

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**EVLİLİĞE KARAR VERMİŞ BİREYLERİN ROMANTİK
İLİŞKİ İNANÇLARINI YORDAMADA BAĞLANMA
STİLLERİ VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YASEMİN DURAK

**ANKARA
ŞUBAT, 2020**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**EVLİLİĞE KARAR VERMİŞ BİREYLERİN ROMANTİK
İLİŞKİ İNANÇLARINI YORDAMADA BAĞLANMA
STİLLERİ VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YASEMİN DURAK

DANIŞMAN: PROF. DR. METİN PİŞKİN

**ANKARA
ŞUBAT, 2020**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Yasemin Durak adlı öğrencinin hazırladığı “Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü” başlıklı bu çalışma Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Metin Pişkin	
Üye	Doç. Dr. İlhan Yalçın	
Üye	Doç. Dr. Aysel Esen Çoban	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından 25/02/2020 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yasemin Kepenekci
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Yasemin Durak

ÖZET

EVLİLİĞE KARAR VERMİŞ BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARINI YORDAMADA BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN ROLÜ

DURAK, Yasemin

Yüksek Lisans Tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Mart 2020, xv + 99 Sayfa

Bu tez çalışmasında evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançları, bağlanma stilleri ve öz saygı düzeylerinin demografik değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı ve romantik ilişki inançları ile bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

İlişkisel tarama modelinde yapılan çalışmanın katılımcıları 2019 yılı Şubat ve Mart aylarında Çankaya Belediyesi Evlendirme Birimine, nikah işlemlerini başlatmak üzere başvuran 379 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları test etmek için İlişkisiz Örneklem T-Testi, Mann Whitney U Testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis Testi; değişkenler arası ilişkinin incelenmesi amacıyla da çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, evliliğe karar vermiş bireylerden erkek katılımcıların, Sosyal Zaman Kullanımı konusunda kadınlara göre daha fazla gerçekçi olmayan inanca sahiptir. Katılımcılardan 18-25 yaş aralığındakilerin; Sosyal Zaman Kullanımı, Fiziksel Yakınlık ve Aşırı Beklentilerinin, 26-35 yaş aralığında veya 36 ve üstü yaş aralığında olanlardan daha yüksektir. 18-25 yaş aralığında olanların kaygılı bağlanma düzeyi 26yaş ve üstü olanlara göre daha yüksektir. Eğitim düzeyi yüksek lisans veya doktora olanların akılcı olmayan ilişki inançlarının, eğitim düzeyi lisans ve lise olanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan kaygılı bağlanan bireyler, Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Fiziksel Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıklarına

dair, kaçınmacı bağlanan bireylerin ise; Sosyal Zaman Kullanımı, Farklı Düşünmek ve Fiziksel Yakınlığa dair daha fazla akılcı olmayan inanca sahiptir. Son olarak benlik saygıları arttıkça, Aşırı Beklentiler ve Zihin Okumaya dair gerçekçi olmayan inançları da artmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Romantik İlişkiler, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Benlik Saygısı, Bağlanma, Evliliğe Karar Vermiş Bireyler



ABSTRACT

THE ROLE OF ATTACHMENT STYLES AND SELF-ESTEEM IN PREDICTING ROMANTIC RELATIONSHIP BELIEFS OF INDIVIDUALS WHO DECIDED TO MARRIAGE

Durak, Yasemin

Master Degree, Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Metin Pişkin, Professor

March 2020, xv + 99 Pages

In this study, it was investigated whether the individuals who decided to marry differed in terms of gender, age, education level and relationship duration of their romantic relationship beliefs, attachment dimensions and self-esteem. At the same time, it was aimed to examine the relationship between the attachment dimensions and self-esteem levels of irrational romantic relationship beliefs of individuals who decided to marry (in premerital stage).

The study group of this research, which is carried out in the relational screening the model consists of 379 people who applied to Çankaya Municipality Marriage Unit in February and March to initiate the wedding procedures and agreed to participate in the study voluntarily. In order to determine the irrational beliefs of the participants in romantic relationships, the Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory in; The Inventory of Experiences in Close Relationships II was used to measure attachment styles and the Rosenberg Self-Esteem Scale was used to measure self-esteem. At the same time, Demographic Information Form was used to obtain socio-demographic information of the participants. The data obtained were analyzed in SPSS program.

First of all, the Unrelated Samples T-Test and Mann Whitney U Test, one-factor variance analysis (ANOVA) and Kruskal Wallis Test were applied to test whether the romantic relationship beliefs, attachment styles and self-esteem of individuals who decided to marry differed in terms of demographic variables. Multiple regression analysis was applied to examine the relationship between the attachment styles and self-esteem levels of romantic relationship beliefs of individuals who decided to marry, which is

another aim of the study. According to the findings of the research, male participants who decided to marry have more unrealistic beliefs about irrational romantic relationship beliefs than women over Social Time Use; Among the irrational romantic beliefs of individuals between the ages of 18-25; Social Time Use, Physical Intimacy, and Excessive Expectations were found to be higher than those between the ages of 26-35 or 36 and over. In the examination made according to the age ranges of the participants, the anxious attachment level of the participants between the ages of 18-25 was found to be higher than those between the ages of 26-35 or 36 and over. It was found that the participants who had a master's or doctorate degree in education had less expectations than their irrational romantic relationship beliefs, Excessive Expectations, Social Time Usage, Physical Intimacy and Gender Differences compared to those whose education level was undergraduate and high school.

Another aim of the study is to examine whether the attachment styles and self-esteem levels of individuals who have decided on marriage can predict romantic relationship beliefs. According to the results of the analysis, the individuals who were anxiously connected had more irrational rheumatic beliefs about Excessive Expectations, Social Time Use, Mind Reading, Thinking Differently, Physical Intimacy and Gender Differences; It has been determined that he has more irrational romantic relationship beliefs about Social Time Use, Thinking Different and Physical Intimacy. In addition, as the self-esteem of the participants increased, it was concluded that they had more unrealistic romantic beliefs about Extreme Expectations and Mind Reading.

Key Words: Romantic Relationships, Irrational Romantic Relationship Beliefs, Attachment Dimensions, Self-Esteem, Premarital Stage.

ÖNSÖZ

Toplum hayatının en önemli kurumlarından biri olan aile; “evlilik, kan bağı ve yasal yollarla birbirine bağlı, karşılıklı hak ve yükümlülüklerle bir arada yaşayan bireyler topluluğu” olarak tanımlanmaktadır. Ailenin temeli, iki bireyin evlenme kararı almasıyla atılmaktadır. Pek çok insan için yaşamları süresince verilecek en önemli kararlardan biri olan evlilik kararı, kişinin bundan sonra yaşamına kiminle birlikte devam edeceği, nasıl bir yaşam süreceği, kiminle birlikte yol alacağı ve kiminle birlikte çocuk yetiştireceği gibi pek çok bileşeni içerir

Evlilik öncesi dönemde bireylerin bazı akılcı olmayan inançlara sahip olmaları ilişkilerinde problem yaşama ihtimallerini arttırmakta, hatta bu inançlar evlilik süresince de ilişkiyi olumsuz yönde etkilemekte ve boşanmaların artmasına neden olabilmektedir. Evlilik öncesinde bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini ne derece tanıdıkları, evlilikten ne bekledikleri, romantik ilişkileri ile ilgili inançları ve bu inançlarda rol oynayan bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi boşanmaların önlenmesi açısından önem taşımaktadır, çünkü bireylerin evlilik öncesinde yaşadıkları problemler ileride karşılaçacakları problemlerle benzerlik göstermektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışma ile, evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin rolü araştırılmıştır.

Tez çalışmam süresince hiçbir desteğini esirgemeyen tez danışmanım sayın Prof. Dr. Metin Pişkin’e tesekkür ediyorum. Tez izleme jürimde bulunan sayın hocam, Doç. Dr. İlhan Yalçın’a ve hem lisans dönemim süresince hem de tez izleme komitemde gönülden desteğini hissettiğim sevgili hocam, Doç. Dr. Aysel Çoban’a tezin bugünkü duruma gelmesindeki katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Hayatımın son 10 yılında ışıkları ile her zaman yolumu aydınlatan, bilgi ve yeteneklerine hayran olduğum ve hep saygı duyduğum, her şartta ve koşulda yanımda olan sevgili hocalarım Prof. Dr. Figen Çok’a ve Doç Dr. Neslihan Güney Karaman’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Benim için her türlü fedakârlığı gösteren, bugünlere gelmemin en büyük emektarı, kızları olmaktan gurur duyduğum ve varlıklarına her zaman şükrettiğim sevgili annem ve babama şükranlarımı sunuyorum.

Bu uzun ve meşakkatli süreçteki sevgili yol arkadaşım Özlem Öztürk’e de destekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak araştırma verilerini toplarken bana yardımcı olan Çankaya Belediyesi Evlendirme Dairesi Çalışanlarına ve sevgili Havva'ya ve araştırmam için sabırla ölçekleri dolduran tüm katılımcılara teşekkür ediyorum.





Anneme...

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	4
Amaç	5
Önem.....	5
Sayıtlar.....	7
Sınırlılıklar	8
BÖLÜM II	9
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
Akılcı Olmayan İnançlar	9
Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy)	12
A-B-C Modeli	16
Bağlanma	17
Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	19
Benlik ve Benlik Saygısı	23
İlgili Araştırmalar	27
Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişki İnançları ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	26
Yetişkin Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar ...	30
Öz Saygı ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	33
BÖLÜM III	36
YÖNTEM	36
Araştırmanın Modeli	36
Çalışma Grubu	36

Veri Toplama Araçları	38
Demografik Bilgi Formu	38
Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri (RİİE)	38
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II	41
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	42
Verilerin Toplanması	43
Veri Analizi	44
BÖLÜM IV	46
BULGULAR ve YORUMLAR	46
Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	46
Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	51
Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	55
Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	59
Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Aşırı Beklentiler Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları	61
Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Sosyal Zaman Kullanımı Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları	63
Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Zihin Okuma Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları	64
Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Farklı Düşünmek Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları	65

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Fiziksel Yakınlık Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları	66
Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Cinsiyet Farklılıkları Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları	67
Katılımcılardan Kaygılı Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Romantik İlişki İnançlarının Yorumu	69
Katılımcılardan Kaçınmacı Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Romantik İlişki İnançlarının Yorumu	70
Katılımcıların Benlik Saygıları ile Romantik İlişki İnançlarının Yorumu	72
BÖLÜM V	74
SONUÇ VE ÖNERİLER	74
Sonuçlar	74
Öneriler	75
KAYNAKÇA	77
EKLER	94
EK 1 Veri Toplama Araçları	95
EK 2 Etik Kurul İzni	97
Benzerlik Bildirimi	98
Özgeçmiş	99

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1 Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	36
Tablo 2 Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri Uyum İndeksi	40
Tablo 3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'ye İlişkin Uyum İndeksi	42
Tablo 4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ne İlişkin Uyum İndeksi	43
Tablo 5 Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması	46
Tablo 6 Katılımcıların, Bağlanma Stillerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması ...	49
Tablo 7 Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması ..	50
Tablo 8 Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması.....	51
Tablo 9 Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	53
Tablo 10 Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	54
Tablo 11 Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	55
Tablo 12 Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	57
Tablo 13 Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	58
Tablo 14 Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	59
Tablo 15 Katılımcıların Bağlanma Stillerinin, İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	60
Tablo 16 Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması	61
Tablo 17 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	62
Tablo 18 Aşırı Beklentiler Alt Boyutunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 19 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	64
Tablo 20 Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	65
Tablo 21 Bağımlı Ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	66

Tablo 22. Zihin Okuma Alt Boyutunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	68
--	----

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. ABC Modeli	17
Şekil 2. Bağlanma Sistem Modeli	19
Şekil 3 Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Stilleri Şeması	21



BÖLÜM I

GİRİŞ

Toplum hayatının en önemli kurumlarından biri olan aile; “evlilik, kan bağı ve yasal yollarla birbirine bağlı, karşılıklı hak ve yükümlülüklerle bir arada yaşayan bireyler topluluğu” olarak tanımlanmaktadır [TÜİK, 2015]. Yapısı ve tanımı toplumdan topluma farklılık göstermekle birlikte aile kavramı evrenselidir. Ailenin kurulmasının temeli bir kadın ve bir erkeğin hayatları boyunca birlikte yaşamak üzere, toplumsal kurallar ve yasaların öngördüğü biçimde yaşamlarını birleştirmelerinden oluşur (Aydın, 1997). Kültürel farklılıklara sahip olsa da, evlilik tüm toplumlarda geleneksel ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik biçimidir (Tarhan, 2014). Evlilik; "Tam ve sürekli bir hayat ortaklığı yaratmak üzere ayrı cinsiyetteki iki kişinin hukuken makbul ve geçerli birleşmesi olup, sosyal, ahlaki ve hukuki bir kurumdur." Diğer bir tanıma göre ise evlilik, *“Kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği ‘karı-koca’ olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden ‘devletin’ kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir’* (Özgüven, 2000). Evlilik bütün toplumların geleceğini şekillendirmede önemli yeri olan, evrensel ve sosyal bir kurumdur. Bireylerin geleceğini şekillendirdikleri bu sürecin insan hayatına olan derin etkisi tartışılmazdır. Bu nedenle evlilik kurumu, toplum hayatı ve sağlığı açısından büyük bir önem taşımaktadır (Mermer, 2011).

Ailenin temeli, iki bireyin evlenme kararı almasıyla atılmaktadır. Pek çok insan için yaşamları süresince verilecek en önemli kararlardan biri olan evlilik kararı, kişinin bundan sonra yaşamına kiminle birlikte devam edeceği, nasıl bir yaşam süreceği, kiminle birlikte yol alacağı ve kiminle birlikte çocuk yetiştireceği gibi pek çok bileşeni içerir (Ateş, 2014). Evlilik yaşantısıyla birlikte kişiler fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için aynı evi paylaşma, ortak bir yaşam sürdürme, karşılıklı alışkanlıkları benimseme ve yeni alışkanlıklar kazanma, evlilik sonucunda kazanılan yeni rolleri yerine getirme gibi pek çok durumu içeren bir paylaşım sürecine de girerler (Şener ve Terzioğlu, 2002).

Evlenme kararının sağlıklı bir karar olabilmesi için, önce bu iki bireyin sağlıklı bir ilişki kurmuş olması gerekir. Evlilik öncesi dönem, kendine ait dinamikleri bulunan özel bir gelişim dönemidir (Şen, 2009). Evlilik kararı almak karmaşık bir süreçtir ve kişinin hem kendisini hem de evleneceği kişiyi yakından tanımış olmasını gerektirir (Tarhan, 2014). Evliliğe karar verme sürecinde kişi, kendiyle ilgili özelliklerin ve beklentilerinin farkında olmalı, partnerinde de ne aradığını bilmeli ve karşılıklı beklentilerin ne derecede karşılandığını değerlendirmelidir (Özabacı, 2014).

Eş seçimi, başka bir deyişle seçilen kişinin doğru insan olup olmadığı, evliliğe nasıl bir anlam yüklediği ve evlilikten neler beklendiği toplumda sağlıklı evliliklerin gerçekleşmesi açısından son derece önem arz etmektedir, çünkü eşler arasındaki uyumun en önemli belirleyicilerinden biri, evlilikten nelerin beklendiğidir. Bireyler romantik ilişkilerinin başlangıcında, mevcut ilişkilerine yönelik bir takım inançlarla ilişkiye başlarlar. Romantik ilişkilerle ilgili inançlar “bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve yaşanan olayları algılayış biçimlerini” ifade etmektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Bu noktada bireylerin romantik ilişkileri ile ilgili beklentilerinin gerçekçi olup olmadığı önem kazanmaktadır. Evlilikle birlikte bireyler eş rolünü üstlenmekte ve bu rolle birlikte yeni sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bireyler evlilik yaşamına ve eşlerine ilişkin çeşitli beklentilere sahiptir ve bu beklentilerin karşılanamaması da çatışmalara neden olmakta, hayal kırıklıklarını beraberinde getirmektedir (Onur, 1986). Yapılan pek çok araştırma sonucuna göre romantik ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin genel olarak kendileri, partnerleri veya ilişkileri hakkında gerçekçi olmayan inançları olduğu sonucuna varılmıştır (Aslan Dölen, 2014; Kargın Güner, 2014; Kervancıoğlu, 2016; Sarı, 2008; Serpin Eşiyok, 2016; Öcal Yüceol, 2016; Utkan, 2016).

Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır. Bağlanma sistemi, yeni doğanın yaşamın ilk yıllarında bakım veren tarafından aldığı tepkilerle şekillenir. Benlik, başkaları ve sosyal ilişkiler hakkındaki bilgi bu aşamada biçimlenmeye başlar (Bowlby, 1980). Çocukluk döneminde oluşan bağlanmanın sonraki yıllarda yetişkin ilişkilerinin kalitesini etkilediği yapılan pek çok araştırmada ortaya konmuştur. Bu araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylere oranla ilişkilerine daha fazla yatırım yapmakta, daha uyumlu ve doyumlu ilişkiler yaşamakta ve eş kabulleri daha fazla olmaktadır (Banse, 2004; Bowlby, 1980; Collins ve Read, 1990; Cook, 2000; Hazan ve Shaver, 1988).

Hazan ve Shaver'a (1988) göre yakın ilişkiler ve yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler bağlanma kuramıyla açıklanabilir. Romantik ilişkilerde partner seçimi sürecinde farklı etmenler söz konusu olsa da bağlanma stillerinin bu sürecin en önemli öğelerinden biri olduğuna ilişkin araştırmalar mevcuttur (Banse, 2004; Bowlby, 1980; Collins ve Read, 1990; Cook, 2000). Yakın ilişkilerdeki bağlanma yönelimleri, bireyin kendi davranışlarının rehberliğinde diğer kişinin davranışları hakkında beklenti oluşturmaktır. Böylece partner seçiminde bireyin kendi bağlanma örüntüleri etkili olmaktadır (Cook, 2000).

Bireylerin özsaygılarının oluşumunda, çocukluk yaşantılarındaki bağlanma figürleri ile kurdukları ilişki temel olarak kabul edilir. Sağlıklı bağlanma geliştiren bireyler daha bağımsız ve girişken bireylerdir (Verschueren, Marcoen ve Schoefs, 1996). Bakım veren kişi ile güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin büyük bir çoğunluğunun yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir (Cobb, 2001). Kişinin kendini değerli, başarılı, önemli bir birey olarak algılama derecesi, benlik saygısı düzeyi ile ilişkilidir. Benlik saygısının düşük ya da yüksek oluşu; kişinin kendisine ve başkalarına ilişkin bakış açısını, diğerlerinin onun hakkındaki düşüncelerini, yaşamına dair yaptığı seçimleri, sevmeye ve sevilme ilişkilerini ve değişimin gerekli olduğu zamanlarda bu değişimi sağlama gücünü etkiler (Çuhadaroğlu, 1986). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini değerli ve saygı değer hissederler. Ayrıca bu kişiler, olumlu ilişkilere sahiptir ve diğer insanlar üzerinde olumlu izlenimler bırakır, grup içinde konuşmaya isteklidir; kendisine ve yeteneklerine güvenen, başarıya arzusu olan, zorluklarla sonuna kadar mücadele etme gücü olan, yeni yaşantı ve düşüncelere açık bireylerdir. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise; kendilerini sevmeyen, kendilerini reddeden, yeteneklerine güvenmeyen, sevilmeye layık olmadıklarını düşünme eğiliminde olan kişilerdir (Baumeister vd, 2003; Temel ve Aksoy 2001). Kişinin kendini beğenmesi ve kendine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmez, çünkü benlik saygısı; bireyin kendini olduğundan farklı görmeksizin kendini sevmeye, değerli bulma, beğenilmeye ve sevilmeye değer görme durumudur. Kişinin benlik saygısının düşük ya da yüksek oluşu çevresi ile kurduğu ilişkileri de etkilemesi açısından önemlidir (Saygın, 2008; Yörükoğlu, 2000).

Problem

Bireyler, mevcut romantik ilişkilerine yönelik birtakım inançlarla ilişkilerine başlar. Bireylerin bu inançları, bu ilişkilerinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerinden beklentileri ve yaşadıkları olayları algılama biçimleri olarak ifade edilir. Romantik ilişkilere yönelik bu inançlar akılcı ve akılcı olmayan şeklinde sınıflandırılır (Sullivan ve Schwebel, 1995). Akılcı inançlar, gerçeklikle uyumlu, mantıklı, abartısız, esneyebilen ve değiştirilebilen inançlardır. Akılcı inançlara sahip olan bireyler, sağlıklı ilişkiler kurabilen ve ilişkilerinden doyum sağlayabilen bireylerdir. Akılcı olmayan inançlara sahip olan bireyler ise, ilişkinin doğasına ve ilişki yaşanan kişiye yönelik abartılı, katı, değişime dirençli ve mantıklı olmayan inançlara sahip olup, kişiler arası ilişkilerde pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar (Dryden, 2003; Dryden, 2013; Sharp ve Ganong, 2000).

Sosyal, toplumsal, bireysel ve ekonomik yaşamın temel kurumlarından olan aile, partnerlerin evlilik adı verilen bir ilişki ile oluşturdukları en küçük toplumsal düzendir. Bu düzenin iyi bir biçimde işlemesi, diğer bir değişle evlilik ilişkisinin sürdürülmesi çok önemli bir konudur. TÜİK, 2018 verilerine göre, evliliklerin ilk yıllarında yaşanan boşanma oranları giderek artış göstermektedir. Romantik ilişkilerin ve evlilik öncesi sürecin insan yaşamındaki önemi düşünüldüğünde, ilişkilerin niteliğini etkileyen faktörleri araştırmak anlamlıdır. Boşanma nedenlerini ortaya koymak üzere yapılan araştırma sonuçları göstermiştir ki, evlilik öncesi dönemde bireyin evlilik yaşamına ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Evlilik süresince de bu beklentiler karşılanmamakta ve çiftler boşanma yoluna girmektedir. Evliliğe ilişkin gerçekçi beklentileri olan bireyler ise karşılaştıkları güçlüklerle daha iyi baş edebilmektedir (Foster, 2007).

Romantik ilişki inançları ile ilgili çok sayıda değişken üzerinde durulmuştur. Bireylerin bağlanma stilleri de bu değişkenlerden biridir. Hazan ve Shaver (1988) yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerde, bireylerin eşleri ve kendileriyle ilgili algılarında bağlanma stillerinin belirleyici olabileceğini vurgulamıştır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda kaygılı bağlanmanın, kaçınmacı bağlanmaya göre evlilik uyumu için daha önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gallo ve Smith, 2001).

Bowlby (1973) erken dönemlerdeki bağlanma ilişkisinin, benlik saygısının oluşumu ve yetişkin dönemlerde düşük ve yüksek benlik saygısı için temel oluşturduğunu ileri sürmüştür. Büyüksahin (2006) güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlananlara

göre benlik saygılarının daha fazla olduğunu; Çavuşoğlu (2004) ise benlik saygısının evlilik uyumunu yordadığını saptamıştır. Benlik saygısı ile evlilikte ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise, ikideğişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çavuşoğlu, 2004; Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Turanlı, 2010; Yıldız ve Baytemir, 2016; Zeytinoğlu, 2013). Bu sonuçlar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha sağlıklı ilişkiler yaşadığı şeklinde yorumlanabileceği gibi, sağlıklı ve doyum veren ilişkilerin bireylerin benlik saygılarını arttırdığı şeklinde de yorumlanabilir. Tüm bu veriler ışığında evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançları ile bağlanma stilleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin araştırılması önem kazanmıştır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin romantik ilişki inançlarını yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançları, bağlanma stilleri ve benlik saygıları cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve ilişki süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve benlik saygısı düzeyleri bireylerin romantik ilişki inançlarını ne düzeyde yordamaktadır?

Önem

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamının her evresinde çevresiyle iletişim halindedir. Çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım atan her bireyin, romantik ilişki kurma ve sürdürme ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir ilişki kurmak ve sürdürmek insan hayatında, hatta toplumun ve gelecek nesillerin yaşamında önemli bir role sahiptir. Dünya genelinde yaşanan toplumsal, sosyal ve ekonomik gelişimlerle birlikte bireylerin ihtiyaç ve beklentileri de günden güne değişim göstermektedir. Son yıllarda önlenemez bir hızla artan boşanma

oranlarından hareketle bilim insanları da evlilik ve evlilikte mutluluğu etkileyen faktörler ile ilgili pek çok araştırma yapma gereği duymuşlardır.

TÜİK (2018) verilerine bakıldığında Türkiye'deki boşanma oranlarında belirgin bir artış görülmektedir. 2017 yılında boşanan çiftlerin sayısı 128 bin 411 iken 2018 yılında %10,9 artarak 142 bin 448 olmuştur. Boşanmaların %37'lik kısmının evliliğin ilk 5 yılında, %20'lik kısmının ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği görülmüştür. Son yıllardaki bu artışla birlikte boşanmalarda etkili olan kaynaklar, evlilik öncesi dönem ve evliliğin ilk yıllarındaki ilişkiler önemli bir araştırma alanı oluşturmuştur. Aynı zamanda evlilik sorunları ve boşanma oranlarındaki artış evlilik ilişkilerinin anlaşılması ve sorunların önlenmesi gereksinimini de arttırmıştır (Saraç, 2013).

Evlilik öncesi dönemde bireylerin bazı akılcı olmayan inançlara sahip olmaları ilişkilerinde problem yaşama ihtimallerini arttırmakta, hatta bu inançlar evlilik süresince de ilişkiyi olumsuz yönde etkilemekte ve boşanmaların çoğalmasına neden olabilmektedir (Sharp ve Ganong, 2000). Evlilik öncesinde bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini ne derece tanıdıkları, evlilikten ne bekledikleri, yaşadıkları romantik ilişkileri ile ilgili inançları ve bu inançlarda rol oynayan bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi boşanmaların önlenmesi açısından önem taşımaktadır, çünkü bireylerin evlilik öncesinde yaşadıkları problemler ileride karışılacakları problemlerle benzerlik göstermektedir (Foster,2007).

Toplumsal olarak yaşanan değişiklikler, aile içindeki rol ve sorumluluklarda da değişimlere neden olmuştur. Bu nedenle günümüzde pek çok çift, evlilik öncesi dönemden başlayarak danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duymaktadır. Çiftlerin, evlilik problemleri henüz ortaya çıkmadan, evlilik öncesi dönemde çeşitli eğitimlere katılmaları her geçen gün biraz daha önem kazanmaktadır. Çiftlerin romantik ilişkilerini evliliğe taşımadan önce kendilerini daha iyi tanıması, iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmesi, duygusal yakınlık ve bu yakınlığın sorumlulukları ile ilgili farkındalıklarını arttırması, sağlıklı bir evlilik yaşantısı için önemlidir.

Evlilik yaşamı, çok sayıda bireysel ve ailesel konu üzerinde uzlaşa gerektirir. Evlilik öncesi dönemde oluşturulabilecek bu görüş birliği, evlilikte başarı ve mutluluğu önemli ölçüde etkileyecektir. Buradan yola çıkarak, çiftlerin evliliklerini değerlendirmelerine yardım etmek ve onların evliliklerinde daha mutlu olmalarını sağlayacak yolları öğretmek amacıyla, evlilik öncesi psikolojik danışma ve ilişki geliştirme programları geliştirilmiştir (Buckner ve Salts, 1985; Stahman ve Salts, 1993).

Evlilik öncesi yapılacak müdahale bireylerin gerçekçi beklentileri benimsemeleri, evlilik rollerini ve sorumluluklarını daha doğru anlamaları, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Silliman ve Schumn, 2004). Üstelik, evlilik öncesi dönemde bireyler ilişkilerini düzenleme konusunda evli bireylere oranla daha yüksek bir motivasyona sahiptir (Ergin, 2011). Bireylerin sahip oldukları işlevsel olmayan ilişki inançları ile bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi, romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlerin nedenlerinin ortaya çıkarılmasını sağlayabilir. Bu problemlerin ortaya çıkarılması, çiftlerin ilişkilerinden daha fazla doyum almalarını sağlamak amacıyla hazırlanacak çeşitli gelişimsel ve önleyici etkinliklere katkı sağlayabilir.

Evlilik kararı almış ve bu yolda adım atmış sözlü veya nişanlı bireylerin, evlilik öncesinde bazı bilgi ve becerileri kazanmaları için eğitim almalarının yararlı ve gerekli olduğu düşünülmektedir. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Türkiye Belediyeler Birliği'nin "Evlilik Öncesi Eğitim Projesi" protokolü kapsamında çiftlerin, evliliklerini daha güçlü ve sağlam temellere oturtması amacıyla pek çok ilde evlilik öncesi eğitim projeleri yürütülmüştür. Bu hedef doğrultusunda çalışma grubunun özgünlüğü sayesinde hazırlanacak gelişimsel ve önleyici psiko-eğitimler için daha detaylı bilgilerle alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmadan, çiftlerle ve ailelerle çalışan psikolojik danışman, psikolog, psikiyatr gibi ruh sağlığı alanı uzmanlarının yararlanması beklenmektedir. Ayrıca bu çalışmadan elde edilecek bulguların, bundan sonra yapılacak akademik çalışmalar ve evlilik-aile terapisi alanındaki uygulamalar için bir kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir.

Ulusal ve uluslararası alanyazında romantik ilişkilerle ilgili inançların pek çok değişkenle olan ilişkisi araştırılmış ve değerlendirilmiştir, ancak evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançları ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Otomatik inançların bağlanma ve benlik saygısı ile olan bağı göz önünde bulundurulduğunda evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarının bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri ile olan ilişkisinin beraber araştırılması önemlidir.

Sayıtlar

Araştırmaya katılan bireylerin, ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır. Araştırma sonuçları benzer örneklem grubu için genellenebilir niteliktedir.

Sınırlılıklar

Araştırma 2019 yılı Şubat ve Mart aylarında Çankaya Belediyesi Evlendirme Dairesi'ne nikah işlemlerini başlatmak için başvuruda bulunan çiftlerle sınırlıdır. Araştırma verileri katılımcıların kişisel ifadelerine dayalıdır. Araştırmanın verileri, “Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve benlik saygısı konularındaki kuramsal açıklamalara yer verilecek, ardından tezin konusuyla ilgili geçmiş araştırmalar özetlenecektir.

Akılcı Olmayan İnançlar

Beck’e (2011) göre akılcı olmayan inançlar “Bireylerin felaket dolu sonuçlara odaklanması, diğer kişilerin zihnini okuması, kişiselleştirmesi, olmayan ya da olmayacak şeylerle uğraşması, -meli, -malı ile biten cümleler kurması, bir durumu genellemesi ve kendisini ya da diğer insanları bir davranışından dolayı belli bir özelliği ile tanımlayıp diğer özelliklerini göz ardı etmesi şeklinde kendiliğinden ortaya çıkan düşünceler” dir. Akılcı olmayan inançlar, kişilerin hatalı çıkarımlar yapmasına sebep olan, zorunluluk içeren, gerçek ve mantık dışı inançlardır (Ağır, 2007). Akılcı olmayan inançlar pek çok olumsuz otomatik düşüncelerle beraber gelir ve olumsuz duygulara yol açar. Birey sahip olduğu olumsuz duygu ve düşüncelerle geleceğe dair yorumlar yapmaya başlar ve böylelikle zihin sürekli olumsuzluklarla meşgul olur (Bilgin, 2011). Akılcı olmayan inançlar asıl olay ve durumlara dayanmadığı için gerçek dışı beklentilere sebep olur. Olaylar sürekli abartılır ve aşırı genellemeler yapılır. Ayrıca öfke ve kaygı gibi olumsuz duygulara yol açarak duygusal, davranışsal ve bilişsel işlevselliğin kaybolmasına neden olur (Wilde, 1992). Aynı zamanda bu düşünce ve inançlar; bireyin başarmasını engelleyen, değiştirilmesi zor duygular yaratan, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermesine sebep olacak davranışlara yol açan; gerçekliği değiştiren ve kişinin kendisini, çevresini ve dünyayı mantıksal olmayan şekillerde değerlendirmesine yol açan inançlardır (Froggatt, 2005).

Akılcı olmayan düşünceler; “mükemmeliyetçilik, insanlarla veya olaylarla ilgili gerçekçi olmayan ve mutlakîyetçi beklentiler, durumun olumsuz sonuçlarını aşırı şekilde abartma, herhangi bir sıkıntıya-huzursuzluğa dayanıksızlık ve insanların değerliliğine ilişkin toptan yargılara ulaşmayı içeren bir düşünce sistemidir.” (Abrams ve Ellis, 1994; Corey, 2000).

Aile içinde, ana/baba ve çocuk arasındaki, problem çözme becerileri, iletişim yöntemleri, ev içi görev ve sorumlulukların dağılımı sağlıklı olduğunda; aile bireyleri herhangi bir sosyal gruba ait olamayacakları, duygusal ilişki gereksinimlerinin yeterince karşılanamayacağı, duygularının göz ardı edileceği ve diğerlerinin onları inciteceği gibi inançlara kapılabilir (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Ana babanın sorumlu olmayan davranışları, çocukta akılcı olmayan inançların gelişmesine sebep olabilmektedir (Şahan Yılmaz ve Duy, 2013). Bireylerin akılcı olmayan düşünce eğilimleri, genellikle aile ve içinde bulunulan kültür tarafından aktarılmaktadır. Birey, çocukluk döneminde çevresel etkilere daha açık olduğundan, aile ve sosyal çevresinden daha fazla etkilenir (Can, 2009) ve genel olarak erken çocukluk döneminde oluşan akılcı olmayan inançlar, yetişkinlik döneminde de kendini gösterme eğilimindedir (Ellis, 1993).

Ellis'e göre bireylerin yaratıcılık, hatalarından ders çıkarabilme, kendini koruyabilme, olaylarla ilgili düşünebilme, kendi gelişimi için potansiyelini gerçekleştirebilme gibi pozitif eğilimleri vardır. Ancak bir diğer taraftan da mükemmeliyetçi olma, hoşgörülü olamama, düşünmekten kaçınma, kısa süreli hazlara odaklanma, işlerini erteleme, aynı hataları tekrar tekrar yapma ve potansiyelini yeterince kullanmama gibi olumsuz eğilimleri de vardır (Ellis, 1989, 1995).

Akılcı olmayan inançlar ile ilgili çalışmalarda zaman içerisinde bu inançların içeriğinden çok, onları oluşturan kaynaklara odaklanılmış ve aşağıda yer alan dört temel akılcı olmayan inanç ortaya çıkmıştır. Bu inançlar, bireyin kendisi, diğerleri ve yaşam olayları hakkındaki katı isteklerini temel alan akılcı olmayan inançları içermektedir. Bireyin yaşadığı ruhsal sıkıntıların kaynağı “aşırı talepkarlık” olarak değerlendiren Ellis (1993, 1994) bu aşırı talepkarlığın aşağıda sunulan biçimlerde ortaya çıktığını öne sürmektedir.

Aşırı talepkarlık, bireyin ısrarla bir şeyi isteme ya da istememe durumlarını içeren, esnek olmayan istek ve inançlarıdır. Bu istekler, “-meli, -malı” ve “zorunlu” gibi kelimelerle ifade edilir.

- *Bireyin Kendisi Hakkındaki Katı İstekleri:* “Değersiz biri olmamak için önemli gördüğüm herkes tarafından takdir edilecek çok iyi şeyler yapmalıyım.”
- *Bireyin Diğerleri Hakkındaki Katı İstekleri:* “Her zaman bana karşı nazik, düşünceli ve adil olmalısın; yoksa bu senin kötü ve değersiz bir insan olduğunu gösterir.”
- *Bireyin Yaşam Koşullarıyla İlgili Katı İstekleri:* “Dünyanın yaşamaya değer bir yer olması için yaşam koşullarının mutlaka rahat ve güzel olması gereklidir.”

Facialaştırma bir diğer akılcı olmayan düşünce sürecidir. Facialaştırma bireyin yaşadığı bir olay ya da durumun, yüzde yüz kötü ve berbat olduğunu düşünmesidir. Örneğin;

“Sınıfı geçemezsem bu felaket olur.”

”**Düşük engellenme eşiği /hayal kırıklığına karşı düşük tolerans** ise olumsuz bir olayın tolere edilememesini ifade eder. Birey yaşadığı olumsuz yaşantının katlanılmaz olduğuna inanır.

Örneğin;

“Bu durumun başarısızlıkla sonuçlanmasına katlanamam.”

Son olarak, **kendini ve başkalarını değersizleştirme** sürecinden söz edebiliriz. Bu düşünce sürecinde birey, kendini ve diğerlerini tek bir yönüyle değerlendirir ve genelleme yapar.

Örneğin;

“Derslerimde başarılı olamadığım için ben değersiz biriyim.”

Ellis’in akılcı olayın inançlarla ilgili araştıma yaptığı yıllarda, Beck (1976) tarafından da benzer çalışmalar yapılmıştır. Ellis’in akılcı olmayan inançlar teriminin karşılığında Beck, bilişsel çarpıtmalar terimini kullanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar belli başlıklar altında toplanmaya çalışılmıştır, bu başlıklar (Beck, 2011; Burns, 1980; Corey, 2000; Murdock, 2013);

1. Ya hep ya hiç düşüncesi
2. Aşırı genelleme
3. Zihinsel filtre
4. Olumluyu geçersiz kılmak
5. Sonuçlara atlamak
6. Büyütme/Küçültme
7. Duygusal kararlar
8. “-meli, malı” kalıpları
9. Etiketleme

Her iki yaklaşımın da ortak noktası duygu, düşünce ve davranışların birbirleri ile olan ilişkisi/etkileşimidir. Her iki yaklaşımda da işlevsel olmayan, mantık dışı düşünceler hakimdir ve bu durum bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Türküm, 2003). Beck’in Bilişsel Terapi yaklaşımına göre, bireylerde rahatsızlık uyandıran şey yaşanan

olaylardan ziyade, olaylara karşı geliştirilen düşünceleridir. Bilişsel Terapi'nin temelinde şu varsayımlar yer alır;

- (1) Bilişsel süreçler davranışı etkiler,
- (2) Bilişsel süreçler izlenebilir,
- (3) İstenen davranış değişimi, bilişsel süreçlerin değişimiyle sağlanabilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımda bilişin, bireylerin duygu ve davranışlarını etkilediğini ve bireyin yaşadığı sorunların temelinde işlevsel/akılcı olmayan düşünceler/inançlar yattığını varsayar (Beck, 1976). Ellis'in modelinde yer alan akılcı olmayan inançlar, Beck'in modelinde bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırmaktadır (Hamarta vd., 2009). Alanyazında akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz otomatik düşünceler olarak adlandırılan kavramlar genel olarak birbirleriyle benzerlik göstermektedir (Çivitci, 2009).

Bireyler çocukluk yıllarından başlayarak, kendileri, başkaları ve içinde bulundukları çevreyle ilgili bazı inançlara sahip olurlar. Temel inançlar, bireylerin çevreleriyle kurdukları ilk etkileşimlerle şekillenir ve genelde değişmez doğrular olarak kabul edildiği için sorgulanmaz. Bu inançlar genellikle; 'katı', 'toptancı', 'aşırı genelleyici'dirler.

Bilişsel yaklaşımda bireylerin düşünme biçimleri romantik ilişkileri üzerinde önemli bir role sahiptir. Bilişsel çarpıtmalar yıkıcı davranışlara sebep olabilmekte ve ilişki doyumuyla ilgili sorunlara yol açabilmektedir. Bu sebeple, Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi'nde eşlerin kendi bilişsel süreçlerine ve bu süreçteki çarpıtmalarına odaklanılıp, gerekli değerlendirme ve değişimlerin yapılmasına yardımcı olunur (Gladding, 2012). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre bu akılcı olmayan düşüncelerin Kişilere kendilerine ve ilişkilerine yarar sağlayabilecek düşünme yolları öğretilir. Genellikle iletişim sorunlarına yapıcı çözümler getirme üzerinde durulur (Dattilio, 2012).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy)

Ellis'in yaklaşımının ortaya çıkmasında Epiktetus'un "İnsanları rahatsız eden dışlarındaki şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir" sözü önemli bir rol oynamaktadır (Gençtanırım ve Voltan Acar, 2007). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, tıpkı Epiktetus gibi insanları asıl rahatsız eden şeylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlar ve

duygular olduğu düşüncesine dayanmaktadır (Sarı, 2008). Ellis ayrıca Karen Horney'in "zorunlulukların zorbalığı" kavramından da etkilenmiş ve bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunların kaynağının sahip oldukları mutlak ve dogmatik düşünceler olduğunu savunmuştur (Dobson, 1988). Ellis'in yaklaşımının temeli duygu, düşünce ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşim ve nedensellik ilişkisidir. Düşünce, duygu ve davranıştan herhangi birindeki değişim diğerlerinin de değişmesine neden olmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin (ADDT) temel varsayımı bireylerin yaşadıkları olayları yorumlama biçimlerinin psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olduğu, duygu ve düşüncenin birbirini karşılıklı etkilediğidir (Ellis, 1962).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy), bir kişilik kuramı ve psikoterapi yöntemi olarak Albert Ellis tarafından 1955'te "Akılcı Terapi" (Rational Therapy) adıyla geliştirilen bu kuram daha sonra 1961 yılında "Akılcı-Duygusal Terapi ve 1993 yılından sonra da günümüzde kullanılan adıyla "Akılcı Duygusal Davranış Terapisi" (ADDT) olmuştur (Ellis, 1995).

ADDT'de inançlar, içsel konuşmalar yoluyla ifade bulur. ADDT, A-B-C Modeli'nden hareketle insanların yaşadığı duygusal rahatsızlıkların arkasında akılcı olmayan inançların yer aldığını ve birtakım bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikler kullanarak bu inançların akılcı olanlarla değiştirilebileceğini ifade eder (Ellis, 1995). Akılcı olmayan inançların değişmeye dirençli ve abartılmış bir yapısı varken, akılcı inançlar esnek, değişebilir ve abartıdan uzaktır.

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin altı temel ilkesi vardır ve ilkeler şunlardır (Ellis, 2010);

1. ADDT'ye göre duyguların en önemli belirleyicisi düşüncelerdir ve insana iyi ya da kötü hissettiren olaylar değil kişinin düşünceleridir. Çoğu zaman kişi farkına varmadan olay ya da durumla ilgili duygusal tepkiye neden olacak senaryolar yazar. Geçmişte ya da şimdi yaşanan olaylar doğrudan herhangi bir duygu uyandırmaz, sadece duygu oluşumuna aracılık eder. ADDT diğer pek çok çağdaş kuram gibi, davranışlar üzerinde geçmiş yaşantılardan çok şu anın etkili olduğunu savunur.
2. Yaşanan duygusal problemlerinin nedeni çevresel koşullar değil, bireyin akılcı olmayan inanç sistemidir fakat içinde yaşadığımız çevrede akılcı olmayan fikirlere sıkça rastladığımız için bunları kolayca öğrenme eğilimimiz vardır .

3. Akılcı olmayan inançlar, abartma, aşırı basitleştirme, aşırı genellemeler yapma, mantıksız ya da geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapma, tek doğru ya da tek yanlış düşünme tarzı gibi şekillerde ortaya çıkar.
4. Birey, bu sağlıklı olmayan inançları ile ilgili farkındalığını geliştirerek yerine sağlıklı olanları koyabilir.
5. Duygu, düşünce ve davranışlar sürekli etkileşim halindedir.
6. Bireyler yaşadıkları duygusal zorluklardan sorumludurlar. Bireyler duygusal çöküşe neden olan akılcı olmayan inançlar oluşturmaya eğilimlidirler fakat aynı zamanda bu inançları değiştirecek güce de sahiptirler. Bu bağlamda bireyin değişim ve tedavi olmak için gönüllü olması zorunludur.

Ellis'in (1962) tanımladığı, yıkıcı inançlar ve bunların tam zıddı olanlar şu şekildedir,

- **Akılcı olmayan inanç:** “Bazı davranışlar hatalı ve kötüdür ve bu davranışlarda bulunan kişiler cezalandırılmalıdır.”
Akılcı inanç: “Bazı davranışlar uygunsuz olabilir ve bu davranışlarda bulunan kişiler bilgisiz ya da duygusal problemler yaşayan bireyler olabilirler.”
- **Akılcı olmayan inanç:** “İşler yolunda gitmediğinde bu katlanılamaz bir durumdur.”
Akılcı inanç: “İşler yolunda gitmediğinde kişi, kendi kontrolünde olan durumlara müdahale ederek bunları değiştirmeye çalışmalıdır; eğer olay kendi kontrolü dışında ise durumu kabullenmelidir.”
- **Akılcı olmayan inanç:** “İnsanların mutsuzlukları daha çok kendisi dışındaki insanlardan ve olaylardan kaynaklanır.”
Akılcı inanç: “Olayların kendisi değil, bu onlara bakış açısı mutluluğun kaynağıdır.”
- **Akılcı olmayan inanç:** “Yaşamla ilgili zorluklar ve kişisel sorumluluklardan kaçınmak, onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.”
Akılcı inanç: “Zorluklarla mücadele etmenin tek yolu onlarla açık bir şekilde yüzleşmektir.”
- **Akılcı olmayan inanç:** “Her insanın kendisinden daha güçlü, güvenebileceği birine ihtiyacı vardır.”
Akılcı inanç: “Kişi kendi ayakları üzerinde durabilir, hayatın zorlukları ile mücadele edebilir.”
- **Akılcı olmayan inanç:** “İnsanlar; yetenekli, zeki ve mümkün olan her alanda başarılı olmalıdır.”

Akılcı inanç: “İnsanlar, her zaman en iyiyi yapmak yerine, bir şeyleri yapmaya çalışmalıdır ve mükemmel bir varlık olmadığını kabul etmelidir.”

- **Akılcı olmayan inanç:** “İnsanın hayatını ciddi bir şekilde etkileyen bir olayın etkisi yaşam boyunca devam eder.”

Akılcı inanç: “Geçmiş yaşantılardan ders alınmalı; ancak onlara tamamen bağımlı kalınmamalıdır.”

- **Akılcı olmayan inanç:** “İnsanların duyguları ve hissettiklerini kontrol etme konusunda önemli bir güçleri yoktur.”

Akılcı inanç: “İnsanlar, kendilerini kontrol etmeyi seçtiklerinde ve doğru cümleyi kurduklarında duyguları üzerinde önemli oranda kontrol güçleri vardır.”

Romantik ilişkiler açısından baktığımızda ise akılcı olmayan inançların çiftlerin; kendilerine, romantik partnerlerine veya ilişkiye yönelik gerçekçi olmayan düşünce ve beklentileri sonucunda ortaya çıkan, ilişkinin doyumunu olumsuz etkileyen inançlar olduğu söylenebilir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre bu akılcı olmayan düşüncelerin çoğu bireyin kendi içinden gelmektedir ve iletişim problemi olarak görülen bu problemler aslında düşünce problemleridir (Karahana ve Sardoğan, 1994). Çiftlerin yaşadıkları problemlerin sebeplerinin başına eşlerin gerçekçi olmayan beklentilerini koyan Ellis (1989) bu beklentilerin genellikle “eşin davranışının ne olması/olmaması” gerektiği üzerin odaklandığını belirtmiştir.

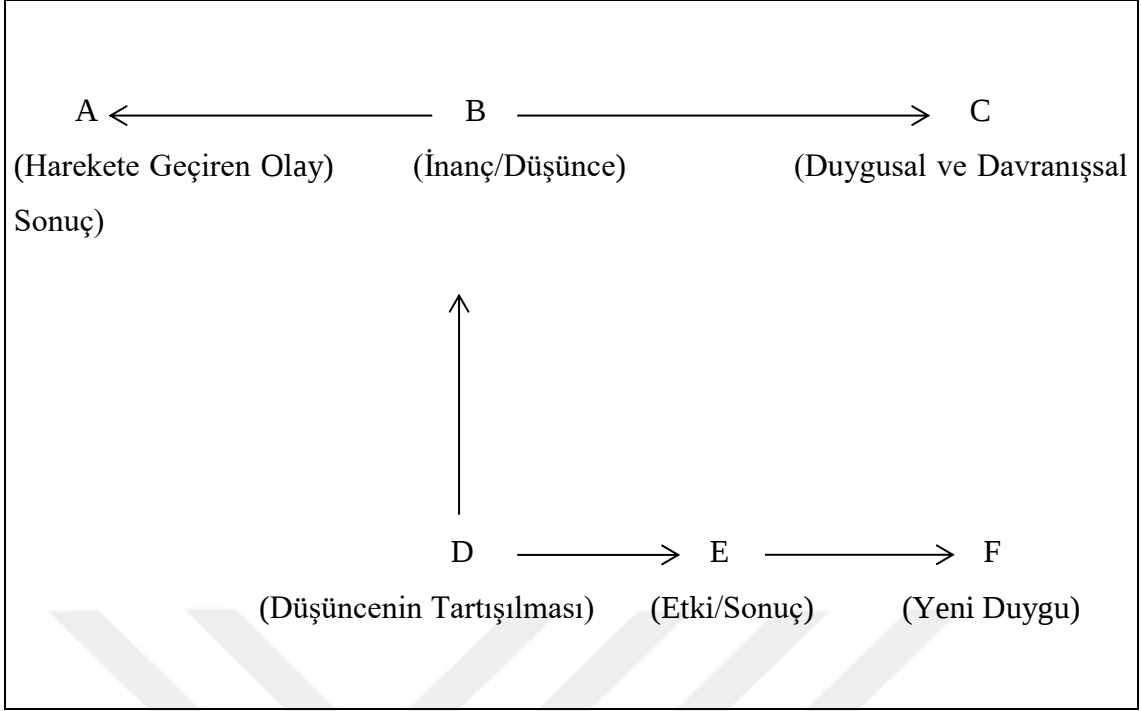
ADDT’nin ilişki/çift terapisi için en çok vurgu yaptığı ve uygulamaya çalıştığı yönleri ise;

- İlişkide ortaya çıkan duygusal ve ilişkişel sorunların bilişsel boyutlarının ele alınması,
- Çiftlerin kendi üzerinde oluşturdıkları olumsuz etkilerin var olması ve değişime dirençli olması,
- Terapi sürecinde bilişsel, duygusal ya da davranışsal teknikler kullanılması fakat bu tekniklerin her zaman için semptomik değişiklikler elde etmek için değil çiftlerin ilişkiye dair yeniden kuracakları felsefi bir yapı ile kalıcı değişiklikler gerçekleştirilmesi için kullanılması,
- Aile içi etkileşim ve ilişki ağlarını değiştirebilmek için bireylerarası fenomenolojik ve derinlikli bir bakış açısının yanı sıra çözüm odaklı yöntemlere de başvurulması şeklinde sıralanabilir (Ellis, 1989).

A-B-C Modeli

ADDT'nin teori ve uygulamalarının temelinin A-B-C Teorisi oluşturmaktadır (Ellis, 1962). Ellis bu teoride bir şema oluşturmuş ve duygusal rahatsızlıklarda düşünme sürecinin rolünü göstermiştir. Bu şema Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin ABC'si olarak adlandırılır. A-B-C teorisine göre, A'lar harekete geçiren olaylar ya da deneyimlerdir ve genellikle kötü ya da talihsiz olarak nitelendirilir. C'ler duygusal ve davranışsal sonuçları temsil eder. Danışanı psikoterapistin ofisine getiren, bu rahatsız edici reaksiyondur. B ise, danışanın inanç sistemidir ve terapi sürecinde akılcı olmayan inançlara odaklanılır. ADDT'ye göre C'yi, diğer bir değişle sonucu ortaya çıkaran A (olay) değil, (B) düşünce yapımızdan kaynaklanan akılcı olmayan inançlarımızdır. Çok büyük bir çoğunlukla danışanlar C'lerin sorumluluğunun A'da olduğunu düşünme eğilimindedir ve akılcı olmayan inançlarının farkına varamazlar. Bu yüzden terapistin birincil görevi danışanlarına, duygusal problemlerin yanlış anlamalardan ve akılcı olmaya inançlardan kaynaklandığını göstermektir (Walen, DiGuseppe ve Dryden, 1992).

Örneğin; bir kadının boşanma sonrası depresyon yaşamasının asıl sebebi boşanma olayı değil; kendini beceriksiz, işe yaramaz, sevmeye layık olmayan bir birey olarak görmesi ve hayatta hiçbir konuda başarılı olamayacağına dair inançlarıdır. Bu noktada boşanma (A) değil, hayatta başarılı olamayacağına, sevmeye layık olmadığına dair inançların (B) depresyona (C) neden olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, insanlar duygusal tepki ve güçlükleri kendileri yaratırlar. Bu farkındalığı danışana kazandırmak ve mantık dışı inançlarını değiştirmeyi öğretmek de ADDT'nin temel hedefidir (Corey,2005). A-B-C modelinde, tedavi süreçlerini ve danışanda meydana gelen değişiklikleri göstermek amacıyla D, E ve F'de eklenmiştir. Modelin bileşenleri arasındaki ilişki Şekil 1'de gösterilmiştir:



Şekil 1. ABC Modeli
Corey, 2005

A-B-C basamaklarından sonra teröpatik süreçleri içeren D, E ve F bileşenleri eklenerek model genişletilmiştir. D (Dispute) basamağında birey, akılcı olmayan inançlarını tartışması için cesaretlendirilir, bu inançların gerçek dışı inançlar olduğu fark ettirilir. Bu inançların değiştirilmeye çalışılması öğretilir. E (Effect) basamağında ise, danışanlar sağlıksız düşüncelerini sağlıklı olanlarla değiştirmeyi öğrenirler Bunu başardıklarında ise yeni bir duygu grubu F (Feelings) oluşur. Bu duygular kaygı ve öfke gibi duyguların yerine daha sağlıklı yeni duyguların gelmesi sağlanmaktadır (Corey, 2005).

Bağlanma

Sosyal bir varlık olan insan, tarihin en eski dönemlerinden bu yana toplumsal yaşamın içinde yer almaya çalışmış ve diğer insanlarla yaşamın içerisinde bir arada bulunma ihtiyacı vardır. İnsanın bu yakınlık kurma ve ilişki arayışı, duygusal bir çerçevede gerçekleştiğinde, bağlanma şeklinde açıklanmaktadır (Soysal vd., 2005). Bowlby (1973, 1969/1982) bağlanma kavramını “kişinin korktuğunda, kendini tedirgin hissettiği bir ortamda tek başına kaldığında veya hasta olduğunda, iyilik halinin devam etmesi için başkasının koruma ve desteğine gereksinim duyması, yakınlık arayışına girme isteği” olarak tanımlamıştır. Doğuştan gelen bu eğilim organizmanın hayatta kalmasını

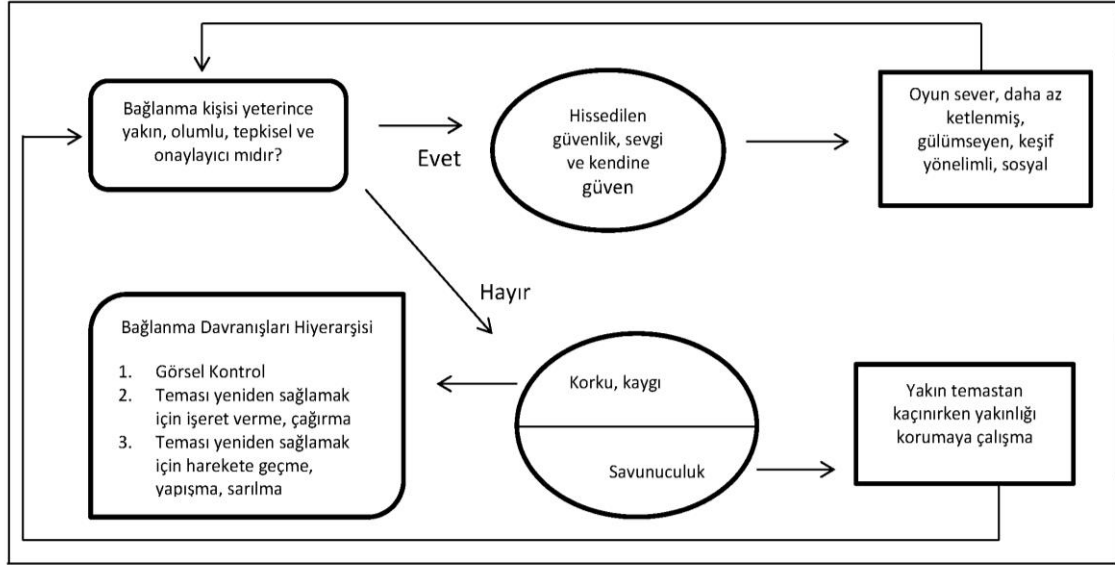
destekleyip, stres içeren durumlarla ve değişikliklerle başa çıkmasına yardımcı olur. Bağlanmanın gerçekleşmesi için anne ve bebeğin sıcak, yakın ve doğrudan bir ilişki içinde olmaları gerekir. Bebeğin gösterdiği emme, yapışma, izleme, ağlama ve gülme davranışları bebeğin bağlanma tavrını betimler (Bowlby, 1969, 1982). Bebeğin ağlama, yakınlık arayışı ve gülümeseme gibi davranışları, yetişkin tarafından dokunma, sarılma, sakinleştirme gibi davranışlarla karşılanırsa bu davranışlar, bebeğin belli bir yetişkine bağlanma davranışlarını arttırır (Uytun vd., 2013). Bağlanma figürü, genellikle anne olmakla birlikte, bebeğe bakım veren baba ya da bakıcı da olabilir. Bağlanma figürü ile kurulacak yakınlık ve bu yakınlığın devamlılığı bağlanma sisteminin en önemli hedefidir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu sayede bebek, güven içerisinde gelişir ve çevresini keşfedebilir. Yakınlık, bebek çevresini keşfederken tehlike anında korunabileceği bir sığınak görevi görür ve dış dünyaya karşı güven duymasını da sağlar (Morsünbül ve Çok, 2011). Bowlby'e (1980) göre "zorluklarla karşılaştıklarında arkalarında yardımlarına koşacak bir ya da daha fazla kişinin bulunduğundan emin olan her yaş grubundan insan en üst düzeyde mutludur ve yeteneklerini en yararlı olacak biçimde ortaya koyabilir."

Yaşamın ilk üç yılı, bebeğin fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve ruhsal yönden hızla geliştiği bir dönemdir. Bağlanma sayesinde anneye ilk yakın ilişkiler kurulmaya başlar ve böylelikle bebek, ilk gelişim görevlerinden birini de yerine getirmiş olur (Erikson, 1950). Bu süreçte bebek fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının dışında başkaları tarafından kabul görmeye ve bakılmaya değer olduğunu hissetmeye de ihtiyaç duyar (Bowlby 1969/1982; Erikson, 1950). İhtiyaçları zamanında karşılanan yeni doğan, kendini değerli hissedip karşısındakileri ve dünyayı olumlu bir yer olarak algılar. Bu güven hissiyle anneden kolayca ayrılarak dünyayı keşfetmeye başlayabilir (Ainsworth, 1989). Keşfi bittikten sonra ise tekrar anneye döner ve annenin hep orda olduğunu, onu terk etmediğini bilir (Bowlby, 1969/1982).

Eğer bağlanma figürü erişilebilir ve bebeğin isteklerine yanıt verebilir nitelikteyse, bebek güvenli bağlanır (Ainsworth vd., 1978; Ainsworth ve Bowlby 1991). Bunun aksine, bağlanma figürü bebeğin rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını giderirken yetersiz ve güvensiz tutumlar sergilerse, bebek kendi hakkında değersiz ve yetersiz bir zihinsel temsil oluşturur (Morsünbül ve Çok, 2011; Uytun vd., 2013). Güvensizlik duygusunun yol açtığı, *kaygılı-kararsız* ve *kaçınan* olmak üzere iki tür bağlanma olduğu ifade edilmiştir (Ainsworth vd., 1978).

Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler anneleri yanlarındayken bile ağlar, ayrılık kaygısıyla çevreyi keşfetmeyi bırakır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu bebekler anneleri

(birincil bakım veren kişi) olmadığında büyük sıkıntı yaşar, anneleri geri döndüğünde ise onunla uzlaşmaktan kaçınırlar. Hem fiziksel temas ister hem de fiziksel teması kızgınlıkla reddederler. Kaçınan bağlanan bebekler ise, annelerinden ayrıldıklarında bundan etkilenmezler ve huzursuz olmazlar. Temas kurmaktan kaçınırlar ve keşfederler. Anneleri döndüğünde ise, güvenli bağlanan bebeklerde gözlemediği gibi büyük kutlama tepkileri gözlenmez.



Şekil 2. Bağlanma Sistem Modeli
Hazan ve Shaver, 2000.

Bağlanmanın Kaygı Boyutu: Gereksinim duyulduğunda bakım veren kişinin ulaşılabilir ve destekleyici olmayabileceğine dair duyulan kaygıyı kapsar (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001).

Bağlanmanın Kaçınma Boyutu: Başkalarından ve yakınlıktan kaçınma, başkalarına yakınlığı sınırlı tutma, fiziksel ve duygusal bağımsızlığı koruma arzusunu ifade eder (Rholes vd., 2001).

Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bebeklikte ilk iki yıl içerisinde oluşan bağlanma davranışı ile çocukluk ve yetişkinlikte gözlemlenen bağlanma davranışları arasında bir köprü vardır (Bowlby, 1969/1982; Hughes, 1997; Schneider, 1991; Sroufe, 1988). Yaş ilerledikçe bağlanma davranışının organizasyonu değişip karmaşıklıksa da temelde bebeklik bağlanma davranışının hedefleri ile benzer hedeflere sahiptir (Hamilton, 2000).

Yetişkinlikte bağlanma ile ilgili alışmalar, Ainsworth vd.'nin (1978) bağlanma stillerinin, yetişkinlerin ilişkilerinde de ozlendiği varsayımıyla başlamıştır. Hazan ve Shaver'da (1988) bebeklikte oluşan zihinsel temsillerin ve bağlanma stillerinin kalıcı olduğunu; bu runtlerin yetişkinlikte de bireyin romantik ilişkilerinde, eşleriyle ya da kendileriyle ilgili algılarında belirleyici olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Hazan ve Shaver'a (1994) göre, yetişkinlikteki bağlanma ile bebeklik bağlanması birbirinden farklı özelliklere sahiptir. Bebeklikteki bağlanmada temel ihtiyaç güvenlik ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç karşılayan kişi bebeğe bakım veren kişidir. Bu noktada bebeğe bakım veren kişi güvenlik aramaz, ilişkiler karşılıksızdır. Oysa yetişkin bağlanmasında ilişkiler karşılıklıdır; her iki taraf da hem bakım alır hem bakım verir. Bebeklikteki bağlanmada, bağlanma figürü ile fiziksel temas son derece nemliyen; yetişkin bağlanmasında fiziksel temas ihtiyaç tamamıyla bitmese de, hissedilen güvenlik ön plandadır. Bir diğer fark ise, bebekler anneye ya da babaya bağlanırken, yetişkinler bir akran ya da cinsel bir ortağa bağlanabilirler.

Erken ocukluk döneminde karşılaşılan bağlanma örüntüsündeki sorunlar, yetişkinlik dönemi ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulan yakın ilişkilerde kendini gösterme eğilimindedir. Bebeklikte kurulan bağlanma ilişkisi, yetişkinlikteki yakın romantik ilişkilerde de yeniden düzenlenerek devam eder. Bireyler, ebeveynleriyle kurduğu yakın ilişkinin bir benzerini yetişkinlikteki partneriyle kurmaktadır (Feeney, 1994; Hazan ve Shaver, 1988). Bireyler güvenli bağlanmışsa, romantik ilişkilerinde partnerine güven duyarlar ve kolaylıkla bağlanırlar. Karşısındaki kişiye de güven verirler. Tek başına olmaktan, yalnız kalmaktan kaygılanmazlar. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler ise, bağlandıkları kişilere güvenmekte zorlanıp hayal kırıklığına uğramaktan korkarlar. Tıpkı bebeklikte olduğu gibi zihinleri, bağlanma ilişkisiyle çok fazla uğraşır. Partnerlerine karşı aşır kiskantırlar ve çok fazla duygusal iniş-çıkış yaşarlar. Kaçınan türde bağlanan bireyler ise, diğer bağlanma türlerindeki kişilere göre partnerine en az güvenen, romantik ilişkiler konusunda olumsuz beklenti ve inançlara sahip kişilerdir. Bu kişiler, romantik ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Yakın romantik ilişkilerde yaşanan birçok problemin temelinde de erken dönem bağlanma süreçlerine ait izlerin bulunmaktadır (Creasey vd., 1999). Erken dönemdeki bağlanma örüntüsüne ait sorunlar, ileriki yıllarda yaşanan deneyimler ile güçlenmekte ve romantik ilişkilerde terk edilme ya da sevilmeye layık olmadığını düşünme gibi kökleşmiş inançları ortaya çıkarmaktadır (Dattilio, 2012).

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkinlerde bağlanma stillerini gösden geçirirken Bowlby'nin (1969/1982) benlik ve başkalarına ait içsel çalışan modeller kavramı ile Hazan ve Shaver'in (1988) bağlama sürecindeki romantik ilişkileri kavramsallaştırma araştırmalarını esas alarak "Dörtlü Bağlanma Modeli"ni oluşturmuştur. Buna göre, *benlik* kavramı bireyin kendini ne kadar değerli ve sevlmeye layık gördüğü ile ilgili algısını ifade ederken *diğerleri ya da başkaları* kavramı ise başkalarının ne kadar güvenilir ve gerektiğinde ne kadar ulaşılabilir olduğuna dair beklenti ve inançları ifade eder.

Kendilik Modeli		<u>Olumlu</u> Düşük	(Bağımlılık)	<u>Olumsuz</u> Yüksek
Başkaları Modeli (Kaçınma)	Olumlu Düşük	Güvenli Bağlanma Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk		Saplantılı Bağlanma İlişkilere takıntılı
	Olumsuz Yüksek	Kayıtsız Bağlanma Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı		Korkulu Bağlanma Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil 3 Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Stilleri Şeması
(Sümer, 2006)

Dörtlü Bağlanma Modelinde içsel çalışan modelleri tanımlamada kullanılan benliğe ve başkalarına ilişkin zihinsel temsilleri, olumlu ya da olumsuz olarak çaprazlayarak dört farklı kombinasyon elde edilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanmayı kategori düzeyindense, boyut düzeyinde ele almayı tercih etmiş olup modelin, kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyutu olduğunu savunmuşlardır. Kaygı boyutu, kişilerin yakın ilişkilerinde hissettiği terk edilme korkusundan kaynaklı kaygısını ifade ederken kaçınma boyutu ise, başkalarının yakın olması ya da başkalarına yakın veya bağımlı olmaktan kaynaklı rahatsızlığı tanımlar (Brennan vd., 1998). Düzlemde bu iki faktörün kesiştiği alanlar ve kombinasyonları ise dört farklı bağlanma stilini oluşturur (Sümer, 2006). Başkaları modelinin olumlu olması diğerleri hakkında olumlu

beklentilere sahip olmayı, başkaları modelinin olumsuz olması ise yakınlık aramaktan kaçınmakla birlikte olumsuz beklentileri içerir.

Dörtlü bağlanma modeline göre güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve olumlu başkaları modelinin birleşiminden meydana gelmektedir. Güvenli bağlanan kişiler hem kendilerine hem de diğerlerine dair olumlu duygu ve düşüncelere sahiptir. İlişkilerinde yüksek miktarda samimiyet, dışarıya karşı güven ve yardım davranışı söz konusudur.

Kayıtsız bağlanan bireylerde ise, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli söz konusudur. Bu bağlanma stiline sahip olan bireylerin özgüvenleri yüksektir ancak bu bireyler olumsuz başkaları modeline sahip olduklarından, sıcak ve samimi ilişki kurmakta zorlanırlar. Ayrıca dış dünyanın güvensiz bir yer olduğunu düşünüp diğerlerine güvenmezler. Bu kişiler, özgürlüklerine son derecede düşkün olup ve yakın ilişkileri reddetme eğilimindedir.

Saplantılı bağlanan bireylerde, kendilik algısı olumsuzken, başkaları algısı olumludur. Bu kişiler olumsuz benlik algısına sahip olduklarından başkaları tarafından onaylanma gereksinimi duyar ve öz saygılarını bu yolla kazanmak isterler. Kurdukları ilişki yüksek seviyede bağımlılık söz konusudur. Son olarak korkulu bağlanma stilinde olumsuz benlik algısı ve olumsuz başkaları algısı söz konusudur. Bu kişilerin sahip olduğu olumsuz benlik algıları düşük özgüvene, olumsuz başkaları algısı ise güven problemi yaşamalarına neden olur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modelindeki güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleri Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelindeki güvenli ve saplantılı bağlanan bireylere karşılık olarak düşünülmüştür. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeline yer alan kaçınan bağlanma modeli korkulu ve kayıtsız olmak üzere iki boyuta ayrılmıştır çünkü bu iki bağlanma modeli, zihinsel modeller bakımından birbirinden farklıdır. Bylsma, Cozarelli ve Sümer (1997) kayıtsız bağlanma modeline sahip olan kişilerin korkulu bağlanma modeline sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğunu, kayıtsız bağlanan bireylerin ise gerçek ve ideal benlikleri arasında korkulu bağlananlara göre daha fark olduğunu ifade etmiştir.

Son zamanlara kadar yetişkin bağlanması ile ilgili çalışmalar dörtlü bağlanma modeli çerçevesinde ele alınmıştır fakat güncel çalışmalarda artık bağlanma boyutları kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut çerçevesinde değerlendirilmeye başlanmıştır. En sık kullanılan bağlanma ölçek maddelerinin bir araya getirilip maddelere faktör analiz uygulanmasının ardından yetişkin bağlanma stilleri “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olarak iki boyutta tanımlanmaya başlanmıştır. Bağlanma

örüntüleri stil olarak ele alındığında bu stillerin değişmeye son derece dirençli olması, araştırmacıları bağlanmayı boyut düzeyinde ele almaya yönlendirmektedir (Brennan vd., 1998).

Sonuç olarak bağlanma örüntüleri bireylerin yaşamında ilişkiler açısından son derece büyük önem arz etmekte olup bireylerin sosyal ilişkilerdeki davranışlarının yönünü tayin etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; Sroufe, 1988).

Benlik ve Benlik Saygısı

Benlik kavramı “bireyin hem zihinsel hem de fiziksel niteliklerde sahip olduğu özellikleri ve kendini değerlendirme durumu” olarak belirtilmektedir (Lawrence, 1988). Aynı zamanda benlik, “herkesin sahip olduğu ve bireyi diğer kişilerden ayıran özelliklerin olduğu kendilik imajı”dır (Cüceloğlu, 2002). Başka bir tanıma göre ise benlik, bireyin kendi varlığını algılama biçimini, kendisini nasıl gördüğünü ve nasıl değerlendirdiğini içerir (Mann vd., 2004). Kişinin kendisiyle ilgili algılamaları, kişisel atıfları, sosyal rolleri, geçmiş yaşantıları ve geleceğe ilişkin beklentilerine dair zihninde oluşan ben kavramı, benliği oluşturmaktadır (Bilgin, 2011).

Genel olarak bireyler olumlu yönlerini abartmaya ve olumsuz yönlerini de çarpıtmaya, görmezden gelmeye çalışırlar. Bu yüzden kişinin kendisi ile ilgili yaptığı değerlendirmeler gerçeklerle uyumlu olmayabilir. Kişinin kendini olduğundan iyi ya da kötü görmeden ulaştığı nokta bireyin benlik kavramını oluşturmaktadır (Yörükoğlu, 1985). Benlik kavramı yerine literatürde “kendilik”, “öz-değer”, “benlik tasarımı”, “öz”, “kendine güven duygusu” gibi pek çok kavram da kullanılmaktadır.

Wilhelm James benlik araştırmalarının öncüsü olarak kabul edilmektedir. The Principles of Psychology adlı kitabında benliğin “bilen ben” yani “özne ben” ve “bilinen ben” yani “nesne ben” olarak iki bölümden oluştuğunu belirtmiştir. James bu iki benlik bölümünün dışında, dört adet de benlik türünden söz etmektedir. Bunlar; maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf egodur. Maddesel benlik, bireyin sahip olduğu fiziksel bütünlüğü, mal varlığını ve ünvanını barındırır. Aile kurma, mal sahibi olmak gibi davranışlar maddesel benliği korumaya yöneliktir. Sosyal benlik, bireyin gruplara dahil olmayı istemek, statü kazanmak, saygın olmayı istemek gibi başkaları tarafından nasıl algılandığına ilişkin benlik türüdür. Ruhsal benlik, bireyin tutumlarını, arzularını,

duygularını ve kişisel özelliklerini içeren bilişsel ve psikolojik durumunu ifade eder. Saf ego ise kişinin sahip olduğu şeylerden ayrı olarak kendisini görmesidir.

Erikson'a (1950)göre kimlik duygusu benlik yaşantısıdır. Benlik yaşa ve duruma göre değişim gösteren bir kavramdır. Her bir gelişim dönemi önceki dönemin etkisi ile şekillenerek ego sistemi yeni bir benlik kazanmaktadır. Yaşantı ile uyum içinde olmak sağlıklı bir benlik gelişimi için gereklidir.

Benlik duygusu doğuştan gelen bir duygu değildir. Yaşantılar sonucunda oluşan ilişkiler ve etkileşimler yoluyla gelişen bir olgudur. Doğduğunda çocuk kendisi ile başkası arasında bir ayırım yapamazken büyüdükçe, kendisi ile dış dünya arasında ayırım yapmaya başlamaktadır. Zamanla kendine yönelir ve benlik gelişimi oluşmaya devam eder (Baymur, 1994). Benlik kavramı, bireyin yaşamında özellikle de ergenlik dönemi ve ilk yetişkinlik döneminde şekillenmeye başlar. Benlik kavramı, dinamik ve bireyin yaşamı süresince etkin bir kavramdır. Benliğin oluşumu sırasında ebeveynlerin disiplin anlayışı, çocuğa sevginin ne oranda sunulduğu, yaşlılarına uygun davranışları gösterme düzeyi, okul ortamındaki başarı durumu gibi pek çok durum ve olaydan etkilenmektedir. Ergenlik döneminde ise fiziksel görüntüsünün iyi olması, çekicilik, sosyal kabul, anne babadan ayrılma ve bağımsız bir kimlik oluşturma gençler için olumlu benlik saygısının unsurlarıdır. (Sacks, 1996). Benlik gelişiminde, çevreden olumlu örnekler alınması ve baskı altında olunmaması gerekir. Böylelikle kendini değerli hisseden birey, benliğine saygı duymaya başlayacaktır (Sanford ve Donovan, 1999).

Benlik kavramında olduğu gibi, benlik saygısı kavramında da literatürde pek çok tanım yer almaktadır. Psikoloji ve psikiyatri literatüründe benlik saygısı için farklı terimler mevcuttur. Bu terimlerden en çok kullanılanlar; self-esteem, self-respect, self-regard ve self-confidence kavramlarıdır. Bu terimlerin Türkçe karşılığı olarak benlik saygısı, kendilik saygısı ve öz saygı gibi kavramlardır. Benlik saygısı en temel anlamıyla "bireyin kendisini değerlendirmesi ile ulaştığı olumlu veya olumsuz duygu durumu"dur (Budak, 2000). Benlik saygısı, benlik kavramının bir parçası ve denetleyicisidir (Rhodewalt ve Patersan, 2008). Özsaygı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Bireyin olmak istediği benlik ile kendisini algıladığı benlik arasındaki fark özsaygının düzeyini oluşturur (Pişkin, 2006). Benlik kavramı, bireyin sahip olduğu özellikler hakkında farkındalığını içerirken, benlik saygısı bireyin sahip oldukları ve algıladıklarıyla ilgili duygu ve düşünceleri içermektedir. Bireyler kim oldukları ile ilgili belirli düşünce ve duygulara sahiptirler. Benlik saygısı bireyin kendisine ilişkin kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur (Erşan vd.,

2009). Bu beklenti, bireyin kendisine ilişkin olumlu veya olumsuz bir tutum geliştirmesine ve bunun sonucunda kendini ne kadar yeterli, güvenli ve önemli olarak algıladığını belirler (Baybek ve Yavuz, 2005).

Erikson (1950), bireyin gelişimini 8 ayrı psiko-sosyal döneme ayırmakta ve ilk basamak olan temel güvenin inşası sürecinde kazanılan içsel aynılık ve bu durumun sürekli bir hal kazanması duygusunun benlik saygısı için kritik olduğunu belirtmektedir. Bireyin özerklik yeteneğinde gelişmenin olması, çatışmanın özerkliğinde kuşku oluşturmakta, utanç karşısında üstesinden gelmeyi sağlamakta ve yeteneğin gelişmesinin önünü açmaktadır. Bu şekilde birey herhangi bir kararı verirken, kendi kararlarını alabilme, kendi başına düşünebilme, çevre tarafından etkin kabul görme, çevreyi irade altına alma durumu ile beraber benlik saygısı oluşturmaktadır. Ebeveynin tutumunda olumluluğun bulunması ile birlikte suçluluğun daha az meydana gelmesi, bireyin daha fazla girişimci olmasının önünü açmakta ve bu da benlik saygısını artırmaktadır. Dördüncü gelişim basamağında çocuğun aşağılık duygusuna karşı başarılı olma duygusu ön plana çıkarsa benlik saygısı artmaktadır. 12-20 yaşları arasındaki ergenlik döneminde, kimliğin kazanılmasına karşı kimliğin oluşumunda bir bocalama durumu etken olmaktadır. Kimliğin kazanım elde etmesi ile beraber tutarlı bir boyut kazanması, belirli ideolojik bir yapının oluşması, yaşamın anlam dolu bir hal kazanması gibi durumlarda kazanımların etkin bir hale dönüşmesinin söz konusu olması durumu, benlik saygısının oluşması sırasında olumlu bir etki kazandırmaktadır (Eriş, 2013).

Bireyler kendilerini farklı şekillerde yorumlayarak, olumlu ya da olumsuz benliklerini kabul ederler. Kendilerini olumsuz algılayan, diğer bir deyişle düşük benlik saygısına sahip bireyler kendi düşüncelerinden çok kendileri hakkında yapılan yorumları merak eder (Köknel, 2005). Bu bireyler, genellikle görevden ve sorumluluklardan kaçma eğilimindedir ve süreçte yaşadıkları en küçük bir hayal kırıklığı bile yaptıkları işi sonlandırmalarına neden olur. Ayrıca kendiyile ilgili olumsuz bir durum yaşanacağını hissettikleri zaman yalan söyleme, mazeretlerini genellikle dış etmenlere bağlama, ve övgü veya eleştiriler karşısında güçlük yaşama gibi eğilimler sergilerler. “Her şeyi yanlış yapıyorum”, “Hiç kimse için değerli değilim.”, “Ben çirkinim.”, “Bütün herkes çok başarılı ama ben değilim.” gibi cümlelerle kendilerini sürekli olarak eleştirirler. Sosyal geri çekilmeleri çok fazladır. Bu yüzden arkadaşlıklarını kaybederler. Eleştirileri ve övgüleri kabullenmekte zorluk yaşarlar (Yavuzer, 2003). Düşük benlik saygısına sahip bireyler; karar verirken güçlük yaşama veya diğer insanlardan etkilenme ve küçük bir zorluk karşısında bile kolayca pes etme tutumları sergilenir. (Andre ve Lelord, 2002).

Bunların tam tersi olarak yüksek benlik saygısı, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasına sebep olur. Kendi kişiliğine değer veren ve bu değeri yüksek tutan bireyler kendilerine daha fazla güvenir, olaylara iyi tarafından bakar ve başarılı olmak için mücadele göstererek güçlükler karşısında daha sağlam adımlar atar (Kliwer ve Sandler, 1992). Benlik saygısı yüksek bireyler; kendileriyle ilgili net, istikrarlı ve kararlı tutumlar sergileyerek planladıkları hedeflere ulaşır, benlik saygılarını daha da yükseltirler. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir Rosenberg, benlik saygısını kişilerin kendileri hakkındaki öznel yargıları olarak tanımlamıştır. Rosenberg'e göre benlik saygısı bireyin kendi benliğini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi, kendini beğenmesi ve beğenmemesi durumudur (Rosenberg, 1965).

Benliğin diğer unsurlar gibi benlik saygısı da değişebilen, diğer bir değişle dinamik bir yapıya sahiptir. Koşullara ve durumlara göre değişiklik gösterir (Çevik, 2013). Kişinin kendisini değerlendirme biçiminin her zaman açık bir şekilde olması beklenemez. Bazı konularda kendisini açık ve net bir şekilde değerlendirebiliyorken başka bir konuda bunu yapamayabilir (Aydın, 1996). Bu durum kişinin kendisinden kaynaklı olabileceği gibi çevresel etkenlerden de kaynaklanıyor olabilir.

Secord ve Backman'a (1974) göre yüksek ve düşük benlik saygısı olan bireylerin bir mesajı alma konusunda da farklılıkları vardır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler bir mesajı daha yeterli almaktayken düşük benlik saygısına sahip kişiler sıklıkla anlama yetersizliği, sosyal içe kapanma özellikleri sergilemektedirler. Yüksek benlik saygısı olan kişiler daha bağımsız hareket etmekte olduklarından aldıkları mesajın içeriğini anlamlandırmakta ve zenginleştirmektedirler. Düşük benlik saygısı olanlar ise otoritelerin söylediklerine daha kolay inanma eğilimindedirler. Turan, (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışma sonucunda benlik saygısı düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı sonucuna ulaşmıştır.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla akılcı olmayan inançlar/romantik ilişki inançları, bağlanma stilleri ve benlik saygısı konularının birlikte ele alındığı yurt içi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir.

Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişki İnançları ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Akılcı inançlara sahip olan bireyler, sağlıklı ilişkiler kurabilen ve ilişkilerinden doyum sağlayabilen bireylerdir. Akılcı olmayan inançlara sahip olan bireyler ise, ilişkinin doğasına ve ilişki yaşanan kişiye yönelik abartılı, katı, değişime dirençli ve mantıklı olmayan inançlara sahip olup, kişiler arası ilişkilerde pek çok sorunla karşılaşmaktadır (Dryden, 2003; Dryden, 2013; Sharp ve Ganong, 2000). Akılcı olmayan inançlar asıl olay ve durumlara dayanmadığı için gerçek dışı beklentilere sebep olur. Olaylar sürekli abartılır ve aşırı genellemeler yapılır. Ayrıca depresyon, öfke, kaygı gibi sağlıksız olumsuz duygulara yol açarak duygusal, davranışsal ve bilişsel işlevselliğin kaybolmasına neden olur (Wilde, 1992).

Kurt'un (2019) yapmış olduğu çalışmaya göre, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahiptir. Benzer bir şekilde Kuru (2017) yaptığı araştırmada akılcı olmayan/obsesif inançlara ilişkin cinsiyet bulgularında erkek katılımcıların daha fazla akılcı olmayan/obsesif inanca sahip olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Küçükarslan ve Gizir'in (2014) romantik ilişki inançlarını ele alan araştırmasında da cinsiyete göre anlamlı farklılaşma elde edilmiştir.

Günümüzde yaşanmakta olan ilişki problemleri ve boşanma oranlarından yola çıkılarak gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda evliliğe karar vermiş bireylerin evlilikleri ve eşiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentilere sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu inançlar, çiftler arasındaki anlaşmayı zorlaştıracaktır (Chapman, 1997). Araştırmalar göstermiştir ki, evliliğe hazırlıksız yakalanan genç bireyler; kendileri, evlilikleri ve eşleri ile ilgili gerçekdışı beklentiler içindedirler. Bu beklentilerin karşılanmaması, hayal kırıklığı, çatışma ve mutsuzluğa yol açacaktır (Martin, Martin ve Martin, 2001) Alanda yürütülen pek çok araştırmada romantik ilişkilerde problem yaşayan bireylerin genel olarak kendileri, eşleri veya ilişkileri hakkında gerçekçi olmayan inançları oldukları sonucuna varılmıştır (Aslan Dölen, 2014; Kargın Güner, 2014; Kervancıoğlu, 2016; Sarı, 2008; Serpin Eşiyok, 2016; Öcal Yüceol, 2016; Utkan, 2016).

Evlilik öncesi dönemde bireylerin bazı akılcı olmayan inançlara sahip olmaları ilişkilerinde problem yaşama ihtimallerini arttırmakta, hatta bu inançlar evlilik süresince de ilişkiyi olumsuz yönde etkilemekte ve boşanma oranlarının artmasına neden olabilmektedir (Sharp ve Ganong, 2000). Evliliğe ilişkin gerçekçi düşüncelere sahip bireyler ortaya çıkan güçlüklerle daha iyi baş edebilmektedir (Foster, 2007). Üniversite

öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışlarının da arttığını, akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça problem odaklı başa çıkma davranışlarının da azaldığını sonucuna ulaşılmıştır (Hamarta vd., 2009).

Kaygusuz (2013) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının romantik ilişkilerindeki problem çözme davranışı ile ilgili olup olmadığını araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, çaresizlik inancı ile fiziksel ve duygusal şiddet arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Çaresizlik inancı ile problem çözme becerileri arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra elde edilen regresyon sonuçlarına göre çaresizlik inancı, duygusal şiddeti anlamlı ve pozitif bir şekilde, problem çözme davranışını ise negatif yönde yordamaktadır.

Sarı (2018) romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançların ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerine etkisini incelemek üzere yaptığı araştırmada, "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği"nin alt boyutları olan "Aşırı Beklenti" ve "Farklı Düşünmenin" ilişki doyumunu olumlu yönde, "Cinsiyet Farklılıkları"nın ise olumsuz yönde yordadığını bulmuşlardır. Cinsiyet açısından da fark bulan araştırmacılar kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla ilişki doyumu yaşadığını saptamıştır. Aynı araştırmada yaş ile akılcı olmayan romantik ilişki inançları alt boyutlarından aşırı beklentiler arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Akılcı olmayan romantik ilişki inançları 18-21 yaş grubunda daha yüksek görülürken her yaş grubu için azalarak devam etmektedir. 22-25 yaş grubu için 81.66 olarak elde edilen ortalama akılcı olmayan romantik ilişki inancı puanı, 26-28 yaş aralığı için 77.63 olarak ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgulardan yola çıkarak bireylerin genç yetişkinlik döneminin sonlarına doğru daha az akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu söylenebilir.

Yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmacı aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerini; yaş, cinsiyet, lisans türü, ana-babanın öğrenim durumu, katılımcıların büyüdüğü yerleşim yeri, bir romantik ilişkiye sahip olup olmama ve yaşadıkları en uzun romantik ilişki açısından da ele almıştır. Araştırmada toplumsal cinsiyet rolleri ile romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çavdar, 2013).

Bilge ve Arslan'ın (2000) yürüttüğü çalışmada genel akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Küçükarslan ve Gizir'in (2014)

alışması da bu sonuçları destekler niteliktedir. Buradan hareketle bireylerin yaşıları ilerledikçe daha az akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olması beklenebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiği zaman akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile bilişsel esneklik ve benlik ayrımlaşması arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. araştırmanın bağımlı değişkeni olan akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ilişkin alt boyutlar ele alındığında bağımsız değişkenler ile arasında anlamlı ilişkilerin ortaya konduğu görölmektedir. Benlik ayrımlaşması değişkeni sırasıyla aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutları ile düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik değişkeni ise sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutları ile düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ortaya koyarken, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutları ile anlamlı bir ilişki sergilememektedir (Kurt,

Stackert ve Bursik tarafından 2003 yılında yapılan araştırmada, romantik ilişki doyumunu, yetişkin bağlanma stilleri, cinsiyete dayalı akılcı olmayan ilişki inançları ve genç yetişkinlerin ilişki doyumları açısından incelenmiştir. Çalışmada güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanana oranla daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu ve aynı zamanda cinsiyete dayalı akılcı olmayan inançların da olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak hem güvensiz bağlanma hem de cinsiyete dayalı akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumunu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Stephenson, Watson, Chen ve Morris'in (2018) yaptıkları çalışmada öz-şefkat, öz-saygı ve akılcı olmayan inançları ele almışlardır. Çalışma öz-şefkatin akılcı olmayan inançlar ile birlikte tam olarak var olamayacağı varsayımı üzerinde durmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada beklenildiği üzere öz-şefkat akılcı olmayan inançlar ile negatif bir ilişki ortaya koymuştur. Diğer bir değişle akılcı olmayan inançlar arttıkça öz-şefkat düzeyi azalmaktadır.

Bilişsel esneklik ve benlik ayrımlaşması ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu alışma kapsamında elde edilen verilere göre bireylerin sahip olduğu esneklik ve benlik ayrımlaşması düzeyinin yükselmesi bu tür akılcı olmayan düşüncelerin azalmasına katkı sağlayabilir (Kurt, 2019).

Yetişkin Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının bağlanma boyutları açısından farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı bir çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre romantik ilişkilerle ilgili daha yüksek düzeyde akılcı olmayan inanca sahip olduğu saptanmıştır (Stackert ve Bursik, 2003). Bireyler güvenli bağlanmışsa, romantik ilişkilerinde partnerine güven duyarlar ve kolaylıkla bağlanırlar. Karşısındaki kişiye de güven verirler. Tek başına olmaktan, yalnız kalmaktan kaygılanmazlar. Kaygılı/ kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler, ilişkilerinde güven problemi yaşamakta ve hayal kırıklığına uğramaktan korkmaktadırlar. Tıpkı bebeklikte olduğu gibi zihinleri, bağlanma ilişkisiyle çok fazla uğraşır. Partnerlerine karşı aşırı kıskançtırlar ve çok fazla duygusal iniş-çıkış yaşarlar. Kaçınan türde bağlanan bireyler ise, diğer bağlanma türlerindeki kişilere göre partnerine en az güvenen, romantik ilişkiler konusunda olumsuz beklenti ve inançlara sahip kişilerdir. Bu kişiler, romantik ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Yakın romantik ilişkilerde yaşanan birçok problemin temelinde de bağlanma sürecine ait izlerin bulunduğu tespit edilmiştir (Creasey vd., 1999).

Kaçınan türde bağlanan bireyler, diğer bağlanma türlerindeki kişilere göre partnerine en az güvenen ve romantik ilişkiler konusunda olumsuz beklenti ve inançlara sahip kişilerdir. Aynı zamanda partnerlerine karşı soğuk ve mesafelilerdir (Bartholomew, 1991; Büyükşahin, 2006). Yakın ilişkilerden ve kendilerine bağlanmış olma duygusundan rahatsızlık duyarlar. Son derece sınırlı oranda duygusal yatırım yaparlar. Stres altındayken eşlerinden uzak kalmayı tercih ettikleri gibi eşleri stres altındayken de eşlerini yalnız bırakma davranışı gösterirler. Olumsuz duygular yaşadıkları anda umursamama, inkâr, önemsememe ve bastırma davranışlarıyla gerçeği görmeme tutumu sergilerler. Sosyal ilişkilerden sıkıcı ve gereksiz buldukları bahanesiyle kaçınarak güçlü, ayakları yere basan, kimseye ihtiyaç duymayan bireyler oldukları imajını oluşturmaya çalışırlar (Gündoğan, 2015). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin daha az birlikte zaman, daha az ilgi ve kendini açma talepleri vardır (Kong, Kang, Oh ve Kim, 2017).

Literatürdeki tanımlamalara göre bağlanmanın kaygı boyutu, bireylerin ihtiyaç anında eşlerine ulaşabilme ve gerekli desteği alabilme konusundaki kaygılarını ve terk edilme korkularını ifade eder (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001). Kaygılı bağlanan bireyler çevrelerine güvenmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan korkmakta;

partnerlerine karşı aşırı kıskançtırlar.Çok fazla duygusal iniş-çıkış yaşarlar (Bartholomew, 1991).

Mikulincer ve Shaver (2007), bağlanmanın kaygı boyutundan yüksek puan alan kişilerin değersizlik algısına sahip olmalarından dolayı, romantik ilişkilerinde partnerlerinin onlar ifade etmeden isteklerini anlamalarını, her konuda aynı düşünmeleri gerektiğini, kadın ve erkeğin hiçbir zaman birbirlerini tam olarak anlayamayacaklarını ve maddi manevi her şeyin paylaşılması gerektiğini düşünürler.

Bir diğer araştırma sonucunda, güvensiz bağlanmanın otomatik düşünceleri yordama gücüne sahip olduğu ve bu ilişkinin sonucunda psikopatolojinin oluştuğu yargısına varılmıştır (Çivitci, 2009). Benzer bir şekilde yapılan başka bir çalışmada da kaygı puanları yüksek olan bireylerin romantik inançları, diğer bir değişle romantizm ile ilgili mitlere inanma eğilimine daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deveci Şirin ve Soyer, 2018).

Güvenli bağlanan bireylerin kaygı ve kaçınma seviyesinin düşük olduğu görülmektedir. Kendilerine ait sevillebilir ve değerlilik düşünceleri, diğerlerinin de ulaşılabilir ve duyarlı olduğunu yönündedir. Kendilerini değerlendirme ve kontrol etmekte diğerlerinin onayından ve kabulünden bağımsız olarak duygusal yapılanmaya gidebilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Sağlıklı bağlanma geliştiren bireyler daha bağımsız ve girişken bireylerdir (Verschueren, Marcoen ve Schoefs, 1996). Bakım veren kişi ile güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin büyük bir çoğunluğunun yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir (Cobb, 2001).

Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili olan bireylere oranla ilişkilerine daha fazla yatırım yapmakta, daha uyumlu ve doyumlu ilişkiler yaşamakta, eş kabulleri daha fazla olmaktadır. Güvenli bağlanan partnerler, başkaları ile yakınlık kurmaktan ve başkalarının kendilerine yaklaşmasından rahatsız olmazlar ve terk edilmekten endişelenmezler (Banse, 2004; Bowlby, 1980; Collins ve Read, 1990; Cook, 2000; Hazan ve Shaver, 1988). Güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireyler yakın ilişkilerinde iyimser, yapıcı ve olumlu bir yaklaşım sergilerler (Bal, 2007; Collins ve Read, 1990; Gündoğan, 2015).

Mikulincer ve Shaver (2007) yaptıkları incelemelerde, güvenli bağlanmanın olumlu yönlerine ilişkin şu bulguları elde etmiştir: Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin daha başarılı ve sağlıklı benlik algıları vardır. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerde benlik saygısı ve öz yeterlilik yüksektir. Güvensiz bağlanmaya ilişkin elde ettikleri

bulgular ise; Güvensiz bağlanan bireylerin ilişkilerinde sorun yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Bağlanma stilleri ve benlik algısını inceleyen bir çalmaya göre güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik olumlu başkaları algısına sahiptir. Saplantılı bağlanmış kişiler olumsuz benlik, olumlu başkaları algısı içindedirler. Korkulu bağlanmış bireylerin benlik ve başkaları algısı olumsuzdur. Kayıtsız bağlanma örüntüsü içinde olan kişiler ise olumlu benlik algısına sahipken başkalarına ilişkin algıları olumsuzdur (Bartholomew vd., 1991).

Güvenli bağlanmış çiftlerin benlik saygılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı puanı en düşük olan grup kaçınan bağlanma stiline sahip olan gruptur. Kaygılı ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip olan grupların benlik saygısı puan ortalamaları birbirine oldukça yakındır (Karabulut Uslu, 2017).

Terzi ve Çankaya (2009) bağlanma stilleri ile öznel iyi oluşun stresle başa çıkma tutumlarını ne düzeyde yordadığını araştırdıkları çalışmalarında, güvenli bağlanan bireylerin özsaygılarının diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu ve stresle daha kolay başa çıktıklarını ortaya koymuştur. Malatyalı (2014) ise kaçınan bağlanma stiline sahip olan erkeklerle evlenen kaçınan bağlanma stiline kadınlara, ilişki doyumlarının en düşük düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanan kadınlarla evlenen kaçınan bağlanma stiline sahip erkeklerin de ilişkilerinden en düşük düzeyde doyum aldıkları yapılan çalışma bulguları arasındadır.

Sarı (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında bağlanmanın kaçınma alt boyut puanları ile akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı çalışmada bağlanmanın kaygı alt boyutu ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara yönelik aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hisli Şahin ve Yaka'nın (2010) çalışmasında ise bireylerin kaçınmacı bağlanma puanları arttıkça kendilik algılarının olumsuz yönde değişmektedir. Buna bağlı olarak kişiler hayatlarını, ilişkilerini ve geleceklerini olumsuz bir şekilde değerlendirmekte ve bu durum olumsuz otomatik düşüncelerinin ve psikolojik sorunlarının artmasına yol açmaktadır.

Sonuç olarak bağlanma örüntüleri bireylerin yaşamında ilişkiler açısından son derece büyük bir öneme sahip olup bireylerin sosyal ilişkilerindeki davranışlarının

yönünü tayin etmektedir. Güvensiz bağlanma biçimine sahip bireyler, kişiler arası ilişkiler ve duygusal ilişkilerde, ilişki problemlerini daha çok yaşamaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; Sroufe, 1988).

Öz Saygı ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendilerini değerli ve saygı değer hissederler. Ayrıca bu kişiler, olumlu ilişkilere sahiptir ve diğer insanlar üzerinde olumlu izlenimler bırakır, grup içinde konuşmaya isteklidir; kendisine ve yeteneklerine güvenen, başarıma arzusu olan, zorluklarla sonuna kadar mücadele etme gücü olan, yeni yaşantı ve düşüncelere açık bireylerdir. Bu kişilerin ilişki doyumlarının daha yüksek oluşu ve yaşamlarında daha mutlu olmaları, çevreleriyle de daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yol açar. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise; kendilerini sevmeyen, kendilerini reddeden, yeteneklerine güvenmeyen, sevmeye layık olmadıklarını düşünme eğiliminde olan kişilerdir (Baumeister vd., 2003; Temel ve Aksoy 2001).

Kendilerini olumsuz algılayan, diğer bir deyişle düşük benlik saygısına sahip bireyler kendi düşüncelerinden çok kendileri hakkında yapılan yorumları merak eder (Köknel, 2005). Bu bireyler, genellikle görevden ve sorumluluklardan kaçma eğilimindedir ve süreçte yaşadıkları en küçük bir hayal kırıklığı bile yaptıkları işi sonlandırmalarına neden olur. Ayrıca kendiyile ilgili olumsuz bir durum yaşanacağını hissettikleri zaman yalan söyleme, mazeretlerini genellikle dış etmenlere bağlama, ve övgü veya eleştiriler karşısında güçlük yaşama gibi eğilimler sergilerler. “Her şeyi yanlış yapıyorum”, “Hiç kimse için değerli değilim.”, “Ben çirkinim.”, “Bütün herkes çok başarılı ama ben değilim.” gibi cümlelerle kendilerini sürekli olarak eleştirirler. Sosyal geri çekilmeleri çok fazladır. Bu yüzden arkadaşlıklarını kaybederler. Eleştirileri ve övgüleri kabullenmekte zorluk yaşarlar (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı düşük olan bireyler; karar verirmede güçlük yaşama veya diğer insanlardan kolay etkilenme eğilimi gösterirken küçük bir zorluk karşısında bile kolayca pes etme tutumları sergileyebilirler (Andre ve Lelord, 2002).

Bunların tam tersi olarak yüksek benlik saygısı, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasına sebep olur. Kendi kişiliğine değer veren ve bu değeri yüksek tutan bireyler kendilerine daha fazla güvenir, olaylara iyi tarafından bakar ve başarılı olmak için mücadele göstererek güçlükler karşısında daha sağlam adımlar atar (Kliwer ve Sandler, 1992). Benlik saygısı yüksek bireyler; kendileriyle ilgili net, istikrarlı ve kararlı tutumlar

sergileyerek planladıkları hedeflere ulaşp, benlik saygılarını daha da yükseltirler. Benlik saygısı yüksek olan bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görme eğilimindedir (Rosenberg, 1965).

Secord ve Backman'a (1974) göre yüksek ve düşük benlik saygısı olan bireylerin bir mesajı alma konusunda da farklılıkları vardır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler bir mesajı daha yeterli almaktayken düşük benlik saygısına sahip kişiler sıklıkla anlama yetersizliği, sosyal içe kapanma özellikleri sergilemektedirler. Yüksek benlik saygısı olan kişiler daha bağımsız hareket etmekte olduklarından aldıkları mesajın içeriğini anlamlandırmakta ve zenginleştirmektedirler. Düşük benlik saygısı olanlar ise otoritelerin söylediklerine daha kolay inanma eğilimindedirler.

Benlik saygısı olumlu ve yüksek olan kişiler, kendine değer veren ve başkaları tarafından seilmeye, kabul ve saygı görmeye değer olduklarını düşünen bireylerdir. Başarılı olma ve kendilerini içsel olarak motive edebilme yeteneğine sahiptirler, olumsuz ve stresli durumlarla baş etmeleri kabiliyetleri yüksektir. Kendilerine karşı daha şefkatli ve anlayışlı olabildikleri bilinmektedir. Olumlu ve olumsuz yönleri ile kendilerini benimserler ve kabul ederler daha olumlu ve gerçekçi yaklaşımda oldukları görülmektedir (Aslan, 2006; Cevher ve Buluş, 2007). Benlik saygısı olumsuz ve aşağıda olan kişilerde yetersizlik duygusu baskındır. Kendilerini saygı ve sevgi görmeye değer bulmazlar. Kendi özelliklerine yönelik olumsuz özeleştirileri olabilir ve kendi değer algıları başka insanların düşünce ve görüşlerinden etkilenir (Aslan, 2006). Turan (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışma sonucunda benlik saygısı düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bulam (2019), eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık bulmuştur. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu doğrulamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi birinci sınıf öğrencilerine göre; lisans öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ön lisans öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur (Altıok vd., 2010). Genç yetişkinlikten yaşlılığa kadar uzanan bir skalada benlik saygısı araştırması yapılan bir başka çalışmada ise, benlik saygısı, her yaştan yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcılarda daha yüksek görülmüştür (Orth vd., 2010).

Kandaz'ın (2018) çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerine göre bağlanma stilleri ve benlik saygısında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaş göz önüne alındığında ise bireylerin yaşları arttıkça benlik saygısının arttığı görülmüştür. Cafoğlu ve Çetin (2010) kadınlarda eğitimin benlik saygısına etkisinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Üniversite öğrencileri ile yürütölen bir çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığını (Hamarta vd., 2009).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analizi konuları hakkında bilgi verilecektir.

Araştırmanın Modeli

Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolünün araştırıldığı bu çalışma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modelleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında, birlikte gösterilen değişimin varlığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan modellerdir. Değişkenler arasındaki ilişki, karşılıklı ya da kısmi bağımlılık kaynaklı olabileceği gibi üçüncü bir değişkenin etkisiyle de ortaya çıkabilir (Karasar, 2014).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2019 yılı Şubat ve Mart aylarında Çankaya Belediyesi Evlendirme Birimine, nikah işlemlerini başlatmak üzere başvuran ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 379 kişi oluşturmaktadır.

Çalışma grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo1

Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	193	50.9
	Erkek	186	49.1

(Devam ediyor)

Tablo1 (Devam)

Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Yaş	18-25	57	15.0
	26-35	275	72.6
	36 ve üzeri	47	12.4
Partner Yaşı	18-25	52	13.7
	26-35	283	74.7
	36 ve üzeri	44	11.6
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	34	9.0
	Lisans	245	64.6
	Yüksek lisans ve doktora	100	26.4
İlişki Süresi	2 yıl ve altı	163	43.0
	2-5 yıl	120	31.7
	5 yıl üzeri	79	20.8
Kayıp veri		17	4.5

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde erkek ve kadın oranının birbirine oldukça yakın olduğu (K=%50.9, E=%49.1) grubun %72.6 gibi çok büyük bir bölümünün 26-35 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların partner yaşı incelendiğinde de yine en büyük grubu %74.7 ile 26-35 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında grubun %91'inin lisans veya lisansüstü eğitilmiş olduğu dikkati çekmektedir. Dolayısıyla çalışma grubunu oluşturan bireylerin eğitim düzeyinin Türkiye ortalamasının çok üzerinde olduğu söylenebilir. Son olarak katılımcıların evlilik kararı verdikleri ilişki süreleri incelendiğinde, %43'ünün iki yıl veya daha az, %31.7'sinin 2-5 yıl arası, %20.8'inin ise beş yıl veya daha uzun ilişki süresi yaşadığı anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişkileriyle ilgili inançlarını ölçmek amacıyla, Sarı (2008) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri kullanılmıştır. Bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla Brennan, Clarck ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen, Türkiye’de uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; ayrıca katılımcıların benlik saygılarını ölçmek amacıyla Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları hakkında açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ve ilişki süresi) belirlenmesi amacıyla demografik bilgi formu uygulanmıştır.

Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri (RİİE)

Sarı (2008) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri (RİİE), bireylerin romantik ilişkilerle ilgili sahip oldukları akılcı olmayan inançlarını ölçmektedir. Ölçek, 30 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” seçenekleri olan 5’li likert tipi bir ölçek ile değerlendirilmiştir. Öğrenciler romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç cümlelerine; tamamen katılıyorsa “5” puan, katılıyorsa “4” puan, kararsızsa “3” puan, katılmıyorsa “2” puan, hiç katılmıyorsa “1” puan alacak şekilde puanlandırılmıştır. Bazı maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan 30’dur. Ölçekten elde edilen puanlar düştükçe akılcı olmayan inançlar azalmakta; puanlar yükseldikçe de akılcı olmayan inançların düzeyi artmaktadır. Ölçeğin genel toplam puanının güvenilirliği belirlemek için hesaplanan Cronbach alfa değeri .84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 bulunmuştur. Bu tez kapsamında yürütülen çalışmada da ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach alfa değeri 0,84 olarak hesaplanmıştır.

RİİE'nin Alt Boyutları

Aşırı Beklentiler Alt Boyutu: Sekiz maddeden oluşan bu boyut, “Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı gibi ilişkiden ve birlikte olunan kişiden beklenen gerçekçi olmayan beklentileri anlatan ifadelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı .81, bu çalışmada ise .80 olarak bulunmuştur.

Sosyal Zaman Kullanımı Boyutu: Altı maddeden oluşan bu boyut, “Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli” gibi sosyal ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri içeren ifadelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı .78, bu çalışmada ise 0.81 olarak bulunmuştur.

Zihin Okuma Alt Boyutu: Altı madden oluşan bu boyut, “Birlikte olduğum kişi benim ne düşündüğümü ben ifade etmesem de anlayabilmelidir” gibi ilişki içinde olan kişilerin zihin okunuyormuşçasına birbirlerini anlamaları gerektiğine yönelik gerçekçi olmayan beklentileri içermektedir. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı .78, bu çalışmada ise .83 olarak bulunmuştur.

Farklı Düşünmek Alt Boyutu: Dört maddeden oluşan bu boyutta, “Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam” gibi birlikte olan kişinin farklı düşüncede olmasının yıkıcı olduğuna dair gerçekçi olmayan ifadeler yer almaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlık güvenirlik katsayısı .69, bu çalışmada ise 0.71 olarak bulunmuştur.

Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu: Üç madde olan bu boyutta, “Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir” gibi fiziksel yakınlığa ilişkin gerçekçi olmayan ifadeler yer almaktadır. Bu alt boyutun güvenirlik katsayısı .53, bu çalışmada ise .60 olarak bulunmuştur.

Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu: Üç maddesi bulunan bu boyutta, “Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir” gibi cinsiyet farklılıklarının ilişkide etkili olduğunu belirten gerçek dışı ifadeler bulunmaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı da .53, bu çalışmada ise .64’tür.

Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri'nin yapı geçerliği hakkında bu çalışmaya kanıt elde etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve daha önce elde edilen bulgularla ilişkilendirilmeye çalışılmıştır. Ölçeğe ait doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

<i>Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri Uyum İndeksi</i>					
	<i>RMSEA</i>	$\chi^2/s.d$	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>SRMR</i>
Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri	0.05	658.544/374	0.91	0.89	0.07

Araştırma verisinin modele uyum sağlayıp sağlamadığını incelemek üzere, farklı model uyum indeksleri sunularak modelin doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiştir. Model uyumu indekslerinin değerlendirilmesinde göz önüne alınan kriterler şunlardır: RMSEA için ≤ 0.08 iyi uyum ve ≤ 0.05 mükemmel uyum (Jöreskog ve Sörbom, 1993); $\chi^2/s.d$ için ≤ 2.5 mükemmel uyum (Kline, 2005), CFI ve TLI için ≥ 0.90 iyi uyum ve ≥ 0.95 mükemmel uyum (Marsh ve Hau, 1996; Tabachnick ve Fidell, 2001), SRMR için ≤ 0.05 mükemmel uyum, ≤ 0.08 iyi uyum (Brown, 2014).

Romantik İlişkilerde İnançlar Envanterinden elde edilen uyum indeksleri göz önüne alındığında, RMSEA ve $\chi^2/s.d$ değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği görülmektedir. CFI, TLI ve SRMR indeksleri göz önüne alındığında ise iyi uyum görülmektedir. Genel olarak analiz sonucunda raporlanan model-uyum indeksleri ve kesme değerleri dikkate alındığında, Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri'nden elde edilen verilerin iyi bir model-veri uyumu gösterdiğini söylemek mümkündür.

Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri için, standartlaştırılmış yol katsayıları incelendiğinde, Aşırı beklentiler alt boyutunda 0.38 ile 0.71 arasında, sosyal zaman kullanımı alt boyutunda 0.34 ile 0.74 arasında, fiziksel yakınlık alt boyutunda 0.49 ile 0.53 arasında, zihin okuma alt boyutunda 0.54 ile 0.81 arasında, cinsiyet farklılıkları alt boyutunda 0.45 ile 0.70 arasında ve farklı düşünmek alt boyutunda 0.57 ile 0.61 arasında değiştiği görülmektedir. Bu yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ait hata varyansları ise, 0.34 ile 0.88 arasında yer almaktadır ve bu değerlerin kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmektedir. Maddelerin açıkladıkları varyans ise, %14 ile %66 arasındadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

Brennan ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve başkalarından kaçınmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Sonraları Brennan, Clark ve Shaver yeni bir analizle on sekiz kaygı ve on sekiz kaçınma maddesini seçmişlerdir. Bu çalışmanın neticesinde, YİYE 'ye göre daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip olan YİYE-II'yi geliştirmişlerdir. YİYEII'nin, Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Selçuk ve arkadaşları (2005) yapmıştır. Brennan ve arkadaşları dört bağlanma stilinin iki boyut üzerinde yapılan küme analizi yöntemi ile oluşturulmasını önermişlerdir. Bu analizde her iki boyuttan da düşük puan alanlar güvenli, her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu, kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma stili içinde sınıflandırılmaktadır. Her alt boyutta 18 madde yer almakta, ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekteki her bir maddeyi 7'li Likert tipi ölçek üzerinden (1=hiç katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) değerlendirmektedir.

Ölçekte bazı maddeler (4., 8., 16., 17., 18., 20., 21., 22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36.) ters kodlanmaktadır. Sonuçta iki farklı toplam puan elde edilmekte, her bir alt boyuttan alınan puan arttıkça, kaçınan bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı ifade edilmektedir. Her bir alt boyuttan alınan puan 18 ile 126 arasında değişmektedir. Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada envanterin iki boyutlu faktör yapısının korunduğu gözlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı kaçınma alt boyutu için .90; kaygı alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı kaçınma alt boyutu için .81, kaygı alt boyutu için .82 olarak belirlenmiştir (Sümer, 2006). Ölçeğin, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise kaçınma alt boyutu için .81, kaygı alt boyutu için .82 olarak belirtilmektedir (Selçuk vd. 2005). Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısının kaygılı bağlanma için .94, kaçınmacı bağlanma için .89 olduğu tespit edilmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin yapı geçerliği hakkında bu çalışmaya kanıt elde etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve daha önce elde edilen bulgularla ilişkilendirilmeye çalışılmıştır. Ölçeğe, ait doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'ye İlişkin Uyum İndeksi

	RMSEA	$\chi^2/s.d$	CFI	TLI	SRMR
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	0.04	578.396/358	0.94	0.93	0.04

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'den elde edilen uyum indeksleri göz önüne alındığında, RMSEA ve $\chi^2/s.d$ değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği görülmektedir. CFI ve TLI indeksleri göz önüne alındığında ise iyi uyum görülmektedir. SRMR katsayısı ise mükemmel uyumu göstermektedir. Genel olarak analiz sonucunda raporlanan model-uyum indeksleri ve kesme değerleri dikkate alındığında, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'den elde edilen verilerin mükemmel bir model-veri uyumuna yakın bir uyum gösterdiğini söylemek mümkündür.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II için yol katsayılarının kaçınmacı bağlanma alt boyutunda 0.40 ile 0.75 arasında, kaygılı bağlanma alt boyutunda 0.45 ile 0.62 arasında değiştiği görülmektedir. Bu yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ait hata varyansları ise, 0.44 ile 0.84 arasında yer almaktadır ve bu değerlerin kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmektedir. Maddelerin açıkladıkları varyans ise, %16 ile %56 arasındadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 11 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar: “Benlik Saygısı, Kendilik Kavramı Sürekliliği, Eleştiriye Duyarlılık, Tartışmalara Katılma, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, İnsanlara Güven Duyma, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Ana-Baba İlgisi, Psişik İzolasyon ve Psikosomatik Belirtiler” göstermedir (Çuhadaroğlu, 1986). Benlik saygısı ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. 1., 2. ve 3. sorular , 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. Katılımcılar ilk üç sorudan herhangi ikisinden puan alıyorsa (2/3) bu kümeden bir puan almış olur. Ölçekteki 4. ve 5. sorudan herhangi birinden puan alan şıklardan biri işaretlemişse yine bu kümeden de bir puan alınır. Sorulardan 9. ve 10. maddeler 4. ve 5.

Maddelerde olduğu gibi değerlendirilir fakat 6., 7. ve 8. soruların herbiri kendi başlarına puan alır. Böylece testi dolduran kişi tüm sorulardan puan aldığı zaman maksimum puanı 6 olmaktadır. Alınan puanlardan; 0-1 puan yüksek , 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır (Çuhadaroglu, 1986). Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için hesaplanan Cronbach alfa değeri .71, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .75 olarak belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin yapı geçerliği hakkında bu çalışma için kanıt elde etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve daha önce elde edilen bulgularla ilişkilendirilmeye çalışılmıştır. Ölçeğe, ait doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ne ilişkin Uyum indeksi

	RMSEA	$\chi^2/s.d$	CFI	TLI	SRMR
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	0.07	98.930 / 33	0.93	0.90	0.05

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde edilen uyum indekslerine göre, RMSEA ve $\chi^2/s.d$ s.d değerlerinin iyi uyum gösterdiği görülmektedir. CFI, TLI ve SRMR indeksleri göz önüne alındığında ise yine iyi uyum görülmektedir. Genel olarak analiz sonucunda raporlanan model-uyum indeksleri ve kesme değerleri dikkate alındığında, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen verilerin iyi bir model-veri uyumu gösterdiğini söylemek mümkündür.

Standartlaştırılmış yol katsayıları incelendiğinde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği için yol katsayılarının 0.44 ile 0.63 arasında değiştiği ve bu yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ait hata varyansları ise, 0.60 ile 0.80 arasında yer almaktadır ve bu değerlerin kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmektedir. Maddelerin açıkladıkları varyans ise, %20 ile %40 arasındadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada incelenecek verilerin toplanması sürecinde, öncelikli olarak uygulanması planlanan veri toplama araçlarını uyarlayan araştırmacılara elektronik posta

aracılığıyla ulaşılmış, yürütülmesi planlanan çalışma ile ilgili kısa bir bilgi aktarıldıktan sonra, ölçeklerin kullanım izni istenmiştir. Araştırmacılardan ölçeğin genel özellikleri, psikometrik çalışmaları ve puanlaması ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Daha sonrasında, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili yazı ekte sunulmuştur (EK 2).

Veriler 2019 yılı Şubat ve Mart aylarında Çankaya Belediyesi Evlendirme Dairesi'ne nikah işlemlerini başlatmak için başvuruda bulunan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci yaklaşık 1 ay sürmüştür. Katılımcılardan gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katılmaları istenmiştir. Ölçeklerin katılımcılar tarafından tamamlanma süresinin yaklaşık 10-15 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında yapılacak analizlerin seçiminde alt boyutlardan elde edilen puan dağılımlarının normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla, puanların basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda puan dağılımlarına ait basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 arasında yer alan puan dağılımının normal dağılıma sahip olduğu aksi durumda normal dağılıma sahip olmadığı kabul edilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda alt boyutlardan elde edilen puanların belirlenen bağımsız değişkenlerin kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu bağlamda alt boyuta ait puan dağılımlarının ele alınan bağımsız değişkenin her bir kategorisinde normal olması durumunda, kategori sayısı iki ise ilişkisiz örneklem için t testi, kategori sayısı ikiden fazla ise ANOVA analizi kullanılmıştır. Alt boyuta ait puan dağılımlarının ele alındıktan bağımsız değişkenin her bir kategorisinde normal olmaması durumunda, kategori sayısı iki ise Mann Whitney U testi, kategori sayısı ikiden fazla ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Bu çalışmadaki bir diğer amaç ise, katılımcıların benlik saygısı, romantik ilişki inançları ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Katılımcıların romantik ilişki inançlarını yordayan değişkenlerin (benlik saygısı ve bağlanma stilleri) belirlenmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinde değişkenleri modele ekleme yöntemi olarak Enter yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan Regresyon analizi için toplanan verilere ilişkin; normallik, çoklu bağlantılılık, doğrusallık ve varyansların homojenliği varsayımları incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi için

varsayımların kontrolünde öncelikle bağımlı değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri'nin her bir alt boyutu için çarpıklık basıklık değerleri ve histogramlar elde edilmiş ve alt boyutlardan elde edilen puanların normale yakın bir dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Regresyon modeline alınacak değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunda ortaya çıkan çoklu bağlantılık sorununun tespiti için analiz sonucunda elde edilen VIF değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin 10'dan küçük olması değişkenler arasında çoklu bağlantılık sorununun olmadığını göstermektedir (Field, 2005). Çoklu regresyon analizinde kullanılan bağımsız değişkenlerden kaçınmacı bağlanma için elde edilen VIF değeri 1.304; kaygılı bağlanma ve benlik saygısı için ise sırasıyla 1.347 ve 1.077 değerleri elde edilmiştir. Elde edilen değerlerin 10'un altında olması çoklu bağlantılık problemi olmadığını göstermektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin bir diğer varsayımı doğrusallık ve varyansların homojenliğidir. Doğrusallık ve varyansların homojenliğinin incelenmesi için saçılım grafikleri ile standardize edilmiş hatalar ve yordanan değerler arasındaki ilişkiye bakılır (Alpar, 2013). Yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişkenle olan kısmi ilişkilerini gösteren şekiller incelendiğinde, doğrusallık sayıltısının sağlandığı görülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançları, bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve ilişki süresi değişkenleri bakımından karşılaştırılacak; ardından katılımcıların bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin Romantik İlişki İnançları Ölçeğinin alt boyutları olan “Aşırı Beklentiler”, “Sosyal Zaman Kullanımı”, “Zihin Okuma”, “Farklı Düşünmek”, “Fiziksel Yakınlık” ve “Cinsiyet Farklılıkları” değişkenlerini ne düzeyde yordadığının belirlenmesine yönelik regresyon analizi bulguları sunulacak ve tüm bu veriler yorumlanacaktır.

Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında katılımcıların Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutları, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nden elde ettikleri puanların, evliliğe karar vermiş bireylerde, cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan İlişkisiz Örneklem T-Testi ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5

Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması

T Testi	Grup	n	Ortalama	sd	t	p
Fiziksel Yakınlık	Kadın	193	6.21	377	-1.22	0.22
	Erkek	186	6.55			
Zihin Okuma	Kadın	193	19.58	377	1.09	0.28
	Erkek	186	19.25			
Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	193	8.59	377	0.02	0.99
	Erkek	186	8.58			

(Devam ediyor)

Tablo 5 (Devam)

Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması Mann

Whithney U Testi	Grup	n	Sıra Ortalama	Sıra toplamı	U	p
Aşırı Beklentiler	Kadın	193	192,.94	37238.00	17381.00	0.59
	Erkek	186	186.95	34772.00		
Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	193	175.23	33818.50	15097.50	0.01*
	Erkek	186	205.33	38191.50		
Farklı Düşünmek	Kadın	193	191.84	37026.00	17593.00	0.74
	Erkek	186	188.09	34984.00		

* p<0.05

Tablo 5’te Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri’ne ait alt boyutlardan elde edilen puanlar için uygulanan T testi ve Mann Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Sosyal Zamanı Kullanımı alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre, erkeklerin lehine olacak biçimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($z_{SZK}=-2.68$ $p_{SZK}=0.01$; $p<0.05$). Bu sonuca göre, erkek katılımcıların Sosyal Zamanı Kullanımı alt boyutu puanları kadın katılımcıların puanlarına göre daha yüksektir. Katılımcıların romantik ilişki inançlarından Aşırı Beklentiler, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Fiziksel Yakınlık, ve Cinsiyet Farklılıkları alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu “Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.”, “Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.” veya “Birlikte olduğum kişi bense serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.” gibi sosyal ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri ifade eder. Araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların sosyal zaman kullanımı konusunda kadın katılımcılara göre daha fazla gerçekçi olmayan beklentiye sahip olduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların, sosyal zaman kullanımı konusunda partnerlerine bir birey olarak alan tanımamaları, toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında birey, toplumun onun için uygun gördüğü davranışları zihinsel olarak onaylamasa da uygular aksi halde kendisi için belirlenen rollere uygun hareket etmediğinde, toplum tarafından çeşitli baskı ve yaptırımlara maruz kalabilir (Dökmen, 2010). Ayrıca Çavdar (2013) yaptığı bir çalışmada, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar yoluyla romantik ilişkileri

etkilediği ve geleneksel toplumsal cinsiyet rol tutumlarına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Türkiye’deki gibi erkek egemen toplumlarda, genel olarak kadınların bağımsız hareket edebilme, sosyalleşebilme imkanları erkekler tarafından kısıtlanma/yönetilme eğilimindedir. Nitekim bu çalışmada da evliliğe karar vermiş erkek katılımcılara göre, partnerleri sosyal etkinliklerde kendileri dışında birileriyle zaman geçirmek isterse bu, partnerleri tarafından yeterince sevilmedikleri anlamına gelmektedir. Eğer bir sosyal zaman aktivitesi yapılacaksa, partnerden başka biri/birileri ile yapılmamalı görüşü hakimdir. Çalışma grubunun (evliliğe karar vermiş bireyler) özgünlüğü sebebiyle literatürde benzer çalışmalara rastlanamamıştır. Ancak çalışma grubunun yaş ortalamasının %70 oranında 26-35 yaş aralığında olduğu göz önünde bulundurulursa üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançları ile yapılacak karşılaştırmalar anlamlı olabilir. Sarı (2008) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin sosyal zaman kullanımı alt boyutuna ilişkin akılcı olmayan inançlarının kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Küçükarslan ve Gizir (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarını araştırdığı çalışmada, erkeklerin daha fazla akılcı olmayan inançları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkek öğrencilerin işlevsel olmayan romantik ilişki inançları arasında yer alan her şeyi birlikte yapmalıyız, alt boyutlarındaki inançlara kadın öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Gerek yurt içi gerekse yurt dışında yapılan diğer çalışmalarda da bu araştırma sonuçları ile benzer şekilde, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla gerçekçi olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu görülmektedir (Fokkert ve Van Kooten, 2009; Küçükarslan, 2011; Sharp ve Ganong, 2000; Sprecher ve Metts, 1999).

Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından elde ettikleri puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan T testi ve Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6

Katılımcıların, Bağlanma Stillerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması

T Testi	Grup	n	Ortalama	sd	t	p
Kaygılı	Kadın	193	56.02	377	-0.44	0.66
	Erkek	185	56.77			
Mann Whithney U Testi	Grup	n	Sıra Ortalama	Sıra toplamı	U	p
Kaçınmacı	Kadın	193	192.49	36958.50	17281.50	0.59
	Erkek	186	186.41	34672.50		

Tablo 6’da Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve bu envanterin alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan T testi ve Mann Whithney U testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve bu envanterin alt boyutlarından aldıkları puanların katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bir başka deyişle katılımcıların bu envanterden aldıkları puanlar cinsiyetleri bakımından benzerlik göstermektedir.

Bartholomew ve Horowitz (1991); Işınsoy (2003); Doğan ve arkadaşları (2012); Geniş (2017) ve Kandaz’ın (2018) cinsiyet değişkeni ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bu çalışma sonuçları ile tutarlı olacak şekilde, anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Bu bulguların tam tersi bir şekilde, Shi (2003), Marchand (2004) ve Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu’nun (2006) yapmış olduğu çalışmalarda ise, cinsiyetin bağlanma biçimiyle anlamlı ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma yaşamın en erken dönemlerinde anne, baba ya da bakıcıyla kurulan ilişkilere dayalı olarak başlar (Erikson, 1950). Bebeğin cinsiyetinden bağımsız olarak bakım veren kişiyle kurulan bu ilk ilişkilerin benliğe ve diğerlerine ait zihinsel temsilleri oluşturduğu ve bu zihinsel temsillerin daha sonraki kurulacak olan yakın ilişkilere rehberlik ettiği ifade edilmektedir (Ditommasso, Brannen-McNulty, Ross ve Burges, 2003). Dolayısıyla cinsiyet ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olmaması anlamlıdır. Konuyla ilgili benzer çalışmalara devam edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan İlişkisiz Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7

<i>Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması</i>						
T Testi	Grup	n	Ortalama	sd	t	p
Rosenberg Benlik Saygısı	Kadın	193	33.72	377	0.99	0.32
	Erkek	186	33.31			

Tablo 7'de Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde edilen puanlar için uygulanan T testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanların katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürde benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı belirtilmiştir (Maşrabacı, 1994). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bazı çalışmalar incelendiğinde kız öğrencilerin benlik saygı düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Yüksekkaya, 1995). Ancak İnanç'ın (1997) yaptığı başka bir çalışmada kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Frost ve McKelvie'nin (2004) meta analiz çalışmalarına göre bazı araştırmacılar kızların benlik saygısının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bazı araştırmalarda ise bunun tam tersi bir bulguya rastlandığını belirtmişlerdir. Benlik saygısı kişinin kendini tüm yönleriyle benimsemesi, değer vermesi, kendine güven ve saygı duymasıdır. Benlik saygısı üzerindeki etkiyi kişinin içinde bulunduğu toplumun başarı ve statü standartları ölçü olarak kullanılmaktadır. Benlik, bireyin bedeni, giysileri, ev ve ailesi, arkadaşları, statüsü, sahip olduğu mal-para gibi kişinin kendine ait olduğunu söyleyebileceği her şeyin bir toplamıdır (James, 1980). Bu nedenle benliğin cinsiyet değişkeni ile ilişkisiz çıkması anlamlıdır. Benliğin, benlik saygısının oluşumunda cinsiyet değişkeni dışındaki diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelenmelidir.

**Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı
Düzeylerinin Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında evliliğe karar vermiş bireylerin Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutlarından elde ettikleri puanların, yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

<i>Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması</i>							
ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
Sosyal Zaman Kullanımı	Gruplar arası	324.27	162.14	2	6.67	0.00*	18-25>26-35 18-25>36 +
	Gruplar içi	9140.13	24.31	376			
	Toplam	9464.40		378			
Fiziksel Yakınlık	Gruplar arası	75.96	37.98	2	5.27	0.01*	18-25>26-35 18-25>36 +
	Gruplar içi	2710.84	7.21	376			
	Toplam	2786.80		378			
Zihin Okuma	Gruplar arası	16.92	8.46	2	0.99	0.37	-----
	Gruplar içi	3219.05	8.56	376			
	Toplam	3235.96		378			
Cinsiyet Farklılıkları	Gruplar arası	33.25	16.62	2	2.16	0.12	-----
	Gruplar içi	2896.89	7.70	376			
	Toplam	2930.13		378			
Kruskall-Wallis	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	Ki-kare	p	Fark
Aşırı Beklentiler	18-25	57	252.61	2	30.54	0,00*	18-25>26-35 18-25>36 + 26-35>36 +
	26-35	275	186.27				
	36 +	47	135.87				
Farklı Düşünmek	18-25	57	194.70	2	0.63	0.73	-----
	26-35	275	190.94				
	36 +	47	178.80				

* p<0.05

Tablo 8’de Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutlarından Sosyal Zamanı Kullanımı, Fiziksel Yakınlık ve Aşırı Beklentiler alt boyutundan aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{FY}(2.378) = 5.27, p_{FY}=0.01$; $F_{RİİT}(2.378) = 15.24, p_{RİİT}=0.00$; $X^2_{AB}(sd = 2, n = 380) = 3.54, p_{AB}=0.00$; $p<0.05$). ANOVA analizi sonucunda elde

edilen istatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan post hoc testleri sonucunda 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcıların Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri Sosyal Zamanı Kullanımı ve Fiziksel Yakınlık alt boyut puanlarının 26-35 yaş aralığında veya 36 ve üstü yaşı olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kruskall Wallis Testi sonucunda elde edilen istatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan post hoc testleri sonucunda ise Aşırı Beklentiler alt boyutu puanlarının 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcılarda, 26-35 yaş aralığında veya 36 ve üstü yaşta olanlara göre, 26-35 yaş aralığında olan katılımcılarda ise 36 ve üstü yaşta olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, Tablo 8’de yer alan diğer ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri’ne ait diğer alt boyutlardan aldıkları puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Başka bir deyişle, hangi yaş aralığında olduğu fark etmeksizin, katılımcıların Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları ve Farklı Düşünmek alt boyut puanları benzerlik göstermektedir.

Elde edilen sonuçlara göre 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcıların, “Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığını gösterir.” ve “Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.” gibi sosyal ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerinin ve “Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir” gibi fiziksel yakınlığa ilişkin gerçekçi olmayan beklentilerinin bir üst yaş gruplarına göre daha fazla olduğu sonucuna görülmüştür.

Aşırı beklentiler alt boyutunda ise; “Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı” ve “Birlikte olduğum kişi her ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli” gibi gerçekçi olmayan romantik ilişki inançlarının 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcılarda, 26-35 yaş aralığında veya 36 yaş ve üstü katılımcılara göre; 26-35 yaş aralığında olan katılımcılarda ise 36 yaş ve üstü yaşta olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar neticesinde, 18-25 yaş aralığında alan katılımcıların daha fazla, üst yaş grubunda yer alan katılımcıların ise daha az gerçekçi olmayan romantik inancına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu veri kimlik gelişimlerini yeni yeni tamamlanmaya başlayan bireylerin, lise ve üniversite eğitimlerini tamamlayıp iş yaşamına henüz başladıkları bu dönemde, romantik ilişkileri ile ilgili gerçekçi olmayan inançlarının üst yaş gruplarına göre daha fazla olması anlamlıdır.

Bireylerin yaşı arttıkça daha fazla yaşantıdan geçmekte, yaşam deneyimi kazanmakta ve kendine ve diğer insanlara ilişkin daha çeşitli değerlendirmeler yapabilmektedir. TÜİK 2018 verilerine göre Türkiye’de evlenme yaşı erkeklerde 30.2, kadınlarda ise 26.5’tir. Genç yaşta bir evliliği başlatmak ve bir ilişkiye ait iletişim becerilerinin, rollerin, beklentilerin farkında olmadan sağlıklı bir ilişki kurmak evliliğin boşanmayla sonuçlanması veya kurulan ilişkilerin mutsuz devam etmesi olasılığını yükseltebilir.

Bu çalışmadan elde edilen veri, sınırlı sayıda da olsa literatür çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Öcal Yücaol (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında 4.sınıf öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan “farklı düşünmek” alt boyutundan elde ettiği puanların 1.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde, Küçükarslan (2011) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada da 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının 4. sınıf öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulguların tam tersine, Türkiye’de daha önce genel akılcı olmayan inançların yasa göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen Bilge ve Arslan (2000) ile Yurtal Dinç (1999) ise akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II envanterinden elde ettikleri puanların, yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi ve Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9

<i>Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması</i>							
ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
	Gruplar arası	179.96	89.98	2			
Kaçınmacı Bağlanma	Gruplar içi	83001.65	221.34	37	0.41	0.67	-----
	Toplam	83181.61		37			
				7			
Kruskall-Wallis	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	Ki-kare	p	Fark
	18-25	57	224.12				
Kaygılı Bağlanma	26-35	275	184.99	2	7.16	0.03*	18-25>26-35
	36 +	47	173.82				18-25>36 +

* p<0.05

Tablo 9’da Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile bu envanterin alt boyutlardan elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi ve Kruskal Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Kaygılı Bağlanma alt boyutuna ait puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($X^2_{KYG}(sd = 2, n = 380) = 7.16, p_{KYG}=0.03; p<0.05$). Kruskal Wallis Testi sonucunda elde edilen istatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan post hoc testleri sonucunda Kaygılı Bağlanma alt boyutu puanlarının 18-25 yaş aralığında yer alan katılımcılarda 26-35 yaş aralığında veya 36 ve üstü yaşta olanlara göre daha yüksek olduğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kandaz’ın (2018) çalışmasında bu çalışma ile benzerlik gösterecek şekilde bireylerin yaşları arttıkça güvenli bağlanma düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür. Kişilerin yaşam tecrübeleri dikkate alındığında küçük yaş grubu katılımcıların ilişkilerinde daha çok yakınlık aramaları ve kaygı boyutlarının daha yüksek çıkması anlamlıdır. Bireyler 18-25 yaş aralığında henüz kendi yaşamlarını idame ettiremeyecek konumdadır. Hayata bakış açıları ve algılama biçimleri daha üst yaş gruplarına göre daha kaygı yoğunluktadır. Bu nedenle bu yaş grubunda kaygılı bağlanma boyutunun yüksek çıkması anlamlıdır.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nden elde ettikleri puanların, yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan Anova Testi sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10

<i>Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması</i>							
ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	Sd	F	P	Fark
Rosenberg Benlik Saygısı	Gruplar arası	23.81	11.90	2	0.74	0.48	-----
	Gruplar içi	6042.86	16.07	376			
	Toplam	6066.67		378			

Tablo 10’da yer alan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nden alınan puanların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Başka bir deyişle hangi yaş aralığında olduğu fark etmeksizin, katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları benzerlik göstermektedir.

Alan yazındaki bazı çalışmalarda bu çalışmanın tam tersine bireylerin yaşları arttıkça benlik saygısının arttığı görülmüştür (Kandaz, 2018). Araştırmaya katılan grubun %72.6 gibi çok büyük bir bölümünün 26-35 yaş aralığında olduğu dikkati çekmektedir. Bu bilgiler ışığında katılımcıların benlik saygısının yaşa göre anlamlı çıkmaması beklendik bir sonuçtur.

Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında evliliğe karar vermiş bireylerin Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutlarından elde ettikleri puanların, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi ve Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11

Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
Zihin Okuma	Gruplar arası	7.07	3.54	2	0.41	0.66	
	Gruplar içi	3228.89	8.59	376			
	Toplam	3235.96		378			
Cinsiyet Farklılıkları	Gruplar arası	93.54	46.77	2	6.20	0.00*	2>3
	Gruplar içi	2836.59	7.54	376			
	Toplam	2930.13		378			
Kruskall-Wallis	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	Ki-kare	p	Fark
Aşırı Beklentiler	Lise ve altı	34	224.53	2	15.82	0.00*	3<2, 3<1
	Lisans	245	199.68				
	Yüksek lis. Dok.	100	154.56				
Sosyal Zaman Kullanımı	Lise ve altı	34	240.88	2	14.19	0.00*	3<2, 3<1, 2<1
	Lisans	245	194.25				
	Yüksek lis. Dok.	100	162.28				
Fiziksel Yakınlık	Lise ve altı	34	242.09	2	15.56	0.00*	3<2, 3<1, 2<1
	Lisans	245	194.74				
	Yüksek lis. Dok.	100	160.68				
Farklı Düşünmek	Lise ve altı	34	197.24	2	0.29	0.86	
	Lisans	245	190.62				
	Yüksek lis. Dok.	100	186.01				

* p<0.05

Tablo 11’de Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutlarından ve elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, evliliğe karar vermiş bireylerin Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri; Cinsiyet Farklılıkları, Aşırı Beklentiler, Sosyal Zamanı Kullanımı ve Fiziksel Yakınlık alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{CF}(2.378) = 6.20$, $p_{CF}=0.00$; $F_{RİİT}(2.378) = 11.99$, $p_{RİİT}=0.00$; $X^2_{AB}(sd = 2, n = 380) = 15.82$, $p_{AB}=0.00$; $X^2_{SZK}(sd = 2, n = 380) = 14.19$, $p_{SZK}=0.00$; $X^2_{FY}(sd = 2, n = 380) = 15.56$, $p_{FY}=0.00$; $p < 0.05$). Ancak, Tablo 11’de yer alan diğer ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri’ne ait diğer alt boyutlardan aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Diğer bir değişle, evliliğe karar vermiş bireylerin eğitim düzeyleri fark etmeksizin Zihin Okuma ve Farklı Düşünme alt boyut puanları benzerlik göstermektedir.

ANOVA analizi sonucunda elde edilen istatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan post hoc testleri sonucunda eğitim durumu yüksek lisans veya doktora olan katılımcıların Cinsiyet Farklılıkları puanlarının eğitim durumu lisans olanlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kruskall Wallis Testi sonucunda elde edilen istatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan nonparametric post hoc testleri sonucunda ise eğitim durumu yüksek lisans veya doktora olan katılımcıların Aşırı Beklentiler alt boyutu puanlarının eğitim durumu lisans veya lise olanlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kruskall Wallis Testi sonucunda elde edilen istatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan diğer post hoc testleri sonucunda ise eğitim durumu arttıkça katılımcıların Sosyal Zamanı Kullanımı ve Fiziksel Yakınlık alt boyut puanlarının azaldığı tespit edilmiştir (Lise>Lisans, Lise>Yüksek lisans veya doktora, Lisans>Yüksek lisans veya doktora). Elde edilen sonuçlar neticesinde katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça özellikle “Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir” gibi cinsiyet farklılıklarının ilişkide etkili olduğunu belirten gerçek dışı inançlarının azaldığı görülmektedir. Benzer bir şekilde eğitim düzeyi yüksek lisans veya doktora olan katılımcıların, “Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı” ve “Birlikte olduğum kişi her ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli” gibi ilişkiden ve birlikte olunan kişiden aşırı beklentilerinin eğitim düzeyi lisans ve lise olanlardan daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların akılcı olmayan

romantik ilişki inançları eğitim düzeyi lisans olanlara göre; eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların gerçekçi olmayan romantik ilişki inançları ise eğitim düzeyi lise olanlara göre daha az bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada ise bu çalışmanın tam tersine sınıf düzeyi yükseldikçe, bir başka deyişle alınan eğitimin artmasının akılcı olmayan inançların değişiminde etkili olmadığını göstermiştir (Yurtal Dinç, 1999). Üniversite çağındaki bireylerin akılcı olmayan inançlarının sınıf seviyesine göre anlamlı olmaması beklendik bir veridir çünkü, üniversite çağı bireylerin henüz hayata hazırlandığı ve ergenlik döneminin son yıllarını kapsayan bir dönemdir. Bu çalışmada ise katılımcıların %91'inin lisans veya lisansüstü eğitim almış olduğu dikkati çekmektedir. Üniversite mezuniyetinden sonra çalışma hayatının da başlaması ve olgunluk seviyesinin artmasıyla birlikte bireylerin daha az gerçekçi olmayan beklentiye sahip olması beklenebilir.

Katılımcıların, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından elde ettikleri puanların, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12

Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
Kaygılı Bağlanma	Gruplar arası	1527.96	763.98	2	2.80	0.06	
	Gruplar içi	102233.42	272.62	375			
	Toplam	103761.38		377			
Kaçınmacı Bağlanma	Gruplar arası	1314.72	657.36	2	3.01	0.05	
	Gruplar içi	81866.88	218.31	375			
	Toplam	83181.61		377			

Tablo 12'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlardan elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; Kaygılı Bağlanma ile Kaçınmacı Bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak, evliliğe karar vermiş bireylerin eğitim düzeyi fark etmeksizin, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

II; Kaçınmacı Bağlanma ile Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları benzerlik göstermektedir. Literatürde bebeklikte ilk iki yıl içerisinde oluşan bağlanma davranışı ile çocukluk ve yetişkinlikte gözlemlenen bağlanma davranışları arasında bir köprü olduğu ve yaş ilerledikçe bağlanma davranışının organizasyonu değişip karmaşıklaşırsa da temelde bebeklik bağlanma davranışının hedefleri ile benzer hedeflere sahip olduğu vurgulanmıştır (Bowlby, 1969; Hamilton, 2000; Hughes, 1997; Sroufe, 1988; Schneider, 1991). Bu verilerden yola çıkarak, çalışma grubunda yaşa göre bağlanma stillerinde farklılık çıkmaması anlamlıdır.

Katılımcıların, özsaygı düzeylerinin, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13

Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
	Gruplar arası	13.79	6.90	2			
Rosenberg Benlik Saygısı	Gruplar içi	6052.88	16.10	376	0.43	0.65	
	Toplam	6066.67		378			

Tablo 13'te Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda özellikle kadınlarda eğitimin benlik saygısına etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür (Cafoglu ve Çetin, 2010). Bu çalışmada benlik saygısı düzeyinin eğitim seviyesine göre anlamlı çıkmaması beklendik bir durumdur çünkü çalışma grubunun % 91'i lisans ve yüksek lisans mezunudur. Bu oranın fazla oluşunun sonuçların farklılık olmadığı yönünde çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

**Katılımcıların, Romantik İlişki İnançları, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı
Düzeylerinin İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında evliliğe karar vermiş bireylerin Romantik İlişkilerde İnançlar Envanterinden elde ettikleri puanların, ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları Tablo 14’te yer almaktadır.

Tablo 14

Katılımcıların Romantik İlişki İnançlarının İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
Zihin Okuma	Gruplar arası	4.86	2.43	2	0.28	0.76	
	Gruplar içi	3118.44	8.69	359			
	Toplam	3123.31		361			
Cinsiyet Farklılıkları	Gruplar arası	6.46	3.23	2	0.41	0.66	
	Gruplar içi	2824.85	7.87	359			
	Toplam	2831.31		361			
Kruskall-Wallis	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	Ki-kare	p	Fark
Aşırı Beklentiler	2 yıl ve altı	163	189.66	2	2.23	0.33	
	2-5 yıl	120	170.94				
	5 yıl üzeri	79	180.70				
Sosyal Zaman Kullanımı	2 yıl ve altı	163	192.78	2	3.58	0.17	
	2-5 yıl	120	174.30				
	5 yıl üzeri	79	169.18				
Fiziksel Yakınlık	2 yıl ve altı	163	178.16	2	1.78	0.56	
	2-5 yıl	120	178.68				
	5 yıl üzeri	79	192.69				
Farklı Düşünmek	2 yıl ve altı	163	185.80	2	2.07	0.36	
	2-5 yıl	120	185.45				
	5 yıl üzeri	79	166.64				

Tablo 14’te Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan ANOVA analizi ve Kruskall Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bu ölçeklerden ve ölçeklere ait alt boyutlarından aldıkları

puanların ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu durumda gerçekçi olmayan inançların ilişki süresinden bağımsız olarak bireysel ihtiyaçlardan kaynaklandığı yorumu yapılabilir çünkü, insanların akılcı olmayan düşünce eğilimleri, genellikle aile ve içinde bulunulan kültür tarafından aktarılmaktadır. Birey, çocukluk döneminde çevresel etkilere daha açık olduğundan dolayı aileden ve sosyal çevreden daha fazla etkilenir (Can, 2009) ve genel olarak ilk çocukluk döneminde oluşan akılcı olmayan inançlar, yetişkinlik döneminde de kendini gösterme eğilimindedir (Ellis, 1993). Akılcı olmayan inançlar erken çocukluk döneminden itibaren şekillenmeye başladığından dolayı ilişki süresinden bağımsız bir değişkendir.

Araştırma kapsamında evliliğe karar vermiş bireylerin Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'den elde ettikleri puanların, ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15

Katılımcıların Bağlanma Stillerinin, İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

Kruskal-Wallis	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	Ki-kare	p	Fark
Kaygılı Bağlanma	2 yıl ve altı	163	189.63	2	3.01	0.22	
	2-5 yıl	120	167.99				
	5 yıl üzeri	79	183.08				
Kaçınmacı Bağlanma	2 yıl ve altı	163	189.93	2	2.23	0.33	
	2-5 yıl	120	175.09				
	5 yıl üzeri	79	171.48				

Tablo 15'te Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II alt boyutlarından elde edilen puanlar için uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bu ölçeklerden ve ölçeklere ait alt boyutlarından aldıkları puanların ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Yetişkinlikteki bağlanma örüntülerine baktığımızda alanyazında, bebeklikte ilk iki yıl içerisinde oluşan bağlanma davranışı ile çocukluk ve yetişkinlikte gözlemlenen bağlanma davranışları arasında bir köprü olduğu bilgisi mevcuttur (Bowlby, 1969; Hamilton, 2000; Hughes, 1997; Sroufe, 1988; Schneider, 1991). Yaş ilerledikçe bağlanma davranışının organizasyonu değişip karmaşılaşsa da temelde bebeklik bağlanma davranışının

hedefleri ile benzer hedeflere sahiptir (Hamilton,2000). Bu nedenle araştırma sonucunda ilişki süresi ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olmaması anlamlıdır.

Araştırma kapsamında evliliğe karar vermiş bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puanların, ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesine yönelik uygulanan ANOVA analizi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16

Katılımcıların Özsaygı Düzeylerinin İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
Rosenberg Benlik Saygısı	Gruplar arası	3.46	1.73	2	0.11	0.90	
	Gruplar içi	5821.04	16.21	359			
	Toplam	5824.50		361			

Tablo 16'da Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği Anova testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bu ölçeklerden ve ölçeklere ait alt boyutlarından aldıkları puanların ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda evlilik öncesi süre (flört, söz/nişan) arttıkça benlik saygısının da arttığı görülmüştür (Hamarta, 2004; Kırıt Gülaydın ve Semerci, 2018). Snell ve Finney (1993) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise benlik saygısı arttıkça yakın ilişki süresinin de arttığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar, benlik saygısı ve evlilik öncesi ilişkinin birbirlerini olumlu olarak etkilediğini göstermektedir.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Aşırı Beklentiler Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları

İlgili araştırma sorusunda, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin bireylerin romantik ilişki inançlarının aşırı beklentiler alt boyutunu ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17

Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Aşırı Beklentiler Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	s.h.	β	t	p
Sabit	24.63	2.32		10.62	.00
Kaçınmacı Bağlanma	-.10	.02	-.28	-5.06	.00*
Kaygılı Bağlanma	.09	.02	.29	5.14	.00*
Benlik Saygısı	1.07	.34	.16	3.16	.002*

* p < .05

Tablo değerleri incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve benlik saygısı faktörlerinin birlikte bireylerin romantik ilişki inançlarının aşırı beklentiler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($F_{(3,373)} = 14.62$; $p < .00$). Diğer bir deyişle, regresyon denkleminde eklenen değişkenlerden en az birinin aşırı beklentiler alt boyutundan elde edilen puanlardaki değişkenlik üzerinde etkisi anlamlıdır. Yordayıcı değişkenlerden hangisinin anlamlı olduğunu belirlemek için yapılan regresyon katsayılarının anlamlılık testi (t testi) sonuçlarına göre, kaçınmacı bağlanma ($p < 0.05$), kaygılı bağlanma ($p < 0.05$) ve benlik saygısı ($p < 0.05$) değişkenleri aşırı beklentiler alt boyutundan elde edilen puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bireylerin kaçınmacı bağlanma puanları arttıkça aşırı beklentiler alt boyutundan elde ettikleri puanlar azalmakta; kaygılı bağlanma ve benlik saygısından elde ettikleri puanlar arttıkça aşırı beklentiler alt boyutundan elde ettikleri puanlar da artış göstermektedir. Analizde yer alan yordayıcı değişkenler aşırı beklentiler alt boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %11'ini ($R^2 = 0.11$) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin önem sırası kaygılı bağlanma ($\beta = -0.29$), kaçınmacı bağlanma ($\beta = 0.28$) ve benlik saygısı ($\beta = 0.16$) şeklindedir. Regresyon analizi ile elde edilen denklem şu şekildedir: Aşırı Beklentiler = $(-0.10 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + (0.09 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + (1.07 \times \text{Benlik Saygısı}) + (24.63)$.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Sosyal Zaman Kullanımı Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları

İlgili araştırma sorusunda, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin bireylerin romantik ilişki inançlarının sosyal zaman kullanımı alt boyutunu ne düzeyde yordadığı çoklu regresyon analizi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Zaman Kullanımı Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	s.h.	β	t	p
Sabit	1.09	2.13		.51	.61
Kaçınmacı Bağlanma	.07	.02	.20	3.76	.00*
Kaygılı Bağlanma	.08	.02	.28	5.09	.00*
Benlik Saygısı	.54	.31	.09	1.72	.08

$F_{(3,373)} = 24.21$; $p = .00$;
 $R = .40$; $R^2 = 0.16$

* $p < .05$

Tablo değerleri incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve benlik saygısı faktörlerinin birlikte, bireylerin romantik ilişki inançlarından sosyal zaman kullanımı alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($F_{(3,373)} = 24.21$; $p < .00$). Diğer bir deyişle, regresyon denklemine eklenen değişkenlerden en az birinin sosyal zaman kullanımı alt boyutundan elde edilen puanlardaki değişkenlik üzerinde etkisi anlamlıdır. Hangi değişkenin anlamlı olduğunun belirlenmesi için yapılan regresyon katsayılarının anlamlılık testi (t testi) sonuçlarına göre ise, yordayıcı değişkenlerden kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma sosyal zaman kullanımı alt boyutundan elde edilen puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < .05$). Bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ölçeğinden elde ettikleri puanlar arttıkça romantik ilişki inançlarından sosyal zaman kullanımı alt boyutundan elde ettikleri puanlar da artış göstermektedir. Analizde yer alan yordayıcı değişkenler sosyal zaman kullanımı alt boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %16’sını ($R^2 = 0.16$) açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin önem sırası kaygılı bağlanma ($\beta=0.28$), kaçınmacı bağlanma ($\beta= 0.20$) ve benlik saygısı ($\beta= 0.09$) şeklindedir. Regresyon analizi ile elde edilen denklem şu şekildedir: Sosyal Zaman Kullanımı= $(0.07 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + (0.08 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + (0.54 \times \text{Benlik Saygısı}) + (1.09)$.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Zihin Okuma Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları

İlgili araştırma sorusunda, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin bireylerin romantik ilişki inançlarının zihin okuma alt boyutunu ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 19’ da sunulmuştur.

Tablo 19

Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Zihin Okuma Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>s.h.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	
Sabit	10.68	2.25		4.75	.00	
Kaçınmacı Bağlanma	-.03	.02	-.09	-1.54	.13	$F_{(3,373)}= 12.48; p=.00;$ $R=.30; R^2= 0.09$
Kaygılı Bağlanma	.10	.02	.34	5.94	.00*	
Benlik Saygısı	.69	.33	.11	2.09	.04*	

* $p < .05$

Tablo 19 değerleri incelendiğinde, romantik ilişki inançlarının zihin okuma alt boyutu kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve benlik saygısı faktörleri tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordanmaktadır ($F_{(3,373)}= 10.94; p<.00$). Diğer bir değişle, regresyon denklemine eklenen değişkenlerden en az birinin zihin okuma alt boyutundan elde edilen puanlardaki değişkenlik üzerinde etkisi anlamlıdır. Hangi değişkenin anlamlı olduğunun belirlenmesi için yapılan regresyon katsayılarının anlamlılık testi (t testi) sonuçlarına göre ise, yordayıcı değişkenlerden kaygılı bağlanma

ve benlik saygısı değişkeni zihin okuma alt boyutundan elde edilen puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < .05$). Bireylerin kaygılı bağlanma ve benlik saygısından elde ettikleri puanlar arttıkça zihin okuma alt boyutundan elde ettikleri puanlar artış göstermektedir. Analizde yer alan yordayıcı değişkenler zihin okuma alt boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %9'unu ($R^2 = 0.09$) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, değişkenlerin önem sırası şu şekildedir: kaygılı bağlanma ($\beta = 0.34$); benlik saygısı ($\beta = 0.11$); kaçınmacı bağlanma ($\beta = -0.09$). Analiz sonucu elde edilen denklem şu şekildedir: Zihin Okuma = $(0.03 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + (0.10 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + (0.69 \times \text{Benlik Saygısı}) + (10.68)$.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Farklı Düşünme Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları

İlgili araştırma sorusunda, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin bireylerin romantik ilişki inançlarının farklı düşünme alt boyutunu ne düzeyde yordadığı belirlenmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20

Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklı Düşünme Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	s.h.	β	t	p
Sabit	3.61	1.27		2.85	.005
Kaçınmacı Bağlanma	.04	.01	.23	4.04	.00*
Kaygılı Bağlanma	.03	.01	.16	2.73	.01*
Benlik Saygısı	.03	.19	.01	.18	.86

* $p < .05$

Tablo 20 değerleri incelendiğinde, romantik ilişki inançlarının farklı düşünme alt boyutu kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve benlik saygısı faktörleri tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(3,373)} = 14.92$; $p < .00$). Diğer bir deyişle, regresyon denkleminde eklenen değişkenlerden en az birinin farklı düşünme alt

boyutundan elde edilen puanlardaki değişkenlik üzerinde etkisi anlamlıdır. Hangi değişkenin anlamlı olduğunun belirlenmesi için yapılan regresyon katsayılarının anlamlılık testi (t testi) sonuçlarına göre ise, yordayıcı değişkenlerden kaçınmacı bağlanma ($p<0.05$) ve kaygılı bağlanma ($p<0.05$) değişkenleri farklı düşünme alt boyutundan elde edilen puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ölçeğinden elde ettikleri puanlar arttıkça farklı düşünme kullanımı alt boyutundan elde ettikleri puanlar da artış göstermektedir. Analizde yer alan yordayıcı değişkenler farklı düşünme alt boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %11'ini ($R^2=0.11$) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, değişkenlerin önem sırası şu şekildedir: kaçınmacı bağlanma ($\beta = 0.23$); kaygılı bağlanma ($\beta = 0.16$); benlik saygısı ($\beta = 0.01$). Analiz sonucu elde edilen denklem şu şekildedir: Farklı Düşünme= $(0.04 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + (0.03 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + (0.03 \times \text{Benlik Saygısı}) + (3.61)$.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Fiziksel Yakınlık Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları

İlgili araştırma sorusunda, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin bireylerin romantik ilişki inançlarının fiziksel yakınlık alt boyutunu ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21

Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Yakınlık Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	s.h.	β	t	p
Sabit	.77	1.14		.669	.50
Kaçınmacı Bağlanma	.05	.01	.28	5.18	.00*
Kaygılı Bağlanma	.04	.01	.25	4.55	.00*
Benlik Saygısı	.20	.17	.06	1.21	.23

* $p < .05$

Tablo 21 değerleri incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve benlik saygısı faktörlerinin birlikte bireylerin romantik ilişki inançlarının fiziksel yakınlık alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı görölmektedir ($F_{(3,373)}= 29,37$; $p< ,00$). Diğer bir değişle, regresyon denkleminde eklenen değişkenlerden en az birinin fiziksel yakınlık alt boyutundan elde edilen puanlardaki değişkenlik üzerinde etkisi anlamlıdır. Hangi değişkenin anlamlı olduğunun belirlenmesi için yapılan regresyon katsayılarının anlamlılık testi (t testi) sonuçlarına göre ise, yordayıcı değişkenlerden kaçınmacı bağlanma ($p<0.05$) ve kaygılı bağlanma ($p<0.05$) değişkenleri fiziksel yakınlık alt boyutundan elde edilen puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Bireylerin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ölçeğinden elde ettikleri puanlar arttıkça fiziksel yakınlık alt boyutundan elde ettikleri puanlar da artış göstermektedir. Analizde yer alan yordayıcı değişkenler fiziksel yakınlık alt boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %19'unu ($R^2=0.19$) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin önem sırası kaçınmacı bağlanma ($\beta= 0.28$), kaygılı bağlanma ($\beta= 0.25$) ve benlik saygısı ($\beta= 0.06$) şeklindedir. Regresyon analizi ile elde edilen denklem şu şekildedir: Fiziksel Yakınlık= $(0.05 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + (0.04 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + (0.20 \times \text{Benlik Saygısı}) + (0.77)$.

Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Romantik İlişki İnançlarından Cinsiyet Farklılıkları Değişkenini Ne Düzeyde Yordadığının Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ve Yorumları

İlgili araştırma sorusunda, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin bireylerin romantik ilişki inançlarının cinsiyet farklılıkları alt boyutunu ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22

Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyet Farklılıkları Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>s.h.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	
Sabit	4.33	1.25		3.47	.00	
Kaçınmacı Bağlanma	.02	.01	.10	1.85	.07	$F_{(3,373)} = 11.53; p = .00;$ $R = .29; R^2 = 0.09$
Kaygılı Bağlanma	.04	.01	.24	4.13	.00*	
Benlik Saygısı	.21	.18	.06	1.14	.26	

* $p < .05$

Tablo 22 değerleri incelendiğinde, romantik ilişki inançlarının cinsiyet farklılıkları alt boyutu kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve benlik saygısı faktörleri tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordanmaktadır ($F_{(3,373)} = 11.53; p < .00$). Diğer bir değişle, regresyon denkleminde eklenen değişkenlerden en az birinin cinsiyet farklılıkları alt boyutundan elde edilen puanlardaki değişkenlik üzerinde etkisi anlamlıdır. Hangi değişkenin anlamlı olduğunun belirlenmesi için yapılan regresyon katsayılarının anlamlılık testi (t testi) sonuçlarına göre ise, yordayıcı değişkenlerden yalnızca kaygılı bağlanma ($p < 0.05$) değişkeni cinsiyet farklılıkları alt boyutundan elde edilen puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Bireylerin kaygılı bağlanma ölçeğinden elde ettikleri puanlar arttıkça cinsiyet farklılıkları alt boyutundan elde ettikleri puanlar da artış göstermektedir. Analizde yer alan yordayıcı değişkenler cinsiyet farklılıkları alt boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %9'unu ($R^2 = 0.09$) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, değişkenlerin önem sırası şu şekildedir: kaygılı bağlanma ($\beta = 0.24$); kaçınmacı bağlanma ($\beta = 0.10$); benlik saygısı ($\beta = 0.06$). Analiz sonucu elde edilen denklem şu şekildedir: Cinsiyet Farklılıkları = $(0.02 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + (0.04 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + (0.21 \times \text{Benlik Saygısı}) + (4.33)$.

Katılımcılardan Kaygılı Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Romantik İlişki İnançlarının Yorumu

Araştırma sonuçlarına göre evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarından, Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Fiziksel Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıkları alt boyutu puanları ile kaygılı bağlanma, puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Evliliğe karar vermiş bireylerin; kaygılı bağlanma boyutuna ait puanları arttıkça “Birlikte olduğum kişinin, benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.”, “Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.”, “Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.”, “Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.” ve “Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.” gibi romantik ilişkileri ile ilgili akılcı olmayan inançları da artmaktadır. Benzer bir şekilde kaygılı bağlanma boyutuna ait puanları azaldıkça romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarında azalma tespit edilmiştir.

Literatürdeki tanımlamalara göre bağlanmanın kaygı boyutu, bireylerin ihtiyaç anında eşlerine ulaşabilme ve gerekli desteği alabilme konusundaki kaygılarını ve terk edilme korkularını ifade eder (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001). Kaygılı bağlanan bireyler çevrelerine güvenmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan korkmakta; partnerlerine karşı aşırı kıskançtırlar. Çok fazla duygusal iniş-çıkış yaşarlar (Bartholomew, 1991).

Schachner ve Mikulincer (2005) kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin daha fazla değersizlik algısına sahip olmalarından dolayı, romantik ilişkilerinde partnerlerinin onlar ifade etmeden isteklerini anlamalarını, her konuda aynı düşünceleri gerektiğini, kadın ve erkeğin hiçbir zaman birbirlerini tam olarak anlayamayacaklarını ve maddi manevi her şeyin paylaşılması gerektiğini düşünmektedir. Kaygılı reddedici partnerler, sevgililerinin onları yeterince sevmediklerine inanıp terk edilme korkusu yaşarlar. Bu nedenle partnerlerinin çok fazla üzerine düşerek onları bıkıtma eğilimindedirler (Collins, 1996).

Stackert ve Bursik (2003) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının bağlanma boyutları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırdığı çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli

bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu tespit etmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada, bağlanmanın kaygı alt boyutu ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara yönelik aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sarı, 2008).

Bir diğer araştırma sonucunda ise güvensiz bağlanmanın otomatik düşünceleri yordama gücüne sahip olduğu ve bu ilişkinin sonucunda psikopatolojinin oluştuğu yargısına varılmıştır (Çivitci, 2006). Benzer bir şekilde yapılan bir diğer çalışmada da kaygı puanları yüksek olan bireylerin romantik inançlara, diğer bir deyişle romantizm ile ilgili mitlere inanmaya daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deveci Şirin ve Soyer, 2018).

İlgili literatur çalışmalarında da görüldüğü üzere bağlanmanın kaygı boyutu ile olumsuz otomatik düşünceler/ akılcı olmayan romantic ilişki inançları arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Bu tez çalışmasından elde edilen veriler ile literatur sonuçları benzerlik göstermektedir. Alan yazında daha çok üniversite öğrencileri ya da evli bireyler ile olan çalışmalara rastlanmış olup, evliliğe karar vermiş bireylerle yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, yapılan bu tez çalışması verilerinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bir partnerin, gerçekçi olmayan inanç ve beklentileri ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyeceğinden hem evlilik öncesi dönemde hem de evlilik sürecinde pek çok probleme neden olacaktır. Evlilik öncesi dönem halihazırda kendi içerisinde pek çok dinamiği barındıran bir dönem olduğundan, bu süreçte partnerlerin birbirlerinin öncelik ve ihtiyaçlarını bilmeleri ve çözüme yönelik gerekli adımları atmaları için önemli bir süreçtir.

Katılımcılardan Kaçınmacı Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Romantik İlişki İnançlarının Yorumu

Yapılan araştırma sonucuna göre, evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarından Sosyal Zaman Kullanımı, Farklı Düşünmek ve Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanları ile kaçınmacı bağlanma puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Bağlanmanın kaçınma boyutu, başkalarına yakın ya da bağımlı olmaktan kaynaklı rahatsızlığı tanımlar ve duygusal bağımsızlığı koruma arzusunu ifade eder. Diğerleri güvenilirmez veya bağlanılmazdır (Bartholomew, 1991; Brennan vd. 1998; Rholes ve ark.,

2001). Kaçınan türde bağlanan bireyler, diğer bağlanma türlerindeki kişilere göre partnerine en az güvenen ve romantik ilişkiler konusunda olumsuz beklenti ve inançlara sahip kişilerdir. Aynı zamanda partnerlerine karşı soğuk ve mesafelidirler (Bartholomew, 1991; Büyükşahin, 2006). Yakın ilişkilerden ve kendilerine bağlanılmış olma duygusundan rahatsızlık duyarlar. Son derece sınırlı oranda duygusal yatırım yaparlar. Stres altındayken eşlerinden uzak kalmayı tercih ettikleri gibi eşleri stres altındayken de eşlerini yalnız bırakma davranışı gösterirler. Olumsuz duygular yaşadıkları anda umursamama, inkâr, önemsememe ve bastırma davranışlarıyla gerçeği görmeme tutumu sergilerler. Sosyal ilişkilerden sıkıcı ve gereksiz buldukları bahanesiyle kaçınarak güçlü, ayakları yere basan, kimseye ihtiyaç duymayan bireyler oldukları imajını oluşturmaya çalışırlar (Gündoğan, 2015). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin daha az birlikte zaman, daha az ilgi ve kendini açma talepleri vardır (Kong, Kang, Oh ve Kim, 2017).

Konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalarda da bu tez çalışması ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Sarı (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada bağlanmanın kaçınma alt boyut puanları ile akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bir diğer çalışmada ise kişilerin kaçınmacı bağlanma puanları arttıkça kendilik algılarının da olumsuz yönde değiştiği; kişinin hayatını, ilişkilerini, geleceğini olumsuz olarak değerlendirmelerinin, olumsuz otomatik düşüncelerinin ve psikolojik sorunların da arttığı gözlenmiştir (Hisli Şahin ve Yaka, 2010).

Kuramsal bilgiler göz önünde bulundurulduğunda evliliğe karar vermiş bireylerin kaçınmacı bağlanma boyutundan aldıkları puanlarla, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına sahip olmaları bireylerin partnerleri ile sağlıklı olmayan ilişki içerisinde oldukları ve bu sağlıklı olmayan ilişki sürecinin evliliğe taşınması ile sürecin daha da zorlaşacağı gerçeğini ortaya koymaktadır. Stres altında eşinden uzak kalmayı tercih eden, partnerine karşı soğuk ve mesafeli davranan bir bireyin evlilik süresince de benzer istek ve beklentilerde bulunacak olması, evlilik kavramının doğasıyla ters düşmektedir. Bu nedenle evlilik öncesi dönemde, bu gerçekçi olmayan inanç ve beklentilerin tespit edilmesi, çözüme kavuşturulması ve yerine daha rasyonel inançların yerleştirilmesi, sağlıklı bir aile yaşantısının devamlılığı açısından önemlidir.

Katılımcıların Benlik Saygıları ile Romantik İlişki İnançlarının Yorumu

Araştırma bulgularından elde edilen veriler neticesinde evliliğe karar vermiş bireylerin benlik saygıları ile akılcı olmayan romantik ilişki inançlarından Aşırı Beklentiler ve Zihin Okuma alt boyutu puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir değişle, benlik saygısı yüksek olan katılımcılar “Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.”, “Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.”, “Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.”, Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.” ve “İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.” gibi akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına daha çok sahiptir.

Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum icindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum icindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Kişinin benlik saygısı düşük ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi söz konusudur.

İlgili alan yazın taramasında romantik ilişki inançları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu tez çalışmasında yüksek benlik saygısına sahip bireylerin akılcı olmayan romantik inançlarının da fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır fakat Turan'ın (2010) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışma sonucunda ise benlik saygısı düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığını sonucuna ulaşmıştır. Tez çalışmasına katılan bireylerin %72'sinin 26-35 yaş aralığında ve %64'ünün lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu düşünüldüğünde bu sonuçların yüksek benlik saygısından çok partnerlerinin alanlarına saygı göstermemekten kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Benlik saygısı en temel anlamıyla “bireyin kendisini değerlendirmesi ile ulaştığı olumlu veya olumsuz duygu durumu”dur (Budak, 2000). Bu tez çalışmasında katılımcıların partnerleri ile birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına, konuşmadan ihtiyaçlarının anlaşılmasını ve istedikleri şeylerin partnerleri istemese bile sırf onları mutlu etmek için yapılmasının uygun olduğu gibi inançlara sahiptirler. Bu noktada benlik saygısının tanımından yola çıkarak,

bireylerin kendilerini değerlendirmede ulaştıkları duyguların da gerçekçi olup olmadığının evlilik öncesinde değerlendirilmesinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılabilir.



BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen sonuçlara bağlı önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların romantik ilişki inançları, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analiz sonuçlarında;

Evliliğe karar vermiş bireylerden erkek katılımcıların romantik ilişki inançlarından, Sosyal Zaman Kullanımı konusunda kadınlara göre daha fazla gerçekçi olmayan beklentiye sahip olduğu,

18-25 yaş aralığında yer alan evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarından; Sosyal Zamanı Kullanımı, Fiziksel Yakınlık ve Aşırı Beklentilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının, 26-35 yaş aralığında veya 36 ve üstü yaş aralığında olanlardan daha yüksek olduğu,

18-25 yaş aralığında yer alan katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyinin 26-35 yaş aralığında veya 36 ve üstü yaşta olanlara göre daha yüksek olduğu olduğu,

Eğitim düzeyi yüksek lisans veya doktora olan katılımcıların Aşırı Beklentiler, Sosyal Zamanı Kullanımı, Fiziksel Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıkları ile ilgili akılcı olmayan inançlarının eğitim düzeyi lisans ve lise olanlardan daha düşük olduğu,

Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının, eğitim düzeyi lisans olanlara göre; eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların ise eğitim düzeyi lise olanlara göre daha az olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bir diğer amacı olan, evliliğe karar vermiş bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinin romantik ilişki inançlarını yordayıp yordamadığının incelenmesine yönelik sonuçlara göre ise;

Kaygılı bağlanan bireylerin, romantik ilişki inançlarından Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Fiziksel Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıklarına dair daha fazla akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu,

Kaçınmacı bağlanan bireylerin, romantik ilişki inançlarından; Sosyal Zaman Kullanımı, Farklı Düşünmek ve Fiziksel Yakınlığa dair daha fazla akılcı olmayan romantik ilişki inancına sahip olduğu,

Katılımcıların benlik saygıları arttıkça, romantik ilişki inançlarından Aşırı Beklentiler ve Zihin Okumaya dair daha fazla gerçekçi olmayan romantik ilişki inancına sahip oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına göre, aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

Günümüzde yaşanmakta olan ilişki problemleri ve boşanma oranlarından yola çıkılarak gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda evliliğe karar vermiş bireylerin evlilikleri ve elşeri ile ilgili gerçekçi olmayan beklentilere sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu inançlar, çiftler arasındaki anlaşmayı zorlaştıracaktır (Chapman, 1997). Araştırmalar göstermiştir ki, evliliğe hazırlıksız yakalanan genç bireyler; kendileri, evlilikleri ve eşleri ile ilgili gerçekdışı beklentiler içindedirler. Bu beklentilerin karşılanmaması, hayal kırıklığı, çatışma ve mutsuzluğa yol açacaktır (Martin, Martin ve Martin, 2001). Romantik ilişki yaşayan bireyler mutluluklarını çoğunlukla evlilikle sonlandırmak istemekte, çoğu zaman da evlilik bu mutluluğun sonu haline gelebilmektedir. Oysa çiftlerin gözden kaçırdığı nokta evliliğin bir son olmayıp, aslında bir başlangıç olduğu ve bu başlangıç için de emek ve çaba göstermeleri gerektiğidir (Kalkan, Hamamcı ve Yalçın, 2015). Bu nedenle Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Program'larına gerçekçi olmayan inançlar ile ilgili çalışmalar eklenmelidir. Evlilik öncesinde bireylerin ilişkilerini değerlendirmeleri sağlanarak ilişkilerinin hangi boyutlarında sorun yaşadıkları tespit edilebilir ve boşanmaların önüne geçilebilir; çünkü bireyler evlilik öncesinde ileride karşılaşacakları problemlere benzer yaşantılardan geçmektedir. Ülkemizde gençlerin, daha sağlıklı bir aile yapısı kurabilmeleri, sorumluluklarını ve kendilerini nelerin beklediğini bilmeleri, gelecekte evlilik ilişkisinin sağlıklı yürüyebilmesi için evlenmeden önce eğitim almaları oldukça önemlidir. Yurt dışında nişanlı ya da duygusal ilişkiler yaşayan bireylerin ilişkilerini geliştirmeye ve onları evliliğe hazırlamaya yönelik pek çok program bulunmakta (Bagrozzi, Bagrozzi, Anderson, Pollane, 1984; Hendrix ve Hunt, 1999; L'abate, 1999; Stanley, Blumberg, ve Markman, 1999) ve bu programlar oldukça yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Bu konuda yapılan bir çok çalışmada da bireylerin evlilik öncesi eğitim almaları sonucunda

akılcı olmayan inançlarının azaldığı bulunmuştur (Bagrozzi, Bagrozzi, Anderson ve Pollane, 1984).

Erken müdahale bireylerin gerçekçi beklentileri benimsemeleri, evlilik rollerini ve sorunlarını daha doğru anlamaları, evlilikle ilgili iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Silliman ve Schumn, 2004). Üstelik bireyler, evlilik öncesinde ilişkilerini düzenleme konusunda evli bireylere oranla daha yüksek bir motivasyona sahiptir (Ergin, 2011).

Evlilik yaşamı, çok sayıda bireysel ve ailesel konu üzerinde uzlaşma gerektirir. Evlilik öncesi dönemde oluşturulabilecek bu görüş birliği, evlilikte başarı ve mutluluğu önemli ölçüde etkileyecektir. Buradan yola çıkarak, çiftlerin evliliklerini değerlendirmelerine yardım etmek ve onların evliliklerinde daha mutlu olmalarını sağlayacak yolları öğretmek amacıyla, evlilik öncesi psikolojik danışma ve ilişki geliştirme programları daha fazla geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Bu etkinlikler sayesinde çiftler ilişkilerinin güçlü ve zayıf yönlerini, bir uzmanın desteğiyle sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmekte ve ileride doğabilecek olası anlaşmazlıkları önceden çözme fırsatı bulabileceklerdir. Böylelikle ilişkileri güçlenecek ve sağlam bir zemine oturacaktır (Ergin, 2011).

Terzi ve Çankaya (2009) bağlanma stilleri ile öznel iyi oluşun stresle başa çıkma tutumlarını ne düzeyde yordadığını araştırdıkları çalışmalarında, güvenli bağlanan bireylerin özsaygılarının diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu ve stresle daha kolay başa çıktıklarını ortaya koymuştur. Malatyalı (2014) ise kaçınan bağlanma stiline sahip olan erkeklerle evlenen kaçınan bağlanma stiline sahip kadınların, ilişki doyumlarının en düşük düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanan kadınlarla evlenen kaçınan bağlanma stiline sahip erkeklerin de ilişkilerinden en düşük düzeyde doyum aldıkları yapılan çalışma bulguları arasındadır.

Bu nedenle evlilik öncesi psikolojik danışma ve ilişki geliştirme programlarında bağlanma ile ilgili sorunlara da yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve benlik saygısı ile ilgili yeterince literature çalışması bulunmamaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler neticesinde, alanla ilgili benzer çalışmaların yapılması, evlilik öncesi dönem ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

KAYNAKÇA

- Abrams, M., & Ellis, E. (1994). *How to cope with a fatal illness*. Fort Lee, NJ: Barricade Press.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716. doi:10.1037/0003-066X.44.4.709
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J., (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46 (4), 333-341. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatiksel Yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay.
- Altıok, H. Ö., Ek, N., ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi İle İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120. Erişim adresi: <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/handle/11607/2775>
- Andre, C., & Lelord, F. (2002). *Kendine Saygı* (İ. Yerguz, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları. (1999).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 63-75. doi: 10.1002/cd.75
- Aslan, H. (2006). *Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Turkey.
- Aslan Dölen, Z. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinde Bağlanım: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ve Cinsiyet Roller* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye.

- Atak, H. (2005). *Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Atak, H. ve Çok, F. (2007). Emerging adulthood and perceived adulthood in Turkey, 3rd Conference on Emerging Adulthood. Tucson, AZ, USA.
- Ateş, R. (2014). Evlilikte İlk Yıllar, Çatışmalar ve Güç Kavramı, H. Yavuzer (Editör), *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Aydın, B. (1996). *Benlik Kavramı ve Ben Şemaları*. İstanbul: M.Ü.A.E.F.D.
- Aydın, M. (1997). *Kurumlar Sosyolojisi*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (2)15, 7-16.
- Bagrozzi, D. A., Bagrozzi, J. I., Anderson, S. A., & Pollane, L. (1984). Premarital Education Training Sequence (PETS): A 3-year Follow-up of Experimental Study. *Journal of Counseling and Development*, 63:91-100.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Mersin, Türkiye.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Banse, R. (2004). Attachment style and marital satisfaction: evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*. 21, 273-282. doi:10.1177/0265407504041388
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Kruger J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Baybek, H., Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi S.B.E. Dergisi*, 14, 72-95. Erişim adresi: <http://www.sobbiad.mu.edu.tr/index.php/asd/article/view/148/153>
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorder*. New York: Basic Books.
- Bednar, R. L., Wells, M. G., & Peterson, S. R. (1991). *Self esteem*. Washington, D. C.: American Psychological Association.

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basic and beyond* (Second Edition), New York: The Guilford Press.
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2000). Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2, 23-31. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21436/229788>
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Bowlby, J. (1969 and 1982). *Attachment and loss: vol. 1. attachment* (2nd edn). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: vol. 2. separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, vol. 3: loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T.V.Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brennan, K. A., Clarck, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report measurement of adult attachment: an integrative overview. In J. A. Simpson and W. S. Holes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Newyork: Guilford Press.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283. doi:10.1177/0146167295213008
- Brown, T. A. (2014). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Publications.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulam, N. (2019). *Kadınlardaki Benlik Saygısı ve Depresyonun Eğitim Düzeyiyle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: the new mood therapy*. New York: William Morrow ve Company.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (Sekizinci baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Biçimleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Buckner, L. P., & Salts, C. J. (1985). Premarital assessment program. *Family Relations*, 34, 513-520. doi: 10.2307/584012
- Bylsma, W. H., Cozarelli, C., & Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19 (1), 1-16. doi:10.1207/s15324834basp1901_1
- Cafoğlu, Z. ve Çetin, A. (2010). *Kadın Araştırma Görevlilerinin Benlik Saygılarının Mesleki Doyuma Etkisi. 21. Yüz yılın Eşiğinde Kadınlar* (3. Cilt). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selcuk Üniversitesi, Konya. Türkiye.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı Ve Benlik Saygısı: Önemi Ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64. Erişim adresi [http://www.pdfindir.com/Cevher,-F.-N.-ve-Bulu%C5%9F,-M.-\(-2007\).-Benlik-Kavram%C4%B1-Ve-Benlik-Sayg%C4%B1s%C4%B1:-%C3%96nemi-ve-Geli%C5%9Ftirilmesi.-Akademik-Dizayn-Dergisi,-1\(2\),-52~64.-pdf-1.html](http://www.pdfindir.com/Cevher,-F.-N.-ve-Bulu%C5%9F,-M.-(-2007).-Benlik-Kavram%C4%B1-Ve-Benlik-Sayg%C4%B1s%C4%B1:-%C3%96nemi-ve-Geli%C5%9Ftirilmesi.-Akademik-Dizayn-Dergisi,-1(2),-52~64.-pdf-1.html)
- Chapman, G. (1997). *Beş Sevgi Dili*. (B. Çelik, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cihan Güngör H., Yılmaz, M. ve Balcı Ç. (2011). Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 180-190. Erişim adresi: <http://www.turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/102/103>
- Cobb, N. J. (2001). *The child infants and children*. USA: Myfield Publishing Company.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832. doi: 10.1037/0022-3514.71.4.810
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of counselling and psychotherapy* (Eight edition). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 285-294. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.285

- Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 523–543. doi: 10.1023/A:1021650525419
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Çavuşoğlu, Ş. (2004). *Evli Çiftlerin Benlik Saygıları ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Çevik, D. Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.
- Çivitci, A. (2009). İlk Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Eurasian Journal of Educational Research*; 37, 91-109. Erişim adresi: http://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_1_40_45.pdf
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Dattilio, F. M. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi* (M. Benveniste, S. Kızıлтаş ve P. Turanlı, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Eğitim Yayınları.
- Deveci Şirin, H. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ve Güncel Romantik İlişki Durumunun Romantik İnançları Yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 49, 117-136. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40627/487346>
- Ditommasso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burges, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00190-3
- Dobson, K. S. (1988), *Rational-emotive therapy. handbook of cognitive behavioral therapies*. London: Hutchinson.
- Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dryden, W. (2003). The cream cake made me eat: an introduction to the abc theory of REBT. W. Dryden (Eds.), *Rational emotive behavior therapy: theoretical developments*. New York, NY: Brunner- Routledge.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Rational emotive behavioral counseling in action*. London: Sage Publications.

- Dryden, W. (2013). On rational beliefs in rational emotive behavior therapy: A theoretical perspective. *Journal of Rational- Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 31, 39-48. doi: 10.1007/s10942-012-0158-4
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and Clinical Psychology*. 50 (5), 715-720. doi: 10.1037/0022-006X.50.5.715
- Ellis, A. (1962). Rational Psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49. doi: 10.1080/00221309.1958.9710170
- Ellis, A. (1989). *Rational-emotive Therapy*, in *Current Psychotherapies* (Corsini R.J. and Wedding, D., Eds.). Illinois: F.E. Peacock Publishers Inc.
- Ellis, A. (1993). Fundamentals of rational-emotive therapy for the 1990s. W. Dryden & L. K. Hill (Eds.), *Innovations in rational emotive therapy*. (pp.1-32). Newbury Park: Sage Publications.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: a comprehensive method of treating human disturbances*. New York: Birch Lane Press.
- Ellis, A. (1995). Reflections on rational-emotive therapy. M. J. Mahoney (Eds.). *Cognitive and contructive psychotherapies*. (pp. 69-73). New York: Springer Publishing Company.
- Erikson, F. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Ergin, T. (2011). Evlilik İlişisini Geliştirmeyi Amaçlayan Çalışmalar. H.Yavuzer (Editör), *Evlilik Okulu* (ss.172-186). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erşan, E., Doğan, O., ve Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 12, 35-42. Erişim adresi: <http://www.klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=tur&un=KPD-92147>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 269-308). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Fokkert, J., & Van Kooten, A. M., (2009). *Relationship beliefs: theri association with entering into a relationship, theri change over time and with transitions in relationship status* (Unpublished master thesis). Utrecht University, Utrecht, Netherlands.

- Foster, F. L. (2007). *Premarital preparation and marital satisfaction: what Utah individuals are doing to prepare for marriage and how premarital preparation can enhance marital satisfaction*. (Unpublished master thesis). Utah State Universtiy, Utah, USA.
- Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy* (3rd Ed.). Zealand: Stortford. (Online).
- Frost J. ve Mckelvie, S. (2004). Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students, *Sex Roles*, 51, 45-54. doi: 10.1023/B:SERS.0000032308.90104.c6
- Gallo, L. C., & Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289. doi: 10.1177/0265407501182006
- Gençtanırım, D. ve Voltan, N. (2007). Akılcı- Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32, 27-40. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/viewFile/827/180>
- Gladding, S. T. (2012). *Aile Terapisi, Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Güler, Ş. (2006). *Bireylerin Pro-aktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin Bağlanma Tarzları ile Çift Uyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42. Erişim adresi: <https://ded.dem.org.tr/gorsel/pdf/ded-18-makale-2.pdf>
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71, 690-694. doi:10.1111/1467-8624.00177

- Hazan, C., Shaver, P. R., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: the integration of three behavioral systems. R.J. Sternberg, & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love*. (pp. 68-99) New Haven, CT: Yale University Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280. doi: 10.1037/0022-3514.59.2.270
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment and an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22. doi: 10.1207/s15327965pli0501_1
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. A. Dönmez (Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*. 16 (7), 29-50. doi.org/10.1501/Egifak_0000000242
- Hendrix, H., & Hunt, H. (1999). Imago relationship therapy: creating a conscious marriage or relationship. Berger, R., & Hannah M. T. (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy*. (pp.169-196). Philadelphia, Brunner/Mazel, Inc.
- Hisli Şahin, N., ve Yaka, İ. A. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I) Kendilik Algısı, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Psikopatolojik Belirtiler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 64-76. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120100000m000126.pdf>
- Hughes, D. A. (1997). *Facilitating developmental attachment*. Nortvale, NJ: Jason Aronson.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki Başarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- James, W. (1980). *The principles of psychology* (Volume I). New York: Henry Holt and Company.
- Kalkan, M., Hamamcı, Z., ve Yalçın, İ. (2015). *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandaz, H., (2018). *Depresyon, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Kapçı, E. G., ve Hamamcı, Z. (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 127-136. Erişim adresi: <http://www.klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=tur&un=KPD-17735>
- Karabulut Uslu, S. (2017). *Çiftlerin Bağlanma Stilleriyle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.

- Karahan, T. F., ve Sardoğan, M. E. (1994). Rasyonel-Emotif Terapi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(10), 110-135. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/20281/214963>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (26.baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eğitim Araştırmaları – Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-156. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1059821.pdf>
- Kaynak Malatyalı, M. (2014). *Evli Çiftlerde Algılanan Gücün Bağlanma Boyutları ve Yatırım Modeli Değişkenleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Kargın Güner, Z. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikte Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.
- Kırt Günlaydın, G., ve Semerci, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/145607211-Romantik-iliskisi-olan-yetiskin-bireylerin-iliski-doyumlarinin-baglanma-stilleri-benlik-saygisi-ve-kisilerarasi-iliski-tarzlar-acisinden-incelenmesi.html>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Kliewer, W., & Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413. doi: 10.1007/BF00918984
- Kong, S. S., Kang, D. R., Oh, M. J., & Kim, N. H. (2017). Attachment insecurity as a mediator of the relationship between childhood trauma and adult dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1-18. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40627/487346>
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı Anlamak* (8. baskı). İstanbul: Altın Kitapları.
- Koroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği HYB Basım Yayın.
- Kurt, A. A. (2019). *Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.

- Kuru, E. (2017). *Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Kuzgun, Y. (1985). Psikolojide İnsancı Yaklaşım, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18.(1), 1-17. doi:10.1501/Egifak_0000001093
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Küçükarslan, M., ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21462/230004>
- Lawrence, D. (1988). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Paul Chapman Publishing.
- L'abate, L. (1999). Structured enrichment and distance writing with couples. Berger, R. & Hannah, M. T. (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 106-124). Brunner/Mazel: Philadelphia.
- Lynn, S. J., ve Ellis, A., (2010). Rational and irrational beliefs research, beliefs and clinical practise. David, D. (Eds.) *In the behavioral consequences of irrational beliefs*. (pp. 149-171) New York: Oxford University Press.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & DeVries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372. doi:10.1093/her/cyg041
- Malatyalı, K. M. (2014). *Evli Çiftlerde Algılanan Gücün Bağlanma Boyutları ve Yatırım Modeli Değişkenleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Marsh, H. W. & Hau, K. T. (1996). Assessing goodness of fit: Is parsimony always desirable? *The Journal of Experimental Education*, 64(4), 364-390. doi:10.1080/00220973.1996.10806604
- Martin, P. D., Martin, M. & Martin, D. (2001). Adolescent premarital sexual activity, cohabitation and attitudes toward marriage. *Adolescence*, 36, 601-609. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2002-00352-017>

- Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Mermer, Y. (2011). *Genç Kızların Evlilik Kurumuna İlişkin Değer ve Tutumları: Kayseri İncesu İlçesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2011-16914-008>
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2014). *Aile Danışmanlığı* (11. Baskı). Ankara: Anı Yayınları.
- Onur, B. (1986). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm* (1.Baskı). Ankara: V Yayınları
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645. doi: 10.1037/a0018769
- Öcal Yüceol, S. (2016). *Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Öner Altıok, H., Ek, N., ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120. Erişim adresi: <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/handle/11607/2775>
- Özabacı, N. (2014). Evlilik Öncesi İlişkiler. H. Yavuzer (Editör), *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (ss. 114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Öztan, B. (2000). *Aile Hukuku*. Ankara: Turan Kitabevi.
- Pişkin, M. (2006). Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi. Y. Kuzgun (Editör), *İlköğretimde Rehberlik* (ss. 95-125). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Rhodewalt, F., & Petersan, B. (2008). The self and social behavior. F. Rhodewal (Eds.), *The fragile self and interpersonal self regulation, personality and social behavior* (pp. 49–78). New York: Psychology Press.
- Rholes, W. S., Simpson, J.A., Campell, L., & Grich, J. (2001). Adult attachment and transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421-435. doi: 10.1037/0022-3514.81.3.421
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rogers, C. (1947). Some observations on the organization of personality. *Am Psychol*, 2(3), 358-368. doi:10.1037/10254-001
- Sacks J. M. (1996). Roots of self-esteem, *The International Journal of Humanities and Peace*, 2-4.
- Sanford L. T., & Donovan M. E. (1999). *Kadınlar ve Benlik saygısı* (S. Katlan, Çev.). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Santrock, J. W. (2006). *Lifespan developmental psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana , Türkiye.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Gürçay S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230066>
- Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Schneider, E. L. (1991). Attachment theory and research review of the literature. *Clinical Social Work*, 19(3), 251. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00754722>
- Secord, P. F., & Backman, C. W. (1974). *Persuasive communication and influence. social psychology*. Tokyo: Mc Graw Hill.

- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 1-11. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/288007672_Yetiskin_Baglanma_Boyutlari_Icin_Yeni_Bir_Olcum_Yakin_Iliskilerde_Yasantilar_Envanteri-II'nin_Tthom
- Şen, B. (2009). *Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik ve Evlilik Öncesi Çift Eğitime İlişkin Bilgi, Görüş ve Değerlendirmeleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Serpin Eşiyok, V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic belefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49(1), 71-76. doi: 10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x
- Silliman, B., & Schumn, W. R. (2004). Adolescent perceptions of marriage and premarital couples education. *Family Relations*, 53, 513-520. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00060.x
- Snell, W. E. Jr., & Finney, P.D. (1993). Measuring relational as-pects of the self: Relational-esteem, relational-depression, and relational-preoccupation. *Contemporary Social Psychology*, 17, 44-55. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/300004817_Measuring_relational_aspects_of_the_self_Relationship_Relational-esteem_relational_depression_and_relational-preoccupation
- Soysal, A. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri* (8), 83-92. Erişim adresi: <http://www.klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=tur&un=KPD-80774>
- Spencer, J. T., Helmreich, R., & Stapp, J. (1975). Rating of self and pers on sex role attributes and their relation to self-esteem conceptions of masculinity and femininity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 29-39.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834– 851. doi: 10.1177/0265407599166009
- Sroufe, L. A. (1988). *The role of infant caregiver in development*. J. Belsky & T. Nezworski (Eds.). *Clinical of attachment* (pp.18-38). Hillsdale: N. J. Erlbaum.

- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003) Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Stahmann, R. F., & Salts, C. J. (1993). *Educating for marriage and intimate relationships*. M. E. Arcus, J. D. Schvandeveltd and J. J. Moss (Eds.). *Hand book of family life education* (pp. 33-61). Newbury Park, CA: Sage.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). *Helping couples fight for their marriages: the prep approach, preventive approaches in couples therapy*. Berger, R. & Hannah, M. T. (Eds.) (pp. 279-303). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Stephenson, E., Watson, P., Chen, Z. J., & Morris, R. J. (2018). Self-compassion, self-esteem, and irrational beliefs. *Current Psychology*, 37(4), 809-815. doi: 10.1007/s12144-017-9563-2
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/iliskiler-olcegi-toad.pdf>
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler Ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=80&year=2006&volume=21&number=57>
- Şahan Yılmaz, B. ve Duy, B. (2013). Psiko-Eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançları Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(39), 68-81. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21459/229765>
- Şen, B. (2009). *Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik ve "Evlilik Öncesi Çift Eğitimi"ne İlişkin Bilgi, Görüş ve Değerlendirmeleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. G. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (Vol.5). Nedham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Tarhan, N. (2006). *Mutlu Evlilik Psikolojisi; Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tarhan, N. (2014). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Temel, F. ve Aksoy, A. (2001). *Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım* (Birinci Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Terzi, Ş., ve Çankaya, Z. C. (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(31), 1-11. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21451/229662>
- Tosun, C. (2015). *Evlilik Öncesindeki ve Evli Bireylerin İlişki Nitelikleri, Benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Trixler, M., Gati, A., & Teny, T. (2010). Artistic creativity in the light of jungian analytical psychology. *Psychiatr Hung*, 25(4), 353-358. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20938061>
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite Öğrencilerini İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Tukuş, L. (2010). *"The Self Esteem Rating Scale- Short Form" (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu) Türkçe Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması* (Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi, İzmit, Türkiye.
- Tutarel Kışlak, S., ve Çavuşoğlu, S. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198020>
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, *Türkiye'de Evlilik Tercihleri Araştırması 2015* (TÜİK, 2015), Sayı: 21523
Web: <https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/arastirmalar/tu-rkiyede-evlilik-tercihleri-aras-tirmasi-2015.pdf> 15 Mayıs 2017 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2018* (TÜİK, 2018), Sayı: 30698
Web: <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30698> 20 Mart 2019 tarihinde alınmıştır.
- Türk Medeni Kanunu, <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/5.3.743.pdf>. (02.06.2016).
- Türkçapar, H. M. (2009). *Bilişsel Terapi*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği HYB Basım Yayın.

- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 41-47. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21439/229618>
- Utkan, H. B. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik Kıskançlık ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Uytun, M. Ç., Öztop, D. B. ve Eşel, E. (2013). Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 26 (2), 177-189. doi: 10.5350/DAJPN2013260208
- Verschuere, K., Marcoen, A., & Schoefs, V. (1996). The internal working model of the self, attachment and competence in five-year-olds. *Child Development*, 67(5), 2493-2511. doi: 10.2307/1131636
- Walen, S. R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational emotive therapy* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Wilde, J. (1992). Rational counseling with school-aged populations: A practical guide. *Accelerated Development*, Bristol.
- Yavuzer, H. (2003). *Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/301577653_Evli_Bireylerde_Evlilik_Doyumu_ile_Yasam_Doyumu_Arasindaki_Iliskide_Benlik_Saygisinin_Aracilig_i
- Yılmaz, A. H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 79-89. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/26800/283169>
- Yörükoğlu, A. (1985). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Aydın Kitabevi Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yurtal Dinç, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. (2006). Understanding human behavior and the social environment. London: Cengage Learning.

Zeytinoglu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kiskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.





EK.1

Değerli Katılımcı,

Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yürüttüğüm tez çalışmam için bilimsel bir araştırma yapmaktayım. Aşağıda sunulan ölçekler, tarafımdan yürütülen bu çalışmaya katkı sunacaktır.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz.

Anketlerde yer alan soruların hepsini cevaplamanız araştırmanın sonuçları açısından oldukça önemlidir. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Yanıtlarınız sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı :Psikolojik Danışman Yasemin Durak

Tez Danışmanı :Prof. Dr. Metin Pişkin

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Doğum Yeriniz:
Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
Yaşınız: 18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 55 ve üzeri ()
Partnerinizin Yaşı: 18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 55 ve üzeri ()
Eğitim düzeyiniz: İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans/Doktora ()
Mesleğiniz:
Aylık Gelir düzeyiniz :TL
İlişki süreniz: yıl

ÖLÇEK – 1 (RBSÖ)

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşündüğünüz ve genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi işaretleyin.

		Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
		A	B	C	D
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				

ÖLÇEK – 2 (RİİE)

Lütfen aşağıda yer alan ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz

1. Hiç katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3. Kararsızım 4. Katılıyorum 5. Tamamen katılıyorum

		1	2	3	4	5
1	Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.					
2	Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam.					
3	Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.					
4	Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.					

Ölçek 3- YİYE II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Araştırma soruları, sizlerin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilidir. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine (x) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
hiç kararsızım/
tamamen

katılmıyorum fikrim yok
katılıyorum

		1	2	3	4	5	6	7
1	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							

EK 2. Etik Kurul İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 08/04/2019

Toplantı Sayısı : 04

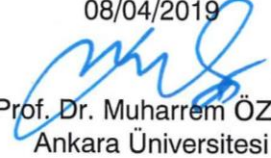
Karar Sayısı : 97

97- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Yasemin Durak**'ın "Evliliğe Karar Vermiş Bireylerin Romantik İlişki İnançlarını Yordamada Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Rolü" başlıklı tezi ile ilgili 27/02/2019 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Yasemin Durak**'ın "Evliliğe Karar Vermiş Bireylerin Romantik İlişki İnançlarını Yordamada Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Rolü" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR

08/04/2019


Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Evliliğe Karar Vermiş Bireylerin Romantik İlişki İnançlarını Yordamada Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Düzeylerinin Rolü” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Kapak, Önsöz, Özet, İçindekiler, Kısaltmalar/ Simgeler Sayfası, Tablolar Dizini, Şekiller Dizini, Dipnotlar, Kaynaklar, Ekler, Özgeçmiş” (2) “Tırnak içinde ve blok olarak verilen (doğrudan) alıntılar” (3) “Yedi sözcüğe kadar olan benzerlik/örtüşme içeren metin kısımları” (4) “Öğrencinin lisansüstü tezi ile ilgili yapmış olduğu yayınlar ile yararlandığı mevzuat metinleri” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 22.03.2020
Gönderim Numarası	: 1279710948
Sayfa Sayısı	: 76
Sözcük Sayısı	: 20302
Karakter Sayısı	: 142548
Benzerlik Oranı	: %10
Savunma Tarihi	: 25.02.2020

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu bildirimin ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin ve tek bir kaynakla eşleşme oranının %2’yi geçtiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Yasemin Durak

Tarih: 22.03.2020

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı: Yasemin Durak

E-Posta Adresi: yasemndrk@gmail.com

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	İ.D.V. Ankara Özel Bilkent Laboratuvar Ortaokulu	2013

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Başkent Üniversitesi	2013