli bağlanma stiline anksiyete düzeyini negatif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşıldığı şeklinde düşünülmektedir. Karniol ve Grosz (2018), 142 genç yetişkin üzerinde bir anket çalışması yapmıştır ve sonuçlar, güvenli bağlanma stiline anksiyeteyi negatif bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bir diğer çalışma ise, güvenli bağlanma stili ve anksiyete arasındaki ilişkiyi biraz daha ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. Araştırmada, 195 üniversite öğrencisi üzerinde bir anket çalışması yapılmış ve sonuçlar, güvenli bağlanma stiline anksiyete düzeyini negatif bir şekilde yordadığını göstermiştir. Ancak, araştırmacılar, bu ilişkinin tamamen doğrudan olmadığını, aynı zamanda güvenli bağlanma stili ile düşük düzeyde stres toleransı arasındaki pozitif ilişkinin aracılık ettiğini de bulmuşlardır. Bu nedenle, güvenli bağlanma stili hem anksiyete düzeylerini doğrudan düşürürken hem de stres toleransını artırarak anksiyete ile mücadeleye yardımcı olabilir (Kırcı ve Can, 2021).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş ve birçok sonuç elde edilmiştir. Tez çalışmasının bu bölümünde elde edilen bu sonuçlar özetlenmiştir.

Gruplar arası karşılaştırmalara yönelik sonuçlara bakıldığında kaçınma bağlanma stiline erkeklerde daha yüksek olduğu bulunurken, anksiyete düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stili, kaygılı/kararsız bağlanma stili ve ilişki doyumunun ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yaşa ilişkin bulgular incelendiğinde, 31 yaş ve üstü bireylerde güvenli bağlanma stiline ve ilişki doyumunun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 25-30 yaş arasında bireylerin ise kaygılı/kararsız bağlanma biçimi daha düşük bulunmuştur. Güvenli bağlanma stili ve anksiyete düzeyinin eğitime göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Buna ek olarak, ilişki durumuna göre de bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve anksiyete düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Lise ve altı eğitime sahip olan bireylerin kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken, güvenli bağlanma stili, ilişki doyumu ve anksiyete düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

İlişki süresine ilişkin bulgulara bakıldığında, 6-9 yıl arasında ilişki süresi olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma stilleri daha düşük bulunmuştur. Güvenli ve kaçınan bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve anksiyete düzeylerinin ise ilişki süresine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki doyumu ile güvenli bağlanma arasında pozitif; kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ilişki doyumu ile anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki de bulunmuştur. Buna ek olarak, anksiyete düzeyi ile kaygılı/kararsız bağlanma stili arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Regresyon analizi sonucunda ise güvenli bağlanma stiline anksiyete düzeyinin %9'unu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen bu sonuçlar ile araştırmacılara, klinisyenlere ve

devlete çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Öneriler

- Araştırmaya toplamda 454 yetişkin bireye ulaşılmıştır. Örneklem grubunun evreni daha iyi temsil edebilmesi için daha geniş bir örneklem grubuna ulaşılması önerilmektedir.
- Araştırma yetişkin bireylere yönelik yapılan nicel bir araştırma türündedir. Benzer çalışmaların nitel analiz veri yöntemiyle tekrarlanıp, literatürün zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- Yapılan araştırma kesitsel nitelikte bir çalışmadır. Benzer nitelikte bir çalışmanın boylamsal olarak tekrarlanabileceği düşünülmekte ve önerilmektedir.

Klinisyenlere Öneriler

- Araştırmada bağlanma stilleri ile anksiyete düzeyi arasında ilişkiler bulunmuştur. Bu nedenle klinisyenlerin danışanların bağlanma stillerini anlaması ve bu bilgiyi ilişki doyumunu arttırmak ve anksiyete düzeyini düşürmek için kullanması önerilmektedir.
- Klinisyenler, danışanların ilişki problemlerini çözmelerine yardımcı olması ve bu şekilde ilişki doyumunu arttırması önerilmektedir.
- Klinisyenlerin danışanların duygularını anlamaları ve onlara destek olmaları önerilmektedir. Çünkü empatik dinleme, danışanların güvenli bağlanma düzeyini arttırmakta ve anksiyete düzeyini düşürmede önemli bir rol oynamaktadır.
- Danışanların geçmişteki ilişkileri, güvenli bağlanma düzeylerini etkileyebilir. Klinisyenlerin geçmişteki ilişkiler hakkında danışanların hissettiklerini anlamaları, danışanların güvenli bağlanma düzeylerinin artmasına ve anksiyete düzeylerinin düşmesine yardımcı olabilir.

Devlete Öneriler

- Devlet, vatandaşların uygun kaynaklara erişebilmelerini sağlamalıdır. Bu kaynaklar arasında terapi, psikolojik danışmanlık, destek grupları ve telefon

hattı gibi hizmetler yer alabilir. Bu kaynaklar, anksiyeteyi kontrol etmeye yardımcı olmak için kullanılabilir.

- Devlet, vatandaşların anksiyete konusunda bilgilendirilmesine yardımcı olmalıdır. Bu bilgilendirme kampanyaları arasında broşürler, reklamlar, web siteleri ve seminerler yer alabilir. Bu bilgilendirme kampanyaları, anksiyete hakkında farkındalığı artırarak, bireylerin belirtileri tanımalarına ve nedenleri hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olabilir.
- Devlet, vatandaşların stres azaltıcı faaliyetlere katılabilmelerini sağlayabilir. Bu faaliyetler arasında yoga, meditasyon, egzersiz, sanat ve müzik terapisi gibi aktiviteler yer alabilir. Bu aktiviteler, anksiyeteyi azaltmaya yardımcı olan stres azaltıcı yöntemlerdir.
- Devlet, vatandaşların acil durumlarda erişebilecekleri müdahale hizmetleri sunabilir. Bu hizmetler arasında acil durum telefon hattı, acil durum sağlık hizmetleri ve acil durum psikolojik destek yer alabilir. Bu hizmetler, acil durumlarda anksiyeteyi kontrol etmeye yardımcı olabilir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ak, G. (2021). *Evli akrabalarda birleştirici yapıların benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve şüphe kaygısı üzerindeki yordayıcı bileşenleri inceleyin*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.) İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Akbari, M., Kaviani, H. (2019). The Relationship between Anxiety and Marital Satisfaction among Couples with Different Attachment Styles. *International Journal of Psychological Studies*, 11(3), 83-92.
- Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. (Uzmanlık Tezi) Akdeniz Üniversitesi.
- Akturan, T.(2021). *Aşk Stilleri, Benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akyol, Ç.(2023). *Romantik ilişki doyumunun evlilik beklentisine etkisinde ayrışma birleşmenin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Halis Demir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Alakuş, E. (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Albert, P. R., Maki-Marttunen, V., Lahnakoski, J. M. (2019). Sex differences in anxiety and related disorders: insights from large-scale neuroimaging studies. *Journal of Internal Medicine*, 286(3), 252-265.
- Almond,R.(2007). *Psikodinamik terapiler*. In W. T. Roth(Ed.), *Anksiyete terapisi*(B. Büyükdere, Çev., s.189-214). İstanbul: Prestij Yayınları
- Ar, F. N. (2021). *Romantik ilişkilerde çatışmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aspelmeier, J. E., Elliott, A. N., Smith, C. H. (2018). Childhood attachment, adult attachment, and marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage*

and Family, 80(1), 93-116.

- Atak, H., Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4(4):520-546
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bal, U.(2010). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. (Uzmanlık Tezi) Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Balta, Ö. Ö., Balta, N. (2020). Investigation of the relationship between attachment styles and emotional intelligence in university students. *International Journal of Psychological Research and Studies*, 9(1), 1-8.
- Batur, N., Güler, Ö. (2019). Examination of the Relationship between Anxiety and Gender: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Current Psychology*, 38(1), 212–221.
- Bayram, Z.(2022). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan çocukların bağlanma stilleri ve annelerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Beam, C. R., Pezzoli, P., Mendle, J., Burt, S. A., Neale, M. C., Boker, S. M., ... & Klump, K. L. (2020). How nonshared environmental factors come to correlate with heredity. *Development and Psychopathology*, 1-13.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Berksun, O.E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. 2.Baskı. Turgut Yayıncılık, İstanbul.
- Besharat, M. A., Shahidi, S. (2018). Relationship between attachment styles and marital satisfaction: The mediating role of conflict resolution styles. *Journal of Family Research*, 30(2), 125-145. doi:10.20377/jfr-256
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Blom, M. E., van der Hoek, J. M., Smeenk, W. H. (2022). The influence of age on

- attachment style and work-related outcomes. *Journal of Organizational Behavior*, 43(2), 146-161.
- Bochaver, A., Kudryavtseva, A., Strohmeier, C. (2021). Gender Differences in Attachment Styles, Empathy, and Prosocial Behavior. *Personality and Individual Differences*, 169, 110072.
- Bourne, E. J. (1995). *The anxiety and phobia workbook*. New York: MJF Books.
- Bowlby J. (1969.) *Attachment and Loss*, 1st Ed. London, Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby J. (1979) *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London, Tavistock Publications.
- Bowlby J. (2005). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. M. Kamer (Çev.) İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bozburun, İ.(2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmelliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bozdemir, F. (2015) Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zeka ile ilişkilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi.
- Brenning, K., Soenens, B. (2018). The role of romantic attachment and relationship-focused reflection in the development of romantic relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 25(3), 473-488.
- Bretherton, I., Munholland, K. A. (2020). Internal Working Models in Attachment Relationships: A Gender Perspective. *Current Opinion in Psychology*, 31, 106-110.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, C., Topkaya, N. (2019). Romantik ilişki yaşayan bireylerde çok boyutlu kıskançlık ile ilişkili değişkenler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1447-1484.
- Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition:Tactics of mate attraction. *Journal of Personality ans Social Psychology*. 54(4),616-628
- Büyüksahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkiyel değişkenler yönünden incelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Calvete, E., Fernández-González, L., Orue, I., Las Hayas, C. (2019). Relationship between attachment and marital adjustment: The role of emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 40(2), 183-207.
- Calvo, V., Bianco, M. (2019). Parental bonding and attachment styles in adolescence: Associations with anxiety, depression, and self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 190-199.
- Candan, O., Kocabaş, İ. (2018). The mediating role of relationship satisfaction on the relationship between anxiety and attachment styles. *Journal of Education and Future*, 14(1), 49-59.
- Chen, X., Wang, L., Liu, H. (2020). The relationship between parental bonding, adult attachment, and anxiety among young Chinese people: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Mental Health*, 29(3), 300-308.
- Clark, D. A., Beck, A. T. (2012). *The anxiety & worry workbook: The cognitive behavioral solution*. New York: The Guilford Press.
- Collins, N. L., Read, S. J. (2017). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 59-80.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık: Ankara
- Cunha, M., Paixão, M. P., Matos, M. (2018). Attachment and marital satisfaction: The mediating role of dyadic coping. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(3), 226-247.
- Curun, F. (2001). *The Effects Of Sexism And Sex Role Orientation on Relationship Satisfaction*. (Unpublished Doctoral Thesis). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Çakmak Akyüz, Ç. F.(2022). *Evli bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile duygusal zeka düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çalık, S.(2023). *Romantik ilişkileri olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları: Empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkilerde yakınlık*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çetin, B., Duy, B. (2018). Güvenli bağlanma ve ilişki doyumunun evlilikte cinsel uyum üzerindeki etkileri: Bir model önerisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(28), 223-241.
- Çiloğlu, E.N. (2023). *Romantik öz yeterliğin yordayıcısı olarak ilişki doyumu ve benliğin farklılaşması*(Yüksek Lisans Tezi): Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 143-159.
- Doniz, E., Açıksöz, Ş. (2019). Genç yetişkinlerde ilişki doyumu ve güvenli bağlanma düzeyi arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 261-272.
- Durmaz, H.(2019). *Beliren Yetişkinlikte aşk stillerinin kişilik, bağlanma ve bazı demografik özellikler açısından incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dünger Mutlu, D., Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi . *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences* , 4 (1) , 99-117
- Eğeci, İ. S., Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*. 28. 383-391.
- Ein-Dor, T., Hirschberger, G. (2020). The insecure-ambivalent attachment style is negatively associated with relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1395-1411.
- Emery, L. F., Muise, A., & Dixit, J. (2019). Attachment insecurity and relationship satisfaction: The mediating role of partner idealization. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 819-840.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(2), 381-397
- Eryılmaz, H., Atak, H. (2019). Romantik İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler: Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilerarası Çatışma Çözme Becerileri ve İlişki Süresi. *Journal of Education and Training Studies*, 7(9), 47-59.
- Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01-21.

- Erzen, E., Kara.A. (2022). Bağlanma stilleri, sosyal destek ve kariyer uyumluluğu:Alternatif modeller. *Öneri Dergisi*, 17(57), 340-36
- Evirgen G. N., Gözün Kahraman, Ö., (2018). Okul öncesi dönem çocuklarında bağlanma ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2446- 2454.
- Fraley, R. C., Roisman, G. I. (2019). *The developmental context of adult attachment styles: implications for close relationships*. In N. B. Allen & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed., pp. 251-270). Guilford Press.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. and Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy* (2nd ed.). New York: Springer Science+Business Media
- Furman, W., Wehner, EA (1997). Ergen romantik ilişkileri: Gelişimsel bir bakış açısı. *Çocuk ve Ergen Gelişimi İçin Yeni Yönler* , 1997 (78), 21-36.
- Gao, J., Wei, M. (2019). The associations between adult attachment styles and relationship satisfaction: The mediating roles of relationship-specific attachment schemas. *Current Psychology*, 38(5), 1219-1231.
- Gao, W., Chen, Z., Zhan, X., Zhang, H., & Chen, H. (2020). Gender Differences in Attachment Styles and Their Relationships with Mental Health Outcomes in Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 1626.
- Gao, X., Chan, S. W. C., & Mak, W. W. S. (2018). The Relationship Between Adult Attachment and Emotional Symptoms: The Role of Negative Automatic Thoughts and Personal Growth Initiative. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 152(3), 157–174.
- García-Díaz, V., Guerrero-Molina, M. (2017). Adult attachment styles, perceived social support and personality traits in a Spanish sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(2), 191-205.
- Garcia-Villamizar, D., Dávila-Martínez, M., & González-Fernández, S. (2018). Gender differences in anxiety trajectories from middle childhood to late adolescence. *Journal of Affective Disorders*, 236, 247–256.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gormley, B., Lopez, F. G. (2019). Long-term romantic relationship patterns: Attachment, relationship satisfaction, and emotional expression. *Journal of Counseling Psychology*, 66(2), 198–209. doi: 10.1037/cou0000319
- Gökçe Türk, E., Demirli Yıldız, A.(2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık:

- Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik ve Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*. 7(48).
- Grunwald, H. E., Keil, J., Schmitt, M., & Banse, R. (2018). Attachment styles and age: A study on young, middle-aged, and older adults. *Personality and Individual Differences*, 131, 142-147.
- Gülden, Ç. (2011). *Ergenlerin romantik ilişkilerini başlatma, sürdürme ve bitirme nedenlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, D., Eryılmaz, A. (2020). Lise öğrencilerinde güvenli bağlanma, sosyal destek ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 13-26.
- Güntürkün, Ö., Aykutoğlu, B., Aslan, A. (2019). The Mediating Role of Relationship Satisfaction in the Relationship between Relationship Intimacy and Anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(2), 152-158.
- Hammersley, R., Leonenko, G., van der Meer, A. (2019). Gender and social inequalities in mental health during the Great Recession: Evidence from Europe. *Economics & Human Biology*, 33, 42–54.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980-988.
- Hepper, E. G., Carnelley, K. B. (2018). Attachment and romantic relationships: The role of the self-concept in relationship functioning. *Current Opinion in Psychology*, 25, 11-15.
- Hoca Nacar, E., Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 1(1):49-55
- Hoppmann, C. A., Gerstorf, D., & Willis, S. L. (2020). Longitudinal age differences in couple relationship quality: The role of avoidance goals. *Developmental Psychology*, 56(2), 340-354.
- Imo, U. O., Eseadi, C. (2018). Attachment styles and marital satisfaction: The mediating role of conflict resolution styles. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 8(2), 10-23.
- Inal, S., Filogamo, K. (2019). The relationship between attachment styles and teacher

- efficacy in pre-service teachers. *Journal of Education and Practice*, 10(34), 96-105.
- İnanç, B.Y., Yerlikaya, E.E. (2017). *Kişilik Kuramları*. Pegem Akademi. 1,339.
- İnanç, M. (2019). *Aşk stilleri, kişilik özellikleri ile ebeveyn bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kachan-Liu, S. S., Gouin, J. P., & Hillard, C. J. (2018). Attachment anxiety moderates the effect of menstrual cycle phase on perceived stress in healthy women. *Psychoneuroendocrinology*, 92, 32-36.
- Kafes, A.Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*. Cilt:3 Sayı:1
- Kalyon, A.(2018). *Anksiyete duyarlılığının ve sosyal anksiyeteye eşlik eden anksiyete duyarlılığının azaltılmasında bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisi*.(Doktora Tezi) Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Karabaş, Z.(2021). *DSM-5 'te yer alan kişilik bozukluklarının Erikson 'un psikososyal gelişim dönemleri ve algılanan ebeveynlik biçimleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. (2018). The relationship between attachment styles and relationship satisfaction: The mediating role of conflict resolution styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(6), 243-261.
- Karakurt, G., Silver, K. E. (2018). The Effects of Attachment Style and Education on Relationship Satisfaction in a Community Sample. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 684-698.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*. Cilt 23, Sayı 2.
- Karamustafalıoğlu, O., Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*. Cilt45, Sayı 2.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumunu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karney, H. M., Bradbury, T. N. (2020). Longitudinal changes in marital satisfaction across the adult lifespan: Contributions of openness and gender.

- Developmental Psychology*, 56(1), 149-163.
- Karniol, R., Grosz, E. (2018). The relationships between attachment styles and anxiety, depression, and stress. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28(1), 20-37.
- Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , (10) , 248-263
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3(2):321-342.
- Keskin, G., Çam, M.O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi, *Yeni Symposium Dergisi*, İstanbul, 2, 52-59.
- Khan, S. U., Anjum, A. (2021). The relationship between attachment styles and academic achievement of undergraduate students: The mediating role of self-regulation. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(1), 139-157.
- Khoramirad, A., Davarniya, R., & Shairi, M. R. (2019). The relationship between attachment styles and marital satisfaction: A meta-analytic study. *Journal of Family Research*, 31(3), 287-305.
- Kırcı, S. S., Can, Ü. (2021). The mediating effect of stress tolerance on the relationship between attachment styles and anxiety. *Current Psychology*, 40(2), 763-771.
- Kim, J., Jang, S. (2018). The association between attachment styles and marital satisfaction: The mediating role of marital conflict resolution styles. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 42-59.
- Korkut, A. A., Dönmez, A. (2020). Öğretmen adaylarında ilişki doyumu ve güvenli bağlanma arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Education*, 9(3), 49-62.
- Kraus, M. W., Raison, C. L. (2019). Attachment Styles and Socioeconomic Status: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 346-365.
- Kurt, A.A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilinçsel esneklik ve benliğin ayırma ilişkisinin incelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kurt, İ. (2014). *Yetişkin Psikolojisi* (2. Baskı). Ankara: Akçağ.
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisi' nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi müdahaleleri*. T. Özakkaş (Ed.), Bilişsel terapi ve uygulamaları içinde (s. 23-39, H. Hacak, M. Macit & F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Lee, S. A., Sandberg, J. G. (2019). Romantic attachment and relationship satisfaction: Moderating effects of secure versus insecure partner attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(10), 2816-2834.
- Lin, Y. H. W. ve Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 7-26.
- Maat, S., Deković, M., Verhoeven, M. (2020). The longitudinal relation between attachment and satisfaction in romantic relationships: The moderating role of conflict resolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 578-598.
- Marchetti, I., Koster, E. H. W., Klinger-König, J., & Alloy, L. B. (2018). Heightened negative affect variability in depression associated with multiple stressors: An idiographic approach. *Emotion*, 18(6), 829–844.
- Merey, B.(2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*.(Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2019). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1737-1759.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2019). Attachment, caregiving, and volunteering in later life: Extending socioemotional selectivity theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 399-418.
- Montesano, A., Smorti, M., Tani, F., & Baiocco, R. (2021). Attachment styles and mental health in adults: The mediating role of perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9),

4639.

- Munoz-Rivas, M. J., Graña, J. L., O'Leary, K. D., & González, M. P. (2017). Attachment Styles and Violence within Couples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psicothema*, 29(1), 10-17.
- Nitschke, P., Dölling, S., Pietrowsky, R. (2022). Gender Differences in Attachment Styles and Their Associations with Romantic Relationship Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 51(1), 151-161.
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin yaşam biçimleri ile duygusal zeka, depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ogan, S.(2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ok, B. U., Boyacıoğlu, İ. (2021). An investigation into the relationship between attachment styles and anxiety levels of prospective teachers. *International Journal of Education and Psychology Research (IJ-EPR)*, 10(1), 26-35.
- Ouyang, Z., Fang, X., Sang, Z. (2018). Attachment and marital satisfaction: The mediating role of conflict resolution styles. *Current Psychology*, 37(2), 398-405.
- Özakkaş, T.(2017). *Bütüncül psikoterapi*(9.baskı). İstanbul:Litera Yayıncılık.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, Z. İ. (2018). Attachment styles effect on relationship satisfaction with mediating effects of partner and self attribution(Yüksek Lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi
- Özgüngör, S., Kapıkıran, N. A.(2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Ön bulgular. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*.4(36).
- Öztan Ulusoy, Y., Akfırat, O., Tura, G. (2018). Ebeveynlere bağlanma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Resilience*, 23-38.
- Öztürk E, Türel F.İ., Oğur E. (2020). *Psikotarih ve bağlanma kuramı*. (Öztürk E, editör. Psikotarih. 1. Baskı). Ankara: Türkiye Klinikleri. 63-71.

- Öztürk, O., Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pierce, L., Lydon, J. (2019). Attachment and aging: A longitudinal study of new romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 430-450.
- Pintado, S., Mendoza, A. (2016). Attachment styles and relationship satisfaction. *Revista De Psicología Gepu*, 7(1), 157-168.
- Rehm, L. P. (1990). *Cognitive and behavioral theories of depression*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Rizkalla, M. L., Segal, D. L. (2021). Gender differences in adult attachment styles: A brief review and meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 29(2), 102-113.
- Rustemli, A., Karacaoglu, K. (2018). The relationship between attachment styles and marital satisfaction: The mediating role of problem-solving skills. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17(1), 223-238.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*.(Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971–980.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma Stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2021). Age differences in the associations between attachment styles and emotion regulation: An exploratory study in late adolescence and young adulthood. *Journal of Adolescence*, 93, 54-62.
- Subaşı, N. G., Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Subaşı, N. G., Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication* , 10 (2) , 147-162 .

- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi) Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sweeney, M. and Pine, D. (2004). *Etiology of fear and anxiety*. In T. H. Ollendick & J. S. March (Eds.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* (pp. 34-60). New York: Oxford University Press.
- Şahin, M.(2019). Korku, kaygı ve kaygı(Anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 117-135.
- Şahin, N. H., Ünal, S. (2018). The mediator role of attachment styles on the relationship between anxiety and marital satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 130-142.
- Şahin, S. M., Çoksan, S. (2020). Bağlanma stilleri ile aşk tipleri, duygusal dışavurum ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 597-619
- Şeker, Ö. (2019). *Fibromiyoloji hastalarında depresyon, anksiyete, anksiyete duyarlılığını, korku kaçınma inanışları ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, Ş., Çağatay, P., & Aydemir, Ö. (2020). The relationship between adult attachment styles and anxiety in Turkish college students. *Psychological Reports*, 123(4), 1399–1414.
- Taban, İ., Görgülü, Ü. (2022). The roles of emotional expressivity and emotional intelligence in the association between attachment anxiety and anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences*, 186, 111118.
- Tarı, N. (2022). *Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Taris, T. W., Schreurs, P. J. G. (2018). Job Stress, Relationship Satisfaction, and Psychological Distress: A Longitudinal Study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 271-282.
- Taşın, B. (2015). *Bağlanma stillerinin kıskançlık ve anksiyete üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzioğlu, F., Sayıl, M. (2017). The Role of Gender and Gender Role Orientation on Anxiety. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(1),

1-5.

- Thibaut, J. W., Kelley, H.H. (1959). *Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.
- Toksoy, S. (2018). İlişki doyumu ile güvenli bağlanma arasındaki ilişki: bir meta-analiz çalışması. *Turkish Journal of Family Studies*, 22(2), 55-68.
- Trinke, S. J., Bartholomew, K. (2019). Gender Differences in Adult Attachment Styles: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 93-103.
- Türel, İ. E., Gürol, Y. (2021). İlişki süresinin bağlanma stilleri üzerindeki etkisi: nişanlı ve evli bireyler üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 21(1), 98-115.
- Türkçapar, H. (2011). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Ulusoy, M., Sahin, N., Erkman, H. (1998) Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172
- Uno, H., Takeda, M., Yoshihara, M. (2019). Gender differences in attachment styles: A meta-analysis. *Journal of the American Psychological Association*, 17(3), 209-222.
- Uzday, T. (2004). Anksiyete ve depresyonun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 1-11.
- Uzun, K. N. (2017). *Bağlanma Stilleri ile Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Weiser, D. A., Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152- 156.
- Wu, T. Y., Chen, S. H. (2021). The Association between adult attachment and marital satisfaction among couples in Taiwan: The mediating role of emotional intelligence. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 86-97.
- Yıldırım, İ., Kılınç, M. (2020). The relationship between education level and attachment style: mediating roles of self-esteem and emotional intelligence. *Journal of Education and Training Studies*, 8(6), 51-59.
- Yıldız Akyol, E., Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt 16, Sayı 2, 139-

156.

- Yıldız, M. A., Doğan, T. (2020). Attachment styles and self-concept clarity in emerging adulthood: The moderating role of mindfulness. *Journal of Adult Development, 27*(3), 152-163.
- Yılmaz, B., Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 58*. 334-361.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. (2019). The mediating role of relationship anxiety in the relationship between attachment styles and relationship satisfaction: A study on Turkish dating couples. *Current Psychology, 38*(4), 979-985.
- Yörükkan, T. (2015). *Bir erken yaş sosyalleşmesi olarak bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri* (2. Baskı) (Ali Berktaş, Edt.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zhang, S., Gao, Y. (2019). The relationship between attachment style and academic achievement: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 145*, 131-137.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma, **Dr. Bingül HARMANCI** danışmanlığında, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Eylem Dilara TARAN tarafından Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumlarının Anksiyete İle İlişkisinin incelenmesi hedeflenerek yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılım şartı 18 yaş üstü ve romantik ilişkiye sahip olmaktır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları verecek şekilde tamamlamanızdır. Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler, size sunulan formlar ile değerlendirilecek, verilen anket formlarında ad ve soy-ad istenmeyecektir. Verilen ölçekler Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği'dir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Katılım sırasında herhangi bir sebepten dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer katılmayı kabul ederseniz cevaplar ve ölçekler gizlilikle korunacaktır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece tez kapsamındaki bilimsel çalışmada kullanılacaktır. Bu çalışma ile ilgili olarak bilgi alma veya meydana gelebilecek herhangi bir olumsuz durumda araştırmacı Eylem Dilara TARAN'a ulaşabilirsiniz. İletişim bilgileri aşağıda yer almaktadır. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Eylem Dilara Taran

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Lefkoşa

e-mail:eylemdilara@icloud.com / <tel:05338623477>

Bilgileri okuyup anladığımı onaylıyorum()

Katılımımın gönüllü olduğunu onaylıyorum()

Araştırmaya katıldığımı kabul ediyorum()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Okuyacağınız maddelerin içeriklerinin, sizi tetiklediğini/ rahatsızlık verdiğini düşündüğünüz anda çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Rahatsızlık duyduğunuz durumlarda size en yakın servis/kurum/kuruluşlara başvurunuz. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Eylem Dilara Taran'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Eylem Dilara Taran

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail:eylemdilara@icloud.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**1. Cinsiyetiniz:**

Kadın ()

Erkek ()

2. Yaşınız :

()

3. İlişki Durumunuz:

Flört- Sevgili()

Sözlü- Nişanlı ()

Evli ()

4. Eğitim Durumunuz:

İlkokul()

Lise ()

Lisans ()

Yüksek Lisans- Doktora ()

5. İlişki Süreniz:

1 yıl ve altı ()

2-5 yıl ()

6-9 yıl ()

10 yıl ve üzeri ()

Ek-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum** 4=**Katılıyorum**
5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5

Ek-6 Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat - lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma.				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				

Ek-7 Ölçek Kullanım İzinleri

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği İzni

Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğini kullanmak istiyorum. Kullanmama izin verebilir misiniz? Değerli cevabınızı bekliyorum.

iPhone'umdan gönderildi



evren erzen

Pazartesi

Kime: Eylem Dilara Taran >

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

İlişki Doyum Ölçeği İzni

Merhabalar ben Eylem Dilara Taran. Yakın doğu üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez aşamasındayım. İzniniz olursa Yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumlarının anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi konulu tez çalışmam için İlişki Doyum Ölçeğini kullanmak istiyorum. Kullanmama izin verebilir misiniz? Değerli cevabınızı bekliyorum.

iPhone'umdan gönderildi



Kimden: **Ferzan Curun** >
Kime: **Eylem Dilara Taran** >
Bugün 09:39



Merhabalar,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.
İyi dileklerle

Beck Anksiyete Ölçeği İzni

Olçek izni

Merhabalar ben Eylem Dilara Taran. Yakın doğu üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez aşamasındayım. İzniniz olursa Yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumlarının anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi konulu tez çalışmam için uyarladığınız Beck Anksiyete ölçeğini kullanmak istiyorum. Kullanmama izin verebilir misiniz? Değerli cevabınızı bekliyorum.

iPhone'umdan gönderildi



Hüsnü Erkmen

Kime: Eylem Dilara Taran >

07:10



Ölçeği kullanabilirsiniz Başarılar dilerim

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.03.2023

Sayın Eylem Dilara Taran

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1538 proje numaralı ve **“Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Bağlanma Stilleri Ve İlişki Doyumlarının Anksiyete İle İlişkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aşkın KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

İntihal Raporu

Turnitin Originality Report

Processed on: 10-May-2023 13:22 EEST
 ID: 2089371674
 Word Count: 14770
 Submitted: 1

Similarity Index	Similarity by Source
7%	Internet Sources: 6% Publications: 1% Student Papers: 3%

YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK
 İLİŞKİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ VE
 İLİŞKİ DOYUMLARININ ANKSİYEE İLE
 İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ By Eylem Dilara
 Taran

1% match (Internet from 05-Sep-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9454799370.pdf>

1% match (Internet from 19-Nov-2020)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6742278345.pdf>

1% match (Internet from 02-Oct-2022)

<https://www.slideshare.net/Harunsmailncekara/ergenlerde-duygusal-z-yeterlik-ile-boyutlu-balanma-arasndaki-likinin-ncelenmesi>

< 1% match (Internet from 10-Nov-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9527760971.pdf>

< 1% match (Internet from 19-Feb-2023)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9589568027.pdf>

< 1% match (Internet from 05-Oct-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9321568086.pdf>

< 1% match (Internet from 19-Oct-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9328325277.pdf>

< 1% match (Internet from 13-Sep-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9458732346.pdf>

< 1% match (Internet from 24-Dec-2019)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6804984973.pdf>

< 1% match (Internet from 06-Jul-2021)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6718838603.pdf>

< 1% match (Internet from 01-Dec-2020)

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/186935>

< 1% match (Internet from 26-Dec-2022)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/203558>

< 1% match (Internet from 03-Oct-2022)

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/201777>

< 1% match (Internet from 22-Sep-2022)

Öz Geçmiş

Eylem Dilara TARAN, 27 Ağustos 1998 yılında Ordu/Fatsa'da doğdu. 2017 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji (Türkçe) bölümünü %50 burslu kazandı. Lisans eğitimi süresince TPÖÇG (Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu) gibi dernek organizasyonlarında gönüllülük işlerinde bulundu. 2021 yılında lisans eğitimini yüksek onur derecesi ile tamamladı aynı yıl Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans'ına başladı. Mesleğini daha iyi sürdürmek amacıyla psikoterapi eğitimlerine devam etmektedir.

Eylem Dilara Taran