

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Banu ÇEKER**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Banu ÇEKER

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Romantik İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Psikolojik Zihinlilik İle İlişkisi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 04.08.2021

**Sayfa Sayısı** : 78

**Tez** : Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Güvenli Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Psikolojik Zihinlilik

**Türkçe Özet** : Bu çalışma kapsamın romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Banu ÇEKER*

**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Banu ÇEKER**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul – 2021**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Banu ÇEKER

.../.../2021



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Banu Çeker'ın Romantik İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Psikolojik Zihinlilik İle İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi İshak*  
*SAYĞILI*  
(Danışman)

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Erkal*  
*ERZİNCAN*

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Aziz Mehmet*  
*GÖKBAKAN*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../ 2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Çalışmanın amacı psikolojik zihinlilik ile romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini romantik ilişkisi olan 387 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği verilmiştir. Katılımcılar gönüllülük esasına göre katılım sağlamışlardır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi için IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilere ait ortalama, yüzde ve standart sapma gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Sonrasında demografik veriler ile ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılırken normal dağılıma uyma koşulu ile bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Araştırmada 18-27 yaş aralığında 225 (%58,1) kadın ve 162 (%41,9) erkek olmak üzere toplam 387 kişi ile çalışılmıştır. Katılımcıların korkulu bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının  $(12,90 \pm 4,44)$  olduğu, kayıtsız bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının  $(23,10 \pm 3,83)$  olduğu, güvenli bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının  $(24,48 \pm 4,19)$  olduğu, saplantılı bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının  $(16,07 \pm 1,65)$  olduğu, psikolojik zihinlilik ölçeği için toplam ortalamasının  $(40,62 \pm 11,82)$  olduğu, içgörü alt ölçeğinin ortalamasının  $(19,91 \pm 5,99)$  olduğu ve ilgi alt ölçeğinin ortalamasının  $(20,70 \pm 6,32)$  olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın bulgularına göre psikolojik zihinlilik ile korkulu bağlanma arasında negatif yönlü bir ilişki, psikolojik zihinlilik ile kayıtsız bağlanma arasında negatif yönlü bir ilişki, psikolojik zihinlilik ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki ve psikolojik zihinlilik ile saplantılı bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik zihinlilik ve bağlanma arasındaki çalışmaların kısıtlılığından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. Araştırma sonuçlarıyla ilgili bilgiler sonuçlar, tartışma ve öneriler bölümünde detaylı olarak anlatılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Güvenli Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Psikolojik Zihinlilik

## SUMMARY

The aim of the study is to examine the relationship between psychological mindedness and attachment styles in romantic relationships. The sample of the study consists of 387 university students who have a romantic relationship. Sociodemographic Attributes and Data Form, Relationship Scales Questionnaire and Psychological Mentality Scale were given to the participants in the study. Participants participated on a voluntary basis. IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 package program was used to evaluate the data obtained as a result of the research. Statistical methods were used such as, mean percentage and standard deviation belongs to obtained data. Pearson Correlation Analysis was applied to determine the relationship between the scales. Then, while examining the relationship between demographic data and the sub-dimensions of the scales, the independent sample t-test and one-way ANOVA test were used with the condition of conforming to the normal distribution.

In the study, a total of 387 people, 225 (58.1%) women and 162 (41.9%) men, were studied in the 18-27 age range. The mean of the fearful attachment subscale ( $12.90 \pm 4.44$ ) of the participants, the mean of the dismissive attachment subscale ( $23.10 \pm 3.83$ ), the mean of the secure attachment subscale ( $24.48 \pm 4.19$ ), the preoccupied the mean of the attachment subscale ( $16.07 \pm 1.65$ ), the total mean of the psychological mindfulness scale ( $40.62 \pm 11.82$ ), the mean of the insight subscale ( $19.91 \pm 5.99$ ) and the interest subscale mean of ( $20.70 \pm 6.32$ ) was found.

According to the findings of the study, it was concluded that there is a negative relationship between psychological mindfulness and fearful attachment, a negative relationship between psychological mindfulness and dismissive attachment, a positive relationship between psychological mindfulness and secure attachment, and a positive relationship between psychological mindfulness and preoccupied attachment. Due to the limited number of studies between psychological mindfulness and attachment, a comparison could not be made. Information about the results of the research is explained in detail in the results, discussion and suggestions section.

**Keywords:** Fearful Attachment, Dismissing Attachment, Secure Attachment, Preoccupied Attachment, Psychological Mindedness



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2. Problem.....	3
1.2.1. Alt Problemler .....	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları .....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

### İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	5
2.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	7
2.3. Bağlanma Stilleri .....	8
2.3.1. Güvenli Bağlanma .....	9
2.3.2. Korkulu Bağlanma.....	9
2.3.3. Saplantılı Bağlanma.....	10
2.3.4. Kayıtsız Bağlanma.....	10
2.4. Dörtlü Bağlanma Modeli .....	11
2.5. Hazan ve Shaver Bağlanma Modeli .....	12
2.6. Romantik İlişkiler .....	12
2.6.1. Romantik İlişkiler ve Aşk.....	13
2.7. Psikolojik Zihinlilik .....	14
2.7.1. Psikolojik Zihinlilik ve Psikoterapi Süreci.....	16

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Örneklem .....	18
3.2. Veri Toplama Araçları.....	18
3.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu .....	18
3.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi .....	18
3.2.3. Psikolojik Zihinlilik Ölçeği .....	19
3.3. Veri Toplama Süreci.....	19
3.4. Verilerin Analizi .....	20

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR**

4.1. İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Verilerinin Normallik Varsayımı.....	23
4.2. İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeğinin Demografik Verilere Göre Analizleri.....	25
4.3. İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	37

## **BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA**

<b>SONUÇ</b> .....	<b>48</b>
<b>ÖNERİLER</b> .....	<b>52</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>54</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>60</b>

## KISALTMALAR

<b>İÖA</b>	:	İlişki Ölçekleri Anketi
<b>PZÖ</b>	:	Psikolojik Zihinlilik Ölçeği



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	21
<b>Tablo 4.2.</b> Kişisel Sorulara Ait Demografik Veriler .....	21
<b>Tablo 4.3.</b> Aile Ve Romantik İlişkiye Yönelik Sorulara Ait Demografik Veriler ....	22
<b>Tablo 4.4.</b> İÖA Ve PZÖ Alt Boyutlarına Ait Normallik Testi Sonuçları .....	23
<b>Tablo 4.5.</b> İÖA Ve PZÖ Ortalama Ve Standart Sapmaları .....	24
<b>Tablo 4.6.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Sayı Ve Yüzde Dağılımı.....	24
<b>Tablo 4.7.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutların Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Bulguları....	25
<b>Tablo 4.8.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Ebeveyn Birlikteliğine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları.....	27
<b>Tablo 4.9.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Üniversiteye Devam Etme Yıllarına Göre Tek Yönlü Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	28
<b>Tablo 4.10.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	30
<b>Tablo 4.11.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	31
<b>Tablo 4.12.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının İlişki Süresine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	33
<b>Tablo 4.13.</b> İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Katılımcıların İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....	35

**Tablo 4.14.** Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Katılımcıların İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları..... 36

**Tablo 4.15.** İlişki lekleri Anketi Ve Psikolojik Zihinlilik leği Arasındaki Korelasyon.....37



## ÖNSÖZ

Tez yazım sürecimin her aşamasında tecrübesiyle ve hoşgörölü tutumuyla farklı bakış açıları geliştirmemi sağlayan, desteklerini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi İşhak SAYĞILI'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Yaşamım ve eğitim hayatım boyunca büyük emek ve fedakarlıklarda bulunan, verdiğim kararlarda yanımda olan, güçlerini ve sevgilerini hep hissettiğim annem İnci ÇEKER, babam Mevlüt ÇEKER ve abim Çağdaş ÇEKER'e sonsuz teşekkür ediyorum ve bu çalışmayı onlara ithaf ediyorum.



## GİRİŞ

Bowlby' e göre bağlanma, yenidoğan ve bakım veren arasında kurulan ilişkidir (Bowlby, 1973). Bebeklik döneminde bakım verenle kurulan bağ bebeğin mental ve duygusal gelişimi için önemli bir yer tutmaktadır (Öztürk, 2002).

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre yaşamın ilk yıllarında bebeğin oluşturduğu bağlanma şekli devamlılık gösterir. İlerleyen yaşamında bebeğin bakım veren ile arasında geliştirdiği bağlanma şekli çevresindeki diğer bireylere yönelmektedir (Bowlby, J. 1977). Çocukluk döneminde ebeveyn ve çocuk arasında gelişen bağlanma, ergenlik döneminde arkadaşları ile, yetişkinliğinde ise partneriyle devam eder (Güvender-Doksat ve Demirci-Çiftçi, 2016).

Yetişkin bağlanma modellerinden birisi Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya atılan dörtlü bağlanma modelidir. Bu modele göre güvenli bağlanan bireylerin başkaları ve kendileri hakkındaki görüşleri olumludur. Korkulu bağlanan bireylerin kendileri ve başkaları hakkındaki düşünceleri olumsuzdur. Kayıtsız bağlanan bireylerin kendileri hakkındaki düşünceleri olumluyken, başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler. Saplantılı bağlanma modeline sahip bireyler ise kendileri hakkında olumsuz fikirlere sahipken, başkaları için olumlu düşüncelere sahiptirler.

Romantik ilişkiler ise içerisinde, partnerlerin beraber zaman geçirmekten keyif almalarını, yakınlığı, sevgiyi, aitliği ve fiziksel çekimi barındırır. Hazan ve Shaver (1987) bağlanma şeklini bireyin partneri ile olan ilişkisinde de devam etmesinin romantik ilişkiler bağlamında açıklanabileceğini belirtmişlerdir.

Psikolojik zihinlilik ise somut olmayan tanımlaması zor zihinsel bir süreci temsil etmektedir (Boylan, 2006). Psikolojik zihinliliği tanımlamak için farklı görüşler mevcuttur. Applebaum (1973) psikolojik zihinlilik için, bireyin davranışlarının temelindeki sebepleri öğrenmek amacıyla duygu, düşünce ve eylemler arasındaki bağlantıyı görebilme becerisi ifadesini kullanmıştır. Farber psikolojik zihinlilik için, bireyin kendisinde ve diğer bireylerde davranış ve düşünceleri üzerinde düşünme eğilimi ifadesini kullanmıştır. Conte ve diğerleri (1996) ise psikolojik zihinliliği bireyin kendisini anlamasını ve kendisini gözlemlediği kadar başka insanları da anlamaya yönelik bir yeti olarak kabul etmişlerdir.

Mevcut çalışmada romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasında bir ilişki olduğu düşünülmüş ve araştırılmıştır. Psikolojik zihinlilik ve romantik ilişkilerde

bağlanma stillerinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmalara ışık tutacağı düşünülmüştür.





# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

### 1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Türkiye’de ve dünyada birçok çalışmada romantik ilişkiler ve bağlanma farklı değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Ancak Türkiye’de psikolojik zihinlilik kavramına ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik ile ilişkisinin ele alınması, yapılacak olan diğer çalışmalara katkı sağlaması açısından büyük önem taşımaktadır. Romantik İlişkilerde Bağlanmanın Psikolojik Zihinlilik İle İlişkisinin incelenmesi literatürdeki boşluğu doldurması açısından önem taşımakta ve var olan çalışmaların güçlendirilip pekiştirilmesini amaçlamaktadır.

### 1.2. Problem

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasında nasıl bir ilişki vardır?

#### 1.2.1. Alt Problemler

1. Güvenli bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

2. Korkulu bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

3. Kayıtsız bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

4. Saplantılı bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireyler, samimi ve güvenilir cevaplar vermişlerdir.
2. Araştırmaya katılan bireyler, veri toplama araçlarına romantik ilişkilerini göz önünde bulundurarak cevap vermişlerdir.
3. Örneklem evreni temsil eder niteliktedir.

4. Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formunun bireylerin demografik özelliklerini; İlişki Ölçekleri Anketi bireylerin bağlanma stillerini; Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ise bireylerin psikolojik zihinlilik düzeylerini ölçtüğu varsayılmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırmanın sonuçları Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu'nun ölçtüğu niteliklerle sınırlıdır.
2. Sonuçlar sadece kişilerin ifadelerine dayalıdır.
3. Bu araştırma kapsamında, çalışmaya katılan bireylerin yanıt verdikleri zaman dilimindeki algı ve görüşleri bulunmaktadır.
4. Araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişki sürelerine bakılmamıştır.
5. Katılımcıların sosyodemografik verileri dengeli dağılmamıştır.
6. Katılımcıların sahip olduğu bağlanma stili dengeli dağılmamıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1 Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma, bebek ile bakım veren arasında oluşan, bebeğin emniyette hissetmesini sağlayan tutarlı ve istikrarlı duygusal bağ olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramının öncülerinden Bowlby (1973), bireylerin kendileri için değerli kişilerle derin duygusal bağlar geliştirdiklerini belirtmiştir. Bebek için yaşamın ilk yılları mental ve duygusal olarak en hızlı geliştiği dönemdir. Bu sebepten bebeğin yalnızca fiziki gereksinimlerinin karşılanması yeterli değildir. Bebek kendi ihtiyaçlarını karşılayamadığı için bakım verene bağımlıdır ve bu süreçte bakım verenle kurduğu bağ onun mental ve duygusal gelişimi için önemli bir yer tutmaktadır (Öztürk, 2002).

Bağlanma, bebeklerin kendi ihtiyaçlarını karşılayamadıkları bebeklik dönemlerinde onun ihtiyaçlarını karşılayan bakım verenle arasında kurduğu bir ilişkidir. Bebekler korunmaya ve gözetilmeye ihtiyaç duyarlar. Kendi gereksinimlerini karşılayamayan bebekler, doğumlarından itibaren tehlike sinyali veren durumlardan ürkerler ve güvenli alan ararlar. Bu yüzden bebek, ona destek olan, ihtiyaçlarını karşılayan, yakınlık ve sıcaklık veren bir bakım veren ile hayata karşı bir adaptasyon süreci yaşar (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1958; Bowlby, 1973).

Main ve Solomon (1990) bebeğin bağlanmadaki esas hedefinin kendini güvende hissetmek olduğunu belirtmiştir. Bebeğin bakım verene fiziki anlamda bağımlı olmasının sonucu olarak bağlanmanın mecburi bir durum olduğu görülmektedir. Bakım veren ile bebek arasındaki bu bağ, bebeğin etrafını keşfetmede kullanabileceği ve tehdit anında sığınabileceği bir güvenli alan işlevi görür (Bowlby, 1973). Bowlby'e göre bakım veren ile bebek arasındaki güvenli bağlanma bebeğin sağlıklı psikolojik gelişimi için çok önemlidir (Öztürk, 2002). Bakım veren tarafından karşılanan güven duygusu bebeğin dünyayı keşfedip anlama sistemini biçimlendirir (Sayar ve Tüzün, 2006). Bebek tehlike anında veya olumsuz duygular gösterdiğinde bakım veren tarafından anlayışlı ve sakinleştirici bir tutum görürse bağlanma figürü bebeğin güvenli bağlanmasına katkı sağlayabilir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Tam tersi zamanlarda ise bebek olumsuz duygular karşısında bakım verenden beklediği ilgiyi ve tatmini göremezse güvensiz bağlanma stili geliştirir (Main, 1996).

Bowlby, kariyerinin ilk zamanlarında bağlanma kavramı ile çalışırken, iki çocuktan etkilenmiştir. Çocuklardan birisi bağlanma figürüyle dengeli bir ilişkisi bulunmayan

çevresinden soyutlanmış bir çocuk, diğeri ise Bowlby'nin peşinden ayrılmayan kaygılı bir çocuktur. Bu iki çocuktan etkilenen Bowlby, çocuk psikoterapisi alanında araştırmalarda bulunmuştur (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Bowlby'e (1988) göre bakım veren ile bebek arasındaki bağlanma şeklinin üç işlevi bulunmaktadır. İlki bebek için bağlanma figürü olan kişinin bebekten uzaklaşmaması ve bebeğin bu figürü yakınında istemesidir. İkinci işlev, bebek dünyayı keşfederken aynı zamanda bağlanma figürünü kendisi için güvenli bir üs olarak görür. Üçüncü işlev ise bebek dış dünyada bir tehditle karşılaştığında bağlanma figürünün onun için sığınacak bir liman olmasıdır.

Bowlby (1969), annelerinden belli bir süre ayrı kalan bebeklerin bu duruma verdikleri tepkilerin çok farklı olmadığını ve belirli üç aşamadan oluştuğunu fark etmiştir. İlk aşama karşı koymadır. Bu aşamada bebek bakım vereni arar, diğerlerinin tüm çabalarına karşı diretir ve ağlama gibi yatıştırılmaz tepkiler verebilir. İkinci aşama olan çaresizlik aşamasında bebek bakım verene ulaşamayacağına dair umutsuzluğa düşer. Üçüncü ve son aşama olan kopma aşamasında bebek hem bakım vereni ister hem ona karşı öfkeli. Bebek bakım verene karşı tutarsız duygular besler.

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre yaşamın ilk yıllarında bebeğin oluşturduğu bağlanma şekli devamlılık gösterir. İlerleyen yaşamında bebeğin bakım veren ile arasında geliştirdiği bağlanma şekli çevresindeki diğer bireylere yönelmektedir (Bowlby, 1977). Çocukluk döneminde ebeveyn ve çocuk arasında gelişen bağlanma, ergenlik döneminde arkadaşları ile, yetişkinliğinde ise partneriyle devam eder (Güvender-Doksat ve Demirci-Çiftçi, 2016). Dolayısıyla kurulan ilk bağlanma örüntüsünün izleri yaşamın diğer evrelerinde farklı bireylerle kurulacak bağlanma örüntüsünde kendini göstermeye devam eder (Hamilton, 2000).

Bağlanma şekli bireyin yaşamı ile biçimlenir ve buna bağlı olarak bağlanmada her bireye özgü kendine has farklılıklar gösterir. Bu durumda da bebeğin ihtiyaçlarının karşısında bakım verenin geri dönüşlerinin önemli bir yeri olduğu görülmektedir (Bowlby, 1969;1973).

Çünkü bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını ne şekilde karşıladığı, verdiği tepkiler önemlidir. Bakım verenin bebeğin gösterdiği negatif tepkilere karşı gösterdiği sakin bir tutum bebeğin güvende hissetmesine yardımcı olur (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bu durumun aksi olduğu zamanlarda da bebek negatif duygularına karşın olumlu bir tutum göremezse güvensiz bağlanma stili oluşacaktır (Main, 1996).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), evi ve ailesi olmayan çocukların mental sağlığını değerlendirmesi için Bowlby'yi görevlendirmiştir. Bu çocukların bağlanma figürüyle olan

ilişkinde baktığında annelerinden ayrıldıklarını ve annelerinin yokluğunu çektiklerini görmüştür. (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Fakat bu yokluğun çocukları ne yönde etkilediğini açıklayamamıştır.

İkinci Dünya Savaşı sırasında Bowlby ve arkadaşları, Anna Freud'un başında olduğu çocuklar için yapılmış bakımevinde kalan çocukları ve hasta olmalarından dolayı hastanede kalmış annelerin çocuklarını gözlemlemişlerdir. Bu çocukların anneleriyle geçirdikleri zamanları, anneden mahrum kalmalarını ve tekrar bir araya gelmelerini inceleyerek Bağlanma Kuramının temellerini atmışlardır (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Bowlby, 1973).

## **2.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bağlanma çocukluktan başlayıp bireyin tüm yaşamı boyunca devam eder. Hazan ve Shaver de (1987) bebeklikte ilk bakım verenle oluşan bağın bireyin hayatında ileriki dönemlerde de devam ettiğini, zamanla bu bağın partnere yöneldiğini ifade etmişlerdir. Bağlanma şeklini bireyin partneri ile olan ilişkisinde de devam etmesinin romantik ilişkiler bağlamında açıklanabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda bebeklikte bakım veren ile güvenli bağlanma şekli geliştiren bireylerin romantik ilişkilerinde yakınlıktan çekinmediklerini, partnerlerini güvenilir bulduklarını ifade etmişlerdir. Kaçınan bağlanma şekli geliştiren bireylerin partnerleriyle fazla yakınlık kurmaktan hoşnut olmadığını belirtmişlerdir. Kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin ise ilişkilerinde sevilmediklerine dair düşünceleri olduğunu, partnerlerinin ilişkiyi sonlandırmak istedikleri gibi inanç sistemlerinin bulunduğunu belirtmiştir.

Diğer bir yetişkin bağlanma modeli de Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya atılan dörtlü bağlanma modelidir. Bu modele ait bağlanma alt boyutları; güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanmadır. Güvenli bağlanan bireylerin başkaları ve kendileri hakkındaki görüşleri olumludur. Korkulu bağlanan bireylerin kendileri ve başkaları hakkındaki düşünceleri olumsuzdur. Kayıtsız bağlanan bireylerin kendileri hakkındaki düşünceleri olumluyken, başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler. Saplantılı bağlanma modeline sahip bireyler ise kendileri hakkında olumsuz fikirlere sahipken, başkaları için olumlu düşüncelere sahiptirler. Günümüzde geçerli olan yetişkin bağlanma stilleri modeli Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen bu dörtlü bağlanma modelidir. Dörtlü bağlanma modelinde korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma olarak iki ayrı stile ayrılan bağlanma stili, Hazan ve Shaver'in kaçınmacı bağlanma modeline karşılık gelmektedir. Yapılan birçok yetişkin bağlanma stillerine yönelik araştırmalar

sonucunda varılan ortak nokta, kaygı ve kaçınma boyutunun bağlanma stillerinin temelinde var olan iki boyut olduğu belirtilmiştir. (Doğan, 2010).

### 2.3. Bağlanma Stilleri

Bebek ile bakım veren arasında kurulmuş olan bağlanma şeklinin kalitesi, kişisel farklılıklar ve çevrenin de etkisi ile bağlanmanın bireyden bireye değişmesine neden olur. Bakım verenin sergilediği tutum, bebeğin gereksinimlerini ne şekilde karşıladığı ve bağlanma ilişkisinden bebeğin ne şekilde tatmin olduğu bağlanma stiline biçimlenmesinde önemli olan unsurlardandır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bebeğin bağlanma şeklinin şekillenmesinde ebeveynlerin önemli bir rolü vardır. Bebeğin isteklerine olumlu yaklaşan, tutarlı bir duruş sergileyen ebeveynlerin çocukları güvenli bir bağlanma geliştirir. Aksi durumlarda bebeğin gereksinimlerine cevap vermeyen ebeveynlerin çocukları ise güvensiz bağlanma stili geliştirebilirler. Bakım veren ile bebek arasında gelişen bağlanma şekli bebeğin yetişkinlikteki ilişkilerine de etki edebilir. Ebeveyniyle güvenli bağlanma gerçekleştiren çocuklar yaşamının sonraki dönemlerinde de yakın ilişkiler kurmaktan çekinmez ve güvenli bağlanma örüntüsünü devam ettirirler. Bağlanma şekli güvensiz olan çocuklar ise yakın ilişkiler kurmakta güçlük çeker ve sorun yaşarlar (Collins ve Read, 1990; Rice ve Mirzadeh, 2000).

Çocuklukta birincil bakıcıyla etkileşim sürecinde herkesin zihinsel bir modeli (iç modeli) vardır. Bu modeller dinamiktir ve bağlanma ilişkilerini ve benliğin beklentilerini içerir. Bebek için bağlanma figürü olan kişiyle kurduğu ilişkinin zemini olan beklentiler bireyin diğer kişilerle olan ilişkisini şekillendirir ve ilerideki yaşamında kuracağı ilişkilerdeki tutumuna temel olur (Tolan ve Soygüt, 2002).

Bağlanma teorisi, insanların başkalarıyla bireysel hayatta kalmak için gerekli olan ve gelişimde rol oynayan güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminde olduğunu belirtir. Ayrıca erken bağlanma stiline yetişkinliği etkileyeceği ve kişilerarası ilişki örüntüsünün kişisel erken bağlanma stiline oluşmaya başladığı belirtilmektedir (Berscheid, 1994).

Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak dört bağlanma stilini geliştirmişler ve her stiline davranışsal özelliklerini açıklamışlardır. Bakım veren ile ilişkisi tutarlı ve pozitif olan bebek güvenli bağlanma stiline sahip olur. Onun ihtiyaçlarına hemen karşılık gösteren, gereken yakınlığı sağlayan bir bağlanma figürüne sahip olması güvenli bağlanma gerçekleştirmesinde önemlidir. Bağlanma figürü ortadan kaybolduğunda tepki gösterir ancak tekrar geldiğinde sakinleşir ve oynamaya devam eder. Bu

bağlanma stiline sahip bireyler yetişkinlikte kendilerini yeterli ve değerli hissederler. Saplantılı bağlanma stili geliştiren bireylerin öz değeri başkalarının kabulüne bağlıdır. Bu kişiler ilişkilerini onay almak için çaba sarf etmek üzerine kurarlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler aşırı özgüvenlidir ancak başkalarına güvenmezler. Bu stile sahip insanlar ilişkilerinde kaçınma davranışı gösterirler. Korkulu bağlanma stili geliştiren bireyler ise diğer insanlara güvenemediklerinden ve reddedilme korkularından dolayı hem kendilerini hem de diğer insanları olumsuz değerlendirirler (Akt: Sümer ve Güngör, 1999).

### **2.3.1. Güvenli Bağlanma**

Bakım veren ile ilişkisi tutarlı ve pozitif olan bebek güvenli bağlanma stiline sahip olur. Onun ihtiyaçlarına hemen karşılık gösteren, gereken yakınlığı sağlayan bir bağlanma figürüne sahip olması güvenli bağlanma gerçekleştirmesinde önemlidir. Bağlanma figürü ortadan kaybolduğunda tepki gösterir ancak tekrar geldiğinde sakinleşir ve oynamaya devam eder (Sümer ve Güngör, 1999).

Bireyin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki tutum ve görüşleri olumlu yönde ise güvenli bağlanma stiline sahiptir. Güvenli bağlanan bireyler yakınlık kurmaktan çekinmez ve başkalarına karşı güven duyarlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Güvenli bağlanan bireylerin öz saygıları yüksek olduğundan bu olumlu tutumu başkalarına da kolaylıkla yönlendirebilirler. Çevresindeki insanların da güvenilir ve iyi niyetli olacaklarına dair inançları mevcuttur. Böylelikle diğer insanlarla yakın ilişkileri kolaylıkla sürdürebilirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu bağlanma stile sahip bireyler bu yüzden ilişkilerinde rahat aynı zamanda özerktir. Bu stil Hazan ve Shaver'in (1994) bağlanma modelindeki güvenli bağlanma stili ile bağdaşmaktadır (Görünmez, 2006).

### **2.3.2. Korkulu Bağlanma**

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler kendileri ve başkaları için olumsuz tutum ve inançlara sahiptir. Reddedilme korkularından kaynaklı olarak bu durumu ortadan kaldırmak için yakınlık isteseler dahi uzak kalmayı tercih ederler (Akt: Sümer ve Güngör, 1999). İlişkilerinde endişelidirler, kendilerine güvenleri azdır ve diğer insanların güven vermediğine dair inanışları mevcuttur (Bartholomew ve Horowitz (1991).

Güçlü olumsuz duyguları nedeniyle korkulu bağlanan kişilerin, bebeklikte bakım veren bağlanma figürlerinin reddedici olduğu söylenebilir (Soygüt, 2004). Güvenli bağlanmanın zıttı

olan korkulu bağlanmada bireyler, diğer insanlara karşı güvensizlik yaşarlar ve öz saygıları düşüktür (Sümer ve Güngör, 1999). Bu stile sahip bireylerde korku ve kaçınma boyutlarının görülmesi olasıdır (Collins ve Allard, 2001).

Korkulu bağlanma stili kayıtsız bağlanma stilinde olduğu gibi Hazan ve Shaver'in (1987) kaçınmacı bağlanma stili olarak tanımladıkları stil ile bağdaşmaktadır.

### **2.3.3. Saplantılı Bağlanma**

Saplantılı bağlanma stilinde bireylerin kendi benliklerine yönelik olumsuz bir algıları varken, başkalarına karşı olumlu tutumları vardır. Bu stil, başkalarına olumlu yaklaşırken kendisine dair öz benliğini zedeleyici değersizlik ve sevilme tutumlarını barındırır. Bu yüzden saplantılı bağlanan bireyler yakın ilişkilerde kendilerini kanıtlama ve onay alma çabasındadır. Bu bireyler ilişkilerinde takıntılıdır. Çoğunlukla gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanan bireyler diğer insanlar için pozitif düşünürler ancak kendilerine güvenleri yoktur. Sevgiye layık olmadıklarını düşünürler ve sürekli onaylanma ihtiyacı ile beraber bağımlılık geliştirebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu modele bakıldığında Hazan ve Shaver'in (1987) kaygılı-kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

### **2.3.4. Kayıtsız Bağlanma**

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendi benlikleri hakkında olumlu bir tutum içindeyken diğer insanlara karşı olumsuz algıları mevcuttur. Kendi benliklerine çok değer verirler ve bağımsızlıklarına oldukça düşkündürler. Başkalarıyla yakın ilişki içinde olmayı reddederler (Bartholomew ve Horowitz (1991). Bu kişiler acı çekmekten kaçmak için yakın ilişkiler kurmak istemezler (İlhan ve Özdemir, 2012).

Öz saygıya çok önem verdikleri için başkalarıyla ilişkilerden uzak dururlar ve bu şekilde hayal kırıklığı uğramamaya çalışırlar (West ve George, 2002). Bu kişiler genellikle kendilerine ve hobilerine zaman ayırmayı tercih ederler (Bartholomew, 1990).

Bu modeldeki kayıtsız bağlanma, Hazan ve Shaver'in (1987) kaçınmacı bağlanma stiline denk gelmektedir.



## 2.4. Dörtlü Bağlanma Modeli

İlk çocukluk zamanlarındaki yaşananların hayatın sonraki evrelerinde romantik ilişkilerde bu denli bir yere sahip olmasının sebebi içsel çalışan modellerdir. Bu içsel çalışan modeller, bireyin yaşamının ilk yıllarında başlar ve ilerleyen zamanlarda belirli bir şekil alır. Bu modeller bireyin yaşamında diğer insanlara davranışlarını belirler (Collins ve Read, 1990). İçsel çalışan modellerin iki prensibi vardır:

1. Benlik modeli: Kişinin ne kadar sevmeye değer olduğuna ilişkin inançlarıdır.

2. Başkaları modeli: Bireyin gereksinim duyduğu zaman partnerine ne şekilde erişebileceği ve ihtiyacına geri dönüş alabileceğine dair inançlarıdır (Bowlby, 1973).

Bowlby (1973) kişinin bakım veren kişi ile olan ilişkisinden yola çıkarak diğer insanlarla veya kendisi ile ilgili fikirlerinin pozitif veya negatif olabileceğini belirtmiştir. Bu çıkarımdan ve Hazan ve Shaver'in (1987) üçlü bağlanma modelinden yola çıkarak Bartholomew ve Horowitz (1991) benlik modeli ile başkaları modelini iki prensibe ayırıp, güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olarak dört alt boyuttan oluşan yetişkin bağlanma modelini geliştirmişlerdir.

Olumlu kendilik modeli; bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerinin olumlu yönde olmasıdır. Bu modelde birey öz benliği ile ilgili olumlu düşüncelere sahipken; olumsuz kendilik modeline sahip bireylerin ise tam tersi şekilde öz değerleri düşüktür. Olumlu başkaları modeline sahip bireyler, diğer insanlarla ilgili olumlu düşüncelere sahiptir, insanlara güvenmekten çekinmezler. Olumsuz başkaları modeline sahip bireyler ise bu düşüncelerin zıttı şekilde insanlarla yakın ilişkilerden çekinirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yaşamın ilk yıllarında geliştirilen bağlanma stili yaşam boyunca diğer ilişkilerde kendini göstermektedir. Bebeklikte geliştirilen güvenli bağlanma stili yetişkinlikteki ilişkilerde de bireylerin daha yakın ve güvenilir ilişki kurmasına yardımcı olur. Erken çocuklukta güvensiz bağlanan bireyler ise ilişkilerinde güven ile ilgili sorun yaşarlar (Collins ve Read, 1990).

Çocuklukta geliştirilen bağlanma örüntüsü birey için yetişkinlik döneminde partnerine yönelir. İlişkilerde partnerler birbirlerinin sevgi, güven ve yakınlık gereksinimlerini karşılamaktadır (Sığırcı, 2010).

Bartholomew'un (1990) benlik ve başkaları boyutunda ele aldığı dörtlü bağlanma stilleri, "kaygı ve "yakınlıktan kaçınma" bağlamında da incelenebilir. Bağlanma stillerini bu alt boyutlar oluşturmuştur. Kaygı boyutu, kişinin başka insanlar tarafından kabul görmemesine

dair korkularıdır. Kaçınma ise kişinin diğer insanlarla yakınlıktan kaçınmasıyla ilişkilidir. Bağlanma stillerinden güvenli bağlanmada bireylerin kaygı ve kaçınma boyutlarının oldukça düşük olduğu görülür. Saplantılı veya kaygılı-kararsız bağlanma şeklinde ise kaçınma davranışının daha az kaygının daha yüksek olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma şeklinde de kaygının daha az fakat kaçınmanın fazla olduğu görülür. Kaygı ve kaçınmanın ikisinin de fazla olduğu bağlanma şekli de korkulu bağlanmadır (Collins ve Allard, 2001).

## **2.5. Hazan ve Shaver Bağlanma Modeli**

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin Bowlby'nin bağlanma kuramına göre açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Buna dayanarak bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde geliştirdiği bağlanma şekli yetişkinlik döneminde de partneriyle olan romantik ilişkisinde devamlılık gösterir (akt.Durak-Batıgün ve Büyükşahin, 2008).

Güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişki başlatma konusunda zorluk çekmediklerini, insanlara kolaylıkla güvenebildiklerini belirtmişlerdir. Kaygılı-kararsız bağlanma şekline sahip bireylerin romantik ilişkileri boyunca yakınlıktan çekindikleri, partnerlerini kıskandıklarını ve sevilmediklerine dair inançlarının bulunduğunu belirtmişlerdir. Kaçınan bağlanma stilindeki bireylerin ise partnerlerinin kendi isteklerinden fazla yakınlık kurmasından rahatsız olduklarını belirtmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

## **2.6. Romantik İlişkiler**

Romantik ilişki içerisinde, partnerlerin beraber zaman geçirmekten keyif almalarını, yakınlığı, sevgiyi, aitliği ve fiziksel çekimi barındırır (Kalkan ve Yalçın, 2012; Terzi, 2014). Bireylerin romantik ilişkilerden aldıkları doyumun pek çok birleşenle ilişkili olduğu bilinmektedir (Pistole, 1989; Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988; Davis ve Oathout, 1987; Simpson, 1990). Bu etmenlerden birisi ilişki inançlarıdır (Sarı ve Owen, 2016). Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) üniversite öğrencileri ile çalıştıkları araştırmalar neticesinde romantik ilişkilere dair inançların ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucunu bulmuşlardır.

Romantik ilişki; iki kişinin birbirlerine duydukları yoğun sevgi, hayata dair ortak veya ayrışan görüşlerini anlamak için yakın olmaya çalışılan bir süreci kapsamaktadır (Hatfield, 1988). Fuhrman, Flannagan ve Matamoros (2009) ise romantik ilişkiyi; iki bireyin arasındaki yoğun sevginin, fiziksel çekiminin ve tutkunun görüldüğü bir ilişki olarak ifade etmişlerdir. Aynı zamanda sıcaklık, yakınlık ve güven ile bireyler arasında özel paylaşımlar bulunduğunu da belirtmişlerdir.

Hatfield (1985) yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki sevgisine “tutkulu sevgi” adını vermiştir. Bu sevgiyi de “diğeriyle bir arada olmak için duyulan yoğun özlem” şeklinde açıklamıştır. Romantik ilişkiler bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak üç etmeden oluşmaktadır.

Bilişsel bileşenleri; bireyler ilişki içerisinde sürekli olarak birbirlerini düşünürler. Partnerlerini tanımak isterler ve onları olduklarından daha iyi görmeye eğilimli olurlar.

Duygusal bileşenleri; partnerlerini çekici bulurlar. Sürekli beraber olma istekleri bulunur ve araya mesafe girdiğinde özlem duyarlar. İlişkilerinde sorun olduğunda kötü hissederler.

Davranışsal bileşenleri; kişi partnerini mutlu etmeye yönelik davranışlarda bulunur. Davranışları duygularını belirlemede önemli rolleri vardır (Hatfield, 1985).

Romantik ilişkilerin genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için duygusal ve bilişsel gelişimleri için oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda romantik ilişkiler bireylerdeki, depresyon, kaygı ve yalnızlık ile ters yönde bir ilişki içindedir (Doi ve Thelen, 1993; Moss ve Schwebel, 1993; Pielage, Luteijn ve Arrindell, 2005).

### **2.6.1. Romantik İlişkiler ve Aşk**

Romantik ilişkilerin gelişimi ergenlikten yetişkinlik dönemini de içine alan bir süreci kapsar. Kişiler partnerlerine karşı yoğun duygular yaşadığı sürece devam eder (Seiffge-Krenke, 2003).

Bireyler, aşkın veya romantik ilişkilerinin hayata bakışlarında önemli ölçüde anlam kattığını düşünürler. Ayrıca insanların yaşamlarına bakıldığında aşkın da yaşamlarında belirli fonksiyonları olduğu görülür (Sternberg, 1999).

Aşk, insanlığın doğumundan beri her coğrafyada, tüm zamanlarda var olmuştur. Yüzyıllardır birçok sanat dalı içinde kendine yer olan aşk, son yıllarda da psikolojide çalışma konularından biri olmuştur (Brown, 1994).

Aşkın tanımı bireyden bireye farklılık gösterir ve biriciktir. Dolayısıyla aşkı araştıran çalışmacılarında farklı kuramlara göre ele alış biçimleri değişmektedir. Bu görüşlerden bazıları insan davranışlarına göre, bazıları evrime göre aşkı ele almışlardır. Her kuramcının kendi bakış açısına göre aşkı tanımlama şekli vardır. Harlow bağlanma davranışı olarak aşkı tanımlamış, Fromm ise anlayış, sorumluluk, ilgi ve saygı üzerinden ele almıştır (Moss ve Schwebel, 1993).

Bilimsel olarak en tartışılan konulardan biri; aşkın içgüdüsel olarak mı ortaya çıktığı yoksa davranışlarla beraber bir öğrenmenin mi gerçekleştiğidir. Farklı iki fikir de kabul edilmektedir (Sternberg, 1999).

Aşk üzerine yapılan araştırmalarda, aşkın birçok etkenin birleşimiyle mi oluştuğu yoksa tek bir unsurdan mı meydana geldiği üzerine yoğunlaşmıştır. Yapılan araştırmacıların sonucunda, pek çok farklı unsuru içinde barındıran tek bir aşk etmen olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar birçok faktörü içeren bu tutuma rağmen pek çok aşk türü olduğu görüşünde fikir birliği yapmışlardır (Lee, 1988).

Psikoloji alanında aşkın çalışılmaya başlanmasıyla beraber birtakım araştırmacılar da aşkı türlerine göre kategorize etmeye çalışmışlardır. İlgili literatür çalışmalarına bakıldığında aşkın tanımlanmasında araştırmacıların farklı görüşlerinin bulunduğu ve aşk tanımı yapmanın ne kadar güç olduğunu dile getirdikleri görülmektedir. Aşk ile ilgili araştırmalardaki ana problem, aşkın her birey için farklı anlamlar taşıyor olmasıdır. Bu sebeple araştırmacılar aşkın türlerini kategorize etmişlerdir (Heiss, 1991).

## **2.7. Psikolojik Zihinlilik**

Psikolojik zihinlilik somut olmayan tanımlaması zor zihinsel bir süreci temsil etmektedir. Bu sebeple psikolojik zihinliliğin tanımını net çizgilerle belirtmek zordur. Psikolojik zihinlilik kavramı, psikodinamik düşünme şeklinden doğmuş ve bu tutum açısından tanımlanmıştır (Boylan, 2006).

Psikanalitik yaklaşımda, “bir kimsenin davranış, düşünce ve hislerinin anlamı ve nedenlerini anlayabilmek amacıyla, düşünceler, hisler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi görebilme ve bilişleri hakkında düşünebilme yetisi” şeklinde psikolojik zihinlilik ifade edilmiştir (Appelbaum, 1973; Piper ve ark. 1994).

Psikolojik zihinlilik ile ilgili literatür incelendiğinde, içgörü, içebakış, özbilinç, kendini gözetleme yetisi ve kendine odaklanma gibi kavramlarla eş anlama geldiği görülmektedir (McCallum ve Piper, 1996).

Applebaum (1973) psikolojik zihinlilik için, bireyin davranışlarının temelindeki sebepleri öğrenmek amacıyla duygu, düşünce ve eylemler arasındaki bağlantıyı görebilme becerisi ifadesini kullanmıştır.

Wolitzky ve Reuben (1974) ise psikolojik zihinliliği, davranışları açıklamada kullanmak üzere bireyin kendisi veya başkasının arzularını, gereksinimlerini, çatışmalarını anlamak ve açıklamak olarak tanımlamışlardır.

Farber (1985) psikolojik zihinlilik için, bireyin kendisinde ve diğer bireylerde davranış ve düşünceleri üzerinde düşünme eğilimi ifadesini kullanmıştır.

Hall (1992) ise psikolojik zihinliliği, bireyin ilişkiler ve kavramlar üzerinde duygusal boyutta yansıtıcı düşüncelere olan yeteneği olarak tanımlamıştır.

Conte ve diğerleri (1996) psikolojik zihinliliği bireyin kendisini anlamasını ve kendisini gözlemlediği kadar başka insanları da anlamaya yönelik bir yeti olarak kabul etmişlerdir. Bu ifadelerinden yola çıkarak psikolojik zihinlilik ile ilgili bir ölçek geliştirmişlerdir. Kişinin kendini ve başkalarını anlama isteği, davranışların temelinde yatan sebeplerle ilgilenme, yeni düşüncelere açık olma boyutlarıyla psikolojik zihinliliği ölçmeyi hedeflemişlerdir.

Psikolojik zihinliliği bilişsel bir süreç olarak inceleyen Grant (2001), psikolojik zihinlilik için üstbilis ifadesini kullanmış ve “bireyin kendisinin ya da diğerlerinin nasıl ve neden o şekilde davrandığını, düşündüğünü ve hissettiğini sorgulamaya dönük duygusal ve zihinsel bir yatkınlık” (s. 12) olarak tanımlamıştır.

Boylan (2006) psikolojik zihinliliği yüksek olan bireyin, kendisini ve diğer insanları anlamaya hevesli, duygularını algılayabilen ve yeniliklere açık birisi olduğunu ifade etmiştir.

Psikolojik zihinliliği bilişsel süreçler ile ilişkilendiren araştırmacıların aksine Nyklíček ve Denollet psikolojik zihinliliği duyuşsal boyutta ele almışlardır. Bireyin kendi içsel süreçlerinin bilincinde olması ve bundan dolayı içgörü ile sonuçlanacağını belirtmişlerdir (Nyklíček ve Denollet, 2009).

Psikolojik zihinliliği sadece bilişsel süreçlerle bağdaştıran çalışmalara karşı, (Grant 2001; Boylan, 2006) yapılan birçok diğer çalışmada psikolojik zihinliliğin bir beceri (Applebaum, 1973; McCallum ve Piper, 1996) olarak kabul edildiği görülmektedir.

Nyklíček, Majoor ve Schalken (2010) psikolojik zihinlilik için yetenek ve ilgi alt boyutlarını içinde barındıran bir yapı tanımını yapmışlardır.

Psikolojik zihinliliğin birçok farklı tanımına bakıldığında, bu karmaşık yapıyı anlamının zorluğu görülmektedir. 1960’lardan beri araştırılan psikolojik zihinlilik eski bir geçmişe sahiptir. Karmaşık birçok tanımın arasında belirgin ortak noktaları vardır (Boylan, 2006).

Ortak varsayımlar, psikolojik zihinliliğin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya dönük bir ilgi ve beraberinde bir yeteneği de içine alan bir yapı olduğu şeklindedir (Denizli, 2016).

### **2.7.1. Psikolojik Zihinlilik ve Psikoterapi Süreci**

Psikolojik zihinlilik kavramı ilk olarak psikodinamik yaklaşımla beraber ele alınmıştır (Appelbaum, 1973; Taylor, Bagby ve Parker 1989). Uzun yıllar boyunca da psikodinamik temelli terapilerde kullanılmıştır (Taylor ve diğerleri ,1989). Psikolojik zihinlilik ilk olarak Appelbaum (1973, s.36) tarafından “bir kişinin kendi deneyim ve davranışlarının anlamlarını ve nedenlerini öğrenmek amacıyla düşünceler, duygular ve eylemler arasındaki ilişkileri görme yeteneği” şeklinde tanımlandıktan sonra, Hall (1992) bu tanımın temelindeki iki kavramı belirtti: bireyin kendi içsel süreçlerine karşı ilgi ve bunları dışarıya yansıtabilme yeteneği. Psikolojik zihinlilik psikoterapi haricinde istikrarlı bir yeti olarak tanımlanmıştır. Uzun yıllar boyunca bireylerin psikodinamik terapiden fayda sağlayabilmeleri için belirli düzeyde psikolojik zihinlilik yetisine sahip olmaları gerektiği söylendi. Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda psikolojik zihinlilik düzeyinin artırılmasının önemi, bilişsel davranışçı terapi ve diyalektik davranış terapi gibi başka psikoterapi yaklaşımları için de kabul edilmiştir (Björgvinsson ve Hart ,2006; Lewis, 2006). Yapılan birçok araştırma sonucunda da, çeşitli terapi süreçlerinden sonra bireylerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin, terapi öncesine göre arttığı gözlenmiştir (Conte ve diğerleri, 1990; McCallum, Piper, Ogrodniczuk ve Joyce, 2003). Aynı zamanda terapistlerin psikolojik zihinlilik düzeylerinin yüksek olması, danışanlarına karşı empati geliştirme becerisinin de yüksek olacağı ve terapötik ilişkinin daha sağlıklı olacağı belirtilmiştir (Daw ve Joseph, 2010). Psikolojik zihinlilik bireyin içgörü ve ilgi düzeylerinin yüksek olmasıyla paralel olan bir kavram olduğundan, psikolojik zihinlilik düzeyi yüksek olan danışanların terapiden daha olumlu sonuç almaları beklenir (Denizli, 2016). Beitel ve Cecero (2004) psikoterapi sürecinin belirsiz bir süreç olduğunu ve psikolojik zihinlilik düzeyleri yüksek bireylerin bu sürece daha kolay uyum sağlayabildiklerini belirtmiştir. Denizli (2016) psikolojik zihinlilik düzeyi daha düşük olan katılımcıların, daha fazla seansa ve duygularını üstünde düşünme ve farkındalık kazanmaya daha çok gereksinim duyduklarını belirtmiştir.

Psikolojik zihinlilik ve terapi süreciyle ilgili geçmiş çalışmalara bakıldığında; Piper ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, grup terapisinde bulunan yas sürecindeki bireylerin tepkileri ve psikolojik zihinlilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik zihinliliğin, yas sürecindeki bireylere on iki hafta boyunca uygulanan destekleyici yaklaşım sonucunda bireylerdeki yas semptomlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür. Nyklicek

ve arkadaşları (2010) tarafından yürütölen bir başka çalışmada ise çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sahip bireylerin belirtilerinin azalması ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Terapi öncesi ve sonrası olmak üzere iki ölçüm yapılmıştır. Bireylerin psikolojik zihinlilik puanlarının oturumlarla doğru orantılı olarak arttığı sonucuna varmışlardır. Bu durumda psikolojik zihinliliğin durağan bir yapısı olmadığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak psikolojik zihinliliğin terapi sürecinde önemli bir rolü olduğu ve bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği yapılan çalışmalarla görölmektedir (Beitel vd., 2009; McCallum vd., 2003; Nyklíček vd., 2010; Piper vd., 2001).



# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM

### 3.1. Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18-27 yaşları (M=21,87, SD=1,38) arasında olan 387 üniversite öğrencisi (225 kadın, 162 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılarının tümünün romantik ilişkisi bulunmaktadır. Veri toplama araçları toplamda 457 kişiye uygulanmış olmasına rağmen araştırmanın örneklemine uymayan 70 kişinin formu değerlendirmeye alınmamıştır.

### 3.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacıyla “İlişki Ölçekleri Anketi”, psikolojik zihinlilik düzeylerini ölçmek amacıyla “Psikolojik Zihinlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca sosyodemografik verilerin ölçülmesi amacıyla “Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin örneklerine Ekler kısmında yer verilmiştir.

#### 3.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Araştırma kapsamında hazırlanan Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba birlikteliği, kiminle yaşadıkları, kaçınıcı sınıf oldukları, romantik ilişkilerinin süresi, ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ve partnerlerinin kendilerine karşı tutumlarını ve buna benzer sorulara ilişkin sosyodemografik verilerin yer aldığı bir formdur.

#### 3.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew tarafından 1994’te geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Sümer ve Güngör yapmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmakta ve dört bağlanma stilini ölçmektedir. Ölçeğin alt boyutları korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanmadır. Her bağlanma stili için ayrı toplam puanlar vermektedir. Yedili likert tipi ölçektir. Katılımcılar her soruya 1 (beni hiç tanımlamıyor) ve 7 (tamamıyla beni tanımlıyor) arasındaki seçeneklerden birisini işaretleyerek yanıt vermiştir. Katılımcılar aldıkları en yüksek puan hangi bağlanma stiline aitse o grupta değerlendirilmektedirler. (Griffin ve Bartholomew (1994)) Ölçekte 6, 9 ve 28. maddeler ters kodlanmaktadır.



Griffin ve Bartholomew'in (1994) yaptıkları çalışmada, alt ölçek alfa değerleri .41 ile .71 arasında, düşük bir iç tutarlık bulunmuştur. Buna rağmen ölçeğin alt boyutlarının test tekrar güvenirliğinin kadınlar için .53 ve erkekler için ,49 olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler kabul edilebilir bir düzeydedir. Araştırmacılar İlişki Ölçekleri Anketi alt ölçeklerinin Cronbach alfa değerlerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeği Türk kültürüne uyarlayan kişiler Sümer ve Güngör; Cronbach alfa değerlerini sırasıyla, .27 ile.61 arasında ve test-tekrar test güvenirliği ise, 0,78 bulmuştur.

### **3.2.3. Psikolojik Zihinlilik Ölçeği**

2009 yılında Nyklicek ve Denollet tarafından geliştirilen Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, psikolojik zihinliliği ölçmeyi sağlar (225 Nyklicek and Denollet, a.g.e. s.32-44). . Bu ölçek Serkan Denizli, Betül Meydan ve Burcu Pamukçu Karasu tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ters çeviri yöntemi kullanılmış, bu yöntem ile ölçeğin tutarlılığı gözden geçirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ölçek 0(Hiç uygun değil) ile 4(Çok uygun) arasında bir puanlama olmak üzere 5'li likert tipi bir derecelendirme yöntemine sahiptir. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmakta ve 1,3,4,6,9,10 ve 12. Maddeler iç görü alt ölçeğini, 2,5,7,8,11,13 ve 14. Maddeler ise ilgi alt ölçeğini oluşturmaktadır. Ölçeğin puanlaması 4 ile 56 arasında değişmektedir. 1, 3, 4, 6, 9, 10 ve 12. Maddeler ters puanlanmaktadır.

Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için .85, ilgi alt boyutu için .73 ve içgörü alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Test tekrar güvenirliğini hesaplamak için 112 kişiye iki hafta ara ile ölçek uygulanmıştır. İki hafta ara ile uygulama sonrasında korelasyon toplam ölçek için .61 olmak üzere, ilgi alt ölçeği için .55 olarak ve içgörü alt ölçeği için .56 olarak bulunmuştur. (p<.01)

### **3.3. Veri Toplama Süreci**

Öncelikle araştırma kapsamında hedeflenen verilerin toplanması amacı ile kullanılması planlanan veri toplama araçlarını geliştiren veya Türkçeye uyarlayan araştırmacılar ile elektronik posta yolu aracılığıyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin kullanılması için gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında, araştırma kapsamında Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın gerçekleştirilmesine yönelik onay alınmıştır.

Gerekli izinlerin ardından veri toplama araçları romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinden oluşan 457 gönüllü katılımcıya Google Forms aracılığıyla online olarak uygulanmıştır. Örneklem, kartopu örneklem yöntemi ile seçilmiştir.

Her uygulamadan önce katılımcılara anketin başında gönüllü katılmaya dair bir seçenek sunulmuştur. Bununla birlikte katılımcılara herhangi bir kimlik bilgisine ihtiyaç duyulmadığına ve verilerin gizli tutulacağına yönelik bilgi verilmiştir. Uygulama ortalama 10 dakika sürmüştür.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizine başlanmadan önce kayıp veri analizi yapılmış, kayıp veriler veri setinden dışlanmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel analizi IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan veriler sonucunda, örnekleme oluşturan kişilerin cinsiyet, yaş, eğitim, çalışma durumu gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin verilerin dağılımını gösteren frekans, yüzde, ortalama ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Daha sonra, her bir ölçek ile bu ölçeklerin alt boyutları için toplam puan hesaplanmış ve elde edilen puanların basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak veri gözden geçirilmiştir. Daha sonra sürekli değişkenler ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için t-test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerin Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik ölçeklerinden elde edilen bulgular sıralanmıştır. Araştırma sonucunda örneklem grubundan elde edilen demografik verilerin yüzde ve frekans değerleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	N	Min	Max	M	SS
Yaş	387	18,0	27,0	21,871	1,3879

Yapılan araştırmaya 18-27 yaş aralığında toplam 387 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bireylerin yaş ortalaması 21,871 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.2.** Kişisel Sorulara Ait Demografik Veriler

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	225	58,1
	Erkek	162	41,9
Üniversiteye Devam Etme Yılları	1	12	3,1
	2	55	14,2
	3	118	30,5
	4	128	33,1
	5+	74	19,1
Sosyoekonomik Düzey	Yüksek	39	10,1
	Orta	347	89,7
	Düşük	1	0,3
Toplam		387	100,0

Yapılan çalışmanın sonucuna göre, katılımcıların 225'i (%58,1) kadınlardan, geriye kalan 162'si (%41,9) erkeklerden oluşmaktadır. Bireylerin üniversiteye devam etme yıllarına bakıldığında ankete en çok 4.sınıf öğrencileri katılmıştır. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan 39 (%10,1) kişi, orta olan 347 (%89,7) kişi ve düşük olan 1 (0,3) kişi ankete katılım göstermiştir.

**Tablo 4.3.** Aile ve Romantik İlişkiye Yönelik Sorulara Ait Demografik Veriler

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Anne babanız	Evli	346	84,9
	Boşanmış	41	10,6
Kiminle yaşıyorsunuz	Aile	188	48,6
	Arkadaş	129	33,3
	Partner	4	1,0
	Yalnız	66	17,1
Romantik ilişkinizin süresi	0-1	108	27,9
	1-2	181	46,8
	2-3	84	21,7
	3-4	9	2,3
	4-5+	5	1,3
Partnerinizle ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz	Çok iyi	58	15,0
	İyi	321	82,9
	Orta	8	2,1
Partnerinizin size olan tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz	Çok iyi	70	18,1
	İyi	311	80,4
	Orta	5	1,3
	Kötü	1	0,3
Toplam		387	100,0

Katılımcıların aile ve ilişkilerine yönelik demografik verilere bakıldığında 346'sının (%89,4) ailesi evliyken, 41'inin (%10,6) ailesi boşanmıştır. Kiminle yaşadıklarına bakıldığında; ailesiyle yaşayan 188 (%48,6) kişi, arkadaşıyla yaşayan 129 (%33,3) kişi, partneriyle yaşayan 4 (%1,0) kişi ve yalnız yaşayan 66 (%17,1) kişi bulunmaktadır. Bireylerin romantik ilişki sürelerine bakıldığında; 0-1 yıl aralığında 108 (%27,9) kişi, 1-2 yıl aralığında 181 (%46,8) kişi,

2-3 yıl aralığında 84 (%21,7) kişi, 3-4 yıl aralığında 9 (%2,3) kişi ve 4-5+ yıl aralığında 5 (%1,3) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların partnerleriyle ilişkilerini değerlendirmeleri istendiğinde; 58'i (%15,0) çok iyi, 321'i (%82,9) iyi ve 8'i (%2,1) orta olarak değerlendirmiştir. Katılımcılara partnerlerinin kendilerine karşı tutumu değerlendirilmesi istendiğinde; 70'i (%18,1) çok iyi, 311'i (%80,4) iyi, 5'i (%1,3) orta ve 1'i (%0,3) kötü olarak değerlendirmiştir.

#### 4.1. İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Verilerinin Normallik Varsayımı

Ölçeklerden sonucunda ulaşılan verilerin analizlerinin yapılması için ilk olarak verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi gereklidir. Bu nedenle kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi'ne ait korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı alt boyutu ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği'ne ait ilgi ve içgörü alt boyutu için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Normal dağılımı karşılayan -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.4.** İÖA Ve PZ Alt Boyutlarına Ait Normallik Testi Sonuçları

	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
İÖA Korkulu	,339	-,741
İÖA Kayıtsız	,283	-,258
İÖA Güvenli	-,204	-,615
İÖA Saplantılı	-,166	,308
PZ	-,706	-,628
PZ İçgörü	-,877	,065
PZ İlgi	-,715	-,524

Katılımcıların kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Psikolojik Zihinlilik (PZ) ölçeğinden ve alt boyutlarından aldıkları standart sapma ve ortalama puanlar Tablo 4.5.'de gösterilmiştir. Katılımcıların korkulu alt boyutunun ortalamasının (12,90 ± 4,44) olduğu, kayıtsız alt boyutunun ortalamasının (23,10 ± 3,83) olduğu, güvenli alt boyutunun ortalamasının (24,48 ± 4,19) olduğu ve saplantılı alt boyutunun ortalamasının (16,07 ± 1,65)

olduğu görülmüştür. Katılımcıların içgörü alt boyutunun ortalamasının (19,91 ± 5,99) olduğu ve ilgi alt boyutunun ortalamasının (20,70 ± 6,32) olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik zihinlilik ölçeğinin ortalamasının ise (40,62 ± 11,82) olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.5.** İÖA Ve PZ Ölçeklerinin Ortalama Ve Standart Sapması

	Ortalama ve SS
İÖA Korkulu	12,90 ± 4,44
İÖA Kayıtsız	23,10 ± 3,83
İÖA Güvenli	24,48 ± 4,19
İÖA Saplantılı	16,07 ± 1,65
PZ	40,62 ± 11,82
PZ İçgörü	19,91 ± 5,99
PZ İlgi	20,70 ± 6,32

**Tablo 4.6.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Sayı Ve Yüzde Dağılımı

İÖA Alt Boyutları	N	%
Korkulu Bağlanma	5	% 1,3
Kayıtsız Bağlanma	137	%35,4
Güvenli Bağlanma	209	%54
Saplantılı Bağlanma	13	%3,4
Bilinmeyen	23	%5,9

Toplam	387	%100
--------	-----	------

Araştırma sonucunda, korkulu bağlanan katılımcı sayısı 5 (%1,3), kayıtsız bağlanan katılımcı sayısı 137 (%35,4), güvenli bağlanan katılımcı sayısı 209 (%54), saplantılı bağlanan katılımcı sayısı 13 (%3,4) ve herhangi bir bağlanma alt boyutuna atanamayan katılımcı sayısı 23 (%5,9) olarak hesaplanmıştır.

#### 4.2. İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeğinin Demografik Verilere Göre Analizleri

Bu bölümde İlişki Ölçekleri Anketinin korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı alt boyutları ile Psikolojik Zihinlilik ölçeğine ait ilgi ve içgörü alt boyutları için oluşturulan demografik verilere göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı test edilmiştir. İki değişkenli ve normal dağılım koşulunu sağlayan değerler için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İki'den fazla değişken arasındaki ilişkiyi ölçmek içinse normal dağılım koşulunu sağlayanlar için çoklu ANOVA testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.7.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	X	ss	t	df	p
İÖA Korkulu	Kadın	225	11,19	4,27	-6,085	385	,000
	Erkek	162	14,45	4,21			
İÖA Kayıtsız	Kadın	225	22,03	3,52	-6,834	385	,000
	Erkek	162	24,58	3,77			
İÖA Güvenli	Kadın	225	25,19	4,31	4,028	385	,000
	Erkek	162	23,48	3,81			
İÖA Saplantılı	Kadın	225	16,52	1,44	6,493	308,062	,000

	Erkek	162	15,45	1,72			
PZ	Kadın	225	43,49	11,46	5,881	385	,000
	Erkek	162	36,62	11,16			
PZ İçgörü	Kadın	225	21,19	5,88	5,086	385	,000
	Erkek	162	18,14	5,68			
PZ İlgi	Kadın	225	22,30	6,06	6,154	385	,000
	Erkek	162	18,47	6,00			

Tablo 4.7.'de cinsiyet değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre korkulu ( $t=-6,085$ ;  $p<0,05$ ), kayıtsız ( $t=-6,834$ ;  $p<0,05$ ), güvenli ( $t=4,028$ ;  $p<0,05$ ), saplantılı ( $t=6,493$ ,  $p<0,05$ ), psikolojik zihinlilik ( $t=5,881$ ;  $p<0,05$ ), içgörü ( $t=5,086$ ;  $p<0,05$ ) ve ilgi ( $t=6,154$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, erkek katılımcıların korkulu ve kayıtsız bağlanma alt boyutları kadın katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, psikolojik zihinlilik, içgörü ve ilgi alt boyutları erkek katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Ebeveyn Birlikteliğine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Ebeveyn birlikteliği	N	X	ss	t	df	p
İÖA Korkulu	Evli	346	12,77	4,40	-1,706	385	,089
	Boşanmış	41	14,02	4,70			
	Evli	3346	22,99	3,75	-1,590	385	,113



İÖA Kayıtsız	Boşanmış	41	24,00	4,41			
İÖA Güvenli	Evli	346	24,57	4,16	1,289	385	,198
	Boşanmış	441	23,68	4,38			
İÖA Saplantılı	Evli	346	16,08	1,66	,417	385	,677
	Boşanmış	41	15,97	1,58			
Psikolojik Zihinlilik	Evli	346	40,88	11,90	1,292	385	,197
	Boşanmış	41	38,36	10,97			
PZ İçgörü	Evli	346	20,07	5,95	1,536	385	,125
	Boşanmış	41	18,56	6,19			
PZ İlgi	Evli	346	20,80	6,34	,961	385	,337
	Boşanmış	41	19,80	6,18			

Tablo 4.8.'de ebeveyn birlikteliği değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre korkulu ( $t=-1,706$ ;  $p>0,05$ ), kayıtsız ( $t=-1,590$ ;  $p>0,05$ ), güvenli ( $t=1,289$ ;  $p>0,05$ ), saplantılı ( $t=0,417$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik zihinlilik ( $t=1,292$ ;  $p>0,05$ ), içgörü ( $t=1,536$ ;  $p>0,05$ ) ve ilgi ( $t=0,961$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 4.9.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Üniversiteye Devam Etme Yıllarına Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Üniversiteye devam etme yılları	N	X	$\chi^2$	df	p
İÖA Korkulu	1	12	155,38	2,691	4	,611
	2	55	185,40			
	3	118	202,04			

	4	128	197,28			
	5+	74	188,16			
İÖA Kayıtsız	1	12	161,67	6,318	4	,177
	2	55	173,16			
	3	118	209,50			
	4	128	186,37			
	5+	74	203,20			
İÖA Güvenli	1	12	240,88	7,167	4	,127
	2	55	204,92			
	3	118	174,36			
	4	128	196,29			
	5+	74	205,65			
İÖA Saplantılı	1	12	212,54	2,594	4	,628
	2	55	213,02			
	3	118	192,79			
	4	128	187,02			
	5+	74	190,86			
Psikolojik Zihinlilik	1	12	224,54	6,342	4	,175
	2	55	206,61			
	3	118	194,36			
	4	128	176,20			
	5+	74	209,90			
PZ İçgörü	1	12	218,92	3,851	4	,427

	2	55	204,31			
	3	118	197,64			
	4	128	179,16			
	5+	74	202,16			
PZ İlgisi	1	12	227,63	7,589	4	,108
	2	55	206,48			
	3	118	189,17			
	4	128	177,48			
	5+	74	215,55			

Tablo 4.9.'da üniversiteye devam etme yılları değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis-H testi bulgularına göre korkulu ( $\chi^2=2,691$ ;  $p>0,05$ ), kayıtsız ( $\chi^2=6,318$ ;  $p>0,05$ ), güvenli ( $\chi^2=7,167$ ;  $p>0,05$ ), saplantılı ( $\chi^2=2,594$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik zihinlilik ( $\chi^2=6,342$ ;  $p>0,05$ ), içgörü ( $\chi^2=3,851$ ;  $p>0,05$ ) ve ilgi ( $\chi^2=7,589$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 4.10.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	Sosyoekonomik Düzey	N	X	ss	F	p
İÖA Korkulu	Yüksek	39	12,10	4,66	,735	,480
	Orta	347	12,99	4,42		
	Düşük	1	14,00	.		
İÖA Kayıtsız	Yüksek	39	22,02	4,25	2,653	,072
	Orta	347	23,23	3,77		
	Düşük	1	18,00	.		

İÖA Güvenli	Yüksek	39	25,41	4,12	1,393	,250
	Orta	347	24,38	4,19		
	Düşük	1	21,00	.		
İÖA Saplantılı	Yüksek	39	16,17	1,78	1,670	,190
	Orta	347	16,05	1,63		
	Düşük	1	19,00	.		
Psikolojik Zihinlilik	Yüksek	39	41,30	10,45	1,446	,237
	Orta	347	40,59	11,95		
	Düşük	1	21,00	.		
PZ İçgörü	Yüksek	39	20,38	5,50	,996	,370
	Orta	347	19,88	6,04		
	Düşük	1	12,00	.		
PZ İlgi	Yüksek	39	20,92	5,56	1,743	,176
	Orta	347	20,71	6,38		
	Düşük	1	9,00	.		

Tablo 4.10.'da sosyoekonomik düzey değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulgularına göre korkulu ( $F=0,735$ ;  $p>0,05$ ), kayıtsız ( $F=2,653$ ;  $p>0,05$ ), güvenli ( $F=1,393$ ;  $p>0,05$ ), saplantılı ( $F=1,670$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik zihinlilik ( $F=1,446$ ;  $p>0,05$ ), içgörü ( $F=0,996$ ;  $p>0,05$ ) ve ilgi ( $F=1,743$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 4.11.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Kiminle yaşıyorsunuz	N	X	$x^2$	df	p
----------------------	---	---	-------	----	---

İÖA Korkulu	Ailenizle	188	185,89	7,982	3	,046*
	Arkadaşınızla	129	209,24			
	Partnerinizle	4	300,75			
	Yalnız	66	180,84			
İÖA Kayıtsız	Ailenizle	188	184,85	4,083	3	,253
	Arkadaşınızla	129	209,97			
	Partnerinizle	4	199,13			
	Yalnız	66	188,55			
İÖA Güvenli	Ailenizle	188	197,10	3,747	3	,290
	Arkadaşınızla	129	183,19			
	Partnerinizle	4	136,38			
	Yalnız	66	209,78			
İÖA Saplantılı	Ailenizle	188	201,61	3,972	3	,264
	Arkadaşınızla	129	179,42			
	Partnerinizle	4	239,63			
	Yalnız	66	198,06			
Psikolojik Zihinlilik	Ailenizle	188	204,01	12,622	3	,006*
	Arkadaşınızla	129	171,71			
	Partnerinizle	4	88,63			
	Yalnız	66	215,45			
PZ İçgörü	Ailenizle	188	203,12	10,338	3	,016*
	Arkadaşınızla	129	175,58			
	Partnerinizle	4	81,50			

	Yalnız	66	210,83			
PZ İlgisi	Ailenizle	188	203,46	12,271	3	,007*
	Arkadaşınızla	129	170,74			
	Partnerinizle	4	109,25			
	Yalnız	66	217,67			

\*p<0,05

Tablo 4.11.'de katılımcıların kiminle yaşadıkları değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis-H testi bulgularına göre kayıtsız ( $\chi^2=0,253$ ;  $p>0,05$ ), güvenli ( $\chi^2=0,290$ ;  $p>0,05$ ) ve saplantılı ( $\chi^2=0,264$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Korkulu alt boyutu ( $\chi^2=0,046$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik zihinlilik ölçeği ( $\chi^2=0,006$ ;  $p<0,05$ ), içgörü ( $\chi^2=0,016$ ;  $p<0,05$ ) ve ilgi ( $\chi^2=0,007$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma vardır.

Veriler homojen dağılmasıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, yalnız yaşayan katılımcıların İlgisi Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=22,27$ ,  $SD=5,21$ ), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların İlgisi Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=19,44$ ,  $SD=6,53$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.12.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının İlişki Süresine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	İlişki süresi	N	X	$\chi^2$	df	p
İÖA Korkulu	0-1	108	216,16	16,148	4	,003*
	1-2	181	189,11			
	2-3	84	172,39			
	3-4	9	153,67			
	4-5+	5	328,00			
İÖA Kayıtsız	0-1	108	219,19	16,625	4	,002*
	1-2	181	193,04			

	2-3	84	166,63			
	3-4	9	123,39			
	4-5+	5	271,50			
İÖA Güvenli	0-1	108	172,46	15,286	4	,004*
	1-2	181	194,73			
	2-3	84	221,51			
	3-4	9	240,39			
	4-5+	5	87,20			
İÖA Saplantılı	0-1	108	187,14	11,390	4	,023*
	1-2	181	201,92			
	2-3	84	195,38			
	3-4	9	190,22			
	4-5+	5	39,00			
Psikolojik Zihinlilik	0-1	108	170,22	8,246	4	,083
	1-2	181	205,57			
	2-3	84	200,21			
	3-4	9	214,39			
	4-5+	5	147,70			
PZ İlgörü	0-1	108	169,29	10,203	4	,037*
	1-2	181	207,97			
	2-3	84	195,75			
	3-4	9	225,33			
	4-5+	5	136,20			

PZ İlgisi	0-1	108	169,46	7,732	4	,102
	1-2	181	202,78			
	2-3	84	207,01			
	3-4	9	202,11			
	4-5+	5	173,00			

\*p<0,05

Tablo 4.12.'de ilişki süresi değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis-H testi bulgularına göre korkulu ( $x^2=16,148$ ;  $p<0,05$ ), kayıtsız ( $x^2=16,625$ ;  $p<0,05$ ), güvenli ( $x^2=15,286$ ;  $p<0,05$ ), saplantılı ( $x^2=11,390$ ;  $p<0,05$ ) ve içgörü ( $x^2=10,203$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Psikolojik zihinlilik ölçeği ( $x^2=8,246$ ;  $p>0,05$ ) ve ilgi ( $x^2=7,732$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Farklılığın kimler arasında olduğunu belirlemek için verilerin homojen dağılmasıyla beraber yapılan Scheffe Çoklu Karşılaştırma testi sonucunda ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcıların Korkulu Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=18,80$ ,  $SD=3,27$ ), ilişki süresi 2-3 yıl olan katılımcıların Korkulu Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=12,16$ ,  $SD=4,67$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki süresi 0-1 yıl olan katılımcıların Kayıtsız Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=23,88$ ,  $SD=3,63$ ), ilişki süresi 2-3 yıl olan katılımcıların Kayıtsız Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=22,17$ ,  $SD=3,40$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki süresi 2-3 yıl olan katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=25,59$ ,  $SD=4,35$ ), ilişki süresi 0-1 yıl olan katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=23,65$ ,  $SD=3,97$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki süresi 0-1 yıl olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=15,98$ ,  $SD=1,67$ ), ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=13,60$ ,  $SD=0,89$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ilişki süresi 1-2 yıl olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=16,18$ ,  $SD=1,52$ ), ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcıların



Saplantılı Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından (M=13,60, SD=0,89) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak ilişki süresi 2-3 yıl olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının (M=16,13, SD=1,84), ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından (M=13,60, SD=0,89) daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.13.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Katılımcıların İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	İlişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz	N	X	Ss	F	p
İÖA Korkulu	Çok iyi	58	12,13	5,12	4,561	,011*
	İyi	321	12,94	4,23		
	Orta	8	17,12	5,59		
İÖA Kayıtsız	Çok iyi	58	22,43	3,96	3,229	,041*
	İyi	321	23,14	3,73		
	Orta	8	26,00	5,87		
İÖA Güvenli	Çok iyi	58	25,86	3,70	5,106	,006*
	İyi	321	24,29	4,25		
	Orta	8	21,87	2,74		
İÖA Saplantılı	Çok iyi	58	15,91	2,07	,334	,716
	İyi	321	16,10	1,54		
	Orta	8	16,12	2,47		

\*p<0,05

Tablo 4.13.'de ilişki değerlendirme değişkeni bakımından İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulgularına göre korkulu (F=4,561; p<0,05), kayıtsız (F=3,229; p<0,05) ve güvenli (F=5,106; p<0,05) alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Saplantılı (F=0,334; p>0,05), alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların ilişkilerini değerlendirme grupları arasında Güvenli Bağlanma Alt Boyut ( $F=5,10, p<0,05$ ) puanının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür.

Homojen dağılım olmamasından dolayı uygulanan Games Howell post-hoc testleri sonucunda, ilişkisini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=25,86, SD=3,70$ ), ilişkisini iyi olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=24,29, SD=4,25$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca ilişkisini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının ( $M=25,86, SD=3,70$ ), ilişkisini orta olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından ( $M=21,87, SD=2,74$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.14.** İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Ve Alt Boyutlarının İlişki Süresine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	İlişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz	N	X	$\chi^2$	df	p
Psikolojik Zihinlilik	Çok iyi	58	193,78	3,683	2	,159
	İyi	321	195,90			
	Orta	8	119,13			
PZ İçgörü	Çok iyi	58	197,66	3,327	2	,189
	İyi	321	195,11			
	Orta	8	123,06			
PZ İlgi	Çok iyi	58	190,97	1,651	2	,438
	İyi	311	195,76			
	Orta	8	145,31			

\* $p<0,05$

Tablo 4.14' de katılımcıların ilişkilerini değerlendirme değişkeni bakımından Psikolojik Zihinlilik Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis-H testi

bulgularına göre Psikolojik zihinlilik ölçeği ( $\chi^2=3,683$ ;  $p>0,05$ ), içgörü ( $\chi^2=3,327$ ;  $p>0,05$ ) ve ilgi ( $\chi^2=1,651$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

### 4.3. İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Araştırmada kullanılan Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve alt boyutları içgörü ve ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişkileri görmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2.1.'de sunulmuştur.

**Tablo 4.15.** İlişki Ölçekleri Anketi Ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Arasındaki Korelasyon

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Yaş	1								
2.Partnerin tutumu	-,089	1							
3.İÖA Korkulu	,091	,170**	1						
4.İÖA Kayıtsız	,052	,175**	,762**	1					
5.İÖA Güvenli	-,016	-,172**	-,846**	-,690**	1				
6.İÖA Saplantılı	-,100	-,026	-,242**	-,399**	,145**	1			
7.Psikolojik Zihinlilik	-,047	-,059	-,711**	-,597**	,742**	,162**	1		
8.PZ İçgörü	-,080	-,057	-,660**	-,556**	,677**	,137**	,958**	1	
9.PZ İlgi	-,011	-,057	-,704**	-,590**	,746**	,174**	,963**	,845**	1

Yaş değişkeni ile partnerin tutumu, korkulu bağlanma alt boyutu, kayıtsız bağlanma alt boyutu, güvenli bağlanma alt boyutu, kayıtsız bağlanma alt boyutu, psikolojik zihinlilik ölçeği, içgörü alt boyutu ve ilgi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki ( $p>0,01$ ) bulunamamıştır.

Partnerin tutumu ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,170$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönde ve zayıftır. Partnerin olumsuz tutumu arttıkça korkulu bağlanma puanı da artacaktır.

Partnerin tutumu ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,175$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönde ve zayıftır. Partnerin olumsuz tutumu arttıkça kayıtsız bağlanma puanı da artacaktır.

Partnerin tutumu ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,172$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönde ve zayıftır. Partnerin olumlu tutumu arttıkça güvenli bağlanma puanı azalacaktır.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,762$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve çok güçlü bir ilişkidir.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,846$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve çok güçlüdür.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,690$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve güçlüdür.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,242$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve zayıftır.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,399$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve ortadır.

İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,145$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve zayıftır.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,711$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve çok güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,597$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,742$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve çok güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,162$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve zayıftır.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,660$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,556$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,677$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,137$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve zayıftır.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile Psikolojik zihinlilik toplam puanı arasındaki ilişki ( $r=,958$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve çok güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,704$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve çok güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişki ( $r=-,590$ ,  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,746$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve çok güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma arasındaki ilişki ( $r=,174$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve zayıftır.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile Psikolojik zihinlilik toplam puanı arasındaki ilişki ( $r=,963$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve çok güçlüdür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü arasındaki ilişki ( $r=,845$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve çok güçlüdür.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yürütülen tez çalışması kapsamında örneklem grubu olarak romantik ilişkisi bulunan 387 üniversite öğrencisinin verileri kullanılmıştır. Ölçeklerin 457 kişiye uygulanmasına rağmen, araştırma kriterlerini karşılamayan 70 kişinin cevapları değerlendirmeye alınmamıştır. Tez kapsamında kullanılan veri toplama araçları; Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeği'dir.

Örneklem grubunda, 225 kadın ve 162 erkek katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların tamamı üniversite öğrencisidir. Çalışmaya 18-27 yaş aralığındaki bireyler katılmıştır. Katılımcıların üniversiteye devam etme yıllarına bakıldığında en çok, üniversitede 4.yılını geçiren bireylerin katılım sağladığı görülmektedir. Sosyoekonomik düzeylere bakıldığında büyük çoğunluğu oluşturan 347 kişi sosyoekonomik düzeylerinin orta olduğunu söylemiştir. Katılımcıların anne-baba birlikteliğine bakıldığında 346 kişinin anne-babası evliyken, 41 kişinin boşanmış olduğu görülmektedir. Literatürde bağlanma stilleri ve anne-baba birlikteliğine yönelik çalışmalardan yola çıkılarak ebeveyn birlikteliği sorulmuştur. Yapılan araştırmanın aksine literatürde anne-baba birlikteliğinin, bireylerin geliştireceği bağlanma stili üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Kiminle yaşadıklarına bakıldığında, örneklem grubunda en çok ailesiyle yaşayan katılımcılar bulunmaktadır. Çalışmaya katılan tüm katılımcıların romantik ilişkisi bulunmaktadır. İlişki sürelerine bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun ilişkisinin 1-2 yıl aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcılara ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda büyük çoğunluğun iyi olarak değerlendirdiği görülmektedir. Partnerlerinin kendilerine karşı tutumları sorulduğunda, büyük çoğunluk iyi olarak değerlendirmiştir.

Romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada İlişki Ölçekleri Anketi elde edilen verilerin istatistiksel analizinde; katılımcıların cinsiyet, yaş, üniversiteye devam etme yılları, sosyoekonomik düzeyleri, anne-baba birlikteliği, kiminle yaşadıkları, romantik ilişki süreleri, ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ve partnerlerinin kendilerine karşı tutumlarını nasıl değerlendirdiklerinin bağlanma stillerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

Analizler sonucu elde edilen bulgulara göre, katılımcıların bağlanma stilleri arasında güvenli bağlanma stili puanlarının diğer bağlanma stili puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre bağlanma stillerinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ilişki süresine göre, katılımcıların ilişkilerini değerlendirmelerine göre ve partner tutumlarına göre de bağlanma stillerinin farklılaştığı görülmüştür. Yaş, ebeveyn birlikteliğinin, üniversiteye devam etme yıllarının, sosyoekonomik düzeylerinin ve kiminle yaşadıklarının bağlanma stillerine etki etmediği görülmüştür. Yalnızca katılımcıların kiminle yaşadıklarının korkulu alt boyutu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların korkulu bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının ( $12,90 \pm 4,44$ ) olduğu, kayıtsız bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının ( $23,10 \pm 3,83$ ) olduğu, güvenli bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının ( $24,48 \pm 4,19$ ) olduğu ve saplantılı bağlanma alt ölçeğinin ortalamasının ( $16,07 \pm 1,65$ ) olduğu görülmüştür.

Yapılan analizler sonucunda erkek katılımcıların korkulu ve kayıtsız bağlanma alt boyutları kadın katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Sümer ve Güngör'ün (1999) Türk örneklemini üzerinde yürüttükleri bir çalışmada da benzer şekilde erkek katılımcıların kayıtsız bağlanma puanını kadın katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Başka bir çalışmada Çelik (2006), örneklemini üniversite öğrencilerinden seçtiği grupla sürdürdüğü çalışmada, kadın katılımcıların korkulu bağlanma stillerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürden farklı olarak bu çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre korkulu bağlanma stillerinin daha yüksek olmasının bir nedeni de korkulu bağlanan birey sayısının toplam örneklem grubu içinde çok az bir yere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla güvenli bağlanma stili geliştirdikleri görülmüştür. Literatüre bakıldığında da Ermiş (2019) ve Yazıcı (2019) yürüttükleri çalışmalarda kadınların güvenli bağlanma düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu göstermişlerdir. Kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısına göre fazla olmasının da bu sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmada kadın katılımcıların saplantılı bağlanma puanlarının erkek katılımcılardan daha fazla olduğu görülmektedir. Literatürde de Collins ve Read (1990) ve Kirkpatrick ve Davis (1994) tarafından yapılan çalışmalarda da kadınların romantik ilişkilerinde saplantılı bağlanma puanlarının erkek katılımcılara göre daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonucu, kadın

katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısına oranla fazla olmasının da desteklediği düşünülmektedir.

Yaş değişkeni ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında Kotan (2016) örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşturduğu bir grupta yaptığı çalışmada, romantik ilişkideki bağlanma stilleri ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine benzer şekilde Erözkan (2011) ve Yazıcıoğlu (2011) tarafından yapılan, örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarda da yaş ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının dengeli bir şekilde dağılmamasından dolayı anlamlı bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmanın sonucunda üniversiteye devam etme süresi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre göz atıldığında da Erözkan'ın (2011) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada, üniversiteye devam etme yılları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin üniversiteye devam etme yılları katılımcı sayısına göre homojen dağılmamıştır. Anlamlı bir farklılık bulunmamasının bu sebepten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmanın sonucunda ebeveyn birlikteliği ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde diğer çalışmalara bakıldığında Kan (2018), Dinçer (2019) ve Ermiş (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da ebeveyn birlikteliği ile bağlanma stilleri arasında bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Kotan (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile ebeveynlerin birliktelik veya ayrılma durumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtilmiştir. Bu sonucu, katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumunun dengeli bir şekilde dağılmamasının etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmada sosyoekonomik düzey ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde Meins (2011) tarafından yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzey ile anne-bebek arasındaki bağlanmanın anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Yılmaz (2007) tarafından yapılan bir çalışmada bu çalışmanın aksi yönünde bulunan sonuçlara göre, sosyoekonomik düzeyin korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyini belirlediği sonucuna varılmıştır. Literatürde romantik ilişkilerde bağlanma ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar kısıtlı bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen bulguların literatürle farklılık göstermesinin sebebinin ise katılımcıların sosyoekonomik düzey açısından homojenlik göstermemesi olduğu düşünülmektedir.



Çalışmada katılımcıların beraber yaşadıkları kişi ve bağlanma stilleri arasında kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların beraber yaşadıkları kişilerin dengeli dağılmaması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamadığı düşünülmektedir.

Çalışmada ilişki süresi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. İlişki süresi arttıkça güvenli bağlanma alt boyut puanlarında da artış görülmektedir. Bu duruma ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcı grubunun uymadığı görülmüştür. Bunun sebebinin bu gruptaki katılımcı sayısının örnekleme oranla çok az olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. İlişki süresi arttıkça korkulu bağlanma alt boyut puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu duruma ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcı grubunun uymadığı görülmüştür. Bunun sebebinin bu grupta yer alan katılımcı sayısının örnekleme oranla çok az olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Yine aynı şekilde ilişki süresi arttıkça kayıtsız bağlanma alt boyut puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu duruma ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcı grubunun uymadığı görülmektedir. Bunun da sebebinin bu grupta yer alan katılımcı sayısının örnekleme oranla çok az olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Saplantılı bağlanma alt boyut puanlarına bakıldığında ilişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcıların saplantılı bağlanma puanlarının diğer yıllara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Literatür çalışmalarına bakıldığında da Yeter (2016) yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma stili ve ilişki süresi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Yeter (2016) saplantılı bağlanma stili ile ilişki süresi arasındaki ilişkinin ise negatif yönde olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada katılımcıların ilişkilerini değerlendirme dereceleri ile korkulu bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve güvenli bağlanma stili arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Saplantılı bağlanma stili ile katılımcıların ilişkilerini değerlendirme dereceleri arasında anlamlı bir farklılığın olmamasının sebebinin, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin tüm örneklem grubu içinde çok az bir yere sahip olmaları olduğu düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında Bartholomew ve Horowitz (1991) korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde olumsuz bir modele sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada da ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların korkulu bağlanma puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmada aynı şekilde ilişkilerini orta olarak değerlendiren katılımcıların kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları görülmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yürütülen çalışmada kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin yakın ilişkiler kurmaktan çekindikleri ve olumsuz düşüncelere sahip oldukları görülmektedir. Güvenli

bağlanma stiline sahip katılımcıların en yüksek puanı, ilişkilerini çok iyi değerlendirdiklerinde aldıkları görülmektedir. Yine Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların kendisi ve başkaları hakkında olumlu düşüncelerinin bulunduğunu belirtmiştir.

Yapılan çalışmada partnerin tutumu ile korkulu bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili ve güvenli bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Partnerin tutumu ile saplantılı bağlanma stili arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebinin, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin tüm örneklem grubu içinde çok az bir yere sahip olmaları olduğu düşünülmüştür. Çalışmada partnerin tutumu ile korkulu bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Partnere yönelik olumsuz tutum arttıkça korkulu bağlanma puanı da artacaktır. Literatüre bakıldığında da Bartholomew ve Horowitz (1991) yaptıkları bir çalışmada korkulu bağlanan bireylerin, başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada partnerin tutumu ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Partnere yönelik olumsuz tutum arttıkça kayıtsız bağlanma puanı da artacaktır. Yine Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan çalışmada, kayıtsız bağlanan bireylerin kendileri hakkında olumlu düşünceleri varken, diğer insanlar hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Araştırmada partnerin tutumu ile güvenli bağlanma arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Partnere yönelik olumlu tutum arttıkça güvenli bağlanma puanı azalacaktır. Literatürde Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanma stiline sahip bireyler için, sevmeye değer olduklarını düşünmelerini ve başkaları hakkında olumlu düşüncelere sahip olduklarını belirtmiştir.

Psikolojik Zihinlilik Ölçeği'nden elde edilen verilerin istatistiksel analizinde; katılımcıların cinsiyet, yaş, üniversiteye devam etme yılları, sosyoekonomik düzeyleri, anne-baba birlikteliği, kiminle yaşadıkları, romantik ilişki süreleri, ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ve partnerlerinin kendilerine karşı tutumlarını nasıl değerlendirdiklerinin psikolojik zihinlilik düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

Analizler sonucu elde edilen bulgulara göre, katılımcıların cinsiyeti ve kiminle yaşadıkları ile psikolojik zihinlilikleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Yaş, ebeveyn birlikteliği, üniversiteye devam etme yılları, sosyoekonomik düzeyleri, ilişki süreleri, ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ve partnerlerinin tutumu ile psikolojik zihinlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Yalnızca ilişki süresi değişkeninde içgörü alt boyutunun farklılaştığı görülmüştür. Literatürde cinsiyet ve içgörü arasında yapılan

çalışmalarda Stark ve Roberts (2008) erkeklerin kadınlara göre içgörü düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların içgörü alt ölçeğinin ortalamasının ( $19,91 \pm 5,99$ ) olduğu, ilgi alt ölçeğinin ortalamasının ( $20,70 \pm 6,32$ ) olduğu ve Psikolojik Zihinlilik Ölçeğinin total ortalamasının ( $40,62 \pm 11,82$ ) olduğu görülmüştür.

Araştırmanın alt problemi romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasında nasıl bir ilişkinin olduğudur. Araştırmadan beklenen sonuç ile paralel şekilde elde edilen verilere göre psikolojik zihinlilik toplam puanı ile korkulu bağlanma arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik zihinlilik arttıkça korkulu bağlanma azalmaktadır. Literatürde psikolojik zihinlilik ve korkulu bağlanmaya dair çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Owens ve Prout (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, psikolojik zihinlilik düzeyi yüksek bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bulgulara göre korkulu bağlanma alt boyutu ile psikolojik zihinlilik alt boyutu olan içgörü arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. İçgörü arttıkça korkulu bağlanma azalacaktır. Literatüre bakıldığında, içgörü ile korkulu bağlanma arasında kısıtlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Psikolojik zihinlilik ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Owens ve Prout (2012) tarafından yapılan bir çalışmada korkulu bağlanan bireylerin içgörüsünün düşük olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulgular ile literatürün örtüşmesi, korkulu bağlanma stili ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu hipotezini güçlendirmektedir.

Çalışmadan yola çıkarak korkulu bağlanma alt boyutu ile psikolojik zihinlilik alt boyutu olan ilgi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İlgi arttıkça korkulu bağlanma azalacaktır. Literatürde doğrudan korkulu bağlanma ve ilgiye dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat Nyklíček, Majoor ve Schalken (2010) araştırmalarında, psikoterapi süreciyle beraber ilginin gelişebileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmanın diğer bir alt problemi olan psikolojik zihinlilik toplam puanı ile kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkinin beklenildiği şekilde anlamlı ve negatif yönde olmasıdır. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça kayıtsız bağlanmanın azalması beklenmektedir. Literatüre bakıldığında Owens ve Prout (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, psikolojik zihinlilik düzeyi yüksek bireylerin kayıtsız bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stili ile psikolojik zihinlilik alt boyutu olan içgörü arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İçgörü arttıkça kayıtsız bağlanma azalacaktır. Literatürde içgörü alt boyutu ve kayıtsız bağlanma ile ilgili çalışmalara bakıldığında Owens ve

Prout (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, kayıtsız bağlanan bireylerin içgörü düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Nyklíček ve diğeri (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada da, kişilerde psikoterapi ile birlikte içgörü puanlarının artmasıyla beraber depresyon, paranoid düşünceler vb. klinik belirti semptomlarında azalma olduğu görülmüştür. Çalışmadan yola çıkarak kayıtsız bağlanma alt boyutu ile psikolojik zihinlilik alt boyutu olan ilgi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İlgi arttıkça kayıtsız bağlanma azalacaktır. Literatürde kayıtsız bağlanma ve ilgiye dair kısıtlı çalışmalar yer almaktadır. Nyklíček, Majoor ve Schalken (2010) yaptıkları çalışmada, psikoterapi sürecinin katkısıyla ilgi alt boyutunun gelişebileceğini belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular ile literatürün örtüşmesi, kayıtsız bağlanma stili ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu hipotezini güçlendirmektedir.

Araştırmanın diğeri alt problemi güvenli bağlanma stili ile psikolojik zihinlilik toplam puanının beklenildiği gibi anlamlı ve pozitif yönde çıkmasıdır. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça güvenli bağlanma puanları da artacaktır. Literatüre bakıldığında Beitel ve Cercero (2003), güvenli bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda Conte ve diğeri (1995) ve Trudeau ve Reich (1995), psikolojik zihinliliğin güvenli bağlanma, sosyallik ve atılganlık ile de pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Güvenli bağlanma stili ile psikolojik zihinlilik alt boyutu olan içgörü arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. İçgörü arttıkça güvenli bağlanma da artış gösterecektir. Literatürde içgörü alt boyutu ve güvenli bağlanma ile ilgili çalışmalara bakıldığında Owens ve Prout (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin içgörü düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmadan elde edilen sonuca göre güvenli bağlanma ve ilgi alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. İlgi düzeyi arttıkça güvenli bağlanma da artacaktır. Beitel ve Cercero (2003) psikolojik zihinlilik ve alt boyutlarının güvenli bağlanma ile olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular ile literatürün örtüşmesi, güvenli bağlanma stili ile psikolojik zihinlilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu hipotezini güçlendirmektedir.

Araştırmanın diğeri bir alt problemi de psikolojik zihinlilik toplam puanı ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönde bir ilişkinin beklenmesiydi. Çalışmada bu durum beklenilenin aksinde çıktı. Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile saplantılı bağlanma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görüldü. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça saplantılı bağlanma alt boyut puanlarında da artış olacaktır. Bu durumun beklenilenin tersinde çıkmasının sebebinin, araştırmaya katılan saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin örneklem

grubu içinde çok küçük bir yere sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Saplantılı bağlanma ile psikolojik zihinlilik alt boyutu olan içgörü arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. İçgörü arttıkça saplantılı bağlanma da artış gösterecektir. Literatürde içgörü alt boyutu ve saplantılı bağlanma ile ilgili çalışmalara bakıldığında Owens ve Prout (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, bulunan bulguların tersine saplantılı bağlanan bireylerde içgörü düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin araştırmaya katılan saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların örneklem grubu içinde çok küçük bir yere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre saplantılı bağlanma alt boyutu ile ilgi alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. İlgi düzeyi arttıkça saplantılı bağlanma da artış gösterecektir. Literatüre bakıldığında saplantılı bağlanma ve ilgi alt boyutu ile ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Nyklíček, Majoor ve Schalken (2010) yaptıkları çalışmada, psikoterapi sürecinin katkısıyla ilgi alt boyutunun gelişebileceğini belirtmişlerdir.

## SONUÇ

Bu bölümde tez çalışmasından elde edilen sonuçlar paylaşılmıştır.

Partnere yönelik tutum ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Partnere yönelik olumsuz tutum arttıkça korkulu bağlanma puanı da artacaktır.

Partnere yönelik tutum ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde olduğu görülmüştür. Partnere yönelik olumsuz tutum arttıkça kayıtsız bağlanma puanı da artacaktır.

Partnere yönelik tutum ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Partnere yönelik olumlu tutum arttıkça güvenli bağlanma puanı azalacaktır.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça korkulu bağlanma alt boyutuna ait puanlarda azalma olacaktır.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça kayıtsız bağlanma alt boyutuna ait puanlarda azalma olacaktır.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça güvenli bağlanma alt boyutuna ait puanlarda da artış gözlenmektedir.

Psikolojik zihinlilik toplam puanı ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik toplam puanı arttıkça saplantılı bağlanma alt boyutuna ait puanlarda da artış gözlenmektedir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik alt boyutuna ait içgörü puanları arttıkça korkulu bağlanma alt boyutuna ait puanlarda azalma görülecektir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür.

Psikolojik zihinlilik alt boyutuna ait içgörü puanları arttıkça kayıtsız bağlanma alt boyutuna ait puanlarda azalma görülecektir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. İçgörü alt boyutuna ait puanlar arttıkça güvenli bağlanma alt boyutuna ait puanlarda da artış gözlenmektedir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu içgörü ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. İçgörü alt boyutuna ait puanlar arttıkça saplantılı bağlanma alt boyutuna ait puanlarda da artış gözlenmektedir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu korkulu bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik alt boyutuna ait ilgi puanları arttıkça korkulu bağlanma alt boyutuna ait puanlarda azalma görülecektir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Psikolojik zihinlilik alt boyutuna ait ilgi puanları arttıkça kayıtsız bağlanma alt boyutuna ait puanlarda azalma görülecektir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu güvenli bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. İlgi alt boyutuna ait puanlar arttıkça güvenli bağlanma alt boyutuna ait puanlarda da artış gözlenmektedir.

Psikolojik zihinlilik alt boyutu ilgi ile İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. İlgi alt boyutuna ait puanlar arttıkça saplantılı bağlanma alt boyutuna ait puanlarda da artış gözlenmektedir.

Kadın katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, psikolojik zihinlilik, içgörü ve ilgi alt boyutları erkek katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ebeveyn birlikteliği açısından incelendiğinde Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketine ait verilerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların üniversiteye devam etme yılları açısından incelendiğinde Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketine ait verilerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sosyoekonomik düzey açısından incelendiğinde Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketine ait verilerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların kiminle yaşadıklarına bakıldığında İlişki Ölçekleri Anketi kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutu verilerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamış olmakla birlikte, korkulu bağlanma alt boyutu, Psikolojik Zihinlilik Ölçeği toplam puanı, içgörü alt boyutu ve ilgi alt boyutunda bir farklılaşma gözlenmektedir. Yalnız yaşayan katılımcıların İlgi Alt Boyut toplam puan ortalamalarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların İlgi Alt Boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların ilişki süreleri açısından bakıldığında Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve ilgi alt boyutu verilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamış olmakla birlikte, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve içgörü alt boyutu arasında bir farklılaşma gözlenmektedir. İlişki süresi 4-5+ yıl olan katılımcıların Korkulu Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının, ilişki süresi 2-3 yıl olan katılımcıların Korkulu Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki süresi 0-1 yıl aralığında olan katılımcıların Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarının, ilişki süresi 2-3 yıl aralığında olan katılımcıların Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki süresi 2-3 yıl aralığında olan katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarının, ilişki süresi 0-1 yıl aralığında olan katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki süresi 0-1 yıl aralığında olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarının, ilişki süresi 4-5+ yıl aralığında olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ilişki süresi 1-2 yıl aralığında olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarının, ilişki süresi 4-5+ yıl aralığında olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak ilişki süresi 2-3 yıl aralığında olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyutunun



toplam puan ortalamalarının, ilişki süresi 4-5+ yıl aralığında olan katılımcıların Saplantılı Bağlanma Alt Boyutunun toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcılarını ilişkilerini değerlendirmeleri açısından bakıldığında İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutu saplantılı bağlanma ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği toplam puanı, içgörü alt boyutu ve ilgi alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış olmakla birlikte, İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutları korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve güvenli bağlanma arasında bir farklılaşma gözlenmektedir. İlişkisini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının, ilişkisini iyi olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca ilişkisini çok iyi olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarının, ilişkisini orta olarak değerlendiren katılımcıların Güvenli Bağlanma Alt Boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

## ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarından ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

Araştırmanın örneklemini 387 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen bulguların daha genellenebilir olması için farklı örneklem gruplarına ve daha çok kişiye yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada örneklem grubundaki kadın erkek sayısı eşit dağılmamıştır. Kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısından fazladır. İleride yapılacak araştırmalarda kadın katılımcı ile erkek katılımcı sayısının eşit dağılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada yaş sınırlaması konulmaması, katılımcıların yaşlarının eşit dağılmamasına yol açmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların yaşlarının eşit dağılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların sahip olduğu bağlanma stilleri ile kişi sayısı eşit dağılmamıştır. Güvenli bağlanan bireylerin sayısı araştırmanın büyük çoğunluğunu kapsarken, diğer stillere sahip bireyler arasında sayı olarak büyük farklılıklar görülmektedir. Araştırma hipotezlerinden birisi olan “saplantılı bağlanma ile psikolojik zihinlilik arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir” hipotezinin beklenildiği gibi çıkmamasının sebebinin bağlanma stilleri ve kişi sayısı arasında büyük farklılıklar olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda kişi sayısı ve bağlanma stilleri arasında eşitlik sağlanmasının hipotezlerin güvenilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada 23 kişinin bağlanma stili anlamlı şekilde tespit edilememiş ve herhangi bir bağlanma stiline dahil olmamıştır. Araştırmada belirlenen katılımcı sayısının altına düşmemek için bu katılımcılar araştırmadan çıkarılmamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda belirlenen katılımcı sayısının üzerinde katılımcı sayısına ulaşırsa, çalışmadan dışlama yapılması durumunda bir sorun oluşmayacaktır.

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin farklı ölçekler yardımıyla araştırılması konunun gelişimi açısından fayda sağlayabilir.

Araştırmada psikolojik zihinlilik ve demografik verileri karşılaştırmak için literatür taraması yapıldığında karşımıza çıkan araştırmaların kısıtlılığından dolayı bir karşılaştırma yapılamamıştır. Türkiye’de de psikolojik zihinlilik üzerinde yapılan araştırma sayısının oldukça

az olduğu görülmektedir. Bu konunun daha çok araştırılması ve çalışılmasının konunun gelişimi açısından faydalı olacağı düşünmektedir.

Literatürde psikolojik zihinlilik ve romantik ilişkilerde bağlanmaya dair çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu sebepten bu konuyla ilgili çalışmaların üzerinde durulmasının faydalı olacağı düşünmektedir.



## KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Appelbaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *The International Journal of Psycho-analysis*, 54, 35.

Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Barry A. Farber, The Genesis. (1985). Development and implications of psychological-mindedness in psychotherapists, psychotherapy: theory. *Research, Practice, Training*, 22.2: 170-177, s.170.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*. Vol.1 No.2 226-244.

Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 1998, 25–45.

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

Beitel, M. ve Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172.

Berscheid, E. (1994). Interpersonal Relationships. *Annual Review of Psychology*, 3, 79-129.

Björgvinsson, T. ve Hart, J. (2006). *Cognitive behavioral therapy promotes mentalizing*. In J. G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalization-based treatment* (pp. 157–170). Chichester, England: Wiley.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I Attachment* (2.nd. Ed). New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*: New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The makingand breaking of affectional bonds. *Brit. Psychiat* 130, 201-210. doi: 10.1192/bjp.130.3.201

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London:Routledge.

Boylan, M. B. (2006). *Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Pittsburgh, Pennsylvania.

Brown RA. (1994). Romantic love and the spouse selection criteria of male and female Korean college students. *Journal of Social Psychology*, 134:183- 206.

Collins, N. L. ve Allard, L. M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, 2, 60-85.

Collins, N.L. ve Read, S.J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality And Social Psychology*, 58, 644-663.

Conte, H. R., Buckley, P., Picard, S. ve Karasu, T. B. (1995). Relationships between psychological mindedness and personality traits and ego functioning: Validity studies. *Comprehensive Psychiatry*, 36(1), 11-17.

Conte, H. R., Ratto, R. ve Karasu, T. B. (1996). The psychological mindedness scale. Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.

Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

David L. Wolitzky and Roger Reuben. (1974). Psychological- mindedness, *Journal of Clinical Psychology*, 30.1: 26-30.

Davis, M. H. ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397.

Denizli S., Pamukçu B. ve MEYDAN B. (2019). Psikolojik Danışma Süreç ve Sonuç Araştırmalarında Danışana İlişkin Bir Değişken: Psikolojik Zihinlilik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1.40, 419-431.

Dinçer, G. N. (2019). *6 yaş çocuklarında bağlanma figürleriyle kurulan bağlanma stilleri ve oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Doğan, T. (2010). The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The Arts in Psychotherapy*. 37(2), 112-119.

Doi, S., C., ve Thelen, M., H. (1993). The Fear-of-Intimacy Scale: Replication and Extension. *Psychological Assessment* 5 (3), 377-383. doi: 10.1037/1040- 3590.5.3.251.

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

Ermiş, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

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

Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri*, Bursa.

Grant, A. M. (2001). Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behavior Change*, 18(1), 8-17.

Güvender-Doksat, N. ve Demirci-Çiftçi A. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 25(4), 489-501.

Hamilton CE. Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Dev* 2000; 71:690-694.

Hatfield, E. (1985). *Passionate and companionate love*. In R., J., Sternberg, and M., L., Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 192-217). New Haven, NH: Yale University Press.

Hatfield, E. (1988). *Passionate and companionate love*. In R. J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds), *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.

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

Heiss J. (1991). Gender and romantic-love roles, *Social Q*, 32: 415-430.

Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980.

İncekara, H. İ. (2020). Research of the relationship between emotional self-efficacy and three-dimensional attachment in adolescents in terms of some variables. *SDU International Journal of Educational Studies*, 7(2), 228-245. Doi: 10.33710/sduijes.689526

Jennifer A. Hall. (1992). Psychological-mindedness: a conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, 46.1: 131-140, s.138.

Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M.Kalkan ve Z.Hamamcı. (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (ss.1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kan, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kotan, T. Ş. (2016). *Boşanmış ve boşanmamış ailelere sahip üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığının bağlanma stilleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Lee JA. *Love styles*. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):38-67. New Haven, Yale University Press, 1988.

Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237-243.

Main, M., ve Solomon, J. (1990). *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*, 1, 121–160.

McCallum, M. ve Piper, W. E. (1996). Psychological mindedness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 59(1), 48-64.

McCallum, M., Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S. ve Joyce, A. S. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia, and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 133–144.

Moss BS, Schwebel AI. (1993). Marriage and romantic relationship: the finding intimacy in romantic relations. *Family Relations*, 42:7-31.

Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 42(1), 31-37. doi: 10.2307/584918.

Nyklíček, I. ve Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the balanced index of psychological mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32.

Nyklíček, I., Majoor, D. ve Schalken, P. A. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496.

Nyklíček, I., Majoor, D. ve Schalken, P. A. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496.

OWENS Kara and PROUT Tracy A. Predicting Psychological Mindedness: Anxiety And Attachment Styles. *Modern Psychological Studies*, 2012, Vol:18.1, No:11, 75-84

Öztürk MO: *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevleri, s:566-570, Ankara, 2002.

Pielage, S. B., Luteijn, F., & Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 12(6), 455- 464. doi: 10.1002/cpp.472.

Piper, W. E., Joyce, A. S., Rosie, J. S., & Azim, H. F. (1994). Psychological mindedness, work, and outcome in day treatment. *International Journal of Group Psychotherapy*, 44(3), 291-311.

Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505-510.

Rice, K.G. ve Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47, 238-250.

Roberts, C. ve Stark, P. (2008). *Readiness for Self-directed Change in Professional Behaviours: Factorial Validation of the Self-reflection and Insight Scale*. Blackwell Publishing Ltd.

Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).

Sarı, T. Ve Owen, F. K. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.

Sayar, K., ve Tüzün, O. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19, 24-39.

Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 519-531.

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

Sternberg RJ. *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time*. UK, Cambridge University Press, 1999.

Sümer, N. Güngör, D. “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt:14, Sayı:43, 1999(a).

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirme ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Taylor, G. J., Bagby, M. ve Parker, J. (1989). Psychological-mindedness and the alexithymia construct. *British Journal of Psychiatry*, 154, 731- 732.

Tolan, Ö.Ç. ve Soygüt, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, ODTÜ, Ankara.

Trudeau, K. J. ve Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 699-704.

West, M., ve George, C. (2002). Attachment and dysthymia: The contributions of preoccupied attachment and agency of self to depression in women. *Attachment & Human Development*, 4(3), 278-293.

Yazıcı, A. (2019). *Ergenlerde duygusal özerklik, eylemlilik ve arkadaşına bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.



Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Odtü örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.



**Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu**

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz:

Kadın  Erkek

3.Eğitim Durumunuz:

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite  Yüksek Lisans/Doktora

4.Üniversiteye devam ediyorsanız kaçınıcı seneniz?

1  2  3  4  5+  Devam etmiyorum

5.Sosyoekonomik düzeyiniz:

Yüksek  Orta  Düşük

6.Anne babanız:

Evli  Boşanmış

7.Kiminle yaşıyorsunuz?

Ailenizle  Arkadaşınızla  Partnerinizle  Yalnız

8.Romantik ilişkiniz var mı?

Evet  Hayır

9.Romantik ilişkiniz varsa kaç yıldır berabersiniz?

0-1  1-2  2-3  3-4  4-5+  İlişkim yok

10.Partnerinizle ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi  İyi  Orta  Kötü  Çok kötü  İlişkim yok

11.Partnerinizin size olan tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi  İyi  Orta  Kötü  Çok kötü  İlişkim yok

## İlişki Ölçekleri Anketi

Size uygun seçeneğin numarasına bir çarpı (x) işareti koyunuz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlamıyor

Beni kısmen tanımlıyor

Tamamıyla beni tanımlıyor

1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14	Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız	1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20	Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23	Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27	İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29	Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30	Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

## Psikolojik Zihinlilik Ölçeği

<b>ÖLÇEK I:</b> Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizi tanımlamada ne ölçüde uygun olduğunu, ifadenin yanında yer alan rakamlardan birini yuvarlak içine alarak belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, önemli olan size en uygun olan rakamı işaretlemenizdir.		Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Oldukça uygun	Çok uygun
1	Çoğunlukla duygularımın farkında değilimdir.	0	1	2	3	4
2	Olaylara ilişkin tutum ve duygularım ilgimi çok çeker.	0	1	2	3	4
3	Çoğu zaman duygularımı çok az yaşarım ya da hiç yaşamam.	0	1	2	3	4
4	Duygularıma nadiren kulak veririm.	0	1	2	3	4
5	Olumsuz duygularım bana kendimle ilgili çok şey öğretebilir.	0	1	2	3	4
6	İçimde neler olup bittiğinin farkında olmam.	0	1	2	3	4
7	Aslında olumsuz duygularını da önemsemek yararlıdır.	0	1	2	3	4
8	Duygularım bana neye ihtiyacım olduğunu gösterir.	0	1	2	3	4
9	Derinlerdeki duygularımın farkında değilim.	0	1	2	3	4
10	Davranışlarımın altında yatan sebepleri hiç düşünmem.	0	1	2	3	4
11	Duygularımın farkında olmak benim için yararlıdır.	0	1	2	3	4
12	Duygularımı anlamlandıramam.	0	1	2	3	4

13	“İçimdeki ben”i keşfetmeyi severim.	0	1	2	3	4
14	Derinlerdeki duygularım iyi bir yol göstericidir.	0	1	2	3	4





T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

**TOPLANTI TARİHİ:** 30.06.2021  
**TOPLANTI SAYISI:** 2021-23

**KARAR NO: 2021-23-24:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı 190624134 numaralı Banu ÇEKER' in "Romantik İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Psikolojik Zihinlilik İle İlişkisi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 17.03.2021 tarih ve 2021-09 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.