

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



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERE DAİR  
BİLİŞSEL SÜREÇLER, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ İLE  
İÇSELLEŞTİRME SORUNLARININ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zeynep YENTÜRK**

**Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Ağustos, 2021**



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



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERE DAİR  
BİLİŞSEL SÜREÇLER, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ İLE  
İÇSELLEŞTİRME SORUNLARININ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zeynep YENTÜRK  
(Y1912.480019)**

**Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mesut YAVUZ**

**Ağustos, 2021**



## ONAY FORMU



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilere Dair Bilişsel Süreçler, Bağlanma Özellikleri ile İçselleştirme Sorunlarının İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (09/08/2021)

Zeynep YENTÜRK





## ÖNSÖZ

Ruh sağlığı alanındaki klinik çalışmalara katkı sağlaması amacıyla üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarını incelemeyi gerçekleştirdim.

Çalışmamın her aşamasında, lisans ve yüksek lisans süreçlerimde hem engin klinik tecrübeleri hem de psikolojik olarak destekleriyle yanımda olan, yoluma ışık tutan, sabrını, anlayışını ve ilgisini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili tez danışmanım Doç. Dr. MESUT YAVUZ'a minnetlerimi sunarım. Lisans ve yüksek lisans sürecimden bugüne kadar destek, ilgi, anlayış ve sevgisiyle hayatımın pek çok alanında yanımda hissettiğim, üzerimde büyük emekleri olan başta Dr. Öğr. Üyesi ENGİN EKER, Prof. Dr. AHMET ERTAN TEZCAN, Dr. Öğr. Üyesi KAHRAMAN GÜLER, Dr. Öğr. Üyesi HANDE TASA, Dr. Öğr. Üyesi ELİF ÖZGE ERBAY, Dr. Öğr. Üyesi HAKAN İŐÖZEN, Dr. Öğr. Üyesi ŐAHİDE GÜLİZ KOLBURAN olmak üzere tüm İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü hocalarıma hem akademik hem de bireysel olarak bana katkılarından ötürü teşekkürlerimi sunarım.

Bugün de olduğu gibi hayatımın her anında sevgisini ve desteğini eksik etmeyen canım annem MİNE YENTÜRK, canım babam TURAN YENTÜRK ve canım kardeşim ZEHRA YENTÜRK'e teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin her aşamasında yanı başımda olan, kararlarımın en büyük destekçilerinden biri olup beni hiçbir zorluğumda yalnız bırakmayan biricik yol arkadaşım NERGİS SÜZEN'e, uzun yıllar boyu hayatıma ortaklık eden şimdilerde ise uzaklarda ancak kalbimin en güzel yerinde sakladığım sevgili kız kardeşim BEYZA DAS'a, lisans sürecinde hayatıma giren yaşamıma renk ve neşe katan kıymetli dostum canım arkadaşım SONGÜL OĞUR'a ve hayat yolunda bana eşlik eden tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak yüksek lisansın bana kazandırdığı çok ama çok kıymetli, kendilerinden onur duyduğum, sevincimi, üzüntümü, stresimi ve heyecanımı paylaştığım sevgili meslektaşlarım MERVE CEREN GÜNGÖR, OĞUZHAN

YILDIZ ve SELDA ÇALLI'ya hem çalışmama desteklerinden hem de hayatıma kattıkları güzelliklerden ötürü en içten şekilde teşekkürlerimi sunarım.

Ağustos, 2021

Zeynep YENTÜRK

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERE DAİR BİLİŞSEL SÜREÇLER, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ İLE İÇSELLEŞTİRME SORUNLARININ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarının ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma kesitsel nitelikli bir araştırmadır. İstanbul’da üniversite okuyan 18-35 yaş arası 301 kadın (% 70), 129 erkek (% 30) öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, “Demografik Bilgi Formu”, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2 (YİYE-2) ve “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)” uygulanmıştır. Verilerin analizinde, Bağımsız Örneklemeler T Testi Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi ve Mediasyon Analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 21 programı ile yapılmıştır ve anlamlılık değeri  $p<.05$  ve  $p<.01$  olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda kadın katılımcıların stres puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. DASS21 depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile YİYE-2 kaygılı ve kaçınan bağlanma ve RAİNO alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre kaygılı bağlanma ile aşırı beklenti akılcı olmayan inanç puanlarının anksiyete puanları üzerine anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Kaygılı bağlanma düzeyinin, depresyon ve stres puanlarını anlamlı ölçüde yordadığı görülmektedir. Yapılan Mediasyon analizi sonuçlarına göre kaygılı bağlanma ve anksiyete ilişkisinde aşırı beklenti akılcı olmayan inancının aracı değişken rolü oynadığı görülmektedir. Genç erişkinlerde güvensiz bağlanma tarzı ve romantik ilişkilerde bilişsel hataların ele alınmasının içselleştirme sorunlarının tedavisinde başarıyı artıracacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Romantik İlişki, Bağlanma, Biliş, İçselleştirme Sorunları

# THE ASSOCIATIONS BETWEEN COGNITIVE PROCESSES ABOUT ROMANTIC RELATIONSHIP, ATTACHMENT CHARACTERISTICS AND INTERNALIZING PROBLEMS IN UNIVERSITY STUDENTS

## ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the associations between internalizing problems, attachment characteristics and irrational romantic beliefs in university students. This is a cross-sectional study. This study was conducted on 301 females (70%) and 129 males (30%) whose ages are between 18 and 35 and obtained from universities in İstanbul. The Demographic Data Form, Irrational Beliefs in Romantic Relationships Inventory (RAINO), Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), and Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) were applied to participants. Independent sample t test, Pearson product moment correlation analysis, multivariate linear regression analysis, and Spss Process Macro mediation analysis were used in data analysis. The statistical analysis were performed by Spss 21 programme and statistical significance level was set as  $p < .05$  and  $< .01$ . The stress scores of female participants were higher when compared to male ones. There were significant correlations between DASS-21 depression, anxiety, and stress subscales, ECR-R anxious and avoidant attachment subscales and RAINO subscales. The results of the regression analysis indicated that anxious attachment and over expectations irrational beliefs scores predict the anxiety scores. The results of the regression analysis indicated that anxious attachment and over expectations irrational beliefs scores predict the anxiety scores. The over expectations score play a mediator role between the relationship of anxious attachment and anxiety scores. It may be suggested that focusing on insecure attachment style and cognitive errors in romantic relationships can increase the therapeutic success in young adults.

**Keywords:** Romantic relationships, Attachment, Cognition, Internalizing Problems



# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR .....	xiii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xv
<b>I. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Konusu.....	1
B. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
C. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
D. Araştırmanın Sayıltıları .....	4
E. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
F. Araştırmanın Güçlü Yönleri .....	5
G. Temel Kavramlar .....	5
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>7</b>
A. Romantik İlişki .....	7
1. Üniversite Döneminde Romantik İlişkiler.....	10
B. Akılcı Olmayan İnançlar.....	12
1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar.....	17
C. Bağlanma .....	18

1. Çocuklukta ve Yetişkinlikte Bağlanma.....	19
2. İçsel Çalışma Modelleri .....	24
3. Bağlanma Modelleri.....	25
a. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli.....	25
b. Hazan Ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli .....	26
c. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli .....	28
D. Depresyon, Anksiyete Ve Stres .....	29
1. Depresyon .....	29
a. Depresyonun tarihçesi .....	31
b. Depresyonda klinik tanı ve belirtiler .....	31
c. Kuramsal yaklaşımlara göre depresyon.....	32
2. Anksiyete .....	38
a. Anksiyetede klinik tanı ve belirtiler .....	39
b. Kuramsal yaklaşımlara göre anksiyete .....	40
3. Stres.....	43
a. Stresin tarihçesi.....	44
b. Kuramsal yaklaşımlara göre stres .....	44
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
A. Örneklem .....	47
B. Bilgi Toplama Araçları .....	47
1. Demografik Bilgi Formu.....	47
2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO).....	47
3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2 (YİYE-2) .....	48
4. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21).....	49
C. İşlem.....	50
D. Analiz.....	51



<b>IV. BULGULAR</b> .....	<b>53</b>
A. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi .....	53
B. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi	57
C. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ....	58
D. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi .....	60
E. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Romantik İlişkisinin Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi .....	61
F. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre TOPLAM RAİNO, RAİNO-SZK, RAİNO-FY ve RAİNO-FD Puanlarının İncelenmesi .....	63
G. Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre DASS21-D, RAİNO-SZK, RAİNO-FY ve RAİNO-CF Puanlarının İncelenmesi .....	66
H. Katılımcıların DASS21-A, DASS21-D ve DASS21-S Puanlarını Yordayan Faktörlerin İncelenmesi.....	69
İ. YİYE- Kaygı ve DASS21-A İlişkisinde, RAİNO-AB Aracı Rolünün İncelenmesi .....	70
<b>V. TARTIŞMA</b> .....	<b>73</b>
<b>VI. SONUÇ</b> .....	<b>81</b>
<b>VII.ÖNERİLER</b> .....	<b>83</b>
<b>VIII. KAYNAKÇA</b> .....	<b>85</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>103</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>127</b>



## KISALTMALAR

<b>ADDT</b>	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
<b>DASS21</b>	: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği
<b>DASS21-A</b>	: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu
<b>DASS21-D</b>	: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Depresyon Alt Boyutu
<b>DASS21-S</b>	: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Stres Alt Boyutu
<b>RAİNO</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
<b>RAİNO-AB</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler Alt Boyutu
<b>RAİNO-CF</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Cinsiyet Farklılıkları Alt Boyutu
<b>RAİNO-FD</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünmek Alt Boyutu
<b>RAİNO-FY</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Fiziksel Yakınlık Alt Boyutu
<b>RAİNO-SZK</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu
<b>RAİNO-ZO</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Zihin Okuma Alt Boyutu
<b>TOPLAM DASS</b>	: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği'nden Alınan Toplam Puan
<b>TOPLAM RAİNO</b>	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nden Alınan Toplam Puan
<b>TOPLAM YİYE</b>	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nden Alınan Toplam Puan
<b>YİYE</b>	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**YİYE-Kaçınma** : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaçınma Alt Boyutu

**YİYE-Kaygı** : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygı Alt Boyutu

## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1. Dört Kategori Modeli.....	29
Çizelge 2. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Dağılımları.....	53
Çizelge 3. Katılımcıların Yaşadığı Yerlerin ve Beraber Yaşadıkları Bireylerin Demografik Dağılımları .....	53
Çizelge 4. Katılımcıların Beraber Yaşadıkları Bireylerin Sayısının Demografik Dağılımları.....	54
Çizelge 5. Katılımcıların Çalışma Durumu ve Aylık Gelirine Göre Dağılımları.....	54
Çizelge 6. Katılımcıların Anne-Babalarının Eğitim Durumları .....	55
Çizelge 7. Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımları .....	55
Çizelge 8. Katılımcıların Üniversite Türüne ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları.....	56
Çizelge 9. Katılımcıların Romantik İlişkilerinin Olup Olmamasına Göre Dağılımları.....	56
Çizelge 10. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi.....	57
Çizelge 11. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	58
Çizelge 12. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi).....	60
Çizelge 13. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Romantik İlişkisinin Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi).....	61

Çizelge 14.	Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre TOPLAM RAİNO Puanının Tek Yönlü Varyans- Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	63
Çizelge 15.	Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre RAİNO-SZK Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	64
Çizelge 16.	Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre RAİNO-FY Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	64
Çizelge 17.	Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre RAİNO-FD Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	65
Çizelge 18.	Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre DASS Depresyon Alt Ölçek Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması.....	66
Çizelge 19.	Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre RAİNO-SZK Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	66
Çizelge 20.	Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre RAİNO-FY Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	67
Çizelge 21.	Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre RAİNO-CF Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması .....	68
Çizelge 22.	YİYE- Kaygı ve RAİNO-AB Alt Faktörlerinin, DASS21-A Puanına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları .....	69
Çizelge 23.	YİYE- Kaygı Alt Faktörünün DASS21-D Puanına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları .....	69
Çizelge 24.	YİYE- Kaygı Alt Faktörünün DASS21-S Puanına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
Çizelge 25.	YİYE- Kaygı ve DASS21-A İlişkisinde, RAİNO-AB Aracı Rolüne Dair Mediasyon Analizi .....	70

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 1.	Bağlanma ve Gelişimsel Evreler .....	21
----------	--------------------------------------	----





# I. GİRİŞ

## A. Araştırmanın Konusu

Romantik ilişkiler yakın ilişkiler kapsamında ele alınıp incelenmektedir. Yakın ilişkilerin özel bir kısmı olan romantik ilişkiler genç yetişkinlerin hayatının önemli bir parçasıdır (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Genellikle bireyler romantik ilişkilere kalıcı ve doyumlu olması umuduyla girmektedirler. İlişkiden sağlanan doyumun olumlu olması ilişkiye yönelik yapılan değerlendirmelerin olumlu olmasıyla ilgilidir. İlişkilerde doyum engelleyen faktörlerden birinin ilişkiye dair yapılan olumsuz değerlendirmeler olduğu bilinmektedir (Sarı ve Owen, 2015). İnsanların düşünce ve inançları, hayatlarında birçok şeyi etkilediği gibi romantik ilişkilerini de etkilemektedir (Sezer, 2019). Romantik ilişkilerde doyumun olumsuz yönde olmasının başta gelen sebeplerinden biri ilişkilere dair akılcı olmayan inançlardır. Bu akılcı olmayan inançlar Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'da bilişsel çarpıtmalar veya işlevsel olmayan inançlar şeklinde yer almaktadır (Beck, 2021, s:1-3). Ayrıca Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşım düşüncelerimizin, duygu ve davranışlarımıza etki ettiğini öne sürmektedir. Bu düşüncelerimizin içinde akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar bulunmaktadır (Ellis,1979, akt. Sezer, 2019). Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerin akılcı olmayan inançlardan nasıl etkilendiğine dair birçok çalışma göze çarpmaktadır (Metts ve Cupach, 1990; Sarı ve Owen, 2015).

İnsan en temelde sosyal, diğerleriyle bağ kuran ve aidiyet ihtiyacı hisseden bir varlıktır. Çocuğun doğduğu andan itibaren ona bakım verenle kurduğu bağ sonraki ilişkilerini de etkiler niteliktedir. Bağlanma hayatın temelini oluşturan ilk kişi ile kurulur. Bağlanmanın süreklilik gösteren özelliğinin yanına ek olarak kişilerarası ilişkilerdeki örüntülerin de ilk zamanlarda kurulan bağa benzer olduğu düşünülmektedir (Varol, 2018). Hazan ve Shaver kişinin çocukken bağlanma figürüyle kurduğu ilişkiyi benzer şekilde yetişkinlik hayatında romantik ilişkisinde devam ettirdiğini söylemektedir (Hazan ve Shaver, 1987,

1994). Bağlanma kavramı çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte kendini farklı biçimlerde sürdürmektedir. Çocuklukta bakım veren kişiyle çocuk ilişkisinden söz edilirken, yetişkinlikte partnerler arasında ve genellikle cinsellik içerikli bir kavram olarak söz edilmektedir (Varol, 2018). Bartholomew ve Horowitz 1991 yılında yetişkin bağlanma türlerine dair 4 gruplu bir model oluşturmuşlardır. Bu model bireyin kendi ve başkalarını nasıl gördüğü üzerinden kişinin olumlu ve olumsuz yanlarını içerir. Güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma türleri olumlu ve olumsuz olan özelliklere göre değişiklik göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Depresyon, duygusal durumla ilgili, bilişsel, bedensel ve davranışsal değişiklikleri ortaya çıkartan bir ruhsal bozukluktur (Köroğlu, 2013, akt. Yılmaz vd., 2017). Genel olarak depresyon belirtileri çökkün duygudurumuyla birlikte dikkat, konsantrasyon ve hafızada zorluk, iştah ve uykuda değişiklik, değersizlik hisleri, intihar düşüncesi, ilgi ve istek azlığı olarak sıralanabilir (APA, 2013). Depresyonun toplumda görülme yaygınlığı %4,3'tür (WHO, 2017, akt. Açıkgöz vd., 2018). Türkiye Kronik Hastalık Sıklığı Araştırması'nda ise Türkiye'de depresyon prevalansı kadınlarda %13.1, erkeklerde %5.0, toplam %9.3 oranında olduğu bildirilmiştir (Ünal ve Ergör, 2013, akt. Açıkgöz vd., 2018).

Anksiyete bireyin istemediği bir durum ile karşı karşıya geldiğinde algıladığı tehlike hissi ve gerilimdir. Genel olarak anksiyetenin belirtileri konsantrasyon güçlüğü, tedirginlik hissi, bazı fiziksel belirtiler, kötü düşüncelere takılma olarak sıralanabilir (APA, 2013). Ayrıca anksiyete bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bunaltı, endişe hissi olarak da tanımlanmaktadır (Akkuş Çutuk ve Kaya, 2018).

Stres ise kişinin sürekli hissettiği gerilim olarak tanımlanmaktadır. Baskı, beklenti ya da tehdit durumlarında kişinin kendine yönelik algısının olumsuz olmasını da içerir (Yılmaz vd., 2017).

## **B. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarının ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazın taramasında romantik ilişkilerde bağlanma ve bilişsel süreçlerle ilgili

çalışmaların olduğu görülmüştür. Ancak romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ve ruh sağlığında büyük bir yeri olan depresyon, anksiyete ve stres kavramlarıyla birlikte yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek bilginin hem konu ile ilgili literatürdeki bilgi eksikliğini gidereceği hem de klinik alanda çalışan ruh sağlığı profesyonellerine önemli bir bilimsel veri olacağı düşünülmektedir.

### **C. Araştırmanın Hipotezleri**

#### **Temel Hipotez**

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç, bağlanma özellikleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ölçüde ilişki vardır.

#### **Alt Hipotezler**

##### **1. Hipotez:**

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç ve bağlanma özelliklerinin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç ve bağlanma özelliklerinin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

##### **2. Hipotez:**

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç ve bağlanma özelliklerinin anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç ve bağlanma özelliklerinin anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

##### **3. Hipotez:**

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç ve bağlanma özelliklerinin stres üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç ve bağlanma özelliklerinin stres üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

##### **4. Hipotez:**

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç, bağlanma özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı farklılık yoktur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inanç, bağlanma özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

#### 5. Hipotez:

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinde gelir durumu değişkenine göre depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde anlamlı farklılık yoktur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde gelir durumu değişkenine göre depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

#### 6. Hipotez:

H<sub>0</sub>: Güvensiz bağlanma ve içselleştirme sorunları arasında romantik ilişkilerde rasyonel olmayan düşüncelerin aracı etkisi yoktur.

H<sub>1</sub>: Güvensiz bağlanma ve içselleştirme sorunları arasında romantik ilişkilerde rasyonel olmayan düşüncelerin aracı etkisi vardır.

### D. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2 (YİYE-2) ve “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)” kullanılmıştır. Katılımcıların bu ölçek ve formları içtenlikle yanıtladığı kabul edilmektedir.

### E. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklemini İstanbul ilindeki üniversitelerde (2 devlet, 1 vakıf) okuyan (hazırlık, önlisans, lisans ve yüksek lisans öğrencileri), 18-35 yaş arası, 301 kadın 129 erkek cinsiyette olan yetişkinler ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri uygulama yapılan grup ile sınırlıdır.

- Araştırmada öğrencilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarına ilişkin veriler “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öğrencilerin yetişkin bağlanma stiline ilişkin veriler “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin veriler “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada öğrencilerin demografik bilgileri Demografik Bilgi Formu’ndaki bilgiler ile sınırlıdır.

## **F. Araştırmanın Güçlü Yönleri**

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarını birlikte inceleyen çalışmaya, ulusal ve uluslararası literatürde rastlanmamıştır. Bu bağlamda incelendiğinde çalışmanın özgün bir çalışma olduğu söylenebilir.

## **G. Temel Kavramlar**

**Romantik ilişki:** Romantik ilişkiler yakın ilişkiler kapsamında olup genç yetişkin bireylerin hayatı için önem taşımaktadır (Erikson, 1968; Kuttler ve Greca, 2004, akt. Küçükarslan ve Gizir, 2014).

**Akılcı olmayan inançlar:** Bebeklikten edinilen genellikle bireyin farkında bile olmadığı kendi dünyası ve geleceğiyle ilgili olumsuz ve katı ön kabullere denir (Karaman, 2018).

**Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar:** Kişinin romantik ilişkisine veya partnerine karşı akılcı olmayan, katı ve abartılmış inançlarıdır (Çavdar, 2013).

**Bağlanma:** Bebeğin doğduğu andan itibaren bir bakım veren sayesinde ihtiyaçlarının karşılanması ve bunun sonucu bakım verenle bebek arasında oluşan duygusal bağıdır (Hazan ve Shaver, 2000).

**Depresyon:** Duygusal durumla ilgili, bilişsel, bedensel ve davranışsal değişiklikleri ortaya çıkartan bir ruhsal bozukluktur (Köroğlu, 2013, akt. Yılmaz vd., 2017).

**Anksiyete:** Bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bunaltı, endişe hissi olarak tanımlanmaktadır (Akkuş Çutuk ve Kaya, 2018).

**Stres:** Stres ise kişinin sürekli hissettiği gerilim olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz vd., 2017).

## II. KURAMSAL ÇERÇEVE

### A. Romantik İlişki

İnsan sosyal bir varlıktır ve diğerleriyle ilişki kurma ihtiyacı vardır. Diğer insanlarla kurulan bu ilişkiler ile insan sevme, sevilme, ait olma ve saygı duyulma gibi ihtiyaçlarını gidererek daha kaliteli bir hayat sürer (Tuncer, 2019). İnsanın fizyolojik ihtiyaçları olduğu kadar duygusal ihtiyaçları da vardır. Duygusal ihtiyaçlar bireyin bir diğeriyle kurduğu yakın ilişkiler yoluyla giderilir (Ulutaş, 2018). Bireyler birbirleriyle yakın ilişki geliştirme eğilimindedirler. Aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler bu ilişki türlerinden bazılarıdır (Reis vd., 2000).

Tüm insanlar doğduğu andan itibaren çevresi ile ilişki kurar ve bu ilişkiler doğrultusunda ihtiyaçlarını giderir. İlk olarak anne ile kurulan bu ilişki yaşamın ilerleyen zamanlarında aile, arkadaş ilişkileri ve yakın ilişkiler ile devam eder. Yakın ilişkiler içerisinde romantik ilişkilerin önemli bir yeri vardır (Broemer ve Blümle, 2003). Özellikle ergenlik dönemiyle birlikte bireylerde romantik ilişki arayışı belirginleşmektedir. Romantik ilişkiler, taşıdıkları derin ve özel anlamlar nedeniyle ilişkiler içerisinde daha farklı bir öneme sahiptir (Ulutaş, 2018).

Yakın ilişkiler, bebeklikte bakım veren kişiyle başlayıp yetişkinlikte daha derin ve özel olan romantik ilişkilere doğru evrilirler (Tuncer, 2019). Erikson bireylerin ileri ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yakın ilişki kurmalarının öneminden söz etmiştir. Kişinin kendisiyle, karşı cinsle veya bir başkasıyla yakın ilişki kurmasının gerçek bir kimlik duygusuyla olabildiğinden bahsetmiştir. Gençlik döneminde romantik ilişkinin önemini de şu cümleyle özetlemektedir: “Sevdiğimiz kadar biziz.” (Erikson, 1968, 1980, akt. Tuncer, 2019).

Arnett’e göre romantik ilişkiler en yoğun olarak üniversite yıllarında yaşanır. Bu yıllar beliren yetişkinlik dönemine denk gelmektedir (Arnett, 2000). Bu dönemde araştırmacılar romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme üzerine yoğunlaşmışlardır (Erkan vd., 2009).

Üniversite yıllarına denk gelen beliren yetişkinlik dönemi birey için önemli gelişmelerin olduğu dönemlerden biridir (Collins, 2003). Bu dönemde kurulan ilişkilerde geleceğe yönelik evlilik provası yapılmaktadır (Saraç vd., 2015). Collins'e göre romantik ilişki her iki tarafın da isteğiyle oluşan bir ilişki türüdür (Collins, 2003).

Beliren yetişkinlik dönemi için yerine getirilmesi gereken görevlerden biri diğerleriyle sağlıklı biçimde yakın ilişki kurabilmektir. Romantik ilişkiler genç yetişkinlerin duygusal, sosyal ve cinsel gelişimlerinde rol oynar. Romantik ilişkilerde yakınlık, istikrar ve doyumun sağlanması genç yetişkinin gelişimini etkiler niteliktedir (Kızıl, 2017).

Romantik ilişkiler bağlanma, sevgi ve aşk üzerine inşa edilmektedir (Gülaydın ve Semerci, 2018). Romantik ilişkilerin yararlarından bazıları kişinin kendini tanıması, diğerleriyle ilişki içinde olması ve ilişkinin süresini ayarlamasıdır. Kişi istediği takdirde romantik ilişkiye son verebilmekte yahut ilişkiyi sürdürebilmektedir (Başaranoğlu, 2011).

Romantik ilişkilerden bahsederken bağlanma kavramına da değinmek gerekmektedir. Bağlanmanın özünde bireye bakım verenle birey arasındaki ilişki yatar. İlişkinin kalitesi bağlanma stilini belirler. Bu erken dönemde bakım verenle kurulan ilişki bireyin sonraki ilişkilerinin bir prototipidir. Bu yüzden ki bağlanma kişinin ileriki yaşamındaki ilişkilerini etkiler niteliktedir (Eşici, 2014).

Solmuş'a göre romantik ilişkiler bağlılık (aşk), partnerin duygusal ihtiyaçlarını gözetme, duyguları paylaşma, birbirine güvenme ve dayanışmayı içeren bir birlikteliktir (Solmuş, 2010, akt. Ulutaş, 2018). Mutluluk bireylerin yaşam boyu ulaşmaya çalıştıkları en temel amaçlardan biridir. Sağlıklı şekilde kurulan romantik ilişki yaşam mutluluğuna önemli bir katkı sağlayacaktır (Pala Akbaba, 2018).

Romantik ilişkiler sadece aşk kavramını değil bağlanma, destek olma, ait olma kavramlarını da akla getirir (Terzi ve Özbay, 2016). Romantik ilişki içerisinde aşkın varlığı ilişkinin yakınlığını artıran bir durumdur. Romantik ilişkilerin belli aşamaları vardır. Fizyolojik uyarılma ve çekimin ardından psikolojik ve sosyal çekim bu sürecin aşamalarıdır. Bu süreçler yaşandıktan sonra ilişki romantik ilişkiye dönüşür. Bu durumu bağlanma, saygı, karşılıklı verilen



değer, iletişim ve tutku etkiler niteliktedir. Bireyler ilişkilerinden memnun değilse ve başka bir alternatifi varsa ilişkiyi daha az sürdürme eğiliminde olurlar (Ulutaş, 2018).

Romantik ilişkiler flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun süreli beraberlikleri içerebilir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişki kavramı aşk kuramları ile açıklanmaya çalışılmıştır (Ceylan, 2017). Sternberg'e göre aşk üç bileşenden oluşmaktadır. Modelinin adı Üçgen Aşk Modeli'dir. Modelde var olan bileşenler tutku, yakınlık ve karar ve bağlılıktır (Sternberg,1988, akt. Ceylan, 2017).

Romantik ilişkiler öncelikle kişilerin yakınlık ihtiyacını karşılarken ikinci olarak kişilerin kişilik gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Ergenlik döneminde başlayan romantik ilişkiler yetişkinlik dönemlerinde başlayanlara göre daha kısa sürmektedir. Ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde yaşanan romantik ilişkilerin temelinde yakınlık ihtiyacının karşılanması yatmaktadır. Romantik ilişkiler yaşamın her evresinde iki tarafın isteğiyle yaşanan bir durumdur. Aynı zamanda romantik ilişkilerin bitişi her yaşam evresi için acı, üzüntü, depresyon ve olumsuz duyguları beraberinde getirebilmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

Collins'e göre romantik ilişkinin beş ayırt edici özelliği vardır. Bunlar kalıtım, partner seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve bilişsel ve duygusal süreçlerdir (Collins, 2003). Erikson romantik ilişkilerin gençlerin gelişimine etkisini literatüre kazandırmıştır. Erikson gençlik yıllarında romantik ilişkilerin bireye olan katkılarından bahsetmiştir. Bunlar; kimlik oluşturmaya yardım eder, ilişki kurma becerisini artırır, paylaşma ve yakınlığın kişinin hayatına entegresini kolaylaştırır (Erikson, 1968, akt. Saraç, 2013).

Hatfield' e göre romantik ilişkinin bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri vardır. Yetişkin romantik ilişkisinde tutkulu sevgi yer alır. Bu tutkulu sevgi bir diğeriyle birlikte olabilmek için duyulan hasreti ifade eder (Hatfield, 1985, akt. Ergün, 2019). Romantik ilişkilere insanlık tarihinin her döneminde her zaman rastlanmıştır. Romantik ilişkinin süresi ve niteliği ise bireyden bireye yahut kültüre göre farklılık göstermektedir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkiler, bireylerdeki depresyon, düşük özsaygı ve kaygıyla ters orantılıdır (Doi ve Thelen, 1993; Moss ve Schwebel, 1993; Pielage vd., 2005, akt. Ergün, 2019).

Yapılan bir araştırmaya göre yakın ilişkilerdeki kalitenin artışı bireylerin fiziki ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Reis vd., 2000). Romantik ilişkinin bir bağlanma süreci olduğunu savunan araştırmacılar da mevcuttur (Uğur, 2019).

Romantik ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalarda en çok araştırılan değişkenlerden biri cinsiyettir. Sarı'nın 2008 yılında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla yaptığı çalışmada aşırı beklenti ve fiziksel yakınlık puanları kadınlarda yüksek iken, sosyal zaman kullanımını ve farklı düşünmek alt boyut puanları erkeklerde daha yüksek çıkmıştır (Sarı, 2008).

Gndogdu, Yavuzer ve Karatas'ın 2018 yılında yaptığı araştırmaya göre yetişkinlerdeki saldırganlığı açıklarken romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç alt boyutlarından farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları değişkenleri anlamlı bulunmuştur (Gndogdu vd., 2018).

## **1. Üniversite Döneminde Romantik İlişkiler**

Yaşamının belli bir dönemine kadar yalnız yaşamış insan belli bir süre birlikte yaşayacağı partner arayışına girmektedir (Tosun vd., 2017). Üniversite yılları pek çok geç in eş bulma dönemidir. Geler bu dönemde eşleri olacak bireylerle karşılaşabilmektedirler (Haskan Avcı, 2014).

Arnett'e göre insanlar 18-25 yaşlarına denk gelen beliren yetişkinlik döneminde evlilik kararı verebilmektedirler (Arnett, 2000). Aynı yaş dönemi Erikson'un psikososyal geleişim aşamalarında yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde denk gelmektedir (Karabacak ve ifti, 2016).

Evlilik ncesi ilişki döneminde her iki taraf da birbirlerinin beklentilerini, tutumlarını ve gerçek kimliğini anlamaya ve bu ilişkiler ilerledikçe çiftler evlilik kararı alma konusunda ortak paydada buluşmaya çalışırlar (Yılmaz, 2009).

Üniversitedeki bireylerle yapılan araştırmada karşı cins ile yapılan arkadaşlıkların eş seçiminde rol oynadığı görülmüştür. Bireyler yaşanılan bu arkadaşlıklar ile evlilik hayatında karşılarına çıkabilecek olumlu ve olumsuz yaşantıları deneyimlemektedirler. Eş seçimi için evlilik öncesi sürdürülen romantik ilişkiler önem taşımaktadır. Son dönemlerde çift ve aile danışmanlığı alanlarında var olan evlilik ilişkilerindense, henüz evlenmemiş olan kişilerin

romantik ilişkilerine dair çalışmalarda artış görülmektedir (Duran ve Hamamcı, 2010).

Gizir'in üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin %68'i karşı cinsle ilişki konusunda sorun yaşamaktadır (Gizir, 2005). Topkaya ve Meydan'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise öğrencilerin romantik (%42.8) ve duygusal alanlarda (%26.3) sorun yaşadığı ortaya çıkmıştır (Topkaya ve Meydan, 2013).

Başka araştırmalar incelendiğinde ise gençlerin uzun süreli ilişki istedikleri de göze çarpmaktadır (Keklik, 2011). Evlilik öncesi iletişim çiftlerin ilişkilerini daha sağlıklı şekilde yürütmesi ve gerçekçi beklentiler oluşturması bakımından önemlidir. Ülkemizde üniversiteye gidilen yıllar öğrencilerin çoğu tarafından evliliğe hazırlık dönemi olarak algılandığından dolayı evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Haskan Avcı'nın üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmaya göre iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, sosyal destek ve romantizm-cinsellik gibi konuların romantik ilişki sürecinde problem yaşanan konulardan bazıları olduğu belirtilmiştir (Haskan Avcı, 2014).

Yaşadığımız toplum bizlerin romantik ilişki ve cinselliği yaşama şeklimizi etkilemektedir. Toplumun doğru dediği şeyleri yaşamak insanlar için önemli olabilmektedir (Balamir Bektaş ve Karacan, 2014). Balamir Bektaş ve Karacan'ın 2014 yılında üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmaya göre kadınlar erkeklere göre romantik ilişkilerinde daha fazla sosyal kontrol algılamaktadırlar (Balamir Bektaş ve Karacan, 2014). Sakallı-Uğurlu ve Glick'in 2003 yılında yaptığı araştırmada ise evlilik öncesinde yaşanan cinsellikte; yaşı büyük, muhafazakar ve daha az cinsel deneyime sahip kişilerin; kadınların evlilik öncesi cinsel ilişkisini onaylamadıkları bulgusu saptanmıştır (Sakallı-Uğurlu ve Glick, 2003).

Evlilik öncesi romantik ilişki sürecinde çiftlerin ilişkiye dair beklentileri ve düşünceleri vardır. Bu duruma dair akılcı inançları olan çiftlerin evlilikte yaşadığı sorunlarla daha iyi baş edebileceği, akılcı olmayan inançları olan çiftlerin ise evlilikte uyumsuzluklarla karşılaşabileceği saptanmıştır (Saraç, 2013).

## **B. Akılcı Olmayan İnançlar**

İnsan, hayatında hem akılcı hem de akıl dışı düşünen bir varlıktır. Akılcı olmayan inançlar; erken çocuklukta edinilen genellikle bireyin farkında bile olmadığı hem kendisi hem dünyası hem de geleceğiyle ilgili olumsuz ve katı ön kabullere denir. Mantık gücünü kullananlar uyumlu davranışlar sergilerken kullanmayanlar uyum bozuklukları yaşayabilmektedir. Akılcı olmayan düşünceler kişinin içinde bulunduğu gelişim döneminin görevlerini yerine getirmesini engel olmaktadır (Karaman, 2018).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'ın içeriğinde bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan düşüncelere odaklanmak vardır (Erdem ve Bilge, 2008). Akılcı olmayan inançlar Beck'in Bilişsel Terapi Kuramı'nda bilişsel çarpıtma olarak adlandırılmaktadır (Özcan Akbulut, 2019). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'de ise irrasyonel inançlardan bahsedilmektedir (Erdem ve Bilge, 2008). Akılcı olmayan inanç kavramını ilk tanımlayan kişi Ellis'tir (Sarı, 2008). Her iki yaklaşımda da bu düşüncelerin uyumsuz, değişmeye dirençli ve işlevsel olmayan düşünceler olduğu belirtilmiştir (Türküm, 2003).

Bilişsel kurama göre bireyler düşündüğü gibi hissediler ve hissettikleri gibi davranırlar. Ellis'e göre ise düşüncelerimiz ile duygu ve davranışlarımız birbirini etkiler ve birbirlerinden etkilenirler. Bu mantıkdışı inançlar kişilerin duygusal ve psikolojik olarak sorun yaşamalarına sebep olur. Akılcı olmayan düşünceler değiştiği zaman kişilerin olaylardaki duygu ve davranışları da değişikliğe uğrar (Ellis ve Harper, 2017, akt. Yılmaz, 2019). Bilişsel davranışçı kuram bireylerin yaşadığı duygusal rahatsızlıkları olaydan değil, o kişinin olayı nasıl yorumladığından kaynaklandığını savunmaktadır (Türküm, 1999).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Ellis tarafından geliştirilmiştir (Yücesoy, 2019). Ellis bu inançları kişinin kendisine, başkalarına ve ilişkilerine dair abartılmış, değiştirilmesi zor ve katı inançlar şeklinde tanımlamıştır (Ellis, 1986). Ellis'e göre insanların yaşamlarına dair değerlendirmeleri inanç sistemlerinden oluşur. Bu inanç sistemi içerisinde akılcı ve akılcı olmayan inançlar vardır (Türkçapar, 2014, akt. Kılıç, 2019). ADDT'ye göre psikolojik sağlığı en çok etkileyen faktörlerin başında akılcı olmayan düşünce ve davranışlar gelir. Bu akılcı olmayan inançlar insanların kendileri hakkında geliştirdiği bazı

düşüncelerdir (Doğan, 1995). Akılcı olmayan inançlarımız günlük hayatta aşırı genelleme ve yanlış yorumlamalar yapmamıza neden olup hayatımızı olumsuz şekilde etkilemektedirler (Erdem, 2006).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye göre insanlar hem akılcı hem de akılcı olmayan inançları kullanırlar. Akılcı inançlar insanlara mutluluk ve başarı verirken, akılcı olmayan inançlar ise işlevselliğe zarar vermektedir. Akılcı olmayan inançlar katı iken akılcı inançlar esnektir ve kişinin yeni girişimlerine ket vurmazlar (Karaman, 2018). Mantıkdışı inançlar insanların hedeflerine ulaşmalarında engel oluştururlar. Gerçeği değerlendirme yetisine de zararları vardır (Karahana ve Sardoğan, 2016, s: 302). Akılcı olmayan inançlarda talepkarlık, aşırı genelleme, kendini dereceleme, durumu kötüleştirme ve yüklenme hataları görülebilir (Karaman, 2018).

ADDT'ye göre akılcı olmayan inançlar bireyin ya çocukluk döneminde kendisi için önemli olan kişilerden öğrendiği ya da kendi kendine sahip olduğu inançlardır. Bunlar hayat boyu devam eden bilişsel çarpıtmalara dönüşebilirler. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin hedefleri akılcı olmayan inançların saptanması ve bunların yerine akılcı olan inançların getirilmesidir. Akılcı inançlar insanların mutlu olmasını sağlayan, hedef ve amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olan bilişlerdir. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'da akılcı inançların özellikleri tanımlanmıştır (Yücesoy, 2019). Bunlar:

- Talepkarlık yerine seçenek vardır. Örneğin sınıf arkadaşlarım tarafından sevilme isterim ancak hepsi beni sevmeyebilir.
- Felaketleştirme yoktur. Örneğin sınıf arkadaşlarımın beni sevmemesi dünyanın sonu değildir.
- Engellere karşı dayanıklılık vardır. Örneğin sınıf arkadaşlarım beni sevmezse bununla zor da olsa baş edebilirim.
- Kabul esastır. Örneğin sınıf arkadaşlarımın beni sevmemesi kötü oldukları anlamına gelmez. Bunu kabul edebilirim (Yücesoy, 2019).

Akılcı inançlar gerçekleri yansıtmakta ve kanıtlanabilir niteliktedirler. Hayattan zevk almaya, sorun çözme becerimizi geliştirmeye ve bireysel olarak var olmamıza destek olan yapılardır (Ortakale, 2008).

Akılıcı olmayan inançlar genelde gerçeklikten uzak, katı, bireye mani olan ve olumsuz duygulara yol açan inançlardır (Türkçapar, 2014, akt. Yücesoy, 2019). Mantıkdışı düşünceler kişinin hayatının her alanında düşünce ve davranışlarına yön verebilir. Bu mantıkdışı düşünceler kişileri depresyon, mutsuzluk ve başka ruhsal sorunlara doğru itebilir. Akılıcı olmayan inançlar tutarsız, kişinin sorgulamadığı ve mutsuzluk veren inançlardır (Ellis, 1998, akt. Yücesoy, 2019). Ellis 1976 yılında akılıcı olmayan inançlarla ilgili şunları söylemiştir (Ellis 1976, akt. Kızılyar, 2010) :

- Çoğunda genellemelerin hakim olduğu akılıcı olmayan inançlar herkeste olabilir ancak seviyeleri farklıdır.
- Tarihsel sürece bakıldığında tüm toplumlarda fazlaca görülmektedir.
- Mantıkdışı inançlar diğerleri tarafından öyle algılanmasa da inanca sahip olan kişiler tarafından inanılmaya devam edilmektedir.
- Ruhsal rahatsızlığı olan ve olmayan kişilerde akılıcı olmayan inançlar bulunmaktadır.
- Akılıcı olmayan inançlar kişide olumsuz etki bırakmaktadır.
- Mevcut akılıcı olmayan inancı bırakan kişiler başka bir akılıcı olmayan inanca inanmaya başlayabilmektedir.
- Akılıcı olan inançları bilen bireyler de bazen akılıcı olmayan inançların etkisinde kalabilmektedir.
- Akılıcı olmayan inançlarla baş ederken onlara yakalanan insanlar vardır.
- Bazı akılıcı olmayan inançlar akılıcı olan inançlar gibi başlayıp akılıcı olmayan inanç olarak devam etmektedirler (Ellis 1976, akt. Kızılyar, 2010).

Farkında olmadığımız mantıkdışı inançlar genellikle bir akışla ve kendiliğinden gelir (Özcan Akbulut, 2019). Ellis, akılıcı olmayan inançları üç farklı şekilde kategorize etmiştir. Bunlar kişinin kendisine, başkalarına ve yaşama ilişkin dayatmalarıdır (Kaynak Yeşiltepe, 2019). Örneğin:

- Diğerlerinin beni onaylamaması değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.
- Diğerleri bana karşı davranırken taleplerim dışına çıkarsa o kişi kınanmalıdır.
- Hayatta her zaman istediğim şeylerle karşılaşmalıyım (Ağır, 2007, akt. Turan, 2010).

Akılcı inançlar gerçekçi arzu, istek ve beklentilerden oluşurken akılcı olmayan inançlar zorunluluklardan oluşur. Akılcı olmayan inançlar kişiye olumsuz duygular getirir ve bu durumda kişinin mantıklı bir tercih yapması olumsuz şekilde etkilenebilir. ADDT'ye göre düşünceler duygulara etki eden en önemli faktörlerdir. Rahatsızlıkların temelinde akılcı olmayan düşünceler vardır. Akılcı olmayan düşünceler kolay olmasa da değiştirilebilmektedir. İnsanlar hayatlarındaki deneyimler sonucunda ulaştığı yanlış varsayımları bilişsel çarpıtmalara ve akılcı olmayan düşüncelere dönüştürürler. Daha sonra bu düşünceleri zihinsel yineleme ile pekiştirir ve akılcı düşünceymiş gibi kullanırlar. Bir sorunla karşılaştığımda çözümün tek yolu vardır, her zaman önemsenmeliyim ve kötüler yaptıklarının bedelini ödemelidir gibi düşünceler hayatla ilgili akılcı olmayan inançlara örnektir (Kaynak Yeşiltepe, 2019).

İnanç, bir şeyin geçerliliğine inanma anlamını taşımakta ve olumlu veya olumsuz nitelikte olabilmektedir (Aydoğdu, 2017). Akılcı inançlar koşullara göre değişiklik gösterebilmekte ve uyum sağlayabilmektedir (Nakıboğlu, 2019).

ADDT' ye göre probleme neden olan şey olaylar değil olaylarla ilgili düşüncelerdir (Bağcı, 2013). Bireyin kendini gerçekleştirme, mutlu olma, sevme gibi pek çok özelliği akılcı inançlarla gelişirken; aldatılma, esnek olmama, batıl inançlar gibi olumsuz özellikleri de akılcı olmayan inançların öğrenilmesine neden olmaktadır. İnsan doğasının özelliklerinden birisi de akılcı ve mantıklı inançlara eğiliminin olmasının yanında akılcı olmayan ve mantıksız inançlara da eğiliminin olmasıdır. İnsanlar, akılcı düşüncelerin olduğu yerlerde bile akılcı olmayan inançlara sahip olabilirler. Akılcı inançların temel olarak dört niteliği vardır (Işıkol, 2019). Bunlar:

- Esnek, değişebilir ve kişinin hayata adaptasyonunu kolaylaştırırlar.

- Felaketleştirme özellikleri yoktur.
- Kişinin dayanıklılığını artırır.
- Kişiyi motive ederler (Işıkol, 2019).

ADDT' ye göre duygusal, düşünsel ve davranışsal süreçler aynı anda yaşanmakta ancak düşünce diğer süreçleri biçimlendirmektedir (Doğan, 1995; Pala Akbaba, 2018). Akılcı olmayan inançlar ile biyolojik yatkınlık arasındaki ilişkide olumsuz özellikli çevrenin etkisi vardır (Sarı, 2008).

Akılcı olmayan inançlar kişilerin günlük yaşamları içerisinde birçok problemle karşılaşmasına sebep olmaktadır (Ammar Kurt, 2019). Albert Ellis'e göre insanlar akıl dışı inançları kullandığı zaman duygusal problemler yaşamaktadırlar (Karaman, 2018). Bireyin akılcı olmayan inançlarıyla ilgili çalışabilmesi için bilişsel esnekliğe sahip olması oldukça önemlidir. Esnek olmayan inançlar bireye zarar verici nitelikte olabilir (Ellis, 1975, akt. Ammar Kurt, 2019).

Nelson ve Jones 1982'de akılcı olmayan inançların en sık görülen niteliklerini özetlemişlerdir (Nelson ve Jones 1982, akt. Özcan Akbulut, 2019). Bunlar:

- Talepkarlık; bireyin –meli, -malı gibi gereklilik kiplerine başvurarak taleplerini dile getirmesidir.
- Aşırı genelleme; tek tip durumdan kapsamlı olumsuz sonuca varmadır.
- Kendini dereceleme; kişinin kendini rasyonellikten uzak biçimde üç olumsuz şekilde değerlendirmesidir. Bunlar; zaman ve enerjiyi boşa harcama, tutarsızlık ve kendinden mükemmeli beklemedir.
- Durumu kötüleştirme; kişi veya durum istenilen gibi değilse kötüdür anlayışı hakimdir.
- Yükleme hataları; bireyin, kendinin ya da etrafındakilerin davranışlarının sebeplerini kendisine ya da başka durumlara atfetmesidir.



- Verilere karşı olma; mantıklı olmayan bir inancın ölçülmemesi durumudur (Nelson ve Jones 1982, akt. Özcan Akbulut, 2019).

## **1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar**

Romantik ilişkiler hayatın içinde önemli bir parçayı oluşturmaktadır. Genellikle bireyler romantik ilişkilere kalıcı ve doyumlu olması umuduyla girmektedirler (Furman ve Schaffer, 2003, s: 3-22). İlişkiden sağlanan doyumun olumlu olması ilişkiye yönelik yapılan değerlendirmelerin olumlu olmasıyla ilgilidir. İlişkilerde doyumu engelleyen faktörlerden birisinin de ilişkiye dair yapılan olumsuz değerlendirmeler olduğu bilinmektedir (Sarı ve Owen, 2015). İnsanların düşünce ve inançları, hayatlarında birçok şeyi etkilediği gibi romantik ilişkilerini de etkilemektedir (Sezer, 2019). Bu akılcı olmayan inançlar Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'da bilişsel çarpıtmalar veya işlevsel olmayan inançlar şeklinde yer almaktadır (Beck, 2001, akt. Sarı ve Owen, 2015). Ayrıca Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım düşüncelerimizin, duygu ve davranışlarımıza etki ettiğini öne sürmektedir. Bunların içinde akılcı olan ve akılcı olmayan düşünceler bulunmaktadır (Ellis,1979, akt. Sezer, 2019).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, kişinin romantik ilişkisine veya partnerine yönelik akılcı olmayan, katı ve abartılmış inançlarıdır (Çavdar, 2013). Akılcı olmayan düşünce yıkıcı davranışlarda bulunmaya ve ilişkilerin uyumunun zayıflamasına neden olmaktadır (Metts ve Cupach, 1990).

Ellis, romantik ilişkiler ve evlilik yaşantısında bilişsel faktörlerden bahseden kişilerin başında gelir. Ona göre romantik ilişkilerin bozulmasının nedenlerinden biri de kişilerin hem partnerlerine hem de ilişkilerine yönelik gerçekçi olmayan beklentiler içinde bulunmalarındır (Ellis, 1994, akt. Çakmak Tolan, 2015).

Bireyler romantik ilişkilerine dair birtakım düşünce ve inançlara sahiptirler (Sprecher ve Metts, 1999). İlişkilerde görülen akılcı olmayan inançların talepkarlık, gereklilik, tolerans düşüklüğü ve korkunçlaştırma gibi özellikleri vardır (Beştav, 2007).

Romantik ilişkilere dair bilişlerden birisi de yakın ilişkiye dair algıdır. Bu biliş yakın ilişkiadaki varsayımları, yüklemeleri, beklentileri, algıları ve standartları içermektedir. Bu inançların bazıları işlevsel ve sağlıklı iken bazıları

da sağlıksız ve ilişkiye zarar veren akılcı olmayan inanç türündendir (Tuncer, 2019).

Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerin akılcı olmayan inançlardan nasıl etkilendiğine dair birçok çalışma göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada bireylerin romantik ilişkilerine dair akılcı olmayan inançları ile ilişki doyumları arasındaki ilişki olumsuz bulunmuştur (Metts ve Cupach, 1990).

Başkaları ile birlikte hayatını sürdürmeye programlanmış insanın, toplumsallaşma yolunda attığı ilk adım evlilik olarak görülmüştür. Erken yaşta evlilikle karşı karşıya gelen bireylerde evliliğe dair akılcı olmayan beklentiler ve hayal kırıklığı görülebilir. Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme amacıyla Evlilik Öncesi İlişki Değerlendirme Ölçeği geliştirilmiştir. Evlilik öncesi ilişki değerlendirme bireylerin dini, iletişimsel, cinsel uyum gibi konularda partnerine ve ilişkilerine dair algılarından oluşur (Kalkan ve Kaya, 2007).

İstanbul Üniversitesi'nin "Evlilik Okulu Projesi" ve Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nün "Aile Okulu Projesi" kapsamında çiftlerin birbirlerine ve ilişkilerine yönelik algıları ile ilgili çalışmalar yürütölmektedir (Kalkan ve Kaya, 2007).

### **C. Bağlanma**

Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından 1950'li yıllarda ortaya atılan anne, baba ve çocuk arasındaki duygusal bağı açıklamak için geliştirilen bir kuramdır. Bowlby bağlanmayı duygusal bir bağ olarak tanımlamıştır. Bowlby 1982 yılında yaptığı araştırmada bakım veren ve çocuk arasında yaşanan problemlerin, çocukların yetişkinlik yaşantısında da karşısına çıkabileceği sonucuna ulaşmıştır (Bowlby, 1982, akt. Kara, 2018).

Bowlby, Ainsworth ve diğer araştırmacılar hem bebeklik hem de yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma kavramını incelemişlerdir. Tıpkı bebekler ve ebeveynleri arasında bağ kurulduğu gibi yetişkin bireyler arasında da bağ kurulmaktadır. Çocuklukta kurulan bağ çoğu zaman yetişkinlikte de devam etmektedir. Bu durum romantik ilişki içinde de yaşanmaktadır. Üç çeşit bağlanma stili olduğu gibi bu üç farklı bağlanma stiline sahip yetişkinlerin romantik

ilişkileri deneyimleme tarzı da birbirinden farklı olacaktır. Yetişkin bağlanması temelde bebeklikteki bağlanmaya benzese de ondan daha karmaşık bir oluşumdur (Hazan ve Shaver, 1987).

Başka bir tanıma göre bağlanma; bebeğin doğduğu andan itibaren bir bakım veren sayesinde ihtiyaçlarının karşılanması ve bunun sonucu bakım verenle bebek arasında oluşan duygusal bağdır (Hazan ve Shaver 2000). Bireyler sadece bebeklikte değil yaşamlarının her döneminde yakın ilişki geliştirme ihtiyacını hissederler. Bu yakın ilişkiler kişinin kendini güvende hissetmesine yardımcı olur (Kara, 2018). İnsan bebeklikte bakım verenle, ergenlikte arkadaşlarla, yetişkinlikte ise romantik ilişkisindeki kişiyle bağ kurar. Bu bağların kurulmaması durumunda birey yalnız kalıp birtakım psikolojik problemler yaşayabilmektedir (Bartholomew, 1990). Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınarak çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemi için bağlanma stilleri modelleri oluşturulmuştur. Bunlardan bazıları Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli ve Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modelleri'dir (Kara, 2018).

İlk zamanlar bağlanmanın sadece bakım veren anne ile olacağı düşünülürken sonraları diğer bakım verenler ve baba ile de bağlanma kavramı incelenmeye başlanmıştır (Bowlby, 1958).

Bowlby 1977 yılında bağlanmanın özelliklerinden bahsetmiştir:

- Bağlanma bir veya daha çok kişiyi etkiler niteliktedir.
- Erken dönemde oluşan bağlanma şekli yaşam boyunca süreklilik gösterebilir.
- Bağlanma doğumdan itibaren başlayarak özellikle bakım veren kişi ile gerçekleşir.
- Biyolojiktir ve yaşamı sürdürmeye odaklıdır (Bowlby, 1977).

## **1. Çocuklukta ve Yetişkinlikte Bağlanma**

İnsan yavrusu hayatta kalabilmek için başkasının bakımına muhtaçtır. Bu bakım sadece fiziksel değil duygusal bir teması da içerir. Erken dönemde bakım veren ile kurulan bu bağ yakın ilişkilerimizi de şekillendirir niteliktedir (Özsoy, 2018). Bağlanma terimi ilk kez 1958 yılında John Bowlby tarafından

kullanılmıştır (Cikili Uytun vd., 2013). Doğum öncesi dönemde annenin bebeğe olumlu duyguları aktarması bağlanma için önem taşımaktadır (Kemp ve Page, 1986). Bağlanma sağlıklı olmadığında, kişilerin ileriki dönem ilişkileri ve kişilik yapısında belli problemler oluşabilmektedir (Soysal vd., 2005). Genellikle anne ilk bağlanma figürüdür. Bu dönemde babanın bebekle ilişkisi anneye bağlıdır. Baba ilk bir yılda bebeğin tüm faaliyetlerine katılırsa bebek ile arasındaki bağın sağlıklı olabilmesi için gereklilikleri yerine getirmiş demektir (Karadeniz, 2016). Bağlanma yalnızca çocuklukta değil yaşam boyu gelişimde rolü olan bir kavramdır (Özsoy, 2018).

Bağlanma figürü yeterince yakın ve destekleyici ise güven ve sevgi ortamı oluşur. Bu tarz ilişki güvenli tip bağlanmanın oluşmasını desteklemektedir. Bu şekilde büyüyen çocuklar neşeli, ayrılma ve tekrardan birleşme yetisine sahip, keşif odaklı davranışlarda bulunan çocuklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma figürünün yakın ve destekleyici olmadığı durumlarda ise korku ve kaygı ile savunmacı bir ortam oluşmaktadır. Korku ve kaygının hakim olduğu ilişkilerde kaygılı/kararsız tip bağlanma oluşurken, savunuculuğun olduğu ortamlarda ise kaçınan tip bağlanma gerçekleşmektedir. Korku ve kaygı ortamında büyüyen çocuklar sürekli görsel temas kurma ve ayrılmaya yakın durumlarda yakınlığı korumaya yönelik davranışlar sergilerken, savunuculuğun hakim olduğu ortamda büyüyen çocuklar yakın temastan kaçınma ve yakınlığı talep etmeyen davranışlar sergilemektedirler (Hazan ve Shaver, 1994).

Ebeveyn çocuk için güvenli yer oluşturmaktadır. Bowlby'e göre ebeveynin "yakınlık", "güvenli üs" ve "güvenli sığınak" gibi işlevleri bulunmaktadır (Bowlby, 1977). Bağlanmanın temelinde ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması dışında bağ kurmuş olması da vardır. Bebek kaygı durumunda güvenliğini sağlamak için yakınlığa ihtiyaç duymaktadır. Sonraki süreçlerde diğerleriyle etkileşime girecek bebeğin bağlanma figürünün yakınlarında olmasına ihtiyacı vardır. Bu durumda bebek her kaygı durumunda ulaşacağı bir güvenli üssü olduğunu bilecektir. Kaygı durumlarında bağlanma figürünün bebeği sakinleştirmesi ise güvenli sığınak işleviyle ilgilidir (Hazan ve Shaver, 1994).

Gelişimsel evre	Anne-baba	Akran-partner
Bebeklik	Yakınlık Güvenli üs Güvenli sığınak	
Erken Çocukluk	Güvenli üs Güvenli sığınak	Yakınlık
Geç Çocukluk/Ergenlik	Yakınlık Güvenli üs	Güvenli sığınak
Yetişkinlik		Yakınlık Güvenli üs Güvenli sığınak

Şekil 1. Bağlanma ve Gelişimsel Evreler

Şekil. 1’de Bağlanma ve Gelişimsel Evreler (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma kuramında içsel çalışan modelden bahsedilmiştir. Bebek, ilk yıl ona bakım veren kişinin davranışlarını gözlemler ve beklentilere girer. Bu beklentiler içsel olarak düzenlenmeye başlar. İçsel çalışan modelin temelinde bebeğin kendisine ve hayatındaki kişilere dair algıları yer alır. Bu dönemde içselleştirilen ilişki zamanla kişinin diğer ilişkilerine de etkide bulunmaktadır (Ainsworth, 1989).

Çocukluk dönemi bağlanma konusunda çalışmalar yürüten kişilerin başında Ainsworth gelmektedir. Ainsworth, Bowlby’nin çalışma grubuna katılmıştır. Elli altı bebeğin anne yokluğundaki tepkilerini gözlemlemiş, laboratuvarında çalışmalar yapmış ve buna dair bağlanma tarzlarından bahsetmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Yetişkin bağlanmasının araştırılması 1980’li yıllarda başlamıştır. Yetişkin bağlanmasında çocuklukta annenin yerini eş üstlenir. Eş kişinin güvenlik ihtiyacını karşıladığında onun için güvenli bir üs olur (Yücel, 2014).

Yetişkin bağlanması çocukluk bağlanmasından izler taşımakla birlikte farklı boyutlarda da devam etmektedir. Örneğin çocuklukta bağlanma figürüyle fiziksel temas zorunlu iken yetişkinlikte bağlanma figürünün zihinsel temsili bile yeterli olabilmektedir (Özsoy, 2018). Yetişkinlikte farklı bağlanma stiline sahip kişiler farklı davranış biçimleri sergilemektedirler. Bağlanma kaygısı olan kişiler bağlanma figürlerinden sürekli yakınlık beklerken; kaçınan bağlanma tarzına sahip olanlar ise bu yakınlıktan rahatsızlık duyarlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Buna ek olarak romantik ilişkilerde bağlanma; güvende hissetme ve cinsel

doyumla birlikte pekişmektedir (Bozkurt, 2014). Erişkin romantik ilişkilerinde yakınlık arayışının yanında cinsel birleşmenin varlığı bağlanmayı güçlendirir niteliktedir (Hazan ve Shaver, 2000).

Bağlanma tarzı kişilerin yakın ilişkileri nasıl yaşantıladığına dair bir çerçeve sağlar. Çocukluktaki bakım verenden yetişkinlikteki romantik ilişki yaşanan partnere geçiş, güvensiz bağlanma tarzının daha savunmasız bir benlik kavramı geliştirmesine ve kişinin irrasyonel inançlara bağlılığının artmasına sebep olabilir (Stackert ve Bursik, 2003).

Bağlanma teorisine göre güvenli bağlanma tipine sahip kişiler başkalarına yaklaşmayı diğerlerine göre daha kolay tanımlamaktadır. Kaçınan bağlanma tipine sahip kişiler başkalarına yakın olmaktan rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. Partnerlerinin, sevgilerinin gerçek olup olmadığı onları endişelendirir (Hazan ve Shaver, 1987; Simpson, 1990).

Farklı bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkileri yaşayışları da birbirinden farklı olmaktadır. Güvenli bağlananlar romantik ilişkilerinde de daha yüksek düzeyde güven ve memnuniyet yaşarken, kaçınan bağlanan kişiler daha düşük düzeyde güven ve memnuniyet ile ilişki yaşamaktadırlar (Simpson, 1990).

Feeney ve Noller'in 1990 yılında yaptığı araştırmaya göre bağlanma teorisinin yetişkinlerin aşk ilişkileri hakkında yararlı bir bakış açısı sunduğu ortaya çıkmıştır (Feeney ve Noller, 1990).

Campbell ve arkadaşları 2005'te flört eden kişilerle 14 gün boyunca bir çalışma yürütmüşlerdir. Çiftler 14 gün boyunca günlük tutmuş ve önemli bir konuyu tartışırken görüntüleri videoya alınmıştır. Endişe düzeyi yüksek olan kişilerin romantik ilişkileri içinde daha fazla çatışma algıladığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca ilişki kalitesiyle ilgili daha fazla olumsuz yargı belirtmişlerdir (Campbell vd., 2005).

Bağlanma teorisi iletişim halinde olunan ortamlarda bireylerin farklı davranışlarının incelenmesinde kullanılmaktadır. Örneğin çiftlerin problem çözme stilleri bağlanma tarzından kaynaklanan bireysel farklılıkların oluşmasına neden olmaktadır. Güvenli bağlanan çiftlerde problem çözme süreci daha yapıcı ve olumlu şekilde ilerlemektedir (Özsoy, 2018). Yapılan araştırmalara göre güvenli bağlanma sağlıklı ve iyi olarak nitelendirilmiştir. Güvenli bağlanan

kişiler ilişkilerini yürütmede başarılı, yaşamdan doyum alan ve stresle başa çıkabilen kişilerdir. Güvensiz bağlananlar ise problemlili ilişkilere, duygusal ve bilişsel anlamda azalmış fonksiyonlara ve zayıf fiziksel ve psikolojik sağlığa sahip kişilerdir (Mikulincer ve Shaver, 2009).

Bağlanma figürü, içinde bulunulan gelişimsel döneme göre değişse de bağlanma ilişkisi önemini koruyarak yaşam boyu devam etmektedir (Bartholomew ve Horotiww, 1991). Erken dönemde ve yetişkinlikte bağlanmanın ortak özellikleri vardır. Yetişkinlikte de kişiler romantik partnerlerini güvenilir ve ulaşılabilir buldukları zaman kendilerini güvende hissetmektedirler (Ergün, 2019). Yapılan araştırmalarda anne bebek bağının olumlu şekilde kurulması bebeğin yaşamının ilerleyen zamanlarında olumlu tarzda yakın ilişkiler kurduğunu ortaya çıkarmaktadır (Kaya Balkan, 2009).

Yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili ilk olarak Main, Kaplan ve Cassidy Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (YBG, Adult Attachment Interview) ismini verdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçekte şimdiki yakın ilişkileri, çocukluk anıları ve çocukluk aile içi ilişkilere dair bazı sorular vardır. Güvenli otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize olmak üzere 4 farklı bağlanma stili tanımlamışlardır (Main vd., 1985, akt. Karadeniz, 2016).

Collins ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre kaçınan bağlanması olanlar doyum ve yakınlığı düşük düzeyde olan ilişkiler yaşamaktadırlar. Aynı zamanda bu kişilerin eşleri de ilişkiden düşük doyum sağlamakta olduklarını bildirmişlerdir (Collins vd., 2002, akt. Kaya Balkan, 2009).

Bağlanma kuramına göre evli çiftlerin ilişkilerine dair doyumunu bağlanma türünden ve çocukluk aile örüntülerinden etkilenmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Stackert ve Bursik'in 2003 yılında yaptığı araştırmaya göre güvensiz bağlanan (kaygılı, kaçınan) bireylerin güvenli bağlanana göre romantik ilişkilerinde daha fazla irrasyonel inanca sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak güvensiz bağlanma, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki tatmini arasında korelasyon saptanmıştır. Romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlara sıkı sıkı bağlı olan kişilerin ilişki tatminlerinin az olduğu saptanmıştır (Stackert ve Bursik, 2003).

## 2. İçsel Çalışma Modelleri

Bowlby içsel çalışan modellerden söz etmiştir. İçsel modeller kişinin kendine ve diğerlerine dair içsel temsillerini içermektedir (Vardal, 2015). Bireyin bakım verenle geliştirdiği ilişkiyi içselleştirmesi ve bunun sonraki ilişkilerinde izlerini taşıması şeklinde açıklanabilir (Bowlby, 1973, akt. Akbaş, 2018). Bebek güven sağlamak için bakım verenle fiziksel teması yoksa zihinsel temsilini kullanmaya çalışır (Karadeniz, 2016). İçsel çalışma modelinin temeli bilişsel temsillerdir. Kurulan bu ilk ilişki ile içsel temsiller oluşmakta ve daha sonrasında bu içsel temsiller diğerlerinden beklentilerimize dönüşmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarının uygun şekilde yerine getirilip getirilmemesi bebeğin içsel modelini nasıl oluşturacağını etkilemektedir (Bowlby, 1973, 1982, akt. Akbaş, 2018).

Korunma ihtiyacı karşılandığında bebek kendini sevilmeye değer bulup tamamlayıcı bir içsel model geliştirir. İhtiyaçları karşılanmadığında ise kendini değersiz olarak gördüğü, bakım verenin ise reddedici olduğu bir içsel model geliştirir (Akbaş, 2018). Çocuk büyüdükçe bağlanma yaşantıları ve başkası ile kendine ait zihinsel temsiller içselleştirir. Bowlby'e göre içsel modeller çocukluk döneminin tecrübelerinin gerçek bir yansımasıdır ve kişiye ait bir modeldir (Bowlby, 1982, akt. Yücel, 2014). İçsel Çalışma Modeli iki modelden oluşmaktadır. Bunlar "Kendilik Modeli" ve "Diğeri Modeli"dir. Kendilik modeli kişinin başkalarınca sevilme algısına ve kendilik değerine, diğeri modeli ise kişinin etrafındaki insanların güvenilirliğine yönelik algularından oluşur. Bakım veren tarafından sevilip ihtiyaçları karşılanan çocukta sevilbilecek biri olduğuna dair zihinsel temsil oluşmaktadır (Yücel, 2014).

Bowlby'e göre bebekler erişkinlerle yakın ilişki kurabilme potansiyeliyle dünyaya gelirler. Bakım veren ve bebek iki ayrı sistem olarak çalışırlar. Bakım veren uzaklaştığında bebek onu izler, bebek ağladığında bakım veren onu sakinleştirmeye çalışır. Bu şekilde de bebeğin hayata tutunmasını sağlayan bir ilişki yaratılmış olur. Bağlanma iki taraflı bir etkileşim ve iletişimdir. Bebek hayatta kalmak için bakım verene muhtaçken bakım verenlerin çoğu bunu zorunluluktan ziyade keyifle yapar (Yücel, 2014).

Bağlanma sistemi, kişinin tüm hayatına etki ederken diğerleriyle kurulan ilişkinin güvenli olacağını kişiye öğreten bir sistemdir. Kişiler kendilerine bakım



verenle olan ilişkilerini kodlayarak şema oluşturmakta ve bu şemaları tüm hayatlarında kullanmaktadırlar. (Yücel, 2014). Bakım veren ve bebek arasındaki bağ sağlıklı kurulamadığında erişkinlik döneminde kişide depresyon, endişe ve öfke gibi psikolojik rahatsızlıklar oluşabilmektedir (Oral, 2008). Bowlby bağlanmayı beşikten başlayıp mezara kadar giden bir süreç olarak tanımlamıştır (Vardal, 2015).

### **3. Bağlanma Modelleri**

#### **a. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli**

Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli'nde 'Yabancı Durum Testi' adını verdikleri çalışmada araştırmacılar bakım veren ile bebeğin ayrılmalarını ve sonra tekrar bir araya gelmelerini gözlemlemiştir. Bu süreçte bebeğin duygusal tepkilerine bakılmıştır. Bunun sonucunda güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç farklı bağlanma stili tanımlanmıştır (Kara, 2018). Ainsworth'e göre bağlanmanın birinci şartı anne duyarlılığıdır. Anne duyarlılığı; annenin bebeğin ihtiyaçlarını anlaması ve uygun şekilde bu ihtiyaçları karşılmasıdır. Bu durum da kişinin bağlanma örüntüsünü etkileyecektir. Bu bağlanma stilleri :

**Güvenli bağlanma:** Güvenli bağlanan bebekler anneleri yanından ayrıldığında hafif kaygı yaşamış, sonrasında çevre ile oyalanmaya devam etmişlerdir.

**Kaygılı/kararsız bağlanma:** Kaygılı/kararsız bağlanan bebekler anneleri yanlarından ayrıldığında aşırı kaygı duymuş ve annelerine öfkelenmişlerdir. Bakım verenleri yanlarına gelince sakinleşmemişler ve öfkelerini göstermeye devam etmişlerdir. Bu bebekler yabancı kişilerle de temas geçmekten kaçınmışlardır.

**Kaçınan bağlanma:** Kaçınan bağlanan bebekler ise anneleri yanlarından ayrıldığında buna kaygılı bir tepki vermemişlerdir. Anneleri yanlarına geldiğinde ise yakınlık kurmak istememişlerdir (Ainsworth, 1989).

Anne ve bebeklerle yapılan deneylerde güvenli bağlanan bebeklerin anneleri, kaygılı ve güvensiz bağlanan bebeklerin annelerine göre daha ulaşılabilir durumda ve daha olumlu yanıt vermeye yakındır. Bu durum, anneler arası davranış farklılıklarının bebeklerin davranışları etkileyebileceğini

göstermektedir. Güvenli bağlanan bebek annesi ile çalışan bir model oluşturmuştur ve bu da bebeğin iç organizasyonunun çekirdeğidir. Ainsworth'a göre farklı bağlanma stillerine sahip olan çocuklar, bakım verenlerinden ayrıldıktan sonra duygusal tepkilerini farklı şekilde gösterirler (Ainsworth, 1985).

Son yıllarda bazı araştırmacılar Dezoryante/Dezorganize Bağlanma isimli dördüncü bağlanma türünü tanımlamışlardır (Karadeniz, 2016). Bu bağlanma türü kaçınan ve kaygısız bağlanma türünün karışımı özellikler göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu bağlanmaya sahip kişilerin bakım verenlerinin depresif, istismarcı ve hastalık boyutunda davranışlar sergilediği görülmektedir (Main vd., 1985, akt. Karadeniz, 2016).

### **b. Hazan Ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli**

Hazan ve Shaver, Ainsworth ve arkadaşlarının 1978'de geliştirdiği modelden esinlenerek yetişkinlik döneminde bağlanmayı ilk kez romantik ilişkiler bağlamında araştırmışlardır. Yetişkinlerin romantik ilişkilerinde duygu ve davranışlarını gözlemleyerek güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç farklı bağlanma stili tanımlamışlardır. Bunlar (Özsoy, 2018):

**Güvenli bağlanma:** Güvenli bağlanma yetişkinlerin romantik ilişkileri için sağlıklı olan bağlanma stilidir. Güvenli bağlanma yaşayan yetişkinler romantik ilişkilerini arkadaşça ve güven verici bulmaktadırlar. Aynı zamanda yakın ilişkilere girmekten kaçınmadıklarını ifade etmektedirler (Kara, 2018). Hem yetişkinlik hem de çocukluk döneminde bağlandıkları kişilerle olumlu ilişkileri vardır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bireylerin uzun süreli ilişkilerinden doyum alabilen ve uyumlu kişiler oldukları gözlemlenmiştir (Erdoğan, 2010). Güvenli bağlanan yetişkinler ilişki kurmaktan kaçınmayan, özgüvenli ve sosyal kişilerdir (Cooper vd.,1998).

**Kaygılı/kararsız bağlanma:** Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan kişiler romantik ilişki yaşadıkları kişilerin kendileriyle ilişki kurmak istemediğini ve kendilerini sevmediğini düşündüklerini ifade etmişlerdir (Kara, 2018). Buna ek olarak bu kişiler terk edileceklerini ve kabul görmediklerini düşündüklerini belirtmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip onları terk edilme korkusu yaşayan, özgüveni düşük ve kuşkucu kişiler olabilmektedirler (Cooper vd.,1998).

Kaçınan bağlanma: Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişiler rahat ilişki kuramadıklarını ve insanlara güvenmediklerini ifade etmişlerdir (Kara, 2018). Bu kişiler ilişkilerinde mesafeli ve soğuk tutum sergilemektedirler (Altundağ, 2011). Aynı zamanda sosyal becerileri düşük olabilmektedir (Cooper vd.,1998).

Hazan ve Shaver, bebek veya yetişkin fark etmeksizin kaygılı-kaçınan olarak adlandırılan insanların yeterince ilgili ve hassas görünmeyen partnerlerine karşı öfke ve aynı zamanda terk edilme korkusu taşıdıklarını saptamışlardır (Hazan ve Shaver, 1987). Ainsworth ise bunu “ilgi isteyen/öfkeli” model olarak ifade etmiştir (Ainsworth, 1978; akt. Brennan ve Shaver, 1995). Kaçınan bireyler, bağlanma figürüne karşı duygularında belirsizlerdir. Kararsızlık ölçeklerinde “Partnerime karşı duygularımdan çoğunlukla emin değilim.” vb. maddeleri işaretlerler (Brennan ve Shaver, 1995).

Yetişkin bağlanma görüşmelerinde, kaçınan bireylerin çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumlarına ilişkin olumlu ama belirsiz genellemeleri aktardıkları bildirilmiştir. Ayrıca bu kişilerin olumsuz anılarını çelişkili ifadelerle dile getirdikleri göze çarpmaktadır. Yapılan başka bir araştırmaya göre kaçınan üniversite öğrencileri arkadaşları tarafından oldukça saldırgan algılanmakta ve öğrencilerin bu durumun bilincinde olmadıkları bilinmektedir. Bu durum kaçınan bireylerin kendini tanıma konusunda eksik olduklarını göstermektedir (Brennan ve Shaver, 1995). Kaçınma tarzı, romantik ilişkiyi sonlandırma konusunda tutarsızlık, kısa süreli cinsel birliktelik, duygusal yakınlıktan kaçınma, kişinin kendini keşfetmesinde yetersizlik ve başkalarını hayal ederek birlikte olma gibi davranışlarla sergilenebilir (Hazan ve Shaver, 1987; Brennan ve Shaver, 1995).

Kaçınan bağlanma biçimi, duygusal ilişkilerde aşırı kıskanç veya bağımsız olma eğilimi, ilk görüşte aşık olma, stres altında iken aşırı yeme veya stresten kaçmak adına aşırı alkol tüketimi, özerklik ve bağımsız olmada çekingenlik ve olası kayıp veya zarar görme endişesi gibi eğilimleri kapsar. Güvenli bağlanan yetişkinler, kaçınan bağlanma biçiminin tersine duygusal partnerlerine fikirlerini ve duygularını ifade etmede daha olumlu ve istekli yaklaşan bireylerdir (Hazan ve Shaver, 1987; Brennan ve Shaver, 1995).

### **c. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Bartholomew ve Horowitz 1991 yılında yetişkin bağlanma stillerini benlik ve başkaları modellerine ilişkin 4 gruptan oluşan bir modelle tanımlamışlardır (Kara, 2018). Benlik modeli kişinin kendine yönelik zihinsel temsillerini içerirken, başkaları modeli kişinin diğerlerine yönelik zihinsel temsillerini içermektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Benlik modeli olumlu olan kişiler kendilerini sevmeye ve değer görmeye layık bulurken, olumsuz olan kişiler ise diğerlerinden onay bekleyen ve özsaygısı düşük olan kişilerdir. Başkaları modeli olumlu olan kişiler diğer insanların güvenilir olduğunu düşünen ve gerekli durumlarda diğerlerinden destek almaya yönelik kişiler iken, başkaları modeli olumsuz olan kişiler ise yakın ilişkilerden uzak durup, başkalarından yardım alma konusunda kayıtsız kalan kişilerdir (Kara, 2018).

**Güvenli (Secure) Bağlanma:** Güvenli bağlanan kişilerin hem benlik hem başkaları modeli olumludur. Bu kişilerin özsaygısı yüksek olup başkalarını da destekleyen bir tutum içindedirler. Bu kişiler duygusal ilişkilerinde rahat ve güvenli hareket ederken bağımsız kalabilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı zamanda kendilerini sevmeye değer görürler (Bozkurt, 2014).

**Saplantılı (Preoccupied) Bağlanma:** Saplantılı bağlanan kişiler kendilerini değersiz, başkalarını olumlu değerlendirirler (Kara, 2018). Bu bireyler duygusal ilişkilerinde takıntılı olup başkalarının onayını kazanmaya çalışırlar (Bartholomew, 1990). İlişkilerinde abartı ve tutarsızlık söz konusudur. Bunlara ek olarak bir sorunla karşılaştıklarında bunu çözme becerileri oldukça düşüktür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağımlı ilişkiler kurarlar (Vardal, 2015). Aynı zamanda kendilerini sevmeye değer görmezler (Bozkurt, 2014).

**Kayıtsız (Dismissing) Bağlanma:** Kayıtsız bağlanan kişiler kendilerini değerli olarak görürken diğerlerini olumsuz olarak algırlar. Bağımsız olmak onlar için önemli olduğundan yakın ilişkide olmayı reddetmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999; Kara, 2018). Öz güvenleri yüksek, yakın davranabilme seviyeleri düşük kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağ kurma gereksinimlerinin olmadığını düşünürler (Vardal, 2015).

**Korkulu (Fearful) Bağlanma:** Korkulu bağlanma güvenli bağlanmanın tam zıttı gibidir. Kendi değerlerinin düşük olduğunu, ilgi ve sevgiyi hak etmediklerini

düşünürler (Kara, 2018). Bunlara ek olarak başkalarına güvenmezler ve onaylanmaya ihtiyaç duyarlar (Sümer ve Güngör, 1999; Kara, 2018). Bu kişilerin stresle baş etmede yetersiz oldukları bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Çizelge 1. Dört Kategori Modeli

		BENLİK MODELİ/KAYGI	
		OLUMLU BM	OLUMSUZ BM
		DÜŞÜK KAYGI	YÜKSEK KAYGI
BAŞKALARI MODELİ/KAÇINMA	OLUMLU BM	GÜVENLİ BAĞLANMA	SAPLANTILI BAĞLANMA
	OLUMSUZ BM	KAYITSIZ BAĞLANMA	KORKULU BAĞLANMA
	DÜŞÜK KAÇINMA		
	YÜKSEK KAÇINMA		

Kaynak: (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

## D. Depresyon, Anksiyete Ve Stres

### 1. Depresyon

Depresyon, tüm toplumu etkileyen yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir (Çelik ve Hoccoğlu, 2016). Depresyonla ilgili araştırmalar eski zamanlarda başlamıştır. İlk zamanlar melankoli adıyla anılan depresyon kavramı 20. yüzyıl ile birlikte kullanılmaya başlanmıştır (Arıç, 2019).

1990 yılında Dünya’da en sık görülen dördüncü rahatsızlık olarak kayıtlara geçmiştir (Lopez ve Murray, 1998, akt. Yumuşak ve Boz, 2013). Türkiye’de de yaygınlığı ve sıklığı oldukça fazla olan depresyonun öne çıkan semptomları isteksizlik, ilgi kaybı, cinsel ilgide azalma şeklindedir (Ay, 2018). Depresyonu deneyimleyen kişilerin biliş, duygu ve biyolojik işlevleri normalden farklı

seyretmektedir (Cicchetti ve Toth, 1998). Depresyon çeşitlerinin ortak özelliği depresif ruh halini barındırmasıdır (Kartol, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü 2017 yılı verilerine göre dünya nüfusunun %4.4'ü depresyondadır. Bu oran dünyada yaklaşık 300 milyondan fazla depresyonlu kişi olduğunu göstermektedir (Yıldız, 2018).

Blackburn'a göre depresyon birden çok duygunun birlikte seyrettiği bir rahatsızlıktır (Blackburn, 2005, akt. Kartol, 2018).

Depresyon kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülmektedir. 2014 yılında yapılan bir araştırmaya göre her beş kadından birinin hayatında bir kez depresif dönem geçirdiği saptanmış iken erkeklerde bu oranın her on erkekten biri olduğu bildirilmiştir (Ülev, 2014)

Depresyonla ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Genetik faktörlerin önemini vurgulayan bir araştırmada birinci dereceden yakınlarında depresyon olan bireylerin olmayanlara göre depresyona yakalanma olasılığı 2-3 kat fazladır (Klein vd., 2001).

Depresyonda nüks sıkça karşılaşılan bir durumdur. Depresyonlu kişilerin %75'inden fazlasının birden fazla hastalık geçmişi olduğu bilinmekte ve iyileşen kişilerde ilk iki yıl içinde depresyonun tekrar etme durumuna sık rastlanmaktadır (Kartol, 2018).

Bremner ve arkadaşları 2000 yılında MR(Manyetik Rezonans) yöntemi kullanarak depresyonda olan ve olmayan bireylerin hipokampus hacimleriyle ilgili araştırma yapmışlardır. Sonuç olarak depresyonlu bireylerin depresyonu olmayanlara göre sol hipokampus hacimleri %16 daha az olduğu görülmüştür (Bremner vd., 2000, akt. Ay, 2018).

Demirel 2018 yılında yetişkinlerle yaptığı çalışmada depresyon ve kaygılı kaçınan bağlanma stili arasında pozitif yönde korelasyon bulmuştur. Buna ek olarak kaygılı ve kaçınan bağlanmanın depresyonu yordadığını belirtmiştir (Demirel, 2018).

İzci ve arkadaşları 2015 yılında majör depresif bozukluk tanısı almış hastalarla bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda aleksitiminin hasta grubunun %34'ünde var olduğu saptanmıştır (İzci vd., 2015, akt. Ay, 2018).

Depresyon ve cinsiyet değişkenleri incelendiğinde ise kadınlarda erkeklere oranla daha fazla depresyon gözlendiği belirtilmektedir (Köknel, 2005, akt. Ay, 2018).

Gürdal vd. (2018) yaptıkları araştırmaya göre kaygılı bağlanma arttıkça ve olumsuz bir duygu karşısında baş etme yetisi azaldıkça depresyon oranlarında artış gözlenmiştir (Gürdal vd., 2018) .

#### **a. Depresyonun tarihçesi**

Depresyon farklı kaynaklara göre milattan önceki dönemlerden beri hayatın içinde olan bir ruhsal bozukluktur. Antik Çağ'lardan beri depresyon vakalarına rastlanmaktadır. 20. yüzyılın başına kadar depresyon belirtileri melankoli kelimesiyle anılmıştır. Neşeli ve kızgın kişilerin; yakınan ve ölmek isteyen kişiler haline dönüşmesi gözlemlenmiştir (Arığ, 2019).

Depresyon, 19. yüzyıl sonlarında ortaya atılmış bir kavramdır (Arığ, 2019). Çökkünlük olarak Türkçe'ye geçmiş olan depresyon ilk olarak Hipokrat tarafından melankoli kavramıyla açıklanmıştır (Ay, 2018). Hipokrat o dönemde depresyonla ilgili "Üzüntü devam ediyorsa o melankolidir." ifadesinde bulunmuştur (Kartol, 2018).

17. yüzyılda Robert Burton, kütüphanedeki kitaplardan bir sentez yaparak "Melankolinin Anatomisi" kitabını yazmıştır. 20. yüzyılın başından sonra depresyon ve melankoli kavramları birbirinden farklı olarak kullanılmıştır (Arığ, 2019). Depresyonun yaygınlığı ile ilgili araştırmalar ilk olarak 20. yüzyılda Massachusetts'te yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmaların bazılarında ruhsal bozuklukların genetik, biyolojik etkenlerine bakılırken bazılarında ise sosyolojik ve psikolojik nedenleriyle tedavi süreçleri ele alınmıştır (Kaya ve Kaya, 2007).

#### **b. Depresyonda klinik tanı ve belirtiler**

Depresyon insanın duygusal, fiziksel ve bilişsel dünyasını etkiler. Kişinin duygularında değişme, bilişlerinde bozulma ve fiziksel olarak da bedensel değişmeler meydana gelir. Oluşan bu semptomların sıklığı ve şiddeti gibi özellikleri durumun klinik bir tablo içerisinde değerlendirilip değerlendirilemeyeceği konusunda fikir vermektedir (Ay, 2018).

Depresyonu deneyimleyen kişilerin “hiçbir şey yapmak istemiyorum”, “yaptığım işlerden zevk almıyorum” ve “içim sıkılıyor daralıyorum” gibi söylemleri vardır. Bu belirtiler depresyon belirtileri içerisindeki anhedoni, sıkıntı, ilgide azalma gibi belirtilere denk düşmektedir. Bunlarla birlikte yemek yemede, uykuda, cinsel aktivitede ve bilişte birtakım bozulmalar da görülebilmektedir (Ay, 2018).

DSM-V'e göre majör (yeğın) depresyon bozukluğu tanısı için belirtilerin en az iki hafta sürmesi gerekmektedir. Belirtilerden en az beş tanesi yahut çökkün duygudurum, zevk alamama veya ilgi kaybı belirtilerine bir belirtinin daha eşlik etmesi tanı konması için gereklidir (APA, 2013).

Belirtiler günlerin çoğunda hissedilen çökkün duygudurum, etkinliklerden eskisi gibi zevk alamama hali, kilo alımı yahut kaybı, iştahtaki artış yahut azalış, aşırı uyku yahut uykusuzluk, psikomotor retardasyon yahut ajitasyon, enerji kaybı, suçluluk hissi ve intihar düşünceleri şeklinde sıralanabilir. Ancak bu belirtiler madde kullanımı ya da başka bir tıbbi duruma bağlı gelişmemelidir (APA, 2013).

### **c. Kuramsal yaklaşımlara göre depresyon**

#### **i. Psikanalitik kuramlar ve depresyon**

Psikanalitik kurama göre depresyon farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bunlardan birine göre depresyon kişinin deneyimlediği kayıp hissine karşı verdiği bir tepkidir. Etkenlerinin ise çocukluk dönemine kadar gidebileceği belirtilmektedir. Kayıp yoğun olarak hissedildiğinden bu durum kişide gerileme yaratır ve çocuklukta yaşanan kaybın korkuları tekrardan gelebilir. İkili duygular yaşanmasına neden olan bu durum, sonunda kişinin kendine saygısını yitirmesine neden olabilir. Değersizlik, suçluluk ve ruhsal çökkünlük yaşanabilmektedir (Kesen, 2014).

Freud 1917 yılında yazdığı "Yas ve Melankoli" kitabında depresyonun psikanalitik kurama göre incelemesini yapmıştır. Depresyonda gerçek yahut bilinçdışı bir sevgi nesnesi yitimi vardır. Bu durum kişide terk edilme, sevilmeme şeklinde içe yansıtılarak kişinin özsaygısının azalmasına neden olur. Bu duygular aşırı değersizlik ve kötümserliğe dönüşerek kişinin intihar etmesine bile sebebiyet



verebilir. Ayrıca Freud depresyon sürecinde ambivalansın ortaya çıkışından söz etmiştir (Freud, 1917).

Psikanalitik açıdan değerlendirme yapılırken depresyonun çocukluktan kalan hayal kırıklığı ve engellenmiş olma hissiyle alakalı olabileceği ortaya atılmıştır. Çocukluktan gelen duygular yetişkinlik dönemine de etki edecektir. Bu yüzden tedavi asıl duygunun yaşandığı dönem yani çocukluk döneminin duygularına odaklanılarak gerçekleştirilmelidir (Kartol, 2018).

Freud'a göre oral ve anal dönem saplanmaları benliği sarsıcı nitelikte olabilmektedir ve kişinin yaşamının ileriki dönemlerinde depresyona girme riskini artırır. Erken dönem saplanmalarından dolayı depresyona yatkınlığı olan kişilerin ise sevilme ihtiyacında olduğu belirtilmektedir (Ay, 2018).

Psikodinamik kuramlara göre depresyon gibi rahatsızlıkların oluşmasında erişkinlikte tetiklenen erken dönem çatışmaların rolünden söz etmek gerekmektedir (Kartol, 2018).

Melanie Klein depresyonu, çocuk gelişiminde bir dönem olarak ayırdığı "depresif konum" ile ilişkilendirmektedir. Klein'a göre bebek doğduktan sonra önce paranoid-şizoid konumda sonra ise depresif pozisyonudadır. Depresif konum paranoid-şizoid konumdan farklı olarak kötü ve iyinin tek nesnede birleştiği konumdur. Bu konumdayken bebek sadistik arzularının annesine zarar vereceğini düşünerek kaygı yaşamaktadır. Klein'a göre bu kaygı depresif kaygıdır ve depresyonla bağlantılıdır. Depresyondaki kişiler çocukluktaki depresif pozisyonu aşamamış ve içinde iyi içsel nesne geliştirememiş kişilerdir (Klein, 1940).

Kohut'a göre depresyon, erken dönemde duyguları ebeveyni tarafından yansıtılmayan ve empatik ebeveyne sahip olmayan kişilerle ilişkilidir (Kohut, 1971, akt. Arkoç, 2019).

Bring ise depresyonun alt ve üst benlik çatışmaları sonucu değil, benliğin kendi içinde geliştirdiği çatışmalardan ortaya çıktığını savunmuştur. Her birey sevilen, istenen, güçlü, üstün ve güvenli olmak ister. Bu beklentiler gerçekleşmediğinde sarsılma ve güçsüzlük ile birlikte depresyon meydana gelir (Bring, 1953, akt. Ay, 2018).

Depresyon hastalarıyla çalışan bir diğer klinisyen ise Karl Abraham'dır. Abraham da Freud'a benzer bilgileri aktarmıştır. Freud sevgi nesnesinin kaybıyla

nefretin oluştuğunu ve bu durumun depresyonu ilerlettiğini belirtmiştir. Abraham ise nefret edilen bastırıldığında kişide suçluluk oluştuğunu ve bu durumun depresyonu tetiklediğini belirtmiştir. Abraham'a göre depresyon psikoseksüel sorunlardan kaynaklanmaktadır (Arığ, 2019).

Depresyon hastalarıyla çalışan bir diğer klinisyen ise Carl Jung'dur. Ona göre depresyon hastanın libidosunu engellemiştir. Libido engellendiğinden dolayı enerji seviyesinde azalma meydana gelmektedir. Jung, Freud ve Abraham'dan farklı bir noktaya değinmektedir. Depresyonda yaşanılan gerileme kişinin geçmişi kolay yaşantılması içindir (Arığ, 2019).

Fenichel depresyonda yaşanılan nesne kaybının kişinin özsaygısını zedeleyici rolü olabileceğinden bahsetmiştir (Arığ, 2019).

Bibring ise depresyonu ego (ben) ile açıklamaya çalışmıştır. Her kişi güçlü, uyumlu ve değerli olma beklentilerine sahiptir. Depresyon bunları engelleyerek güçsüzlük ve değerersizliği ortaya çıkarır (Dilbaz ve Seber, 1993).

## **ii. Davranışçı kuramlar ve depresyon**

Davranışçı kuramlara göre depresyon yinelenen çaresiz deneyimler sonucu kişide yetersizlik ve başa çıkamayacağı inancının oluşması ile uyumsuz davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmıştır. Kişinin uyumlu davranışlardan uzaklaşması duygusal olarak ona kötü hissettirmektedir ve sonuç olarak depresyon yaşanmaktadır. Depresyon, kişinin sosyal pekiştirenleri daha az algılamasına ve kişinin depresyonunun daha da artmasına neden olabilmektedir (Arığ, 2019).

Davranışçı kuramlar depresyonu aktifliğin değil pasifliğin hakim olduğu bir bozukluk olarak açıklamışlardır. ğrenilmiş aresizlik Kuramı depresyonu kişinin ona acı veren ve olumsuz etkileyen durumlardan kaçmaması ve çaresiz kalması şeklinde tanımlamaktadır. Bu durum da depresyonun pekişmesine sebep olmaktadır (Ay, 2018). Ayrıca depresyona yatkın kişiler depresif yükleme tarzı gösterebilirler (Arığ, 2019).

Davranışçı kuramlara göre depresyonlu kişilerin davranışlarının değiştirilmesi depresyondaki düşünce ve duyguların değişmesine olanak sağlamaktadır. Davranışçı kuramlar depresyon tedavisinde çoğunlukla öğrenilmiş çaresizliği aşmak için kullanılmaktadır (Kartol, 2018).

Skinner, 1957 yılında depresyonu; kişinin çevresi tarafından desteklenen davranışların azalması durumunda kendi davranışlarının azalması şeklinde tanımlamıştır. Fester ise 1966 yılında depresyona neden olan faktörlerin beklenmedik çevre değişikliği, pekiştireçlerin değişmesi ve cezalandırılma olduğundan bahsetmiştir (Arıĝ, 2019). Davranışlarda azalma ve kaçınma Fester'e göre depresif kişiliğin temel özelliği sayılmaktadır (Ferster, 1974, akt. Arkoç, 2019). Fester ve Lewinsohn depresyonu yeterli pekiştireç olmaması veya pekiştirecin kaybedilmesi olarak açıklamaktadırlar. Kişinin sosyal hayatını da etkileyen davranışlarındaki bu azalma, depresyon sürecinin ilerlemesine neden olur (Lewinsohn vd., 2009, akt. Arkoç, 2019).

Öğrenme kuramcılarına göre depresyonun nedeni bireyin hayatındaki pekiştirme eksikliğidir. Depresif kişiler olumlu pekiştirmeyi anlayacak ve olumsuz olaylarla baş edecek kadar sosyal kapasiteye sahip olamayabilirler. Bunlara ek olarak kişinin pekiştireçleri algılama tarzı değişmiş olabilir. Kişiler eskiden ödüllendirici algıladığı pekiştirmeleri artık öyle algılamıyor olabilirler (Arıĝ, 2019).

Kişiler depresyona girdiklerinde yakınlarından ilgi beklentisi içine girerler. İlk başlarda çevresi kişiye destek olur ancak ilerleyen zamanlarda kişinin şikayetleri arttığından dolayı bu durum çevresindekiler için de zorlayıcı bir hale gelebilir. Bundan ötürü de depresyon yaşayan kişi çevresindekilere karşı yabancılaşabilir (Arıĝ, 2019).

Seligman'a göre depresyon öğrenilmiş çaresizlik kuramına paralellik göstermektedir. Tetikleyici olay (kayıp, hastalık vs) kişiyi çaresiz hissettirdiği için depresyona sebep olmaktadır. Zorlayıcı bir olayla karşılaşan birey olayı kontrol edemiyorsa çaresizlik yaşayabilmektedir (Arkoç, 2019).

### **iii. Bilişsel kuramlar ve depresyon**

Ruhsal problemlerinin nedeni olumsuz otomatik düşüncelerdir. Bu düşüncelerin kaynağı ise kişinin temel inançlarıdır. Kişiler bu mantıksız düşünceleri değiştirmeye karşı genelde dirençlidir (Bozkurt, 2003).

Bilişsel yaklaşım, insanların erken çocukluk dönemlerinde oluşan ve ömür boyu kişiyi etkileyen şemalarından bahseder. Bu şemalar depresyon yaşayan insanlarda genelde negatif şemalardır. Bir olayla karşılaştığı zaman bu şemalar

aktifleşerek bilişsel çarpıtmalar yaratılır. Bilişleri bu olumsuz şemaları içeren kişiler olumsuz düşünmeye daha yatkındırlar (Beck, 2014, akt. Ay, 2018).

Aaron Beck depresyonda olan kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe bakışına kötümser düşüncelerin hakim olduğunu söyler (Arığ, 2019). Beck'e göre depresyonun temel nedeni bilişlerdir. Bilişlerimiz duygusal yaşantımızın belirleyicileridir (Beck, 1967, akt. Arkoç, 2019). Beck depresyonda oluşan bu içeriği bilişsel üçlü olarak adlandırmıştır. Beck depresyon oluşumunu açıklayacak etkenlerden söz etmiştir. Bunlar:

- *Bilişsel Üçlü*; Bilişsel üçlüde kişi kendini yetersiz, çevresini ona destek olmayan ve geleceği ise karamsar şekilde değerlendirmektedir (Arığ, 2019).
- *Şemalar*; Depresif bireyler gerçek olmayan inanç ve kabullere sahip olabilirler. Bu kabuller çocukluk döneminden başlayarak ortaya çıkmaktadır (Arığ, 2019). Şema, bireylerin önceki deneyimlerinden edindiği en temel inançlardır. Bireyler yeni bilgi edinirken bu bilgiyi kendi mantık süzgeçlerinden geçirerek şemalarına uygun şekilde değerlendirme yaparlar (Beck, 1967, akt. Arkoç, 2019).
- *Bilişsel Hatalar*; Bireyler geçmiş deneyimlerine ve otomatik düşüncelerine bakarak bazı bilişsel çarpıtmalar yapabilirler (Arığ, 2019). Depresyonda oluşan ve bireye rahatsızlık veren bilişsel çarpıtmalar şunlardır;
  - *Aşırı genelleme*; Tek bir olay veya durumu genelleyip olumsuz sonuç ortaya çıkarma durumudur (Burns, 2020,s: 29).
  - *Küçültme*; Bireyin olumlu yanlarını küçümsemesidir (Burns, 2020, s: 29).
  - *Felaketleştirme*; Bireyin karşılaşacağı olay ve durumlara dair potansiyelinin yeterli olmayacağına ilişkin düşüncesidir (Arığ, 2019).
  - *Kişiselleştirme*; Bireyin etki alanında olmayan olayların sonucunu kendine atfetmesi durumudur (Arığ, 2019).

- *Olumsuz odaklanma*; Bireyin negatif bir durumu genele yaymasıdır (Arıĝ, 2019).
- *Etiketleme*; Kişinin negatif bir durum sonucunda kendine yahut başkalarına dair damgalama yapmasıdır (Arıĝ, 2019).
- *Zihin okuma*; Kişinin kanıtının olmamasına rağmen başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğini varsaymasıdır (Arıĝ, 2019).
- *-Meli,-Malılar*; Kişinin -meli, -malı ifadelerini kullanarak kendisi ve başkaları için koyduğu kaidelerdir (Arıĝ, 2019).
- *Seçici negatif odak*; Özellikle negatif olay ve durumların kişinin dikkatini çekmesidir (Arıĝ, 2019).

Beck'in bilişsel modelinde kişinin düşünce içeriği ve akışı depresyonu ortaya çıkaran faktörlerdir (Türkçapar, 2009, akt. Arkoç, 2019).

Beck bu şemayı geliştirirken depresyonlu kişilerle çalışmış ve umutsuzluk konusunda yoğun incelemelerde bulunmuştur. Depresif bireylerin en önemli farklılığı olumsuz düşünceleridir. Depresif birey dünyanın iyi olmadığını ve geleceğin umut vadetmediğini düşünür. Hem başkalarına hem de kendine karşı negatif düşünceler barındırır. Benlik saygısı bu sebeplerden ötürü azalabilir (Arıĝ, 2019).

Bilişsel hatalar bilginin yanlış şekilde işlenmesinden dolayı otomatik düşüncelere ve duygusal sorunlara yol açarlar (Leahy, 2010, akt. Arıĝ, 2019). Bilişsel kurama göre çocukluktan beri edinilen deneyimlerden oluşan gerçekçi ve mantığa uygun olmayan düşünceler depresyona yol açar (Arıĝ, 2019).

Ellis'e göre depresyon bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz duygularla ilgilidir. Ellis'in geliştirdiği A-B-C modelinde, A olayı B inancına, bu inanç da C duygusuna sebep olur. Düşünce ve inançların çarpıtılmış olması depresyonu ortaya çıkarmaktadır (Ellis, 1962, akt. Arkoç, 2019). Ellis'e göre depresyon bir olayın akılcı olmayan düşünceye sebep olmasıyla oluşmaktadır. (Ellis ve Harper, 1961, akt. Kartol, 2018).

#### **iv. Varoluşçu kuramlar ve depresyon**

Varoluşçu kurama göre depresyon olumsuz duygular sebebiyle meydana gelmektedir. Bu rahatsızlık insanın anlam arayışı aracılığıyla ortaya çıkar. Varoluşçu kuramlar perspektifinde bireyin duyguları, dünyası ve diğerleriyle ilişkisi önemlidir (Arığ, 2019). Yalom'a göre birey hayatında anlamsızlık ile karşılaştığında kaygı ve çatışmalar ortaya çıkmaktadır (Yalom, 2001, akt. Arığ, 2019).

Varoluşçu kuramda insanın en önemli nitelikleri hayatın anlamını araması ve mühim olma duygusudur. Varoluşçu kuram insanın anlamsızlık ile karşılaşması ve depresyonu birlikte ele alır. Buna göre kişinin anlamsızlık duygusunu hissetmesi depresyon yaşamasının temel sebebidir. Bu noktada kişinin anlam bulması depresyonun oluşumunu önler niteliktedir (Arığ, 2019).

İnsanın yaşamın anlamını bulması olumlu, anlamsızlığını bulması ise olumsuz duygudurumlar ile bağlantılıdır. Yaşamın anlamını aramak bireyin endişeye bürünmesine neden olabilmektedir (Arığ, 2019). Anlamsızlık duygusu ise madde bağımlılığı, depresif belirtiler, intihar eğilimi ve umutsuzluk gibi durumları meydana getirebilmektedir (Yalom, 2001; Steger vd., 2011; Harlow vd., 1986, akt. Arığ, 2019)

## **2. Anksiyete**

Anksiyete gerçek ya da düşsel şekilde yaşanan endişe, belirsizlik ve korku duyma halidir. Anksiyetede durum yaygın olaylardan yahut belli durumlardan dolayı oluşmaktadır. Anksiyetenin en sık görülen nedenlerinden biri bireyin tehlikede olduğunu düşünmesidir. Tam olarak nedeni bilinmese de biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin sentezinden kaynaklandığı düşünülmektedir (İlhan, 2018).

Anksiyete kişinin farklı şekillerde algılayabileceği rahatsız edici bir duygudur ve tehlike olarak algılanan bir durumdur (Uzun, 2008).

Hafif ve orta seviyede anksiyete kişinin amaca doğru hareket etmesi ve olgunlaşmasına fırsat yaratmaktadır. Fakat şiddeti yüksek seviyelere çıkarsa kişinin duygu durumunu etkileyip panik oluşmasına da neden olabilmektedir (Boğurcu, 2019).

Mayer, kaygının olumlu bir yönünün olduğu ve doğal bir tepki olduğundan bahsetmiştir (Mayer, 2008, akt. Kartol, 2018). Huberty ise anksiyetenin doğum anından beri var olduğunu söylemiştir (Huberty, 2012, akt. Kartol, 2018).

Kaygının bir bozukluk olarak ele alınması için normal olmayan bir kaygıdan bahsetmek gerekir. Bunun ayrımı da normal seviyedeki kaygının kişiye olumlu etki etmesi şeklinde yapılmaktadır. Patolojik anksiyeteye sahip kişiler tehlikeleri abartılı algırlarlar. Yoğunluklarına bakıldığında patolojik anksiyete koşullara göre daha orantısız ve yüksek iken normal anksiyete daha orantılı ve azdır. Patolojik anksiyete daha uzun süren ve tekrarlayıcı niteliğe sahip iken normal anksiyete genelde daha kısa sürer (Kartol, 2018).

2010 yılında yapılan bir araştırmaya göre anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlık oranı %29'dur (Kessler vd., 2010, akt. Arkoç, 2019). Kadınlarda ve gelir düzeyi düşük kişilerde daha sık rastlanmaktadır (Kessler vd., 2005).

2006 yılında yapılan çalışmaya göre kaygı bozukluklarının yaşam süresince görülme sıklığının %13.1 olduğu bulunmuştur (Tunay, 2006, akt. Yıldız, 2018).

Varlık Özsoy (2015) yaptığı araştırmaya göre bağlanma stilleri ile anksiyete arasında ilişki vardır. Anksiyetesi düşük grubun güvenli bağlanma puanlarının, anksiyetesi yüksek gruptan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Varlık Özsoy, 2015).

Gürdal vd. (2018) yaptığı çalışmada hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stilleri puanları arttıkça ve olumsuz duygular karşısında strateji oluşturma yetisinin azalmasıyla anksiyete oranlarının arttığını bildirmişlerdir. Ayrıca kaygılı bağlanma değişkeninin mizaç alt boyutu olan zarardan kaçınma ile anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır (Gürdal vd., 2018).

İlhan'ın (2018) yaptığı araştırmaya göre yetişkinlerde ayrılma anksiyetesi ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (İlhan, 2018).

#### **a. Anksiyetede klinik tanı ve belirtiler**

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 2013 yılında yapılan tanıma göre anksiyete, kişinin bilinçli haldeyken oluşan ve hissedilen tehlike sinyalidir.

DSM-V’te farklı özellikleri içeren anksiyete bozuklukları tanımlanmıştır (APA, 2013). Anksiyetenin davranışsal, bilişsel, duygusal ve fiziksel belirtileri vardır (Arkoç, 2019). Bu belirtiler:

- Bilişsel belirtiler: Ölüm korkusu, konsantrasyon güçlüğü, dikkat dağınıklığı, tehlikeyi abartma.
- Duygusal belirtiler: Panik, bunaltı.
- Davranışsal belirtiler: Öfke, donakalma, anksiyeteye neden olan durumlardan kaçma yahut kaçınma.
- Fizyolojik belirtiler: Titreme, sıcaklama hissi, sık idrara çıkma, karın ağrısı, boğulma hissi, kan basıncındaki değişiklikler. (Arkoç, 2019).

## **b. Kuramsal yaklaşımlara göre anksiyete**

### **i. Psikanalitik kuram ve anksiyete**

Psikanalitik kuram anksiyetenin içsel çatışmadan dolayı ortaya çıktığını savunmaktadır. Kurama göre anksiyete yapısal modeldeki benlik (ego) ve altbenlik (id) arasında veya benlik (ego) ve üstbenlik (süperego) arasındaki iç çatışmadan kaynaklanmaktadır. İdin dürtülerine karşı denge kurmaya çalışan egonun gücü zayıflar ve ego-id arasında çatışma olur. Anksiyete benlikte bir tehlikenin sinyalidir. Çünkü benliğin meseleyi çözemediği yerde anksiyete var olur (Freud, 1938, s: 144-205).

Freud’a göre anksiyete 3’e ayrılmaktadır (Freud, 1917):

- Gerçek anksiyete: Kişinin gerçek bir tehlikenin varlığı ile karşı karşıya kalmasıyla oluşur. Korku ile benzerdir. Tüm insanlar belli durumlarda gerçek anksiyete yaşayabilmektedirler. İnsanın hayatta kalmasına hizmet etmektedir.
- Nevrotik anksiyete: Saldırganlık ve cinsellik duygularının bastırılması ile ortaya çıkan kaygı türüdür.
- Ahlaki anksiyete: Kişilerin dürtülerini kontrol altında tutamadıklarında hissettikleri utanma ve vicdan azabı gibi duygulardan dolayı ortaya çıkan anksiyete türüdür (Freud, 1917)



Psikanalitik kurama göre anksiyete çocukluk dönemlerine dayanmaktadır. Çocukluğun özellikle ilk yıllarında ihtiyaçlar dışı bağımlıdır. Çocuğun en büyük korkusu olan sevgi ve korunmanın yetersizliği ileriki dönemlerde tetikleyici bir olayla birlikte anksiyeteyi artırabilir. Bu şekilde de nesnesi belli olmayan ve tehlikeye karşı tepki olan anksiyete ortaya çıkar (Freud, 1999, akt. Öner, 2012).

Ayrıca Freud psikoseksüel gelişim dönemlerinde de belli anksiyeteler yaşanabileceğinden bahsetmiştir. Oral dönemde doğum anksiyetesi yaşanabilirken ödipal dönemde hadım edilme anksiyetesi yaşanabilmektedir (Parim, 2019).

Freud fobileri açıklarken yer değiştirme savunma mekanizmasından bahsetmiştir. Fobi yaşanan nesneye karşı gerçek bir korku yoktur. Bilinçdışı yaşanan korku fobi nesnesine aktarılmıştır (Freud, 1999, akt. Öner, 2012).

Organizmanın tehlikeyi algılaması anksiyetenin otonomik belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Çatışma içinde kalan benlik buna dair savunmalar geliştirmeye çalışır. Ancak bu savunmalar yeterli olmadığında anksiyete organizmada klinik olarak görünür hale gelir. Bu tür anksiyete belirtileri yaygın anksiyete bozukluğu şeklinde görülmektedir (Öner, 2012).

Anksiyete bozukluğu yaşayan kişilerin çoğunun ortak özelliği özerklik isteği ve bu isteğe karşı yaşanan korku durumudur. Psikanalize göre kaygı kişinin kendi veya çevresindekilerle ilgili var olan ya da bastırılmış itkilerin henüz varlığı belli olmayan bir duruma karşı tepkisidir (Kartol, 2018).

## **ii. Davranışçı kuram ve anksiyete**

Davranışçı kuram anksiyeteyi öğrenilmiş bir durum olarak nitelendirmektedir. Anksiyete veya buna bağlı davranışlar çocukluk dönemi ve sonrasında öğrenilip zamanla kalıcı hale gelebilir. Kişi tehlikeli olmayan durumları tehlikeli olarak değerlendirip bu durumlardan kaçmayı öğrenmektedir (Öner, 2012). Davranışın ortaya çıkma olasılığını artırmaya pekiştirme adı verilir. Ortama dahil edilince hoş giden bir durum yaratan ve davranışın ortaya çıkma olasılığını artırması durumuna olumlu pekiştirme, ortamdaki çıkarılınca hoş giden bir durum yaratan ve davranışın ortaya çıkma olasılığını artırma ise olumsuz pekiştirme (Skinner, 1953, 1976 akt. Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016, s: 186-187). Korku biyolojik bir tepkidir. Kişi korkmadığı ve ağrı

uyandıran bir uyararla aynı anda karşılaşınca koşullu olarak korku uyandırmayan uyaranda da kaçınma davranışı sergileyecektir. Bu öğrenmede kişinin fizyolojik ve psikolojik yatkınlığı, öğrenmenin sürekliliği ve yoğunluğu rol alan etkenlerdendir. Kişiler anksiyeteyi farklı biçimlerde öğrenip benzetme yoluyla sürdürürler (Öner, 2012).

Davranışçı kuramda anksiyete kişiyi tehdit eden ve korku uyandıran bir durum ile tehlike ve korku uyandırmayan bir durumun eşleşmesiyle oluşmaktadır. Bu düşünce Watson ve Reynor'ın (1920) ünlü 'Küçük Albert' deneyi ile pekişmektedir. Deneyde fareden korkmayan bir bebeğin koşullanma ile fareden korkmaya başladığı sonucu ortaya çıkmıştır (Watson ve Reynor, 1920, akt. Arkoç, 2019). Bandura'ya göre ise korku model alma ve taklit gibi öğrenmelerle de oluşturulabilmektedir (Bandura, 1969, akt. Arkoç, 2019).

### **iii. Bilişsel kuram ve anksiyete**

Beck, Emery ve Greenberg yaşanan anksiyetede tehdidin etkisine odaklanmışlardır. Bireyler bazı olayları tehditkar olarak algılayabilmektedirler. Kaygılı insanlar olayın riskinden çok olayla baş etmek için kullanacakları becerilerin yetersiz olacağını düşünürler (Beck vd., 1985, akt. Öner, 2012).

Daha az kaygılı kişiler olayların kendilerine tehdit olacağına ilişkin otomatik düşünceleri üretmezler. Kaygılı insanlar felaketleştirme ve kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmalara başvururlar (Öner, 2012).

Bilişsel kurama göre anksiyete yaşayan bireyler zihinlerinde bir tehlike ile meşgul olmaktadır. Bu düşünce de dolayısıyla tehlikenin gerçekte olduğundan daha fazla hissedilmesine neden olmaktadır. Ayrıca anksiyete durumunda en fazla görülen bilişsel çarpıtmalar seçici soyutlama, keyfi çıkarsama, felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve akıl okumadır (Arkoç, 2019).

Bilişsel kuramda anksiyeteye müdahale kişinin olaydan önceki inanç ve tutumlarına bakılarak yapılır. Bu şekilde kişinin sahip olduğu mantıklı olmayan inançlar değiştirilmeye çalışılır. Kişinin duygu, düşünce ve davranışları birbiriyle bağlantılı haldedir (Kartol, 2018).

#### **iv. Varoluşçu kuram ve anksiyete**

Varoluşçu görüş anksiyetenin doğuştan itibaren var olduğunu savunmaktadır. Anksiyete ilk olarak varoluşa karşı yok oluşla karşılaşıldığında ortaya çıkmaktadır. Anksiyete direkt olarak bireyin varoluşuna karşı bir tehdit algılanmasıdır. Korkunun başka duygularla incelenebileceği fakat anksiyetenin direkt varoluşla tehdit altında bırakıldığı görüşü bildirilmiştir (Öner, 2012).

Varoluş anksiyetesinin en önemli kaynağı bireyin ölümün varlığı ile karşılaşmasından kaynaklanır. Varoluşçu kuramlar anksiyeteyle yaşamın her anında başa çıkabilmek için onu kabul edip, anksiyetenin işlevsel yanının kullanılmasını savunmaktadır (Arkoç, 2019).

### **3. Stres**

Stres kavramının kökeni Latince “estrica” ve eski Fransızca’daki “estrece” kelimelerine dayanmaktadır. Anlamı zorlanma, gerginlik ve baskıdır (Koçhan, 2019). Stres fizyoloji, nöroloji, psikoloji gibi birçok alanda araştırmalara konu olan bir kavramdır (Selye, 1965). Psikopatolojinin ve psikosomatik rahatsızlıkların nedeni olarak görülen stres birçok bilim dalının merceği altındadır (Doğru, 2018).

Stres insanların kendilerini tehlike altında hissettikleri zaman kullanılan bir tepki olarak da ifade edilmiştir. İlk çağlarda barınma ve yemek gibi konular insanları strese sokarken şimdilerde ise teknolojiye ayak uydurma konusu daha çok stres yaratmaktadır (Ağaçhan, 2019).

Stres davranışsal ve fizyolojik değişikliklerin olduğu rahatsızlık veren bir duygusal deneyimdir. Bazı stresler enerji üretmek ve işe yönelmek gibi durumlarda yararlı olabilmektedir. Aşırı stres ise hem bağışıklık sistemini hem de diğer sistemleri negatif olarak etkileyebilmektedir (Boğurcu, 2019).

Stres sistemin bozulan dengesini tekrardan kuran ve hayatta kalma mücadelesi ile ortaya çıkan bir tepkidir. “Anlık stres tepkisi” stresin amaca uygun şekilde kullanılmasıyla oluşmaktadır. Amacına uygun kullanılmadığı durumlarda stres insan bedenine zararlı hale dönüşüp kronikleşebilmektedir. Kronik stres ise hem fiziksel hem de psikolojik olarak organizmaya zarar vermektedir (Koçhan, 2019).

Stres tüm yaşam boyunca kişinin maruz kalabileceği bir durumdur. İnsan stres altındayken stres hormonları koruma sağlamaktadırlar. Ancak organizmanın baş etmekte zorlandığı stres durumları kişide büyük yıpranma yaratmaktadır. Diğer bir yandan bakıldığında ise hayatta kalmak ve sağlıklı olmak için de strese ihtiyaç vardır (Selye,1965).

Folkman ve Lazarus'a göre stres insanın hem fiziksel hem de psikolojik olarak baskılanması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988).

### **a. Stresin tarihçesi**

Stres ilk olarak fizik alanında kullanılmış bir kavramdır. Fizikçi Robert Hooke tarafından 17. yüzyılda ortaya atılmıştır. Ardından Thomas Young ve Selye gibi araştırmacılar da stres üzerine çalışmalar yapmışlardır (Baki, 2011).

17. yüzyılda dert, bela anlamında kullanılan stres kavramı 18. ve 19. yüzyılda baskı ve zor durum olarak kullanılmıştır (Çoşkun, 2018).

Stres fizyolojisi alanında yapılan çalışmalar ise ilk olarak 20. yüzyılın başında Walter Cannon tarafından yapılmıştır. Cannon stresin organizmanın doğal dengesinin dış faktörlerden dolayı bozulmasıyla oluştuğunu savunmaktadır. Bu süreci “homoestazis” ve “savaş-kaç tepkisi” ile açıklamaktadır (Koçhan, 2019).

### **b. Kuramsal yaklaşımlara göre stres**

#### **i. Psikanalitik kuram ve stres**

Psikanalitik kurama göre stres kişinin bastırıldığı arzu ve dürtülerin dış dünyaya yansıması endişesiyle ortaya çıkmaktadır (Koçhan, 2019). Freud'a göre stresin temelinde anksiyete yatmaktadır (Freud, 1977, akt. Çoşkun, 2018).

#### **ii. Davranışçı kuram ve stres**

Davranışçı kuramlara göre stres kavramı koşullanma ile açıklanmaktadır. Bu konuda yapılan önemli çalışmalar yer almaktadır. Bunlar klasik koşullanma ile ilgili Ivan Pavlov'un köpeklerle yaptığı ve edimsel koşullanma ile ilgili Watson Küçük Albert ile yaptığı deneydir. Öğrenme kuramlarına göre yetişkinlikteki kaygı ve korkunun temeli çocukluk yaşantılarından kaynaklanmaktadır. Stres durumunda korku duyan kişi içsel bir gerilim yaşayarak

olaya hem davranışsal hem de duygusal tepki verir. Davranışsal olarak kaçma, kaçınma duygusal olarak da korku, kaygı tepkileri verilmektedir (Koçhan, 2019).

### **iii. Bilişsel transaksiyonel model ve stres**

Bilişsel kurama göre birey ve çevrenin etkileşimi stresi oluşturmaktadır. Lazarus ve Folkman 1984 yılında bilişsel- transaksiyonel modelini geliştirmişlerdir (Eryılmaz, 2009).

Lazarus 1993 yılında stresi incelerken dönemindeki araştırmacıların aksine stresi fizyolojik olarak değil psikolojik olarak incelemiştir. İnceleme yaparken stres ve başa çıkma kavramlarını ele almıştır. Lazarus stresi tanımlarken içsel ve dışsal faktörler, değerlendirme, başa çıkma ve stres tepkisi gibi kavramlar üzerinde durmuştur. Modelin merkezinde değerlendirme süreci vardır. Psikolojik stres, kişi çevre ilişkisinden doğan olası zararlara ve çeşitli tehditlere bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1993, akt. Koçhan, 2019).

### **iv. Biyolojik kuramlar ve stres**

#### **(a) Cannon: savaş/kaç modeli**

Bu model 1930 yılında Walter Cannon tarafından ortaya atılmıştır. Cannon organizmanın iç dengesini sağlamak için kurduğu dengeden; homoestasis kavramından bahsetmiştir. Dış çevrede her ne değişiklik olursa olsun iç denge ve bütünlüğün korunması gerekmektedir. Bütünlüğü bozacak yöndeki tehditler savunmaları oluşturur (Baltaş ve Baltaş, 2002, akt. Doğru, 2018).

Organizmanın bütünlüğüne tehdit olabilecek bir durum ile karşılaşması halinde otonom sinir sistemi ve endokrin sistemi fizyolojik ya da davranışsal tepkileri ortaya çıkartır. Cannon'a göre organizmanın bu tepkisi "savaş ya da kaç" tepkisidir. Organizma tehlikeyle başa çıkabileceğini düşünüyorsa savaşır, düşünmüyorsa kaçar ve yeni durumlara uyum sağlamaya çalışır (Doğru, 2018).

Savaş ya da kaç tepkisi hızlı bir şekilde harekete geçmeyi sağladığından dolayı uyum sağlayıcı modeldir. Uzun süre boyunca stres veren durumlar kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığı için tehlikelidir (Doğru, 2018).



### **III. YÖNTEM**

#### **A. Örneklem**

Araştırmanın evreni İstanbul ilindeki üniversitelerdeki önlisans, lisans ve yüksek lisans öğrencileridir. Araştırmanın örneklem grubunu, İstanbul ilindeki üniversitelerde (2 devlet, 1 vakıf) okuyan (hazırlık, önlisans, lisans ve yüksek lisans öğrencileri), 18-35 yaş arası, % 70'i kadın (n=301), % 30'u erkek (n=129) cinsiyette olan yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem grubu evrenden, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmanın ölçek ve envanterlerinin uygulandığı kişiler İstanbul ilinde yer alan üniversitelerde okuyan ve araştırmacının kolay ulaşabileceği kişiler ile kolayda yöntemle seçilmiştir. Araştırmaya katılacak öğrenciler gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılmayı kabul etmişlerdir. Araştırma, internet üzerinden katılımcılarla paylaşılmıştır. Araştırma 430 kişilik bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunun %70'i kadınlardan (n=301), %30'u erkeklerden (n=129) olup, yaş ortalaması  $23 \pm 2,51$ 'dir.

#### **B. Bilgi Toplama Araçları**

##### **1. Demografik Bilgi Formu**

Yaş, cinsiyet, medeni durum, nerede yaşadığı, kiminle yaşadığı, toplam kaç kişiyle yaşadığı, çalışma durumu, aylık gelir, anne babanın eğitim durumu, anne babanın medeni durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, üniversite, bölüm, sınıf, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi ve toplam ilişki sayısı hakkında katılımcılardan bilgi almak için araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

##### **2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)**

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği 30 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tiptedir. Ölçeğin “aşırı beklentiler” (8 soru), “sosyal

zaman kullanımı” (6 soru), “zihin okuma” (6 soru), “farklı düşünmek” (4 soru), “fiziksel yakınlık” (3 soru), “cinsiyet farklılıkları” (3 soru) olmak üzere altı adet alt boyutu bulunmaktadır. Aşırı beklentiler alt boyutundan elde edilebilecek puanlar 1-40, sosyal zaman kullanımı alt boyutundan 1-30, fiziksel yakınlık alt boyutundan 1-15, zihin okuma alt boyutundan 1-30, cinsiyet farklılıkları alt boyutundan 1-15 ve farklı düşünmek alt boyutundan 1-20 puan arasında değişmektedir (Sarı ve Owen, 2015).

Aşırı beklentiler “Birlikte olduğum kişi her ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli” gibi ilişki ve partnere dair gerçekçi olmayan beklentileri içeren ifadelerin yer aldığı alt boyuttur. Sosyal zaman kullanımı “Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli” gibi sosyal ve boş zaman aktiviteleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri içeren ifadelerin yer aldığı alt boyuttur. Zihin okuma “Birlikte olduğum kişi benim ne düşündüğümü ben ifade etmesem de anlayabilmelidir” gibi partnerlerin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini ifade etmeden zihin okunuyormuşçasına anlamalarına dair gerçekçi olmayan beklentileri içeren ifadelerin yer aldığı alt boyuttur. Farklı düşünmek “Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam” gibi partnerlerin olaylar hakkında birbirinden farklı düşüncelere sahip olmalarının dayanılamayacak olduğuna dair gerçekçi olmayan ifadelerin yer aldığı alt boyuttur. Fiziksel yakınlık “Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir” gibi fiziksel yakınlıkla ilgili gerçekçi olmayan ifadelerin yer aldığı alt boyuttur. Cinsiyet farklılıkları “Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir” gibi cinsiyet farklılıklarının ilişkiyi etkileyeceğine dair gerçekçi olmayan ifadelerin yer aldığı alt boyuttur (Sarı ve Owen, 2015).

Ölçeğin iç tutarlığı saptamak için Cronbach Alfa katsayısı ölçülmüş ve .84 çıkmıştır. Ölçek geçerliği ve güvenilirliği olan bir ölçme aracıdır (Sarı ve Owen, 2015).

### **3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2 (YİYE-2)**

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Selçuk, Günaydın,



Sümer ve Uysal (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek kaygı ve kaçınma olmak üzere 2 boyuttan oluşmaktadır. Kaygı boyutu için 18 madde (“Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.” gibi) kaçınma boyutu için de 18 madde (“Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.” gibi) bulunmaktadır. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ankete katılan kişilere her maddenin ilişkilerini duygu ve düşünce bakımından ne kadar yansıttığına dair 7’li likert ölçek (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) şeklindedir. Her boyut için olan maddelerin puanları toplanıp her katılımcı için kaygı ve kaçınma puanları hesaplanacağı bildirilmiştir (Selçuk vd., 2005).

Ölçeğin faktör yükleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Faktör yükleri kaçınma boyutu için .56 ile .87 arasında, kaygı boyutu için .57 ile .80 arasındadır (Selçuk vd., 2005).

#### **4. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)**

Ölçek, Lovibond ve Lovibond tarafından (1995) yılında geliştirilen 42 maddelik Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği’nin (DASS) 21 soruluk kısa versiyonudur (Tümkaya vd., 2009, akt. Yılmaz vd., 2017). 21 soruluk DASS ölçeği Henry ve Crawford (2005) ve Mahmoud vd. (2010) çalışmalarından alınmıştır (Henry ve Crawford, 2005; Mahmoud vd., 2010, akt. Yılmaz vd., 2017). Kısa ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında kullanılan Türkçe ifadeler için Nazan ve Bilgel (2010) ve Akın ve Çetin’in (2007) çalışmalarından yararlanılmıştır (Nazan ve Bilgel, 2010; Akın ve Çetin, 2007, akt. Yılmaz vd., 2017). Ölçek olumsuz duygusal durumların düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir ve 4’lü likert tiptedir. Ölçekte 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun”, ve 3 “bana tamamen uygun” şeklinde derecelendirmeler vardır. Ölçeğin depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere 3 boyutu vardır. Her boyutu ölçen 7 madde bulunmaktadır. 1, 6, 8, 11, 12, 14 ve 18. maddeler stres alt ölçeğine; 2, 4, 7, 9, 15, 19 ve 20. maddeler anksiyete alt ölçeğine ve 3, 5, 10, 13, 16, 17 ve 21. maddeler ise depresyon alt ölçeği aittir (Yılmaz vd., 2017).

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı depresyon, anksiyete ve stres için sırasıyla alt .819, .808 ve .755’dir. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği’nin

21 maddelik kısa formu geçerli ve güvenilir bir yapıya sahiptir (Yılmaz vd., 2017).

### **C. İşlem**

Araştırmada üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarının ilişkisinin incelenmesi için, “Demografik Bilgi Formu” (EK.1), “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)” (EK.2), “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2 (YİYE-2) (EK.3) ve “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)” (EK.4) kullanılmıştır.

Öncelikle, araştırmada belirlenen ölçek ve envanterlerin kullanılabilmesi için ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Ardından, İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurulu’na araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçeklerin ne amaçla kullanılacağını içeren tez önerisi sunulmuştur. Daha sonra İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurulu’ndan gerekli etik kurul izni (EK.5) alınmıştır.

Araştırma kolayda örneklem yöntemi ile ölçeklerin katılımcılara internet ortamından ulaştırılması ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle araştırmaya katılmaya karar veren kişilere Bilgilendirici Onam Formu (EK.9) sunulmuştur. Bu formda, çalışmanın amacı, gizlilik, gönüllülük gibi konular ve katılımcıların istedikleri zaman çalışmayı bırakabileceklerine dair bilgiler aktarılmıştır. Formda katılımcıların soru ve önerilerini iletebilmeleri için araştırmacının iletişim bilgileri de eklenmiştir. Katılımcılara ölçekleri doldurmaları için süre sınırı verilmemiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda katılımcılardan çalışmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katıldıklarına dair onay alınmıştır. Ardından katılmayı onaylayan katılımcılar sırasıyla “Demografik Bilgi Formu”, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNO)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2 (YİYE-2) ve “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği’ni (DASS21)” doldurmuştur.

Örneklem grubu İstanbul’da üniversite okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Devlet ve vakıf üniversitesine giden öğrenciler ölçekleri yanıtlamıştır. Öğrenciler üniversite hazırlık, lisans 1, lisans 2, lisans 3, lisans 4,

lisans 5, lisans 6 ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma verileri, 2020 yılı Mayıs ve Haziran aylarında toplanmıştır.

#### **D. Analiz**

Test ve ölçeklerin uygulaması tamamlandıktan sonra, veriler IBM SPSS 20 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Uygulamaya katılan 470 üniversite öğrencisine ait veriler IBM SPSS 20 istatistik programına girilmiştir. Ancak, 40 katılımcının örneklem grubu içinde yer almaması (İstanbul dışı üniversite öğrencisi olmaları) üzerine bu katılımcıların verileri çıkarılmıştır. Analiz sürecine başlamadan önce, veri setinde yer alan ölçek maddelerinde ters madde olarak kodlanmış olan maddeler tekrar kodlanarak normal hale çevrilmiştir.

Verilerin normal dağılım durumlarını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Sıklık ve ortalama değerler hesaplanmıştır. Cinsiyetler arası ölçek puan karşılaştırmaları Bağımsız Örneklem T Testi ile yapılmıştır. Ölçek puanları arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi ile değerlendirilmiştir. Alt boyutların yordayıcı etkisini değerlendirmek için çok değişkenli doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ölçek puanları arasındaki indirekt ilişkiler SPSS process MACRO programı mediasyon analizi ile değerlendirilmiştir.



## IV. BULGULAR

### A. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi

Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların % 70'i kadınlardan (s=301), % 30'u erkeklerden (s=129) oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 23±2,51'dir.

Çizelge 2. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	421	97,9
	Evli	9	2,1

Örneklem grubunu oluşturan kişilerin % 97.9'u (s=421) bekar, % 2.1'i (s=9) evlidir. (Çizelge 2)

Çizelge 3. Katılımcıların Yaşadığı Yerlerin ve Beraber Yaşadıkları Bireylerin Demografik Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Yaşanılan yer</b>	Kira	182	42,3
	Kendi evi	205	47,7
	Yurt	39	9,1
	Diğer	4	0,9
<b>Beraber yaşadığı birey</b>	Tek başına	47	10,9
	Anne, baba ve kardeşleri ile	238	55,3
	Eşi ve çocukları ile	9	2,1
	Akrabaları ile	10	2,3
	Arkadaşı ile	104	24,2
	Diğer	22	5,1

Örneklem grubunu oluşturan kişilerin % 42.3'ü (s=182) kirada, % 47.7'si (s=205) kendi evinde, % 9.1'i (s=39) yurttan yaşadığını belirtmiş ve % 0.9'u diğer seçeneğini işaretlemiştir. Örneklem grubunun % 10.9'u (s=47) tek başına, % 55.3'ü (s=238) anne, baba ve kardeşleriyle, % 2.1'i (s=9) eşi ve çocuklarıyla, % 2.3'ü (s=10) akrabalarıyla, % 24.2'si (s=104) arkadaşıyla yaşadığını belirtmiş ve % 5.1'i (s=22) diğer seçeneğini işaretlemiştir. (Çizelge 3)

Çizelge 4. Katılımcıların Beraber Yaşadıkları Bireylerin Sayısının Demografik Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Berberer yaşadığı kişi sayısı</b>	1	42	9,8
	2	75	17,4
	3	105	24,4
	4	132	30,7
	5	53	12,3
	Diğer	23	5,4

Örnekleme grubunu oluşturan kişilerin % 9.8'i (s=42) evde tek başına, % 17.4'ü (s=75) evde toplam 2 kişi, % 24.4'ü (s=105) evde toplam 3 kişi, % 30.7'si (s=132) evde toplam 4 kişi, % 12.3'ü (s=53) evde toplam 5 kişiyle yaşadığını belirtmiş ve % 5.4'ü (s=23) diğer seçeneğini işaretlemiştir. (Çizelge 4)

Çizelge 5. Katılımcıların Çalışma Durumu ve Aylık Gelirine Göre Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Çalışma durumu</b>	Çalışıyor	100	23,3
	Çalışmıyor	330	76,7
<b>Aylık gelir</b>	0-2000 TL	53	12,3
	2001-4000 TL	126	29,3
	4001-6000 TL	111	25,8
	6001-8000 TL	55	12,8
	8001 TL ve üstü	85	19,8

Örnekleme grubunu oluşturan kişilerin % 23.3'ü (s=100) çalışmakta, % 76.7'si (s=330) çalışmamaktadır. Örnekleme grubunu oluşturan kişilerin % 12.3'ünün (s=53) geliri 0-2000 TL aralığında, % 29.3'ünün (s=126) geliri 2001-4000 TL aralığında, % 25.8'inin (s=111) geliri 4001-6000 TL aralığında, % 12.8'inin (s=55) geliri 6001-8000 TL aralığında ve % 19.8'inin (s=85) geliri 8000 TL ve üstündedir. (Çizelge 5)

Çizelge 6. Katılımcıların Anne-Babalarının Eğitim Durumları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Anne eğitim</b>	Okuryazar değil	17	4,0
	İlkokul	148	34,4
	Ortaokul	72	16,7
	Lise	110	25,6
	Yüksekokul	15	3,5
	Üniversite	58	13,5
	Yüksek lisans	10	2,3
<b>Baba eğitim</b>	İlkokul	99	23,0
	Ortaokul	75	17,4
	Lise	124	28,8
	Yüksekokul	22	5,1
	Üniversite	92	21,4
	Yüksek lisans	14	3,3
	Doktora	4	0,9

Katılımcıların anne-babalarının eğitim durumları incelendiğinde; annelerinin % 4'ü (s=17) okuryazar olmadığı, % 34.4'ünün (s=148) ilkokul, % 16.7'si (s=72) ortaokul, % 25.6'sının (s=110) lise, % 3.5'inin (s=15) yüksek okul, % 13.5'inin (s=58) üniversite ve % 2.3'ünün (s=10) yüksek lisans mezunu olduğu gözlenirken; babalarının % 23'ünün (s=99) ilkokul, % 17.4'ünün (s=75) ortaokul, % 28.8'inin (s=124) lise, % 5.1'inin (s=22) yüksek okul, % 21.4'ünün (s=92) üniversite, % 3.3'ünün (s=14) yüksek lisans ve % 0.9'unun (s=4) doktora mezunu olduğu öğrenilmiştir. (Çizelge 6)

Çizelge 7. Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Katılımcıların kardeş sayıları</b>	Kardeşi yok	37	8,6
	1 kardeşi var	213	49,5
	2 kardeşi var	102	23,7
	3 ve üstü kardeşi var	77	17,9
	Kayıp veri	1	0,2

Katılımcıların % 8.6'sının (s=37) kardeşinin olmadığı; % 49.5'i (s=213) bir kardeşe, % 23.7'si (s=102) iki kardeşe, % 17.9'sın (s=77) üç veya daha fazla kardeşe sahip oldukları öğrenilmiştir. (Çizelge 7)

Çizelge 8. Katılımcıların Üniversite Türüne ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Devlet/ Vakıf Üniversite</b>	Devlet	257	59,8
	Vakıf	173	40,2
<b>Sınıf</b>	Lisans hazırlık	7	1,6
	Lisans 1. sınıf	43	10,0
	Lisans 2. sınıf	80	18,6
	Lisans 3. sınıf	65	15,1
	Lisans 4. sınıf	159	37,0
	Lisans 5. sınıf	20	4,7
	Lisans 6. sınıf	3	0,7
	Yüksek Lisans	53	12,3

Katılımcıların % 59.8'i (s=257) devlet üniversitesinde, % 40.2'si (s=173) vakıf üniversitesinde eğitim görmektedir. Bu katılımcıların % 1.6'sı (s=7) lisans hazırlık, % 10'u (s=43) lisans 1. sınıf, % 18.6'sı (s=80) lisans 2. sınıf, % 15.1'i (s=65) lisans 3. sınıf, % 37'si (s=159) lisans 4. Sınıf, % 4.7'si (s=20) lisans 5. Sınıf, % 0.7'si (s=3) lisans 6. Sınıf ve %12.3'ü (s=53) yüksek lisans öğrencisidir. (Çizelge 8)

Çizelge 9. Katılımcıların Romantik İlişkilerinin Olup Olmamasına Göre Dağılımları

	<b>Gruplar</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Romantik ilişki</b>	Var	189	44,0
	Yok	241	56,0

Katılımcıların % 44'ünün (s=189) devam eden romantik ilişkisi var iken, % 56'sının (s=241) romantik ilişkisi yoktur. (Çizelge 9)



## B. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Çizelge 10. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

DEĞİŞKENLER	$\bar{x}$	SS
RAİNO-AB	28,825	4,759
RAİNO-SZK	10,241	3,760
RAİNO-FY	7,020	2,445
RAİNO-ZO	19,316	4,246
RAİNO-CF	8,776	2,621
RAİNO-FD	8,174	2,569
YİYE-Kaygı	63,344	14,633
YİYE-Kaçınma	79,409	8,915
DASS21-D	15,600	9,828
DASS21-A	10,414	7,830
DASS21-S	16,046	8,322
TOPLAM RAİNO	82,355	12,585
TOPLAM YİYE	142,753	18,285
TOPLAM DASS	42,060	22,644

Araştırmada kullanılan RAİNO, YİYE ve DASS ölçeklerinin toplam puanlarına ve alt ölçek puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler (ortalama ve standart sapma) incelenmiştir. (Çizelge 10)

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) güvenilirlik analizi yapılmıştır. RAİNO-FD değeri 0,720, RAİNO-ZO değeri 0,803, RAİNO-CF değeri 0,649, RAİNO-FY değeri 0,509, RAİNO-SZK değeri 0,841, RAİNO-AB değeri 0,756, YİYE-Kaygı değeri 0,790, YİYE-Kaçınma değeri 0,417, DASS21-A değeri 0,871, DASS21-A değeri 0,802 ve DASS21-S değeri 0,804, TOPLAM RAİNO değeri 0,795, TOPLAM YİYE değeri 0,772, TOPLAM DASS değeri ise 0,786 bulunmuştur.

## C. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Çizelge 11. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1) RAİNO-AB	1										
2) RAİNO-SZK	,285**	1									
3) RAİNO-FY	,135**	,330**	1								
4) RAİNO-ZO	,430**	,313**	,211**	1							
5) RAİNO-CF	,222**	,265**	,240**	,142**	1						
6) RAİNO-FD	,014	,257**	,305**	,180**	,215**	1					
7) YİYE-Kaygı	,136**	,309**	,160**	,226**	,268**	,208**	1				
8) YİYE-Kaçınma	,254**	,072	-,108*	,100*	-,048	-,098*	,156**	1			
9) DASS21-D	,022	,028	,023	,093	,129**	,165**	,443**	,055	1		
10) DASS21-A	,157**	,146**	,029	,149**	,077	,086	,372**	,134**	,584**	1	
11) DASS21-S	,060	,091	,063	,145**	,094	,150**	,390**	,029	,630**	,710**	1

\*\*p<,001 \*p<,005.

Araştırmada kullanılan RAİNO ölçeğinin alt ölçekleri olan aşırı beklenti, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme, YİYE ölçeğinin kaygı ve kaçınma alt ölçekleri ve DASS ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres alt ölçek puanları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi ile incelenmiştir. (Çizelge 11)

Çizelge incelendiğinde DASS alt ölçeği olan depresyon ile RAİNO alt ölçeği olan cinsiyet farklılıkları arasında ( $r=,129$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki vardır. DASS alt ölçeği olan depresyon ile RAİNO alt ölçeği olan farklı düşünmek alt ölçeği arasında ( $r=,165$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki vardır. DASS alt ölçeği olan depresyon ile YİYE alt ölçeği olan kaygı arasında ( $r=,443$ ) pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki vardır. (Çizelge 11)

DASS alt ölçeği olan anksiyete ile RAİNO alt ölçeği olan aşırı beklenti arasında ( $r=,157$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki vardır. DASS alt ölçeği olan anksiyete ile RAİNO alt ölçeği olan sosyal zaman kullanımı arasında ( $r=,146$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki vardır. DASS alt ölçeği olan anksiyete ile RAİNO alt ölçeği olan zihin okuma arasında ( $r=,149$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki vardır. DASS alt ölçeği olan anksiyete ile YİYE alt ölçeği olan kaygı arasında ( $r=,372$ ) pozitif yönlü düşük-orta düzeyli

anlamli bir ilişki vardır. DASS alt leği olan anksiyete ile YİYE alt leği olan kaçınma arasında ( $r=,134$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamli bir ilişki vardır. (izelge 11)

DASS alt leği olan stres ile RAİNO alt leği olan zihin okuma arasında ( $r=,145$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamli bir ilişki vardır. DASS alt leği olan stres ile RAİNO alt leği olan farklı düşünme arasında ( $r=,150$ ) pozitif yönlü düşük düzeyli anlamli bir ilişki vardır. DASS alt leği olan stres ile YİYE alt leği olan kaygı arasında ( $r=,390$ ) pozitif yönlü düşük-orta düzeyli anlamli bir ilişki vardır. (izelge 11)

**D. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi**

Çizelge 12. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi)

Ölçekler	Gruplar	$\bar{x}$	SS	<i>t</i> Testi <i>T</i>	<i>P</i>
<b>RAİNO-AB</b>	Kadın	28,873	4,770	,320	,749
	Erkek	28,713	4,750		
<b>RAİNO-SZK</b>	Kadın	9,757	3,429	-4,157	<.001
	Erkek	11,372	4,240		
<b>RAİNO-FY</b>	Kadın	7,106	2,498	1,106	,269
	Erkek	6,821	2,313		
<b>RAİNO-ZO</b>	Kadın	19,551	4,023	1,759	,079
	Erkek	18,767	4,697		
<b>RAİNO-CF</b>	Kadın	8,810	2,610	,409	,683
	Erkek	8,697	2,656		
<b>RAİNO-FD</b>	Kadın	8,222	2,523	,593	,553
	Erkek	8,062	2,680		
<b>YİYE-Kaygı</b>	Kadın	62,787	15,048	-1,206	,229
	Erkek	64,643	13,583		
<b>YİYE-Kaçınma</b>	Kadın	79,152	8,666	-,911	,363
	Erkek	80,007	9,477		
<b>DASS21-D</b>	Kadın	15,900	9,953	,968	,334
	Erkek	14,899	9,532		
<b>DASS21-A</b>	Kadın	10,571	7,951	,637	,525
	Erkek	10,046	7,560		
<b>DASS21-S</b>	Kadın	16,730	8,549	2,623	,009
	Erkek	14,449	7,559		
<b>TOPLAM RAİNO</b>	Kadın	82,322	12,395	-,084	,933
	Erkek	82,434	13,067		
<b>TOPLAM YİYE</b>	Kadın	141,940	18,194	-1,410	,159
	Erkek	144,651	18,426		
<b>TOPLAM DASS</b>	Kadın	43,202	23,338	1,601	,110
	Erkek	39,395	20,779		

Araştırmada kullanılan ölçeklerden katılımcıların aldığı puanların cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için Bağımsız Örneklem T Testi analizi uygulanmıştır. Öncelikle, Bağımsız Örneklem T Testi'nin uygulanabilmesi için gerekli olan koşullar incelenmiştir ve tüm analize sokulan değişkenler için gerekli koşulların sağlandığı gözlenmiştir. (Çizelge 12)

Çizelge incelendiğinde katılımcıların RAİNO alt ölçeği olan sosyal zaman kullanımı puanında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir

( $P < 0,001$ ). Buna göre kadınların sosyal zaman kullanımı puanları ( $\bar{x} = 9,757 \pm 3,429$ ), erkeklerden ( $\bar{x} = 11,372 \pm 4,240$ ) anlamlı ölçüde düşüktür (Çizelge 12)

Benzer şekilde katılımcıların DASS alt ölçeği olan stres puanları arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P = 0,009$ ). Buna göre kadınların stres puanları ( $\bar{x} = 16,730 \pm 8,549$ ), erkeklerden ( $\bar{x} = 14,449 \pm 7,5591$ ) anlamlı ölçüde yüksektir. (Çizelge 12)

RAİNO, YİYE ve DASS TOPLAM puanlarının ve RAİNO-FY, RAİNO-ZO, RAİNO-CF, RAİNO-FD, YİYE-Kaygı, YİYE-Kaçınma, DASS21-D, DASS21-A puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlemlenmiştir ( $p > .05$ ). (Çizelge 12)

### E. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Romantik İlişkinin Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

Çizelge 13. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Romantik İlişkinin Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T Testi)

Puan	Gruplar	$\bar{x}$	SS	t Testi	
				T	P
RAİNO-AB	Var	29,518	4,552	2,693	,007
	Yok	28,282	4,855		
RAİNO-SZK	Var	10,724	3,946	2,371	,018
	Yok	9,863	3,571		
RAİNO-FY	Var	6,433	2,345	-4,507	<0,001
	Yok	7,481	2,427		
RAİNO-ZO	Var	19,793	4,065	2,072	,039
	Yok	18,941	4,355		
RAİNO-CF	Var	8,883	2,710	,748	,455
	Yok	8,692	2,552		
RAİNO-FD	Var	7,709	2,430	-3,366	,001
	Yok	8,539	2,620		
YİYE-Kaygı	Var	60,254	14,168	-3,943	<0,001
	Yok	65,767	14,564		
YİYE-Kaçınma	Var	80,534	8,305	2,329	,020
	Yok	78,527	9,287		
DASS21-D	Var	13,449	9,000	-4,090	<0,001
	Yok	17,286	10,135		
DASS21-A	Var	10,465	7,781	,121	,904
	Yok	10,373	7,885		
DASS21-S	Var	15,608	7,368	-,967	,334
	Yok	16,390	8,999		
TOPLAM RAİNO	Var	83,063	12,418	1,033	,302
	Yok	81,800	12,713		
TOPLAM YİYE	Var	140,788	17,486	-1,980	,048
	Yok	144,294	18,780		
TOPLAM DASS	Var	39,523	20,731	-2,065	,040
	Yok	44,049	23,892		

Çizelge incelendiğinde katılımcıların RAİNO alt ölçeği olan aşırı beklenti puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P=,007$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların aşırı beklenti puanları ( $\bar{x}=29,518 \pm 4,552$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=28,282 \pm 4,855$ ) anlamlı ölçüde yüksektir. (Çizelge 13)

Katılımcıların RAİNO alt ölçeği olan sosyal zaman kullanımı puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P=,018$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların sosyal zaman kullanımı puanları ( $\bar{x}=10,724 \pm 3,946$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=9,863 \pm 3,571$ ) anlamlı ölçüde yüksektir. (Çizelge 13)

Katılımcıların RAİNO alt ölçeği olan fiziksel yakınlık puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P<0,001$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların fiziksel yakınlık puanları ( $\bar{x}=6,433 \pm 2,345$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=7,481 \pm 2,427$ ) anlamlı ölçüde düşüktür. (Çizelge 13)

Katılımcıların RAİNO alt ölçeği olan zihin okuma puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P=,039$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların zihin okuma puanları ( $\bar{x}=19,793 \pm 4,065$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=18,941 \pm 4,355$ ) anlamlı ölçüde yüksektir. (Çizelge 13)

Katılımcıların RAİNO alt ölçeği olan farklı düşünmek puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P<0,001$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların farklı düşünmek puanları ( $\bar{x}=7,709 \pm 2,430$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=8,539 \pm 2,620$ ) anlamlı ölçüde düşüktür. (Çizelge 13)

Katılımcıların YİYE alt ölçeği olan kaygı puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P<0,001$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların kaygı puanları ( $\bar{x}=60,254 \pm 14,168$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=65,767 \pm 14,564$ ) anlamlı ölçüde düşüktür. (Çizelge 13)

Katılımcıların YİYE alt ölçeği olan kaçınma puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P=,020$ ). Buna

göre romantik ilişkisi olan katılımcıların kaçınma puanları ( $\bar{x}=80,534 \pm 8,305$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=78,527 \pm 9,287$ ) anlamlı ölçüde yüksektir. (Çizelge 13)

Katılımcıların DASS alt ölçeği olan depresyon puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P<0,001$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların depresyon puanları ( $\bar{x}=13,449 \pm 9,000$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=17,286 \pm 10,135$ ) anlamlı ölçüde düşüktür. (Çizelge 13)

Katılımcıların YİYE ölçeği toplam puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P=,048$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların YİYE ölçeği toplam puanları ( $\bar{x}=140,788 \pm 17,486$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=144,294 \pm 18,780$ ) anlamlı ölçüde düşüktür. (Çizelge 13)

Katılımcıların DASS ölçeği toplam puanında romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $P=,040$ ). Buna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların DASS ölçeği toplam puanları ( $\bar{x}=39,523 \pm 20,731$ ), olmayanlardan ( $\bar{x}=44,049 \pm 23,892$ ) anlamlı ölçüde düşüktür. (Çizelge 13)

#### **F. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre TOPLAM RAİNO, RAİNO-SZK, RAİNO- FY ve RAİNO-FD Puanlarının İncelenmesi**

Çizelge 14. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre TOPLAM RAİNO Puanının Tek Yönlü Varyans- Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
TOPLAM RAİNO	Kira	182	80,03	12,886	G. Arası	1970,727	3	656,909	4,241*
	Kendi evi	205	84,52	11,947	G. İçi	65979,833	426	154,882	
	Yurt	39	82,00	13,343	Toplam	67950,560	429		
	Diğer	4	80,00	3,464					

\* $p<0,5$

Çizelge incelendiğinde katılımcıların yaşadıklarını yerin TOPLAM RAİNO puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(3,426)= 1970,727$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 14)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda kendi evinde yaşayanların TOPLAM RAİNO

ortalamları ( $\bar{x}=84,52\pm 11,947$ ), kiracı olanlardan ( $\bar{x}=80,03\pm 12,886$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 14)

Çizelge 15. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre RAİNO-SZK Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
RAİNO	Kira	182	9,57	3,344	G. Arası	204,756	3	68,252	4,960
-SZK	Kendi evi	205	10,94	4,030	G. İçi	5862,090	426	13,761	*
	Yurt	39	9,87	3,635	Toplam	6066,847	429		
	Diğer	4	8,25	2,629					

\* $p<,0,5$

Çizelge incelendiğinde katılımcıların yaşadıklarını yerin RAİNO-SZK puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(3,426)= 204,756$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 15)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda kendi evinde yaşayanların RAİNO-SZK ortalamaları ( $\bar{x}=10,94\pm 4,030$ ), kiracı olanlardan ( $\bar{x}=9,57\pm 3,344$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 15)

Çizelge 16. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre RAİNO-FY Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
RAİNO	Kira	182	6,54	2,328	G. Arası	77,890	3	25,963	4,447
-FY	Kendi evi	205	7,40	2,406	G. İçi	2486,922	426	5,838	*
	Yurt	39	7,33	2,784	Toplam	2564,812	429		
	Diğer	4	6,00	3,162					

\* $p<,0,5$

Çizelge incelendiğinde katılımcıların yaşadıklarını yerin RAİNO-FY puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(3,426)= 77,890$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 16)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda kendi evinde yaşayanların RAİNO-FY ortalamaları ( $\bar{x}=7,40\pm 2,406$ ), kiracı olanlardan ( $\bar{x}=6,54\pm 2,328$ ) anlamlı derecede



yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 16)

Çizelge 17. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre RAİNO-FD Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
RAİNO -FD	Kira	182	7,80	2,418	G. Arası	68,512	3	22,837	3,521
	Kendi evi	205	8,55	2,703	G. İçi	2763,40	426	6,487	*
	Yurt	39	7,76	2,299	Toplam	2831,91	429		
	Diğer	4	9,50	2,081		9			

\* $p<,0,5$

Çizelge 17 incelendiğinde katılımcıların yaşadıklarını yerin RAİNO-FD puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(3,426)= 68,512$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 17)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda kendi evinde yaşayanların RAİNO-FD ortalamaları ( $\bar{x}=8,55\pm 2,703$ ), kiracı olanlardan ( $\bar{x}=7,80\pm 2,418$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 17)

YİYE TOPLAM, DASS TOPLAM, RAİNO-ZO, RAİNO-CF, RAİNO-AB, YİYE-Kaygı, YİYE-Kaçınma, DASS21-D, DASS21-A ve DASS21-S puanlarının katılımcıların yaşadıkları yere göre anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur.

## G. Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre DASS21-D, RAİNO-SZK, RAİNO-FY ve RAİNO-CF Puanlarının İncelenmesi

Çizelge 18. Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre DASS Depresyon Alt Ölçek Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
DASS21-D	Tek başına	47	15,40	10,993	G. Arası	1351,427	5	270,285	2,858
	Anne, baba ve kardeşiyle	238	14,86	9,386	G. İçi	40091,77	424	94,556	*
	Eşi ve çocuklarıyla	9	10,22	10,603	Toplam	41443,20	429	0	
	Akrabasıyla	10	19,40	9,617					
	Arkadaşıyla	104	16,21	9,355					
	Diğer	22	21,54	11,758					

\*p<0,5

Çizelge incelendiğinde katılımcıların yaşadıklarını kişinin DASS21-D puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(5,424)=1351,427$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 18)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda anne baba ve kardeşleriyle yaşayanların DASS21-D ortalamaları ( $\bar{x}=14,86\pm9,386$ ), diğer kişilerle yaşayanlardan ( $\bar{x}=21,54\pm11,758$ ) anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Eşi ve çocuklarıyla yaşayanların DASS21-D ortalamaları ( $\bar{x}=10,22\pm10,603$ ), diğer kişilerle yaşayanlardan ( $\bar{x}=21,54\pm11,758$ ) anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 18)

Çizelge 19. Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre RAİNO-SZK Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
RAİN O-SZK	Tek başına	47	11,42	3,998	G. Arası	227,466	5	45,493	3,303
	Anne, baba ve kardeşiyle	238	10,50	3,764	G. İçi	5839,38	42	13,772	*
	Eşi ve çocuklarıyla	9	9,88	3,515	Toplam	6066,84	42	0	4
	Akrabasıyla	10	9,70	3,368		7	9		
	Arkadaşıyla	104	9,09	3,377					
	Diğer	22	10,72	4,188					

\*p<0,5

Çizelge incelendiğinde katılımcıların yaşadıkları kişinin RAİNO-SZK puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(5,424)= 227,466$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 19)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda tek başına yaşayanların RAİNO-SZK ortalamaları ( $\bar{x}=11,42\pm3,998$ ), arkadaşlarıyla yaşayanlardan ( $\bar{x}=9,09\pm3,377$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Anne, baba ve kardeşiyle yaşayanların RAİNO-SZK ortalamaları ( $\bar{x}=10,50\pm3,764$ ), arkadaşlarıyla yaşayanlardan ( $\bar{x}=9,09\pm3,377$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 19)

Çizelge 20. Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre RAİNO-FY Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
RAİNO -FY	Tek başına	47	6,95	2,561	G. Arası	79,206	5	15,841	2,702
	Anne, baba ve kardeşiyle	238	7,32	2,411	G. İçi	2485,606	424	5,862	*
	Eşi çocuklarıyla	9	8,00	2,738	Toplam	2564,812	429		
	Akrabasıyla	10	6,10	1,449					
	Arkadaşıyla	104	6,50	2,401					
	Diğer	22	6,27	2,510					

\* $p<,0,5$

Çizelge incelendiğinde; katılımcıların yaşadıkları kişinin RAİNO-FY puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(5,424)= 79,206$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 20)

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey) İkili Karşılaştırmalar Analizi sonucunda anne, baba ve kardeşiyle yaşayanların RAİNO-FY ortalamaları ( $\bar{x}=7,32\pm2,411$ ), arkadaşlarıyla yaşayanlardan ( $\bar{x}=6,50\pm2,401$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<,05$ ). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. (Çizelge 20)

Çizelge 21. Katılımcıların Yaşadıkları Kişilere Göre RAİNO-CF Puanlarının Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi ile Karşılaştırılması

s, $\bar{x}$ ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	s	$\bar{x}$	SS	Var.K.	KT	sd	KO	F
RAİN	Tek başına	47	9,53	2,421	G. Arası	80,878	5	16,176	
O-CF	Anne, baba ve kardeşiyle	238	8,77	2,628	G. İçi	2867,69	424	6,763	
	Eşi ve çocuklarıyla	9	9,55	2,068	Toplam	2948,56	429		2,392,*
	Akrabasıyla	10	7,00	2,054		7			
	Arkadaşıyla	104	8,44	2,591					
	Diğer	22	9,27	2,057					

\*p<0,5

Çizelge incelendiğinde katılımcıların yaşadıkları kişinin RAİNO-CF puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir,  $F(5,424)= 80,878$ ,  $p<,05$ . (Çizelge 21)

Yapılan anova analizinde RAİNO alt ölçeği olan cinsiyet farklılıkları ortalamalarının anlamlı derece farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Ancak post hoc tablosunda anlamlılık gruplar arasında görülmemiştir. (Çizelge 21)

YİYE TOPLAM, DASS TOPLAM, RAİNO TOPLAM, RAİNO-ZO, RAİNO-FD, RAİNO-AB, YİYE-Kaygı, YİYE-Kaçınma, DASS21-A ve DASS21-S puanlarının katılımcıların yaşadıkları kişilere göre anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların aylık gelir ve kaçınıcı sınıf olduklarına dair değişkenler ile yapılan Tek Yönlü Varyans-Anova Analizi'nde gruplar arasında anlamlı derecede farklılaşma bulunmamıştır.

## H. Katılımcıların DASS21-A, DASS21-D ve DASS21-S Puanlarını Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Çizelge 22. YİYE- Kaygı ve RAİNO-AB Alt Faktörlerinin, DASS21-A Puanına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken: DASS21-A	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	B	β	t	p	%95	
								AD (alt değer)	ÜD (üst değer)
Model 1) YİYE-Kaygı	.372	.139	.137	.199	.372	8,301	<0.001	.152	.246
Sabit				-2.209		-1.415	.158	-5.276	.858
Model 2) YİYE-Kaygı				.191	.358	7,942	<0.001	.144	.239
RAİNO-AB	.388	.150	.146	.178	.108	2,404	.017	.033	.324
Sabit				-6.844		-2.765	.006	-11.708	-1.980

Çizelge 22’de YİYE ölçeğinin alt boyutu kaygı ve RAİNO ölçeğinin alt boyutu aşırı beklenti, zihin okuma ve sosyal zaman kullanımı değişkenlerinin anksiyete değişkenini yordayıcı gücünü değerlendirmek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre YİYE-Kaygı (p<0.001) ile RAİNO-AB (p=0.017) puanlarının anksiyete puanları üzerine istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Zihin okuma ve sosyal zamanı kullanma alt boyutlarının DASS21-A yordama gücü bulunmamıştır. (Çizelge 22)

Çizelge 23. YİYE- Kaygı Alt Faktörünün DASS21-D Puanına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken: DASS21-D	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	B	β	t	p	%95	
								AD (alt değer)	ÜD (üst değer)
1) YİYE-Kaygı	.443	.197	.195	.298	.443	10.237	<0.001	.241	.355
Sabit				-3.269		-1.728	.085	-6.987	.449

Çizelge 23’te YİYE ölçeğinin alt boyutu kaygı değişkeninin ve RAİNO ölçeğinin alt boyutu cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek değişkeninin depresyon değişkenini yordayıcı gücünü değerlendirmek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre YİYE-Kaygı (p<0.001) puanının depresyon puanları üzerine istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının DASS21-D yordama gücü bulunmamıştır. (Çizelge 23)

Çizelge 24. YİYE- Kaygı Alt Faktörünün DASS21-S Puanına Yordayıcı Etkisine Dair Çok Değişkenli Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken: DASS21-S	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	B	β	t	p	%95 AD (alt değer)	ÜD (üst değer)
1) YİYE- Kaygı Sabit	.390	.152	.150	.222	.390	8.774	<0.001	.172	.272
				1.981		1.204	.229	-1.253	5.215

Çizelge 24'te YİYE ölçeğinin alt boyutu kaygı değişkeninin ve RAİNO ölçeğinin alt boyutu zihin okuma ve farklı düşünmek değişkenlerinin stres değişkenini yordayıcı gücünü değerlendirmek amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre YİYE-Kaygı (p<0.001) puanının stres puanları üzerine istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkisi bulunmamıştır. (Çizelge 24)

### İ. YİYE- Kaygı ve DASS21-A İlişkisinde, RAİNO-AB Aracı Rolünün İncelenmesi

Çizelge 25. YİYE- Kaygı ve DASS21-A İlişkisinde, RAİNO-AB Aracı Rolüne Dair Mediasyon Analizi

	Beta	SH	t
<b>İlk aşama</b>			
YİYE-KAYGI--->DASS21-A	.3724	.0240	8,3012
R <sup>2</sup> =,1387; F=68,9095			
<b>İkinci aşama</b>			
YİYE-KAYGI--->RAİNO-AB	.1364	.0156	2,8480
R <sup>2</sup> =,0186; F=8,1111			
<b>Üçüncü aşama</b>			
RAİNO-AB ---> DASS21-A	.3576	.0241	7,9415
YİYE-KAYGI---> DASS21-A	.1083	.0741	2,4044
R <sup>2</sup> =,1502; F=37,7303			

Aracı değişken analizinin başlangıcında normal dağılım varsayımları test edilmiştir ve varsayımların sağlandığı gözlenmiştir. Birinci aşamada, YİYE-KAYGI puanlarının, DASS21-A'yı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (F=68,9095, p<0.001, R<sup>2</sup> =,1387, beta= .3724, SH= ,0240). İkinci aşamada, YİYE-Kaygı puanlarının, RAİNO-AB'yi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (F=8,1111, p=,0046, R<sup>2</sup> =,0186, beta= .1364, SH=.0156 ). (Çizelge 25)

Üçüncü aşamada, YİYE-Kaygı ve RAİNO-AB puanlarının birlikte, DASS21-A'yı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (F=37,7303, p<0.001, R<sup>2</sup>

=,1502, beta= .3576 - .1083, SH= .0241 -.0741). Aracı değişkenin etkisinin anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan Bootstrap sonuçları, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (BootLLCI=.0008 BootULCI=.0183). (Çizelge 25)





## V.TARTIŞMA

Bu araştırma genç erişkinlerde bağlanma özellikleri, romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler ve içselleştirme sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda kadın katılımcıların stres puan düzeyleri erkeklere göre yüksek çıkarken, depresif ve kaygı puan düzeyleri açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna ek olarak anksiyete belirtisi düzeyinin kaygılı bağlanma ve romantik ilişkilerde aşırı beklenti ile ilişkili olduğu görülmüştür. Depresyon ve stres düzeyinin ise kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanma ile anksiyete düzeyi arasında aşırı beklenti bilişsel sürecinin kısmi aracı etki gösterdiği görülmüştür.

Güvenli bağlanma erken çocukluk döneminde bireyin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının optimum oranda karşılanması süreci ile gelişmektedir. Güvenli bağlanan birey yaşamın ileriki dönemlerinde kişilerarası ilişkilerinde işlevselliği daha iyi olurken, insanlarla yakınlaşma anlarında karşı tarafın ona karşı davranışına, ilgisine ve onun hakkındaki düşüncelerine ilgi duyacak ve güven ilişkisi kurulabilecektir (Kesebir vd., 2011). Bunun yanında ilişkide ortaya çıkabilecek olumsuz olaylara karşı yoğun bir terk edilme endişesi yaşamayacağı, karşı tarafın kendine dair kişilik özellikleri ve sosyal beklentileri olduğunu hissedeceği ve çatışmaları yoğun ayrılık kaygısıyla karşılamayacağı düşünülebilir (Aydın, 2020).

Çalışmamızda kaygılı bağlanma düzeyi ile anksiyete belirtileri arasında ilişki bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında partneri tarafından ayrılma ve terk edilme konusunda yoğun kaygı yaşayan bireylerin anksiyete düzeylerinin daha yüksek olabileceği öne sürülebilir. Mevcut çalışmanın sonucunu destekler şekilde Norris ve diğ. kaygılı bağlanmanın yüzeysel ilişkiler geliştirme ve yalnızlık duygusu ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Norris vd., 2012). Benzer şekilde Helm ve diğ. kaygılı bağlanmanın kaçınan bağlanmadan daha güçlü şekilde yalnızlık duygusu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Helm vd., 2020).

Erken dönem duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasında aksama yaşayan bireyde kaygılı bağlanma stili gelişebilir (Kesebir vd., 2011). Bu durum kaygılı bağlanan bireyin karşı tarafla yakınlaştıktan sonra güvenli ve uzun süreli ilişki kurmaya dair yoğun bir endişe duymasına, ilişkilerdeki normal çatışma ve olası ayrılık riskini kabul etmekte zorlanmasına ve yoğun bir anksiyete yaşamasına sebep olabilir.

Kaygılı bağlanan bireyler, karşı tarafla yakınlaşma durumundan sonra partneri ile güvenli ve uzun süreli bir ilişki kurmaya dair yoğun bir endişe yaşamaktadırlar. İlişkilerdeki normal çatışmaları, olası ayrılık riskini kabul etmekte zorlanmakta ve bu durumu yoğun anksiyete ile karşılamaktadırlar. Shaver ve Mikulincer, kaygılı bağlanmanın başkalarıyla kurduğu ilişkiler ile ilgili (aşırı bağıllık, kıskançlık, onay arama) belirtilerle ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Shaver ve Mikulincer, 2007, s: 446-465). Çalışmada da bununla paralel şekilde kaygılı bağlanma ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçeği aşırı beklenti düzeyi ile anksiyete arasında ilişki bulunmuştur. Partnerinden gerçekçi olmayan beklenti içinde olan bireyin, o beklentilerin karşılanmaması, kendisi ve çevresi ile ilgili yoğun endişe yaşamasına ve anksiyete düzeyinin yükselmesine sebep olabilir. Örneğin partneri sosyal yaşamında davranışlarını kendisine yönlendirmediği zaman değer görmediğine, sevilmediğine veya partnerinin ondan sıkıldığına dair büyük bir inanç oluşabilir. Bu durum bireyi hem değersiz, endişeli bir ruhsal duruma itebileceği gibi hem de partneri açısından ilişkide olabilecek verimli ilişki süreçlerini de bozabilir. Partneri, bireyin kaygılı ve endişeli anlarına daha az yatırım yapabilir. Bu şekilde de bireyin kaygısı bu durumdan daha da beslenir hale gelebilir. Mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu şekilde yüksek kaygıya sahip bireylerin, yakın ilişkilerde bağımlılık, öz benlikle ilgili olumsuz değerlendirme, reddedilme ve terkedilme korkusu ile karakterize edildiği görülmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2007, s: 446-465).

Ayrıca çalışmada kaygılı bağlanma ve anksiyete arasında aşırı beklenti düzeyinin aracı rol oynadığı görülmüştür. Erken dönem duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasında aksama olan bireyin, yaşamın ileriki dönemlerinde sosyal ve romantik ilişkilerinde, partneri ve arkadaşları ile duygusal, davranışsal ve sosyal olarak yaşayabileceği kaygısının kendi aşırı beklenti düzeyi ile daha

yoğun bir şekilde ortaya çıkabileceği öne sürülebilir. Mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu şekilde Morgan ve Shaver ilişkide gerçek dışı beklentiler ile yüksek anksiyete düzeyi arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Morgan ve Shaver, 1999, s: 109-124). Pala Akbaba ve Erol, romantik ilişki sürecini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının tamamının bireylerin mutluluğunu etkileyecek kadar anlamlı olmadığını saptamıştır (Akbaba ve Erol, 2019).

Depresyon ve stres puanları açısından kaygılı bağlanma düzeyinin anlamlı yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Anksiyete düzeylerinden farklı olarak ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara dair alt ölçeklerin depresyon ve stres düzeyleri açısından anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı görülmüştür. Depresyon puanları ile cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek, stres puanları ile zihin okuma ve farklı düşünmek anlamlı korelasyonlar göstermesine rağmen yordayıcı etkilerinin olmadığı saptanmıştır. Erken dönem fiziksel ve duygusal ihtiyaçları optimum düzeyde karşılanmayan bireyde kaygılı bağlanma özellikleri gelişebilir (Çalışır, 2009). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyin kendisi ile ilgili değersizlik, yetersizlik, beğenilmeme algıları, dış dünya ile ilgili değer görmeme, sevilme, güvensizlik algıları yüksek olabilmekte ve dış dünyadaki insanların sevgisinin koşullu olabileceğine dair inançları gelişebilmektedir (Çalışır, 2009). Bireyin, kendine ait değerine ve dış dünyanın güvenilirliğine dair olumsuz yönde etkilenmiş algısı; yaşanan stresli olaylara karşı mutsuzluk, umutsuzluk, hayattan keyif alamama gibi depresif belirtilerle karşılık verebileceği düşünülebilir. Kaygılı bağlanma gelişen birey, kendine dair algısı yetersiz, değersiz ve sevilemez iken, dış dünyaya dair algısı ise kendisine değer vermeyecek, sevgisini kolayca kaybedeceği ve koşullu olarak değer görebileceği yönünde olabilir. Böylelikle olumsuz yaşantılarda kişinin değersizlik hissi kolay alevlenebilir, kendini suçlaması yüksek olabilir, hayata karşı olumsuz bakış açısı sergileyebilir ve bu durum depresif belirti düzeyini yükseltebilir. Mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu şekilde bağlanma kaygısı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkiye düşük özsaygı ve benliğe yönelik olumsuz tutumların kritik aracı değişkenler olduğu saptanmıştır (Roberts ve ark., 1996). Shaver ve diğ. Çalışmamız ile uyumlu şekilde kaygılı bağlanma ile depresyonun anlamlı olarak ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Shaver vd., 2005). Benzer şekilde Jinyao ve diğ.

genç erişkinlerde güvensiz bağlanmanın depresyon için anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir (Jinyao vd., 2012).

Çalışmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanmanın, depresif belirti, anksiyete yanında stres düzeyini de öngörebileceği gözlenmiştir. Stres vücudun sürekli bir gerginlik, huzursuzluk halidir. Stres hormonlarının (nöradrenalin, kortizol gibi) tetiklenmesiyle ilişkilidir. Kişi sürekli olarak eşik üstü bir gerginlik, huzursuzluk yaşayabilir. Simpson ve Rholes çalışmamız ile uyumlu şekilde, romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma stiline sahip erişkinlerin stres duyarlılığının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Simpson ve Rholes, 2017).

Genç erişkinlerde kadınlarda erkeklere göre içselleştirme sorunları puanlarının daha yüksek olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Yeniocak Tunç ve Yapıcı, 2019). Yeniocak Tunç ve Yapıcı (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kadınlarda stres puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çalışmamızda depresif belirtiler ve kaygı arasında katılımcılar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Bunun nedeni örneklem büyüklüğü ve katılımcıların üniversite öğrencileri gibi özgül bir alandan seçilmiş olmaları olabilir. Stres puanlarının kadın katılımcılarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olması beklentiler ile uyumludur. Anksiyete ve depresyon açısından cinsiyet olarak fark bulunmaması ile önceki çalışmalardan farklılaşmaktadır (Bayram ve Bilgel, 2008).

Erkeklerde sosyal zamanı kullanmaya dair akılcı olmayan inanç puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu şekilde Atılgan (2020) sosyal zaman kullanımı puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Sarı (2008), Curun (2001) ve Gündoğdu vd. (2018) yaptıkları çalışmalarda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan sosyal zaman kullanımının erkeklerde fazla olduğunu bildirmişlerdir. Yurtal (1999) ve Öcal Yüceol (2016) yaptıkları çalışmalarda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Literatürde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasına dair sonuçlarda görüş birliği olmadığı söylenebilir. Çalışmamızdan çıkan sonuçtan yola çıkarak üniversite öğrencileri yaş grubunda erkeklerin kadınlara göre partnerleriyle sosyal zamanı birlikte geçirme konusunda daha endişeli bilişsel yapıya sahip

olabilecekleri düşünülebilir. Çalışmanın pandemi sürecinde ve kişilerin sosyalleşme alanında ciddi zorlanma yaşadığı dönemlerden birinde yapılmış bir araştırma olmasının etkisi olabilir. Bu duruma cinsiyetlerin verdiği tepkiler farklı olabilir. Erkekler bu duruma daha endişeli ve akılcı olmayan inançlarla yanıt vermiş olabilir.

Gençlerin yaşamında romantik ilişkinin olması psikososyal açıdan önem taşımaktadır. Bireylerin kendine güvenini, sosyal zamanlarını değerlendirmeleri ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilemektedir. Bireyin ilişkisinden doyum alması olumlu duygular yaşamasına katkı sağlamaktadır. Kişinin romantik ilişkisinde olumsuz duygular yaşaması ise stres ve depresyon ile yakından ilişkilidir (Saraç, 2013). Çalışmamızda romantik ilişkisi olan katılımcıların depresyon puanları, olmayanlardan anlamlı ölçüde düşük olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkinin olmasının değersizlik hissinden koruyucu, umutsuzluk hissini azaltıcı ve sosyal paylaşımı artırıcı şekilde depresif düzey açısından olumlu etki yaptığı söylenebilir. Bir diğer perspektiften bakıldığında ise depresif belirtilere sahip olan bireyler romantik ilişkiye katılım konusunda daha negatif tutum da sergiliyor olabilir. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Yılmaz ve Gündüz, çalışmalarında uzun süreli romantik ilişkinin varlığı ve partner desteğinin olumsuz duygulanım üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmişlerdir (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Benzer şekilde Reis vd. çalışmalarında, yakın ilişkilerdeki kalitenin artışı bireylerin fiziki ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediğini bildirmişlerdir (Reis vd., 2000).

Çalışmamızda kaygılı bağlanma romantik ilişkisi olmayan bireylerde yüksek bulunurken, kaçınan bağlanma romantik ilişkisi olan bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Hazan ve Shaver (1987) kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde aşırı derecede kıskanç, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı ve duygusal olarak iniş çıkışlar yaşayan kişiler olduklarını bildirmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu perspektiften bakıldığında bağlanma kişinin romantik ilişkilerini etkileyebileceği gibi romantik ilişkiye sahip olma da bağlanma üzerinde etki sahibi olabilir. Romantik ilişkiye sahip olma bireylerin yalnız kalma ve terk edilme gibi endişeleri konusunda yeniden yapılandırıcı olumlu bir etkiye sahip olabileceği için romantik ilişkisi olanlarda kaygılı bağlanma özellikleri daha düşük çıkmış olabilir. Romantik ilişkiye sahip olmanın öz güveni arttırıp,

benlik algısını güçlendirdiği ve bireyi olgunlaştırarak daha olumlu bir kişilik geliştirmesine katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Pines, 2010, akt. Küçükarslan ve Gizir, 2014). Bu bilgiler ışığında bilişsel süreçler yeniden yapılandırılacağı bir sürece girmiş olabilir. Değersizlik, yalnız kalma ve terk edilme korkuları azalmış ve bağlanma üzerine olumlu etki yapmış olabilir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma romantik ilişkisi olan ve olmayan gruplar arasındaki fark bu şekilde açıklanabilir.

Kaçınan bağlanmada ise kişi karşı tarafla yakınlaşmaya isteksiz ve ilişkiye girme konusunda olumlu bakmayan özellikler göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benzer şekilde Brennan vd. yaptığı araştırmada kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde duygusal olarak mesafeli olduğu şeklindedir (Brennan vd., 1998, s: 46-76). Çalışmamızdaki sonuç ise hali hazırda bir ilişkisi olan kişilerin kaçınan bağlanma stiline sahip olmasıdır. Bireylerin tekrar bir ilişkiye ihtiyacı olduğuna, karşı tarafın onun için gerekli olduğuna ve yakınlık durumuna dair bilişsel süreçleri ve bağlanma özellikleri de etkilenmiş olabilir. Yeni bir ilişkiye girme konusunda isteksizlik, mevcut durumu devam ettirme ve insan ilişkilerinde yeniliğe açık olma konularında kişinin bilişsel süreçleri ve bağlanma süreçleri üzerinde etkili olmuş olabilir. Katılımcılar sorulara bu açıdan cevap vermiş olabilir.

Katılımcıların yaşadıkları kişilere göre depresyon puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır. Anne baba ve kardeşleriyle ve eşi ve çocuklarıyla yaşayanların depresyon puan ortalamaları diğer kişilerle yaşayanlardan anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Yakın ilişkiler ve aile ile birlikte olmanın bireyde zorlu yaşam olaylarına karşı destekleyici etkisi ve kişilerarası ilişkilerine dair olumlu etkileri olabilir. Bu nedenle aile bireyleri ve eşi ve çocuğuyla yaşayanlarda depresif belirti açısından olumlu etki görülmüş olabilir. Yavuzer vd. çalışmamız ile uyumlu şekilde yakın ilişkiler ve sosyal desteğin depresyonun önemli yordayıcılarından olduğunu belirtmişlerdir (Yavuzer vd., 2017). Benzer şekilde Hamarta, yakın ilişkilerin depresyona etki eden faktörler arasında olduğunu bildirmiştir (Hamarta, 2004).

Katılımcıların yaşadıkları kişinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç alt ölçeği olan sosyal zaman kullanımı puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır. Tek başına yaşayanların sosyal zaman kullanımı ortalamaları, arkadaşlarıyla yaşayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunurken anne,

baba ve kardeşiyle yaşayanların sosyal zaman kullanımı ortalamaları, arkadaşlarıyla yaşayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Arkadaşlarla yaşamak sosyal zamanı kullanma konusunda akılcı olmayan inançlardan koruyucu etkiye sahip olabilir. Bunun muhtemel nedeni arkadaşlarla yaşama sonucu romantik ilişki etkileşiminin anlamlı hale gelmesi ve zamanın daha verimli kullanılmasıyla birlikte ilişki özelliklerinde niceliksel olarak artma yaşanması olabilir. Sanford, mevcut araştırma sonuçlarını destekler şekilde, bireylerin romantik ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançlara sahip olmasının davranışlarını ve birbirleriyle olan iletişimlerini etkileyeceğinden söz etmiştir (Sanford, 2006).

Katılımcıların yaşadıkları kişinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç alt ölçeği olan fiziksel yakınlık puanına göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır. Anne, baba ve kardeşiyle yaşayanların fiziksel yakınlık ortalamaları arkadaşlarıyla yaşayanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Arkadaşlarla yaşayanlarda romantik ilişkisine karşı fiziksel olarak yakın olma, ilişki kurma ve temas kurmada hem zaman geçirme hem de nitelik açısından daha yoğun bir etkileşim içine girmesi beklenebilir. Eryılmaz ve Ercan, sosyal destek aramanın romantik yakınlığı başlatmada olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Bu perspektiften bakıldığında anne, baba ve kardeşiyle yaşayanların bu akılcı olmayan inançlara sahip olması daha yüksek olabilir.

Yaşadığı yere göre toplam raino puanı, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve farklı düşünmek puanları kendi evinde yaşayanlarda kiracılardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Buradaki farklılık kendi evinde yaşayan üniversite öğrencilerinin çok büyük oranda aile evinde yaşıyor olması olarak söylenebilir. Kiradakilerin ise ailesi ya da arkadaşlarıyla yaşaması nedeniyle farklılık oluşuyor olabilir. Ailesiyle yaşayanların romantik ilişki anlamında nitelik ve nicelik olarak zamanın kullanımı açısından bir farklılık oluşabilir. Kişilerin bununla ilgili bilişsel süreçleri de daha endişeli ve rasyonel olmayan inançlara yönelik olarak ilerlemiş olabilir. Tüm bunlardan dolayı da bireylerin bu konuda akılcı olmayan inançlara sahip olması konusunda etkilenmiş olması mümkün olabilir. Arkadaşlarıyla yaşayanların hızlı şekilde partneriyle etkileşime giriyor olabileceği düşünülebilir. Aile ile yaşayanlar bunu farklı şekilde yaşıyor

olabilir. Karşı tarafın farklı düşünmesi dayanılmaz bir his oluşmasına ve akılcı olmayan inançların kolaylıkla ortaya çıkmasına sebep olabileceği düşünülebilir.



## VI. SONUÇ

Mevcut çalışma genç erişkinlerde bağlanma özellikleri, romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler ve içselleştirme sorunları arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Sonuç olarak depresif belirtiler, anksiyete ve stres düzeyi ile kaygılı bağlanma ve aşırı beklentiye dair bilişsel süreçler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kaçıngan bağlanma ile içselleştirme sorunları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında kaygılı bağlanma kadar anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Çalışmamızın literatüre getirdiği en önemli yeni bilgi ise kaygılı bağlanma ile anksiyete düzeyi arasında aşırı beklenti bilişsel sürecinin kısmi aracı etki göstermesidir.

Beklentimizden farklı olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların stres ve depresif belirti düzeyine öngörücü bir etkisi bulunmamıştır. Bunun birkaç sebebi olabileceği düşünülmektedir. Çalışma daha yüksek bir örneklem grubu ile yapılsa anlamlılık düzeyine ulaşabilir. Kullanılan ölçeklerden kaynaklı sonuç farklılıkları oluşmuş olabilir. Toplumun farklı kesimlerinde yapılacak araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilebilir. Klinik örneklem (depresyon ve kaygı sorunları ile kliniğe başvuran bir örneklem) ele alındığında farklı sonuçlara ulaşılabilir.



## VII. ÖNERİLER

Çalışmamızda klinik görüşme ve terapi süreçleri ele alınmamıştır. Sonraki araştırmalarda terapi süreçleri ve bilişsel süreçlere dair terapötik müdahalelerin etkisi konusunda yeni araştırmalar planlanabilir. Kaygı belirtileri yüksek bireylerde romantik ilişkiler ve bu ilişkilere dair bilgi alırken bireyin erken dönem çocukluk yaşantıları ele alınabilir. Erken dönem çocukluk yaşantıları, ilişkilerde ayrılma, terk edilme kaygısı ve ilişkilere dair bilişsel süreçlere terapötik süreçle beraber bütünsel bir yaklaşım içine dahil edilebilir. Bu konuda uzunlamasına yeni bir klinik ve terapötik çalışmaların ulusal ve uluslararası yazına katkısı olabilir. Kaygı süreçleri, romantik ilişkiler ve kaygılı bağlanma süreçleri hakkında klinik görüşme yapılması ile ruhsal tanı ve eş tanılar hakkında bilgileri artırabilir.

Güvensiz bağlanma, romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, inançlar ve kaygı belirtileri terapi süreçlerinde beraber ele alınıp terapötik yaklaşımlarda kaygı belirtilerine dair daha geniş ve bütünsel yaklaşım benimsenebilir.

Kaygı sorunu ile gelen bireyin romantik ilişki süreçleri ihmal edilmemeli, kaygı ve romantik ilişki inançları arasında ilişki kurulup terapötik sürece dahil edilmelidir. Bu kişilerin mevcut ve önceki romantik ilişki deneyimleri görüşmeci tarafından daha dikkatli şekilde incelenebilir. Mevcut ve önceki romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler klinik görüşmede yorumlanıp, bireyin kaygısı ile romantik ilişkilere dair inançları ve bilişsel süreçlerindeki çarpıtmalar arasında bağlantı kurulup bireyin terapötik sürecine katkıda bulunulabilir.

Romantik ilişki süreci yahut sonrasında kaygı düzeyi yoğun bireylerin romantik ilişkileri, akademik ve sosyal yaşamına dair terapötik süreçleri ve tedavilerinin erken ele alınması depresif belirti ve yüksek stres düzeyi ile ilişkili sorunların ortaya çıkmasını engelleyebilir. Bu konuda uzunlamasına bir çalışma yapılabilir.

Ruhsal sorunların terapötik süreci kadar ortaya çıkma süreci de önemlidir. Erken dönem kaliteli bakım veren ve çocuk ilişkisine dair yapılacak psikososyal müdahaleler, ebeveynlik süreçlerine dair danışmanlık hizmetleri ve terapötik süreçler gelecek dönemde romantik ilişkiler ve ilişkili ruhsal belirtilerin ortaya çıkmasını geciktirebilir.

Konu ile ilgili görüşme ve değerlendirme aşamalarının olduğu kalitatif bir yöntem kullanılarak bir çalışma yürütülebilir.

Romantik ilişkilerle ilgili bilişsel süreçlere dair yeni ölçek geliştirilebilir ve yabancı ölçeklerden geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerin ruhsal ve sosyal yaşamlara etkisi ve öneminin dikkate alınması doğrultusunda rehberlik ve danışmanlık uzmanlarına romantik ilişki inançları ve bağlanma süreçleri hakkında daha yoğun yaklaşılması konusunda eğitimler verilebilir.

Bu bilgiler ışığında ileriki araştırmalarda sosyokültürel farklılıkları içeren daha geniş örneklem grubuyla uzunlamasına araştırmalar planlanabilir.

## VIII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- AMERİCAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (APA). (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu, E, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- BECK, J. (2021). Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi (2. Basım). (M. Şahin ve I. T. Cömert, Çev.), s. 1-3. Ankara: Nobel Yayın.
- BRENNAN, K. A., CLARCK, C. L. AND SHAVER, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson., W. S. holes (Eds.), Attachment Theory and Close Relationships s. 46-76. Newyork: Guilford Press
- BURNS, D. D. (2020). Panik Atakta İlaçsız Yeni Anksiyete Terapisi ile Hayatınız Değişebilir (13. Basım). (R. Güneş, M. Şaşıoğlu ve A. N. Çelik, Çev.), s. 29. İstanbul: Psikonet Yayın.
- FREUD, S. (1938). An outline of psycho-analysis. Standard Ed. London: Hogart Press, 23: 144-205.
- FURMAN, W. AND SHAFFER, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications, 3-22.
- KARAHAN, T. VE M. SARDOĞAN. (2016). Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar. (4. Baskı). İstanbul: Nobel Yayınları.
- MORGAN, H. J., AND SHAVER, P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In Handbook of interpersonal commitment and relationship stability, s. 109-124. Springer, Boston, MA.
- SHAVER, P. R., AND MİKULİNCER, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 446-465.

YAZGAN İNANÇ, B. VE YERLİKAYA, E. E. (2016). Kişilik Kuramları. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

## MAKALELER

AÇIKGÖZ, A., AYFER, D. A. Y. I. VE BİNBAŞI, T. (2018). Üniversitede okuyan kız öğrencilerde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 43(1), 131-140.

AİNSWORTH, M. D. (1985). Patterns Of Infant-Mother Attachments: Antecedents And Effects On Development. *Bulletin Of The New York Academy Of Medicine*, 61(9), 771-791.

AİNSWORTH, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.

AİNSWORTH, M. S., AND BOWLBY, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.

AKKUŞ ÇUTUK, Z. VE KAYA, M. (2018). Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (Dass-42) Lise Formu: Türkçe Geçerlik ve Güvenirliliği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 68, 1327-1336.

ARNETT, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.

ATAK, H. VE TAŞTAN, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.

BALAMİR BEKTAŞ, R. VE KARACAN, E. (2014). Evlilik Öncesinde Romantik İlişki Yaşamaya Yönelik Sosyal Kontrol Ölçeğinin Üniversite Öğrenci Örneklemiyle Geliştirilmesine Yönelik Ön Çalışma, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 101-116.

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

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

- BARTHOLOMEW, K. AND SHAVER, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 25-45.
- BAYRAM, N., AND BİLGEL, N. (2008). The Prevalence And Socio-Demographic Correlations Of Depression, Anxiety And Stress Among A Group Of University Students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672.
- BOWLBY, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psycho-analysis*, 39, 350-373.
- BOWLBY, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *Brit. Psychiat* 130, 201-210.
- BOZKURT, N. (2003). Depresyonda Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar: Beck'in Bilişsel Kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(2), 59-64.
- BRENNAN, K. A., AND SHAVER, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- BROEMER, P., AND BLÜMLE, M. (2003). Self-views in close relationships: The influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology*, 42(3), 445-460.
- CAMPBELL, L., SİMPSON, J. A., BOLDRY, J. AND KASHY, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of Personality And Social Psychology*, 88(3), 510.
- CİCCHETTİ, D. AND TOTH, S. L. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American psychologist*, 53(2), 221-241.
- COLLİNS, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1- 24.
- COOPER, M. L., SHAVER, P. R. AND COLLİNS L. N. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(5), 1380-1397.

- CİKİLİ UYTUN, M., OZTOP, D.B. AND ESEL, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 177-189.
- ÇALIŞIR, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- ÇELİK, F. H. VE HOCAOĞLU, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- DİLBAZ, N. VE SEBER, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- DOĞAN, S. (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 19-25.
- DURAN, Ş. VE HAMAMCI, Z. (2010). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Çatışma İletişim Tarzları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Aile ve Toplum Dergisi*, 6(23), 87-99.
- ELLİS, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- ERDEM, A. VE Y., BİLGE, F. (2008). Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği- Lise Öğrencileri İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 95-114.
- ERYILMAZ, ALİ (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2 (6), 20-37.
- ERYILMAZ, A. VE ERCAN, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- FEENEY, J. A. AND NOLLER, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281.



- FOLKMAN, S. AND LAZARUS, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality And Social Psychology*, 54, 466-475.
- FRALEY, R. C., WALLER, N. G. AND BRENNAN, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- GİZİR, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- GÜLAYDIN, G. VE SEMERCİ, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı Ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- GÜNDOĞDU, R., YAVUZER, Y. AND KARATAS, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115.
- GÜRDAL, C., TOK, E. S. S., & SORİAS, O. (2018). Erken Kayıplar, Bağlanma, Mizaç-Karakter Özellikleri ve Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji Gelişimi Üzerine Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192.
- HASKAN AVCI, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Öncesi İlişkilerde Problem Yaşadıkları ve Eğitim Almak İstedikleri Konular, *Ege Eğitim Dergisi*, 1(15), 279-299.
- HAZAN, C. AND SHAVER, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- HAZAN, C. AND SHAVER, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationship. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- HAZAN, C. AND SHAVER, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve (Çev: A. Dönmez), *Türk Psikoloji Bülteni*, 6, 29-50.

- HELM, P. J., JIMENEZ, T., BULTMANN, M., LIFSHIN, U., GREENBERG, J., AND ARNDT, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 1-8.
- HENDRICK, S. S. AND HENDRICK, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- JINYAO, Y., XIONGZHAO, Z., AUERBACH, R. P., GARDINER, C. K., LIN, C., YUPING, W., AND SHUQIAO, Y. (2012). Insecure Attachment As A Predictor Of Depressive And Anxious Symptomology. *Depression and Anxiety*, 29(9), 789-796.
- KALKAN, M. VE KAYA, S. N. (2007). Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeğinin (EÖİDÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(11), 35-40.
- KARABACAK, A. VE ÇİFTÇİ, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikoloji Çalışmaları*, 36(2), 43-25.
- KAYA, B. VE KAYA, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10 (6), 3-10.
- KEKLİK, İ. (2011). Mate selection preferences of Turkish university students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 44, 129-148.
- KEMP V.H. AND PAGE C. (1986) The psychosocial impact of a high-risk pregnancy on the family. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 15(3), 232-236
- KESEBİR, S., KAVZOĞLU, S. Ö. VE ÜSTÜNDAĞ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- KESSLER, R. C., BERGLUND, P., DEMLER, O., JIN, R. AND WALTERS, E. E. (2005). Life time prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*. 62, 593-602.
- KLEIN, D. N., LEWINSOHN, P. M., SEELEY, J. R. AND ROHDE, P. (2001). A family study of major depressive disorder in a community sample of adolescents. *Archives of General Psychiatry*. 58, 13-20

- KLEİN, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *International Journal of Psycho-Analysis*, 21, 125-153.
- KÜÇÜKARSLAN, M. VE GİZİR, C. A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42), 148-159.
- LOVİBOND, P. F. AND LOVİBOND, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research And Therapy*, 33(3), 335-343.
- METTS, S. AND CUPACH, W. R. (1990). The Influence Of Relationship Beliefs and Problem Solving Responses On Satisfaction In Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17, 1, 170-185.
- MİKULİNCER, M. AND SHAVER, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 7-19.
- NORRİS, J. I., LAMBERT, N. M., DEWALL, C. N., AND FİNCHAM, F. D. (2012). Can't buy me love?: Anxious attachment and materialistic values. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 666-669.
- ORAL, N. (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 77-78.
- PALA AKBABA, T. AND EROL, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 1(1), 32-44.
- RETTİE, R. (2003). Connectedness, awareness and social presence. *Proceedings of 6th Annual International Workshop on Presence*, 1-7.
- REİS, H. T., COLLİNS, W. A. AND BERSCHEİD, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844-872.

- ROBERTS, J. E., GOTLIB, I. H. AND KASSEL, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310-320.
- SAKALLI-UĞURLU, N. AND GLİCK, P. (2003). Ambivalent Sexism And Attitudes Toward Women Who Engage İn Premarital Sex İn Turkey. *Journal of Sex Research*, 40(3), 296-302.
- SANFORD, K. (2006). Communication During Marital Conflict: When Couples Alter Their Appraisal, They Change Their Behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 256-265.
- SARAÇ, A., HAMAMCI, Z. VE GÜÇRAY, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-79.
- SARI, T. VE OWEN, F.K. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.
- SELÇUK, E. GÜNAYDIN, G. SÜMER, N. VE UYSAL, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16) 1-11.
- SELYE, H. (1965). The stress syndrome. *American Journal of Nursing*, 63 (3), 97-99.
- SHAVER, P. R., SCHACHNER, D. A. AND MİKULİNCER, M. (2005). Attachment Style, Excessive Reassurance Seeking, Relationship Processes, And Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 343-359.
- SİMPSON, J. A. (1990). Influence Of Attachment Styles On Romantic Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(5), 971.
- SİMPSON, J. A. AND RHOLES, W. S. (2017). Adult Attachment, Stress, And Romantic Relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19-24.

- SOYSAL, A. Ş., BODUR, Ş., İŞERİ, E. VE ŞENOL, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- SPRECHER, S. AND METTS, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834-851.
- STACKERT, R. A. AND BURSİK, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- SÜMER N. VE GÜNGÖR D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35- 58.
- TERZİ, S. VE ÖZBAY, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).
- TOPKAYA, N. VE MEYDAN, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- TOSUN, C. YAZICI H. VE ALTUN F. (2017). Evlilik Öncesindeki ve Evli Bireylerin İlişki Nitelikleri, Benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38): 94-73.
- TÜRKÜM, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19(2),41-47.
- YAVUZER, Y., ALBAYRAK, G. VE KELDAL, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255.
- YENİOCAK TUNÇ, A. VE YAPICI, G. (2019). Bir Tıp Fakültesindeki Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 17(2), 153-168.

YILMAZ, Ö., BOZ, H. VE ARSLAN, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (2), 78-91.

YILMAZ, B., VE GÜNDÜZ, B. Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.

YUMUŞAK, S. VE BOZ, H. (2013). Konaklama İşletmelerinde Çalışanların Mevsimsel Duygudurum Düzeylerinin Etkisi. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (9), 371-394.

## TEZLER

AĞAÇHAN, G. B. (2019). Çalışan Annelerin Stres Düzeylerinin Çocuklarının Kaygı Düzeyindeki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

AKBAŞ, B. Ç. (2018). Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Psikososyal Olgunluğu Yordayıcılığı Üzerinde Anne-Baba Tutumlarının Aracı Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

ALTUNDAĞ, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

AMMAR KURT, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ARIĞ, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ ve Duyguları İfade Etme, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.

ARKOÇ, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sporun Depresyon, Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

ATILGAN, I. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiler ile İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Nesne İlişkileri-Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve

İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

AY, T. (2018). Aleksitimi ve Depresyon Düzeylerinin Psikolojik Doğum Sırası ve Çocuklukta Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

AYDIN, A. B. (2020). Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bağlanma Stilleri ve Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

AYDOĞDU, H. (2017). Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

BAĞCI, C. (2013). Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Aile İşlevi ve Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

BAKİ, S. (2011). Hastane Çalışma Koşullarının Alt İş Veren Çalışanlarında Oluşturduğu Stres ve Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

BAŞARANOĞLU, Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik İnancı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

BEŞTAV, G. (2007). Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

BOĞURCU, H. (2019). Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumları ile Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

BOZKURT, A. (2014). Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- CEYLAN, N. M. G. (2017). Romantik İlişkide; İlişkiye Odaklanma, Çatışma Çözme Tepkileri ve İlişkide Affediciliğin Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik Açısından İncelemesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- CURUN, F., (2001). The Effects of Sexism and Sex Role Orientation on Romantic Relationship Satisfaction. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- ÇAKMAK-TOLAN, Ö. (2015). Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- ÇAVDAR, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ÇOŞKUN, S. (2018). Stres Kaynakları, Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- DEMİREL, C. (2018). Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- DOĞRU, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ERDEM, A. (2006). Lise Öğrencileri İçin Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- ERDOĞAN, F. E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri ve Kişilik Bozuklukları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- ERGÜN, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Babalarıyla Bağlanma Boyutlarının, Romantik İlişkilerdeki Bağlanma Boyutlarını Yordama Gücünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.



- EŞİCİ, H. (2014). Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- HAMARTA, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- IŞIKOL, K. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Ebeveynlerin Akılcı Olmayan İnançları ve Ebeveynlik Öz Yeterlik Algıları ile Çocukların Sosyal Beceri ve Problem Davranışları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- İLHAN, E. (2018). Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- KARA, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Çatışma Eylem Stillерine Etkisi, İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- KARADENİZ, C. (2016). Çocukluk Çağı İstismarına Uğramış Bireylerin Yakın İlişkideki (Romantik) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- KARAMAN, H. (2018). 15-18 Yaş Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtiler, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- KARTOL, A. (2018). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerin Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- KAYA BALKAN, İ. (2009). Bağlanma Stillерinin Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- KAYNAK YEŞİLTEPE, H.Ö. (2019). Lise Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- KESEN, N.F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Stilllerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Depresyon, Anksiyete ve Strese Göre İncelenmesi, Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- KILIÇ, D. (2019). Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan İnanç ile Öz-Anlayış Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- KIZIL, Z. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Evliliğe Yönelik İnançlar: Bir Müdahale Programının Etkililiği, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- KIZILYAR, L. (2010). İlköğretim 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Denetim Odağı Boyutları ve Akılcı Olmayan İnançların İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- KOÇHAN, A. (2019). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Stres Düzeyi, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Hastalık Yükü Algıları ve Bilgece Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- NAKİBOĞLU, B. (2019). Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Annelerin Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançları İle Çocuğunu Kabul – Reddetme Algıları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- ORTAKALE, Y. (2008). Akılcı Davranış Eğitimi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- ÖCAL YÜCEOL, S. E., (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- ÖNER, A. (2012). Yetişkin Bireylerin Anksiyete Bozukluğuna Sahip Olup Olmaması ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- ÖZCAN AKBULUT, E. (2019). Evlilik Uyumu ile Gestalt Temas Engelleri ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

- ÖZSOY, E. (2018). Kadına Yönelik Yakın Partner/Eş Şiddeti İle Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- PALA AKBABA, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- PARİM, K. N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- SARAÇ, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- SARI, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- SEZER, S. (2019). Evli Olmayan Bireylerde Evlilik Kaygısı ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- TUNCER, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişki İnançları ve Benlik Değişimlerinin Romantik İlişkilerinin Niteliğini Yordama Gücü, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- TURAN, A. F. (2010). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- TÜRKÜM, S. (1999). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- UĞUR, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Temsilleri ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

- ULUTAŞ, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Doyumu ile Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- UZUN, C. (2008). Kişilerarası İlişkiler, Öfke, Benlik Algısı ve Anksiyete, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ÜLEV, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- VARDAL, E. (2015). Yeme Tutumu: Bağlanma Stilleri ve Geşalt Temas Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- VARLIK ÖZSOY, E. (2015). Bağlanma, Anksiyete ve Bilgi İşleme, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- VAROL, C. (2018). Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Eğitimi Almanın Subjektif Mutluluk, Empati, Duyguları İfade Etme ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- YILDIZ, Ö. Z. (2018). Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- YILMAZ, N. (2019). Lise Öğrencilerinin Mesleki Kararsızlıklarını Açıklamada Kariyer Denetim Odağı ile Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançların Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- YILMAZ, T. (2009). Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- YURTAL, F., (1999). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olamayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- YÜCEL, D. (2014). Çocukluk Çağı İstismar Yaşantılarının Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bağlanma Süreçleri, Psikopatolojik Semptomlar, İlişki

Yeterlilikleri ve Aşk Tutumları İle İlişkilerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

YÜCESOY, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

### **DİĞER KAYNAKLAR**

ERKAN, S., ÖZBAY, Y., TERZİ, Ş. VE ÇANKAYA, Z. C., (2009). Üniversite Gençliğinin Problem Alanları Ve Yardım Arama Davranışları: Üniversite Düzeyinde Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Örgüt Ve Hizmet Modelinin Geliştirilmesi. TÜBİTAK SOBAG Proje 106K340, 1-232.

AMERİCAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (APA). (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu, E, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

### **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

FREUD, S. (1917). Yas ve Melankoli (R. Uslu & O. E. Berksun, Çev.). <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/64/608.pdf>



## **EKLER**

**Ek.1:** Demografik Bilgi Formu

**EK.2:** Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği(RAİNO)

**EK.3:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2(YİYE-2)

**EK.4:** Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)

**EK.5:** İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı

**EK.6:** Ölçek İzni (Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği)

**EK.7:** Ölçek İzni (Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2)

**EK.8:** Ölçek İzni (Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21))

**Ek.9:** Bilgilendirici Onam Formu





**Ek.1: Demografik Bilgi Formu**

1-Cinsiyet:  Kadın  Erkek

2-Yaş

3- Medeni durum:  Bekar  Evli

4- Nerede yaşıyorsunuz?

Evde(kira)  Evde(ev sahibi)  Yurtta  Diğer:

5- Kiminle yaşıyorsunuz?

Tek başıma  Annem, babam ve kardeşlerimle  Eşim ve çocuklarımla  Akrabamla  Arkadaşımla  Diğer:

6- Toplam kaç kişi yaşıyorsunuz? (siz dahil)

1  2  3  4  5  Diğer:

7- Çalışıyor musunuz?

Evet  Hayır

8- Ailenizin aylık ortalama geliri ne kadardır?(Kendi geliriniz varsa sadece onu işaretleyiniz.)

0-2000 TL  2001-4000 TL  4001-6000 TL  6001-8000 TL  8001 TL ve üzeri

9- Annenizin eğitim durumu:

Okuryazar değil  İlkokul  Ortaokul  Lise  Yüksekokul  Üniversite  Yüksek Lisans

Doktora

10- Babanızın eğitim durumu:

Okuryazar değil  İlkokul  Ortaokul  Lise  Yüksekokul  Üniversite  Yüksek Lisans

Doktora

11- Anne- baba:

Birlikte  Ayrı- Boşanmış  Anne ya da babadan biri vefat etmiş

12- Siz dahil toplam kaç kardeşsiniz?

1  2  3  4  5  Diğer:

13- Siz kaçınıcı sıradasınız?

1  2  3  4  5  Diğer:

14- Hangi üniversitede okuyorsunuz?

15- Hangi bölümde okuyorsunuz?

16- Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

Lisans hazırlık  Lisans 1. Sınıf  Lisans 2. Sınıf  Lisans 3. Sınıf  Lisans 4. sınıf

Lisans 5. Sınıf  Lisans 6. Sınıf  Yüksek Lisans  Doktora

17- Romantik ilişki durumunuz nedir?(şimdi)

Var  Yok

18- Romantik ilişkiniz var ise kaç aydır birliktesiniz? (9 numaralı soruya var cevabı verenler cevaplayacaktır.)

19- Şimdiye kadar kaç romantik ilişki yaşadınız?

## EK.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği(RAİNO)

Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Katkılarınız için teşekkürler.

Hiç katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Kararsızım (3)

Katılıyorum (4)

Tamamen katılıyorum(5)

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim	1	2	3	4	5
6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa,	1	2	3	4	5

bu benim için hayal kırıcı olur.					
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
8. Birlikte olduğum kişinin duygularına karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.	1	2	3	4	5
11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5
12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki	1	2	3	4	5

evliliğe gitmez.					
16. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5
17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
19. Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.	1	2	3	4	5
20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
22. Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
24. Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5

25. Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.	1	2	3	4	5
26. Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.	1	2	3	4	5
27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
28. Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.	1	2	3	4	5
29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

### EK.3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2(YİYE-2)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizdeki hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgililenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen “birlikte olduğum kişi” ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde ilgili rakam üzerine çarpı(x) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç

Kararsızım/

Tamamen

Katılmıyorum

Fikrim Yok

Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onlar> önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve	1	2	3	4	5	6	7



kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan, benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

**EK.4: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21)**

Aşağıdaki soruları son 1 hafta içindeki genel durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan seçeneğe göre işaretleyin.

<b>SON BİR HAFTADAKİ DURUMUNUZ</b>	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Bazen ve Ara sıra</b>	<b>Oldukça sık</b>	<b>Her zaman</b>
1. Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2. Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3. Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
4. Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).	0	1	2	3
5. Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
6. Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
7. Vücutumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.	0	1	2	3
8. Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
9. Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10. Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.	0	1	2	3
11. Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.	0	1	2	3
12. Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi.	0	1	2	3
13. Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim.	0	1	2	3

14. Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim.	0	1	2	3
15. Panik haline yakın olduğumu hissettim.	0	1	2	3
16. Neredeyse her şeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim.	0	1	2	3
17. Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.	0	1	2	3
18. Alınan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19. Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim).	0	1	2	3
20. Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21. Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım.	0	1	2	3

## EK.5: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.04.2020-1476



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020  
Konu : Etik Onay Hk.

Sayın Zeynep YENTÜRK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 27.03.2020 tarihli ve 2020/03 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

**e-İmzadır**  
Dr. Öğr. Üyesi Alper FİDAN  
Müdür Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Visor.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BESN3ZHY3>

Adres: Beyoğlu Mah. İnönü Cad. No 38 Selâhîye, 34295 Kaçıköskmece / İSTANBUL  
Telefon: 444 1 428  
Elektronik Ağ: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Tuğba SUNNETÇİ  
Ünvanı: Enstitü Sekreteri





## **EK.6: Ölçek İzni (Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği)**



Ekte bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.





## **EK.7: Ölçek İzni (Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri 2)**

Elbette kullanabilirsiniz, izin almanıza gerek yok. İyi çalışmalar,  
Emre

Sent from my iPad





## **EK.8: Ölçek İzni (Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS21))**

Değerli Zeynep Hocam;

Çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarız.

Koalytlıklar dilerim



## Ek.9: Bilgilendirici Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Zeynep Yentürk ve danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Mesut Yavuz tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarının ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada demografik bilgi formu ile birlikte toplam 4 adet ölçeği yanıtlamanız beklenmektedir. Anketler yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarındaki kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her maddeyi doldurmaya gayret ediniz. Soruları düşünerek samimiyetle yanıtlamanız araştırma sonuçları açısından büyük önem arz etmektedir. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini kullanarak bana yöneltebilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla, Zeynep Yentürk.

“Bilgilendirilmiş Onam Formu”nu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.”

Evet  Hayır



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Zeynep YENTÜRK

### ÖĞRENİM DURUMU:

**Lisans** : 2019, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü- Yüksek Onur Öğrencisi

**Yüksek Lisans** : 2021, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

