

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



**ROMANTİK KISKANÇLIĞIN, BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİLERLE
İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilruba ONUR

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2021

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



**ROMANTİK KISKANÇLIĞIN, BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİLERLE
İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Dilruba ONUR
(191287027)**

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

TEMMUZ 2021



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Formu

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287027 numaralı öğrencisi Dilruba Onur'un "Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri ve İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 27/07/2021 tarihli kararıyla oluşturulan jüri tarafından *oy birliği* ile Yüksek Lisans Tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 27/07/2021

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi F. Şule KAYA
- 3) Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri Ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki 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 (27/07/2021).

Dilruba ONUR



ÖNSÖZ

Hayat yolumda bana ışık olmaktan asla vazgeçmeyen, her zaman koşulsuz sevgi gördüğüm canım annem Esra ve canım babam Murat Onur'a, desteklerini hiç esirgemeyen başta en kıymetlilerim Benian ve Sezai Demirel, Kemal Onur, Mehtap & Seda & Sefa Demirel, Eda ve Sezai Yazıcı olmak üzere tüm aileme sonsuz teşekkür ederim. Sizsiz hiçbiri mümkün olmazdı... Hayatımın her alanında bana sonsuz yardımcı olan kendi seçtiğim canım ailem olan dostlarıma bu yolculukta da beni yalnız bırakmadıkları için minnettarım. Başta tezimi yazarken desteklerini esirgemeyen Değerli Danışmanım Dr. Nurgül Yavuzer olmak üzere, üzerimde emeği olan tüm hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Temmuz 2021

Dilruba ONUR

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problemin Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5 Tanımlar	5
2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Kıskançlık.....	6
2.1.1 Kıskançlığı açıklayan kuramlar	7
2.1.2 Kıskançlığın tetikleyicileri.....	13
2.1.3 Kıskançlığın ifade biçimleri	14
2.2 Romantik Kıskançlık.....	16
2.2.1 Romantik kıskançlığın tanımı ve kavramla ilişkili bilgiler	16
2.2.2 Kıskançlıkla baş etme yöntemleri.....	17
2.2.3 Romantik kıskançlık durumunda verilen tepkiler.....	18
2.2.4 Romantik kıskançlığın etkileri.....	19
2.3 Bağlanma Kuramı.....	20
2.3.1 Bağlanma stilleri	22
2.4 Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri.....	24
2.4.1 Bağlanma sistemi.....	24
2.4.2 İçsel çalışan modeller	27
2.4.3 Yabancı ortam çalışmaları	27
2.4.4 Çocukluk döneminde bağlanma	29
2.4.5 Ergenlik döneminde bağlanma	31
2.4.6 Yetişkinlik döneminde bağlanma	32
2.5 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	33
2.5.1 Beck'in bilişsel davranışçı terapi modeli.....	33
2.5.2 Bilişsel şemalar	34
2.5.3 Bilişsel çarpıtmalar	35
2.5.4 Bilişsel üçlü	37
2.5.5 Otomatik düşünceler	37
2.5.6 Ara inançlar	38
2.5.7 Temel inançlar	38
3. YÖNTEM VE BULGULAR.....	40

3.1 Demografik Bilgi ve Onam Formu	40
3.2 Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (MDJS).....	40
3.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği II (YİYE II)	41
3.4 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ).....	41
3.5 Verilerin Analizi.....	41
3.6 Evren ve Örneklem.....	42
3.7 Bulgular	43
3.7.1 Normallik testi	49
3.7.2 Çarpıklık ve basıklık değerleri.....	50
3.7.3 Lineer dağılım incelemesi (Q-Q Plot ve detrended Q-Q plot grafiği).....	51
3.8 Hipotez Testleri ve Sonuçları	52
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	61
4.1 Tartışma ve Sonuç	61
4.2. Öneriler.....	67
KAYNAKLAR	68
EKLER.....	77
ÖZGEÇMİŞ.....	87

KISALTMALAR

Vb. : Ve benzeri
Akt. : Aktaran
Ark. : Arkadaşları



ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 2.1: Yabancı Ortam Çalışmaları	29
Çizelge 3.1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	42
Çizelge 3.2: İlişki Durum Dağılımı	42
Çizelge 3.3: Ekonomik Düzey Dağılımı.....	43
Çizelge 3.4: Eğitim Düzeyi Dağılımı	43
Çizelge 3.5: Bağlanma Stilleri Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	44
Çizelge 3.6: Romantik Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	45
Çizelge 3.7: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	47
Çizelge 3.8: Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Anlamlılık Değerleri	49
Çizelge 3.9: Normal Dağılım Varsayımları için Betimsel İstatistikler.....	50
Çizelge 3.10: Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtma Genel ve Alt Boyutlarının Korelasyon Analizine İlişkin Bulguları	53
Çizelge 3.11: Cinsiyet Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının t-Testine Ait Bulguları ..	55
Çizelge 3.12: İlişki Durum Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	56
Çizelge 3.13: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	57
Çizelge 3.14: Eğitim Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	59

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Bağlanma Sisteminin Temel Bileşenleri	25
Şekil 2.2: Bilişsel Şemaları Okuma Örneği.....	39
Şekil 3.1: Q-Q Plot ve Detrended Q-Q Plot Grafikleri.....	52



ROMANTİK KISKANÇLIĞIN, BAĞLANMA STİLLERİ VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Yapılan bu araştırma; “Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Açısından İncelenmesi” amacı ile yapılmıştır. Araştırma anket yöntemi uygulanarak yapılmıştır ve elde edilen bulgular, SPSS programında analiz edilmiştir. Bu çalışmaya 350 katılımcı katılmıştır. Her bir katılımcıya “Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar” ölçekleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için, “t-testi, korelasyon, anova, faktör analizi, güvenilirlik analizi ve normallik testi” yapılmıştır.

Bu analizler sonucunda, “Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar” değişkenlerinin, pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000<0,01$). İki değişken arasındaki ilişkiye baktığımızda “bilişsel çarpıtmalar ve romantik kıskançlık” arasında orta seviyede pozitif yönlü “korelasyon” olduğu tespit edilmiştir ($r=.54, p<.01$). Bağlanma stilleriyle, bilişsel çarpıtmalar arasında ise orta seviyede pozitif yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r=.53, p<.01$).

Araştırmanın özetini yapacak olursak eğer, H1, H2 ve H3 hipotezlerinin “romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar” arasındaki ilişkinin alt boyutlarında aralarındaki ilişkiler incelenerek, anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Bilişsel Çarpıtmalar, Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri*

INVESTIGATION OF ROMANTIC JEALOUSY IN TERMS OF ATTACHMENT STYLES AND COGNITIVE DISTORTIONS RELATED TO RELATIONSHIPS

ABSTRACT

This research; It was made with the aim of “Examination of Romantic Jealousy in Terms of Cognitive Distortions Related to Attachment Styles and Relationships”. The research was carried out by applying the questionnaire method and the findings were analyzed in the SPSS program. 350 participants participated in this study. “Romantic Jealousy, Attachment Styles, and Cognitive Distortions” scales were administered to each participant. In order to determine the relationship between the variables, “t-test, correlation, anova, factor analysis, reliability analysis and normality test” were performed.

As a result of these analyzes, it was determined that there was a positive and significant relationship between the “Romantic Jealousy, Attachment Styles and Cognitive Distortions” variables ($p=0.000<0.01$). When we look at the relationship between the two variables, it was determined that there was a moderate positive "correlation" between "cognitive distortions and romantic jealousy" ($r=.54, p<.01$). A moderate positive correlation was found between attachment styles and cognitive distortions ($r=.53, p<.01$).

To summarize the research, it was determined that the H1, H2 and H3 hypotheses had a significant relationship by examining the relationships between them in the sub- dimensions of the relationship between "romantic jealousy, attachment styles and cognitive distortions".

Keywords: *Cognitive Distortions, Romantic Jealousy, Attachment Styles*

1. GİRİŞ

*Sevgi teleskoptan bakar, kıskançlık ise mikroskoptan.
John Billings*

Romantik ilişki; Erkekler ve kadınlar arasında karşılıklı olarak kabul edilen romantik ilişki tarzı veya evli partnerleri ve sevgilileri arasında oluşturmuş oldukları, kişinin iradesine bağlı olan yakınlaşma, tutku ve bağlanma tasviri yapılan beraberlik olarak açıklanmıştır (Sternberg, 1986). İnsan sosyal bir varlıktır ve hayatını kurmuş olduğu ilişkilerle devam ettirmektedir. Bu ilişkiler, bireylerde bazen uzak bazen de yakınlık içinde gelişmektedir. Yakın ilişkiler bireyler için birçok duyguyu bir arada barındırmaktadır. Bu duygular karşılıklı olması ile beraber zaman zaman da karşılıksız duygusal yaşantılardan oluşmaktadır. Duyguların arasında en sık karşılaşılan hem oldukça güçlü hem de yıpratıcı hislerden biri olarak açıklanan duygu kıskançlıktır (Alpay, 2009).

Romantik ilişkiler kapsamında üstünde fazlaca durulan değişkenlerden birisi de, bağlanma stilleridir. Çocukluk dönemlerinde gelişim gösteren bağlanma türleri ile yetişkinlik dönemlerinde yaşanmış romantik partnere bağlanma davranışlarının arasında benzerlik olduğu belirtilmektedir. Bağlanma stilleri, Romantik ilişkiler, kıskançlık ve bilişsel çarpıtmalar açısından incelendiğinde romantik ilişkilerin birden fazla özelliği açıklanabilir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu yüzden yapılacak olan bu çalışmada “Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Açısından İncelenmesi” hedeflenmiştir.

1.1 Problemin Durumu

Kıskançlık, romantik ilişkilerde en sık rastlanan duygulardan bir tanesidir. Psikolojide oldukça sık rastladığımız bu terim birçok farklı tanıma sahiptir. Örneğin Pines (1998), kıskançlığı ilişkinin tükenmesine yol açabilecek algılanan bir tehdit unsuruna karşı gösterilen bir tepki olarak ifade etmiştir. Kıskançlığı Shakespeare “yeşil gözlü canavar” olarak ifade etmiştir. Diğer bir yandan Clanton ve Smith (1998), kıskançlığı kişinin önem verdiği romantik ilişkide tehdit edici soyut ya da

somut bir rakibin dahil olmasıyla oluşan partnerini kaybetme korkusu olarak tanımlanmıştır. Kıskançlık, sevgiden sonra partnerler arası iletişimi etkileyen en mühim duygulardan biridir (Tarhan, 2013). Kıskançlığın pek çok farklı türü vardır ve bunlar kişi ve kültüre göre değişiklik göstermektedir. Cinsel kıskançlık, ilişkideki partnerin bir başka bireyle ilişkiye girdiğini bilmek veya bundan şüphelenmektir. Duygusal kıskançlık ise bireyin romantik partnerinin başka biriyle duygusal bir ilişki yaşama tehdidi ile karşılaşmaktır (Alpay, 2009).

Kıskançlık tetikleyicileri kuramlara göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalarda kıskançlığın sebepleri için, kıskançlığa yatkınlık, sahip olunan kültür farklılıkları, önceki ilişkilerde yaşanan tecrübeler, aile yapısı, öz benlik saygısı, romantik ilişkideki partnerin önceki romantik ilişkisindeki partneri, başka birine karşı yakın davranışlar sergilemesi gibi faktörler bulunmuştur (Hupka ve Zaleski, 1990, Sheets ve ark., 1997)). Yapılan araştırmalarda son dönemde oldukça yaygınlaşan sosyal medya kullanımının da kıskançlığı tetiklediği gözlemlenmiştir (Muisse ve ark., 2009). Tüm bunlara ek olarak bağlanma stillerinin de romantik kıskançlık düzeyini etkileyebileceği de değerlendirilmiştir (Marazziti ve ark., 2010)

İlk temellerini John Bowlby ve Mary Ainsworth'un attığı bağlanma stilleri psikolojinin her alanında oldukça araştırılan bir konudur. Bağlanma stillerinin bu kadar popüler olmasının sebebi çoğu patolojik problemde temel sebeplerden biri olduğu varsayılmıştır. İnkâr edilemez bir gerçektir ki bağlanma stilleri tüm bireyleri yaşam boyu etkilemektedir. Kişiler bakım verenleriyle doğru bir bağlanma gerçekleştirebilirlerse yetişkinlik döneminde oldukça sağlıklı ilişkilere sahip olabilmektedir. Tam aksi durumda ise çocuklukta doğru bağlanma kurulamadığında; birey, yetişkinlikteki çoğu ilişkisinde yanlış bağlanmanın etkisini taşıyacak ve olumsuz deneyimler yaşayabilmektedir. Yetişkinlik döneminde romantik birliktelik yaşayan kişi bağlanma figürü rolünü üstlenir ve bireyler romantik ilişkileri sırasında bu bağlanma figürünün verdiği tepkilere odaklanmaktadır (Hazan ve Zeifman, 1999). Partnerlerin verdiği pozitif tepkiler güven ve mutluluğa, negatif tepkilerse kaygı ve sıkıntıya sebep olmaktadır (Hazan ve Shaver, 2000).

Romantik ilişkilerdeki güvenli bağlanma, kişilerin kişisel yeterliliğini de desteklemektedir (Ainsworth, 1991). Keelan ve arkadaşlarının (1987) yaptığı bir araştırma sonucunda, güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinde sevgi ve bağlılık olduğu, aynı zamanda diğer bağlanma stillerine sahip olan bireylere

göre romantik partnerlerine daha samimi olduğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanan bireyler, romantik partnerlerine karşı yakınlık kurmakta güçlük çekmemektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanan kişiler ilişkilerinde kabul edici ve anlayışlı olma eğilimindedir. Tüm bu olumlu gelişmeler sonucunda güvenli bağlanan bireyler romantik ilişkilerinden daha fazla doyum almaktadır (Feeney ve ark., 1994) Tam aksine güvensiz bağlanan kişilerin ise yardıma ihtiyaç duyduklarında romantik partnerlerinden yardım istemekte problem çektiği saptanmıştır (Burger, 2006). Saplantılı bağlanan bireyler, romantik ilişkilerde genellikle kontrolcü taraftır. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin benlik değerleriyle alakalı olan yanlış inançları sebebiyle sevildiklerini hissetmeleri çok zordur (Collins ve Read, 1990). Yanlış inançların sebebi çoğunlukla çocukken öğrendiğimiz bilişsel çarpıtmalardan kaynaklıdır.

Bireylerin, etrafında gerçekleşen durumları algılama ve yorumlama şeklini erken çocuklukta öğrendiği şemalar belirler. Bu şemalar sadece etraftaki bilgileri işlemekle kalmaz, ayrıca bireyin kendi hakkındaki inançlarını da etkiler. Şemalar bireylerin otomatik düşüncelerini oluşturur ve kişinin kendisini ve çevresindeki durumları algılamasını etkiler (Kramer ve ark., 2010). Şemalar temelde olumlu(işlevli) ve olumsuz (işlevsiz) olmak üzere 2 ana başlığa ayrılır. Olumsuz şemalar bilişsel çarpıtmalara sebep olur (Sharf, 2011).

Hamamcı (2002) bilişsel çarpıtmaları, seçici soyutlama, hatalı çıkarsama, kişiselleştirme vb. yanlışları içeren bilişsel yapılar olarak tanımlamıştır. İşlevsiz şemaların ortaya çıkarttığı bilişsel çarpıtma oranları değişiklik gösterse de tüm bireylerde görülmekte, fakat psikolojik bozuklukları olan kişilerde daha sık rastlanmaktadır (Türkçapar, 2012). Bilişsel çarpıtmalar, hayatın her alanına yayılmakta ve bireyin geleceği, güncel yaşantılarını, kendini değerlendirmesini etkilemektedir. Bilişsel çarpıtmaları fazla olan bireyler, kendini başarısız olarak değerlendirebilir ve hayatındaki olumsuzlukları kendi suçu olarak algılayabilmektedir (Yılmaz ve ark., 2011). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar bireylerin sosyal hayatlarında reddedilmesi, negatif değerlendirilme hakkında kaygı duymaları ve sosyal ilişkilerin hatalı algılanması neticesinde ortaya çıkmaktadır (Koydemir ve Demir, 2008).

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı “Romantik kıskançlığın, bağlanma stilleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar açısından incelenmesidir. Bu genel araştırma amacı doğrultusunda aşağıdaki şu soruların cevaplanması beklenmektedir:

1. Çok boyutlu kıskançlık ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Çok boyutlu kıskançlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Çok boyutlu kıskançlık, bağlanma stilleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Aile toplumun en küçük birimidir. Aileler ne kadar sağlıklı olursa toplumda o kadar sağlıklı olur. Ogburn’a göre karşılıklı sevgi ortamı yaratmak ailenin en önemli işlevlerinden biridir. Sağlıklı ailelere sahip olabilmek için öncelikle sağlıklı ilişkilere sahip olmak gerekir. Kıskançlık çiftlerin çoğunu etkilediği gibi toplumu da oldukça kötü etkilemektedir ve bu unsurun abartılı düzeyde olduğu romantik ilişkilerde karşılıklı sevgi ortamından ne yazık ki söz edilememektedir. Sağlıklı bağlanma stillerine sahip olan bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi oldukça muhtemelken, tam aksi olarak güvensiz bağlanma stillerine sahip olan bireylerin sağlıklı ilişkilerle sahip olma olasılıklarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Romantik kıskançlık ve bağlanma stilleri daha öncesinde çalışılmış olmasına rağmen bilişsel çarpıtmalar ile ilgili bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlar olabilir;

- Romantik kıskançlık düzeyi, çalışmada kullanılan Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeğinin (MDJS) elde ettiği bulgular ile sınırlıdır.

- Bireylerin bağlanma stilleri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeğinin elde ettiği veriler ile sınırlıdır.
- Bireylerin bilişsel çarpıtmaları, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin konuda verdiği bilgiler ile sınırlı olacaktır.
- Araştırma örneklemini romantik ilişkisi olan kişilerle sınırlıdır.
- Online veri toplanacağı için kişilerin demografik bilgiler formundaki yanıtları doğru olarak kabul edilecektir.
- Araştırmada edinilen verilerin analizi, kullanılacak istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Romantik kıskançlık: Romantik Kıskançlık, kişilerin yaşadığı romantik ilişkinin somut veya soyut ikinci bir rakip tarafından tehdit altında olduğunu hissetmesiyle beraber benlik saygısının ve ilişkisinin negatif bir biçimde etkilenmesi ve kişinin bu etki karşısında göstermiş olduğu bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepkidir (White ve Mullen, 1989).

Romantik İlişki: Bireyler arasında, her iki bireyinde özgür iradesiyle seçtiği tutku aşk ve bağlanmayla açıklanan birliktelik türüdür (Stenberg, 1986).

Bağlanma: Bağlanma, kişilerin yaşamlarında kendileri için önemli olarak hissettikleri bireylere yönelik geliştirdikleri ilişki biçimidir (Bowlby, 1973).

Kaçınmacı Bağlanma: Bir bağlanma türü olan kaçınmacı bağlanma, bireyin etrafındaki bireylerle sınırlı yakınlık kurması ve bağımsız olmayı istemesidir (Rholes ve ark., 2001).

Kaygılı Bağlanma: Kaygılı bağlanma, bireyin ihtiyacı olduğu zaman partnerinin ulaşamaz veya yardım edemez durumda olabileceği konusunda kaygı ve korku yaşamasıdır (Rholes ve ark., 2001).

Bilişsel çarpıtmalar: Bilişsel çarpıtmalar, bilgiyi işleme sürecinde, doğru ve etkili olmayan davranışsal, düşünsel ve duygusal hatalardır (Beck, 2006). Bu hatalar sonucunda durumlara uygun olmayan ve duygusal problemlere sebep olan otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2006).

2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Kıskançlık

1980’li yılların başında “Kıskançlık” kavramı hem ruh sağlığı hem de sosyoloji bilimlerinin ele almış olduğu konular arasında yer almıştır (Madran, 2008). Bununla beraber psikoloji biliminin saha araştırmalarında duygu değişkeni olarak incelenmiştir. Örneğin Demirtaş ve Dönmez (2006), kıskançlığın çeşitli boyutları olan ilişkisel, durumsal ve bireysel değişkenler ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma dışında son zamanlarda kıskançlık ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan literatür araştırması sonucunda “Kıskançlık” ile ilgili çeşitli tanımların olduğu görülmektedir.

Kıskançlık kavramı Pines (1998)’e göre; *“bireyin önemsemiş olduğu ilişkisine başka birinin zarar verebilme ihtimali ya da ilişkinin kaybedilmesine neden oluşturacağına dair, tehlikenin sezilme sonucunda, karışık bir tepki gösterme biçimidir”* şeklinde tanımlamıştır.

Kıskançlık kavramı White (1981)’a göre; *“kişinin sevgilisiyle veya eşiyle hayal ya da gerçek dünyasında oluşan rakipleri arasında olabilmesi olası veya potansiyel bir ilişkinin algılanmış olması, daha sonrasında ilişkinin devamlılığının tehlide uğradığında ortaya çıkan karmaşık duygu, tepkiler ve düşünce kıskançlığı”* olarak tanımlamaktadır.

Guerrero, Spitsberg ve Yoshimura (2004) ise, romantik kıskançlığı bireyin ilişkisine veya karşı tarafa yönelik belli bir tehdit algılandığında göstermiş olduğu bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepki olarak ifade edilmektedir. Bireyin, partnerinin bir diğer üçüncü kişi ile cinsel ilişkiye girdiğini öğrenmesi, 3’ncü bir kişiyle cinsel birliktelik yaşanmasını arzu ettiğini bilmesi veya bu durumdan şüphe duyması sonucunda oluşan tehdit durumunda “Cinsel” kıskançlık yaşanmaktadır. Bireyin “Duygusal Kıskançlık” yaşaması da, bireyin algısında partnerinin bir başkası ile duygusal olarak birliktelik ve aşk ilişkisinin olması tehdidi ile başlamaktadır. İlişkisel

özellikler, bireysel özellikler ve kültürel yapı gibi birçok etken, kıskançlığı yaşanmasını ve ifade edilme biçimini etkilemektedir (Akt. Alpay, 2009).

Bireylerde kıskançlık duygusu, zihnin belli bir noktasında başlamaktadır. İnsan zihninde oluşmaya başlayan bu duygusal durum, tehdittin hissedilmesiyle beraber kişiyi olumsuz hisleri de tetikleyen davranışlara sürüklemektedir. Bireyler “kıskançlık” duygusunu genellikle çok acı verici birer duygu olarak yaşamaktadır. Bu nedenle bu duygu, bireyden bireye göre çeşitli biçimlerde yorumlanabilir. Bazı bireylere göre sevgiden ve aşktan doğan tepkiler olmakta, kimi bireylere göre ise kaybetme ve güvensizlik korkusundan kaynaklandığı belirtilmektedir (Demirtaş, 2004).

“Kıskançlık” duygusunun iki farkı türü bulunmaktadır. Bu türler; “cinsel kıskançlık ve duygusal kıskançlık” olarak ele alınmıştır. Cinsel kıskançlıkta birey, romantik partnerinin bir başkası ile cinsel olarak birlikte olması veya bir diğer kişiyi cinsel olarak arzulamasına dair duymuş olduğu şüpheci. Duygusal kıskançlıkta ise birey, sevgilisinin veya eşinin bir diğer kişiyle geliştirmiş olduğu duygu bağlılığını bilmesi veya bundan şüphe etmesi durumudur (Madran, 2008).

2.1.1 Kıskançlığı açıklayan kuramlar

İnsanlara hayatının ilk gününden son gününe kadar bireysel ve yaşamsal tecrübelerinin getirdiği duygular eşlik eder. İnsan duygusu, kendi içinde hareketleri barındırmaktadır ve bireyi hareketler yönlendirmektedir. Beklenmeyen bir zamanda bireyi uyarmaktadır ve bireyi zorluklarla baş etmeye yönlendirerek, plan yapabilmesine olanak sağlanmaktadır (Goleman, 1996).

Bireyler erken çocukluk dönemlerinde, duygularını keşfetmekte ve yönetmeye başlamaktadır. Özellikle hayatlarında yaşamış oldukları olumsuz duyguları düzeltebilmek için, onlara bakan ve bakım hizmeti verenlere karşı inceleme davranışı göstermektedirler. Çocuklar kişisel duygularını dile getirebilmek için, hem bilişsel hem de dil yeteneklerini kullanmaktadır. Üç yaşına geldiklerinde ise, duygularını maskeleyemeye ve duygularının düzenlenmesini yapmaya başlamaktadır. Bu sebeple, erken çocukluk dönemlerinde, çocukların duygularının sağlıklı bir biçim yapılandırılması için, yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı bir biçimde duygularının düzenlenmesini gözlemleyebilecekleri ortamların oluşturulması büyük bir unsurdur (Akt. Kantarcı, 2009).

Bireylerin bebeklik dönemlerinden yetişkinlik dönemlerine kadar baba-anne gibi bireyler ile kurulan ilişkileri içerisinde “model alma, taklit, özdeşleşme, gözlemlene ve içselleştirme” yapıldığından sosyalleşme süreci başlamaktadır. Gerçekleştirilen bu süreç “Sosyal Öğrenme Kuramı” kavramı olarak tanımlanmıştır. Belli bir anlamda, bireylerin bebeklik dönemlerinden yetişkinlik dönemlerine kadar bulunmuş olduğu dünyaya uyum sağlama çabası, sosyalleşme süreçlerinin büyük bir önem taşıdığını göstermektedir. Erken çocukluk döneminin ilk dönemlerinde çocukların hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için üzerlerinde kurulan iletişim, zaman geçtikçe “sosyal” ihtiyaca dönüşebilmektedir. Sosyal iletişim ise, hayat boyunca toplumla beraber devam etmektedir (Akt. Kantarcı, 2009).

Alfred Adler, insanlığın pozitif güdüler ile doğduğunu belirtmektedir. Hayatın içerisinde en mükemmel olabilmek için, mücadele ettiklerini söylemiştir. İnsanlar özellikle bebeklik çağlarında, ebeveynleri ile bağımlılık geliştirmelerinden dolayı aşağılık duygusu taşımaktadırlar. Birey bu duruma karşılık üstünlük çabası göstermeye çalışmaktadır. Bu çaba ile birlikte birey kendisinin eksik yönünün daha da üstün bir şey ile kapatma yoluna gitmektedir. Bireyde aşağılık duygusu fazla bir biçimde olursa, çaresizlik duygusuna kapılmasına ve bu duruma karşılık kompleks yaşamasına sebep olmaktadır. Bireylerdeki bu aşağılık kompleksi, bireylerde tamamen bir bıkkınlık hissi oluşturabilmektedir. Bunların yanı sıra Adler, bireyin kişiliğinin gelişmesinde aile tutumlarının da etkili olduğunu belirtmektedir. Çocuklara karşı fazla özen gösterilmesi, görmezden gelinmesi veya fazla korumacı davranışların gösterilmesi kişilik gelişimini büyük ölçüde etkilemektedir. Bireyin ihmal edilmesi durumunda, kişinin doğum sırasının önemine büyük oranda dikkat çekilmektedir. Ebeveynler, çocuklara karşı tutumlarında ilk çocuğa her zaman daha fazla önem göstermektedir ve diğer çocuklara karşı ilgi dağılmaya başlayabilmektedir. Bu deneyimler çocukların “aşağılık duygusu” yaşama ihtimalini büyük ölçüde güçlendirmiştir. Ailenin ilk çocukları da bu sebeple daha fazla aşağılık duygusu geliştirmekle beraber, bu durum kardeşlerin birbirlerini kıskanması durumunu tetiklemektedir (Akt. Tuna ve Kayaoğlu, 2013: 73- 79).

Bireyin kişisel gelişim sürecinde göstermiş olduğu gelişimsel özellikleri baktığımızda, kıskançlık duygularının yalnız bir biçimde anlatabilecekleri bir duygu olmadığı gözükmektedir. Bu duygu ise, birçok tepkinin karmaşası olarak tanımlanabilir. Bundan dolayı, “kıskançlığın” birden çok değişkeni veya boyutu olan

bir terim şeklinde incelenmesinin daha uygun ve daha doğru olduğu kabul edilmektedir (Demirtaş ve Dönmez, 2006).

Kıskançlık kavramını inceleyen ve araştıran bazı kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar sırası ile açıklanacaktır;

Sistemik Yaklaşım Göre Kıskançlık; Bu yaklaşıma göre, tüm parçalar birbirleri ile etkileşim sonucunda oluşum göstermektedir ve bu parçaların hiçbirinde bulunmayan özellikleri bulunmaktadır. Sadece birey üstünden durumu anlamlandırabilmenin çok daha doğru olmayacağı savunulmuştur. Bu anlamda aile üyelerinden herhangi birinde yaşanan değişimler, tüm sistemi değiştirebilecektir. Sistemik kuramlar yönünden kıskançlık kavramının incelemesi yapıldığında, bu yaklaşımı savunan bireyler kıskançlığın bir işlev olduğunu ifade etmişlerdir. Belli bir biçimde eşlerinden birisinde gözüken kıskançlık ise, bir ilişkinin problemleri alanını yansıtmaktadır. Bireyler, davranışlarında daha fazla ilişki kalıplarına odaklanmıştır. Yaşanan duygular ve kıskançlık yansımasıyla ilişkileri bir iletişim dili olmakla beraber, bu duyguların ilişkide nelere yarar sağladığını görmeye olanak sağlayabilmektedir (Dokur ve Profeta, 2006).

Kıskançlık duygusuyla ilişkilendirilen dinamiklerin sonucunda, sistemik yaklaşımlar açıklanmıştır. Belli birer sistemde, birbirlerini hem organize edip hem de etkileyen ilişkilerin oluştuğu söylenebilir. Burada en önemli olan durum, kişinin içerisinde bulunmuş olduğu tüm sistemlerin bütünüdür. Bireylerin romantik ilişkilerini sekteye uğratan kalıpsal tutumlardan uzaklaşıldığında, pozitif iletişim ağlarının da ilerleme göstereceğine inanılmaktadır. Bu yaklaşımda eleştirilerin yanında, kıskançlığın ana kökeninde var olan erken çocukluk dönemlerinde bilinçdışı ve yaşantı kökenlerine değeri verilmemektedir (Pines, 1998).

Bilişsel Yaklaşımlara Göre Romantik Kıskançlık; Romantik kıskançlığı bilişsel yaklaşımlar, bir düşüncenin içeriği olarak ele almışlardır. Ellis, duygusal bir rahatsızlığın kökenine baktığında, mantık dışı olan tüm düşüncelerin bulunduğuna inanmaktadır. Beck ise kişilerin, davranışsal, duygusal tepkileri inanç ve düşünceleri tarafından biçimlendiğini belirtmiştir. Çünkü, belli bir anlamda bireylerin olayları yorumlama ve algılama biçimlerine tepki ettiğini söylemektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Bilişsel kuramlardan bir diğeriye düşüncel duyguların bakış açılarıdır. Bu yaklaşımlara göre de, duyguların sağlıklı oluşu üstünde durulmuştur. Bireyin sağlıklı olan ve olmayan duygular olarak iki farklı türde ele alınmıştır. Bireylere engel olan, keyifsizlik veren, amaçlara gitmeye engel olan, işlev bozan davranışlara götüren sağlıklı duyguların bütünüdür. Sağlıklı bir duygu, bireyi işlevsel kılmıştır. Bu kapsamda kişilerde yaşanan kıskançlık duygusu da 2 yönden ele alınması gerekmektedir. Bu yönleri sağlıklı ve sağlıklı kıskançlık olarak isimlendirilebilir (Karahana ve Sardoğana, 2004).

Kişilerarası İlişkiler Kuramı'na Göre Kıskançlık; Kıskançlığı açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramı açıklayan diğeri bir kuramcı ise, Sullivan'ındır. Sullivan kuramı "Kişilerarası İlişkiler Kuramı" olarak alan yazında bulunmaktadır. Sullivan kıskançlık kuramını "paronoya" kuramıyla açıklamıştır. Bu kapsamda, Freud'la birlikte paralel birer görüş belirlemekle beraber bir yerde "homoseksüel" eğilimler kıskançlığa olan etkisiyle görünüşten de ayrılmıştır. Bu nedenle, kıskançlık kavramını nahoş birer duygu olarak tanımlamıştır. Bu duyguyu yaşayan bireyler, kişisel olarak yoğun bir biçimde açıklamış oldukları ve aynı biçimde yoğun birer yetersizlik duygusu hissettiklerini söylemişlerdir. Bu kapsamda kıskançlığın ana temeli olan, bireysel olarak daha iyi olduklarına inanmış oldukları bir üçüncü kişi tarafından, ilişkilerini bitireceğine dair belli birer inancı bulunmaktadır. Böylece, kişinin olgunluk seviyesine göre kıskançlık seviyelerinde de çeşitleneceğine inanmıştır.

Olgunlaşan bir kişi daha az olgunlaşmış birisine göre, daha çeşitli yönü olacağı ve minimum kıskançlık yaşayacağı söylenebilmektedir. Sullivan'a göre, olgun bireyler, birden çok ilişkiyi aynı anda ve aynı süre zarfında idare edebilmenin en zorlu süreç olduğunu düşünmektedir ve bu düşünce onları koruyan en büyük düşünce olduğu savunulmaktadır (Akt. Demirtaş, 2004).

Evrin Kuramına Göre Kıskançlık; Darwin'in evrin kuramının ana temellerine göre cinsiyet çeşitliliklerinin üstüne yapılandırılması yapılmıştır. Bireylerin kıskançlık duygusu'nun ilişkilerinin korunmasına hizmet eden birer içgüdü olduğu ve bunun da kökeninin evrimsel sebepler olduğu belirtilmektedir. Erkekler ve kadınlar arasındaki aldatılmalara yönelik verilen tüm tepkilerin belirgin bir biçimde farklılaştığı; kadınların duygusal aldatılmasına yönelik bir erkeğin, cinsel aldatılmalara karşılık göstermiş olduğu reaksiyonlar farklılaşabilmektedir. Burada sahip olunan

çocukların kendilerine ait olup olmadıklarına dair belli birer endişesi bulunan erkekler vardır. Fakat, bu kaygı kadınların hayatları boyunca hissetmeyecekleri birer duygudur. Bir erkeğin cinsel yönden paylaşımı açısından yaşamış oldukları ilişki içinde, kadınların cinselliklerini paylaştığı ilk ve tek birey olma gibi bir istekleri mevcuttur. Herhangi bir kadın duygusal yönden aldatıldığında, ilişkiyi kaybedebilme durumuyla yüz yüze kalma durumuna neden olunabilmektedir. Aslında kadınlar bu duygu ile birlikte karşı karşıya kalabilmekten daha fazla kaybetme tehdidini yaşamaları, kıskançlık duygusu yaşamalarına sebep oldukları görülmüştür. Darwin'in evrimsel yaklaşım özelliklerinde yöntem yönünden, yalnızca cinsiyet değişkenlerine göre değerlendirmek yönünde eleştirilmektedir ve sonuçların yorumlanmasına etki eden diğer bir değişken ise, göz ardı edildiği kadar çok yüksek bir eleştiri alabilmektedir (Demirtaş, 2004).

Sosyal Karşılaştırma Kuramına Göre Romantik Kıskançlık; Bu kurama göre; sosyal yönden karşılaştırma yapılması ve duygusal çıkıntılarının olmasının bir diğeri de kıskançlık duygusudur. Salovey (1991)'e göre, *“bireylerin sosyal karşılaştırma yapma eğilimleri ve romantik ilişkilerinde rekabet için önemli bir yer teşkil etmektedir.”* Bireylerin yapmış oldukları bu karşılaştırmalar, hazır bulunan ilişkiler için tehditler oluşturmuş olması sonucunda elde edilmiş olumsuz geri bildirimler kıskançlık duygularına zemin oluşturabilir. Özellikle de birey bu karşılaştırmayı benliğiyle ilişkilendirerek yapıyor ise, çıkarmış oldukları sonuçlar kendilerinde daha düşük benlik yapısı olmaları yönünde ise normalleşme eğilimindedir ve daha yüksek oldukları yönünde ise de, önemini kendisini küçümseme ve düşürme gibi çeşitli tepkilerde bulunmaktadır (Akt. Buunk ve Dijkstra, 2004).

Bağlanma Kuramına Göre Kıskançlık; bağlamaya göre kıskançlık, ilk çocuklukta ebeveyn arasındaki ilişkilerin çocuğun gelişim sürecini de etki eden faktörleri anlayabilme amacı ile ortaya çıkmaktadır. Bu kavram doğrultusunda Bowlby, bağlanma konusunu ele aldığı zaman keşfetme süreçlerini bağlanma süreçleri ile ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bebeğin bağlanma objesiyle yakın olması bağlanma sistemlerinin kökenini oluşturmaktadır; bağlanma objesine yakın olabilmek güven duygusunu verebilmektedir ve bebeklerin kendi sığınacağı güvenlik üssünün bulunması için, rahatlıkla çevrelerini keşfe çıkabildiklerini söylemektedir. Hayatının ilk senelerinde gerçekleşmiş olan bu deneyimler, bireyin kişiliğinin

oluşması ve yaşamı boyunca süren çevresi ile birlikte gelişmiş olduğu ilişkileri de yansıtabilmektedir (Bowlby, 1973).

Psikodinamik Yaklaşım Göre Kıskançlık; Psikodinamik yaklaşım kıskançlığı universal birer kavram olarak görmektedir ve insanları doğalarında var olanların değil, kaçınılmış olmasına bağlamaktadır. Bu duygu, bireylerde çocukluk dönemlerinde yaşanılmış olan acı deneyimlerin oluşturmuş olduğu ve yetişkinlik dönemlerinde yaşanan bir evrensel çocukluk travmalarının yeniden hayat bulması sonucunda oluştuğunu söylemiştir. Psikodinamik Yaklaşım “Kıskançlık” kavramını diğer duygulara benzetmektedir ve normal birer duygu olarak görmektedir. Bu duyguyu hiç yaşamayan ve iddia eden bireylere göre, bastırarak bilinçdışına itmiş olduklarını savunmuşlardır. Kıskançlık duygularının gerçek olaylar ile bağlantılı olmadıklarını ifade etmişlerdir. Psikodinamik kurama göre, kıskançlık “eylem geçirmiş dürtüler, istekler, travmatik hatıralar ve korkular” vb. bilinç dışına itilen öğelerin etkin bir şekilde olduğunu belirtmektedir (Pines, 1998).

Freud, romantik yönden kıskançlık yaşayan bireyi, insan yaşamının ilk yıllarında anneye duyulmuş rekabete yönelik odipal ve aşk çatışmasının tekrarının yaşanmasının sebep olduğu söylemektedir. Freud’a göre bütün çocukları Elektra’nın ve Odius acısının belli bir kısmının yaşamaktadırlar. Oğlanlar annesine kızlar ise babasına aşiktir. Burada anne ve baba birbirlerine kaçınılmayacak şekilde rakiplerdir. Kız çocukları anneleri ile özdeşim kurarlar ve erkek çocukları ise babaları ile özdeşim kurup bu duygunun üstesinden gelerek mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Deneyimlenen her kayıpta bir acı yaşanılmaktadır. İstedikleri şeyi elde edemeyeceğini bilmek ve güçsüzlük üçgeninin içerisinde başarılı gördükleri herhangi bir rakibe karşılık kaybetmiş oldukları ve onlara karşı düşmanlık duyguları bilişlerine yerleşmektedir.

Bilişlerine yerleşen bu bilgi, bireyin yetişkinlik dönemine benzer bir biçimde aşk üçgeninin içerisinde kendisini göstermeye başlamıştır (Deutsch, 2006).

Normal kıskançlık veya yarışmacı, yansıtılan kıskançlık ve sanılan kıskançlık türleriyle “kıskançlık” 3 ayrı biçimde sınıflandırılmaktadır. Normal kıskançlık ve rakip kıskançlık boyutuyla birey, kendi için önem arz eden birini veya bir şeyi rakip gördüğünde, bireye kaptırıldığına inanarak veya hayal ettiğinde acı çekmeye başlamaktadır. Birey hem seven bireyi kaybetmiş olması hem de kendine olan

saygısını yitirmiş olması, kendini suçlu bulma ve eleştirme duygularının tümünü yaşamaktadır. Yansıtılan kıskançlıkta herkesin aldatma eğilimi bulunmaktadır ve bu eğilimle bu dürtüler bastırılarak en iyi biçim baş edebilme yöntemi yansıtılmaktadır. Sanılan kıskançlıkta ise, bastırılan bir aldatma dürtüsü paranoya türü olmaktadır ve bu seferki kıskançlık nesnesi kişiyle aynı cinstedir. Bireyler çocukluk dönemlerinde aynı cins ebeveynlere duyulan ilgiyi savunmaktadır ve bu ilginin aynı sürede bastırıldığı olgunlaşarak karşı cinslere yönelmekte oldukları söylenmektedir. Freud'a göre; sanılan kıskançlığın en büyük sebebi olarak görmüştür. Burada eşcinsel dürtü çarpıtılarak ve bastırılarak ortaya çıkmaktadır (Akt. Demirtaş, 2004).

Bireylerin yaşamış oldukları kıskançlığın en büyük nedeni çocukluk yaşantılarında yer alan sanılan ve fikri kıskançlıklarının altında yatan bilinçdışı süreçlerin keşfedilmesidir ve bunun keşfedilmesinde "psikodinamik" yaklaşımın büyük bir etkisi bulunmaktadır (Deutsch, 2006).

Kıskançlık kuramına yapılmış ilk eleştiri daha fazla sanılan kıskançlık ile ilişkilendirilmektedir ve diğer etkenlere daha düşük miktarda yer verilmektedir. Diğer eleştirilmiş bir nokta ise daha fazla bilinçaltına odaklanılarak, bilinçli beklentilerin görmezden gelinmesidir. Yalnızca çocukluk dönemine odaklanılarak ve var olan ilişkilerin dinamiklerine önem verilmesi yönündedir (Demirtaş, 2004).

2.1.2 Kıskançlığın tetikleyicileri

Kıskançlığın ortaya çıkabilmesi için belli bir alt yapının oluşturulması gerekmektedir. Bu alt yapının unsurlarına bakıldığında, bireyin benlik algısının ve kimlik yapılanmasının unsurlarını oluşturduğu söylenmektedir. Daha fazla kıskançlık alt yapısının, bireyin gençlik ve çocukluk yıllarına bağlı oldukları ifade edilmektedir. Kişinin bağımsız olması, arzuları ve güçlülüğünü hissedebilmesi için sevgiden yoksun bırakılmış olduğu görüşü, kıskançlığın tetikleyic unsurları arasında yer aldığı belirtilmektedir. Belli bir anlamda bireyin yoksun kalmış olduğu duygular ve çaresizlik hissettiği dönemlerde, vermek istemiş oldukları tepkileri verememelerinin kaynaklanmış olduğu söylenmiştir (Blévis ve Heal, 2009).

Shackelford ve Buss (1977)'nin, yapmış oldukları araştırmaların neticesine göre hem duygusal hem de cinsel kıskançlığın ortaya çıkmasında en büyük etken olan bazı tetikleyicilerin olması sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin aşk duygusunu yitirmiş olması, ilişkiden zevk alamama, duygusal ihtimallerin olmaması, pasif reddedici, beraber

zaman geçirmek istememe, eleştirel ilişkilere girmek, özensiz tepkilerde bulunmak, net ve belirgin olan kişiler hakkında bilgi vermekten kaçınmak, Kaygılı ve suçlu iletişim biçimlerinin kurulması, “duygusal kıskançlık” kuramını tetikleyen unsurlar olarak belirtilmiştir. Cinsel yönden kıskançlık duygusunu tetikleyen durumlar ise; *“partnerlerin cinsel hayatının içeriklerine uygun olmaya bir takım fizik belirtinin olmaması, cinsel yaşantının sıklığının değişmesi, cinsel olarak isteklerin artması, partnerin cinsel sadakatsizliğin açıklanması ve cinsel isteksizliklerin yaşanması”* şeklinde belirtilmektedir (Akt. Metiner, 2017).

Pines (1992)’e göre, “Romantik Kıskançlık” olgusunun oluşmasında en büyük nedenlerden birisi, insanların kişisel yatkınlıklarıdır. Romantik Kıskançlığı etkileyen durumları tetikleyen bir olay olmadığı sürece, kişinin kıskançlık duygusunun yatkınlığının takip edilmesiyle, mümkün olmadığı belirtilmiştir. Kıskançlık her insanda aynı etkiyi gösteremeyebilir. Bu yüzden, kıskançlık duygusu tüm insanlarda çeşitli reaksiyonlar ile kendini göstermektedir. Bu reaksiyonların insandan insana farklılık göstermesinin nedeni ise, insanların ailesinde görmüş olduğu yetişme tarzıdır.

2.1.3 Kıskançlığın ifade biçimleri

Bireyin kıskançlığının temelinde, belli birer düşünce yapısı, fiziki belirtiler içsel bileşenler vb. dışarıdan fark edilebilecek dışsal bileşenler de içerdiği belirtilmektedir. İçsel belirtiler dışsal belirtilere göre, daha net bir biçimde gözlemlenen, kişilerarası ilişkiler ve davranışlar iletişim yoluyla ifade edilmiş olan bileşenleri kapsayabilmektedir (Pines, 1992).

Bireylerde kıskançlık duygusunun yaşanmasının nedeni ve bu duyguyu ifade edebilmenin en temelinde “bağlanma stilleri” ve stillerin boyutları arasında bir ilişkinin var olduğu belirtilmektedir. Bu ilişkinin en öncelikli olarak bireyin ayrılmaya yönelik oluşturmuş olduğu tehdittin ve ilişkilerdeki değişimin olmaması durumuyla, kıskançlık duygusunun ana temelinde bağlanma sistemini harekete geçtiği düşünülmektedir (Guerrero, 1998).

İletişimsel tepkilerle kıskançlığın yansıyabilmesi ve ifade edilmesini içeren tepkiler belirlenmiştir. Bunların altısı da şu şekilde sıralanmıştır (Guerrero, Andersen, Peter, Spitzberg, ve Eloy, 1995):

- **“Bütünleştirici iletişim”**; öfke ve üzüntü gibi kıskançlıkla ilişkili hem kaygıları hem de duyguları açığa vurabilmek gibi problem çözme girişimleri gösteren tepkilerdir.”
- **“Yıkıcı bir iletişim”**; “iyileştirici birer iletişim olmanın karşıtı olarak partnerlere bağırabilmek ve kaba davranışlar sergilemek vb. davranışları içermekte olan tepkilerdir”
- **“Kaçınma/inkâr”**; iletişim halindeyken konuşmayı ani bir şekilde bitirmek ya da gözükken kıskançlığın davranışları kapsamına alan bir yok sayma davranışdır”
- Eşe veya sevgiliye kötü muamele göstermek, mesafeli ve soğuk davranmak.
- Karşıdaki kişiyi görmezden gelmek ve doğrudan pasif olmayan saldırgan davranışlar içermek.
- **“Şiddetli iletişim/tehdit”**; fiziki şiddet veya tehdit edici anlamda davranışa içeren tepkilerdir.”

Bir birey eğer kıskançlık yaşıyorsa o birey, her şartta ve ortamda karşısındaki bireye iletmek istediği mesajı hiçbir şekilde açıkça ifade edememektedir. Böylece kıskançlık yaşayan bireyler doğrudan olan veya olmayan, dolaylı olarak birer iletişimin içerisine girmektedir. Bu dolaylı iletişim biçimleri şu şekilde belirtilmektedir: “manipülatif girişimler”; “rakiple irtibat”; “şiddet davranışı” “Gözleme/izleme davranışı”; “telafi edici yenileme stratejileri” şeklinde sınıflandırılmaktadır (Guerrero ve ark., 1995).

Kıskançlık duygusunu yaşayan bireyler, sevgililerini ve eşlerini gizlice takip etmektedirler. Nerede vakit geçirirler, nerede olurlar ve kontrol etme davranışlarını içeren, kendilerini daha çekici hale getirmeye çalışan ve her zaman her koşulda ilişki geliştirme yönelik davranışlar yürütmektedirler. Kıskanmış oldukları bireylerin duygusallarını manipüle etmek istemektedirler. Rakipsel olarak görmüş oldukları bireylerle irtibatlarını kesmek istememektedirler ve belli birer anlamda rakiplerini uzak tutabilmek için, uyarıcı tepkiler sergilemektedirler. Dolaylı olarak belli birer iletişim biçimlerinin olması karşısında bireylere karşı kıskançlıklarını söylemek yerine tepki kapıları ve çevrilen dolaplara sert tepki vermek, nesnelere fırlatmak vb. davranışlarda buldukları gözlemlenmiştir.

Bowbly'e göre, bağlanma stilleri ve bağlanma kuramı altında yer alan zihinsel teknikler, bireyin duygularını ifade etmede ve tercüme edebilmesinde yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, başka bireylere yaklaşma tutumlarında, bireylerden kaçınma vb. durumlarda da aktif rol oynamaktadır. Bağlanma kuramı ve bağlanma stillerinden, hem ayrılmaya hem de kaybetmeye yönelik verilmiş olan tehditlere karşılık gösterilmiş olan tepkiler de bağlanma stillerinin dinamik özelliklerinden sayılmaktadır (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997).

2.2 Romantik Kıskançlık

2.2.1 Romantik kıskançlığın tanımı ve kavramla ilişkili bilgiler

Romantik ilişki yaşayan bir bireyin önemli sorunlarından birisi de kıskançlıktır ve birçok araştırma tarafından tanımı yapılan bir kavram olmuştur. Bu tanımlardan birisine göre kıskançlık; *“büyük önem verilen ve emek verilen bir ilişkide problem yaşanması ya da o ilişkinin kaydedilmesine sebep olabilecek bir tehlikenin varlığının gözlemlenmesi veya hissedilmiş olması durumunda”* verilmiş olan tepkilerin tamamı şeklinde tanımlanmaktadır (Pines, 1998).

Farklı bir tanıma göre kıskançlık, bireyin romantik ilişkide olduğu partneriyle hayali veya gerçek bir rakip arasında kalabilme durumu veya rakip olma olasılığına yönelik bulunan bir ilişki nedeniyle algılanan, kişinin benlik saygısına ve ilişkisine karşılık herhangi bir tehdit ile beraber ortaya çıkmış davranış, duygular ve düşüncelerin kombinasyonları biçiminde kavramsallaştırılmıştır (White, 1981).

Karakurt'a (2001) göre, “bireyde kıskançlık duygusunun ortaya çıkabilmesi için, yaşanılacak olan romantik ilişkiyi etkileyecek herhangi bir tehdidin olması gerekmektedir.” Oluşacak olan bu tehlike gerçekdışı veya gerçek olabilmektedir. DeSteno ve Salovey (1996)'e göre, “kıskançlık bireyin önem vermiş olduğu romantik birlikteliğine karşılık bir tehdit oluşması durumunda ya da ilişkisinde herhangi bir sorun yaşanması sebebiyle öfke, korku ve mutsuz olma vb. hisleri hissetmesi durumudur (Akt.Metiner, 2017).

Literatürde yapılan bazı açıklamalardan da görüldüğü üzere, “Kıskançlık” kavramı hakkında sayısız açıklamalar yapılmıştır. Bu açıklamaların ortak paydası, kıskançlığın bir birey için en kıymetli olan ilişkisine üçüncü birer kişinin tehlike oluşturması şeklindedir.

Darwin'in evrim kuramına göre "kıskançlık" çok eski bir kavramdır ve bireylerin hayatlarına uyum sağlamasına yardım etmek amacıyla oluşan bir duygudur. Diğer evrim kuramcıları ise, çalışmalarından değişik olarak kıskançlığı negatif bir durum biçiminde incelemek yerine, romantik ilişkide kıskançlığın işlevselliğini öne çıkarmaktadırlar. Bunun nedeni ise, bireylerin yaşamış oldukları kıskançlık duygusu devamlılığını sağlama yönünden işlevseldir. Kıskançlık durumunda sergilenen davranışlar ve yaşanan duygular, çiftlerin birlikteliğinin devam etmesine, üremesine, kendi yavrularını yetiştirilmesini sağlayarak genlerinin kopyalanmasını sağlamaktadır (Akt.Demirtaş, 2004).

Kıskançlık, normal bir seviyede yaşandığı sürece, ilişkilerin canlılık kazanmasına, ilişki için çaba harcanılmasına, eşlerin veya sevgililerin birbirlerine karşı olan duygularının güçlenmesine yardımcı olabilmektedir. Fakat, kıskançlık normal seviyenin üstünde sürmeye başladığında negatif bir hal almaya başlamaktadır. Bireyin kıskançlık seviyesi artış gösterdikçe, birlikte olmuş olduğu bireyi kaybetmekten daha fazla çekinmesi sebebiyle ilişkiye zarar verebilecek tutumlarda bulunabilmektedir; bu durum da ilişkisini yitirmesine sebep olabilmektedir.

2.2.2 Kıskançlıkla baş etme yöntemleri

Herhangi bir ilişkide romantik kıskançlığın hangi düzeyde ve biçimde etkileneceği, bireyin kıskançlık ile baş etme durumunda nasıl bir yöntem seçmiş olduğuna bağlıdır. Bireyin kıskançlık yaşaması halinde, yapıcı yöntemler kullanmış olması kıskançlığın mevcut ilişkiye zarar vermesini engelleyebilmektedir. Fakat, bireyin yıkıcı yöntemler seçmesi halinde, yaşanan ilişkide ciddi hasarlar meydana gelebilmektedir. Bu hususta Rusbult ve Zembrodt (1983) ile Rusbult, Zembrodt ve Gunn (1982)'un yapmış oldukları araştırmada romantik ilişkilerde problem yaşanması durumunda bağlılık, konuşma, ani çıkış ve umursamama olmak üzere 4 farklı davranışın meydana geldiğini belirtmektedirler. Yapılan bu araştırmalar ilişkideki problemleri durumlar karşısında kullanılan dört farklı yöntemden bahsedilerek bu dört ayrı tepkiden oluşan birer tepki tipolojisini önermektedirler. Bu araştırmalar (Rusbult ve Zembrodt, 1983; Rusbult ve ark., 1982), romantik kıskançlık ve romantik ilişkilerle ilgili yapılan diğer araştırmalara karşılık kılavuz olmuşlardır. Romantik kıskançlık ile ilgili düzenlenen araştırmalar, herhangi bir ilişkide sorun yaşanması durumunda ortaya çıkmış dört tepki kıskançlık ile baş

edebilme yöntemleri olarak ele alınmıştır (Akt.Demirtaş, 2004; Demirtaş ve Dönmez, 2006). Romantik kıskançlık ile baş edebilme yöntemlerini dört farklı şekilde ele almamız mümkündür (Demirtaş ve Dönmez, 2006):

- a. **Bağlılık:** Bir ilişkideki bütün olumsuz koşulların ve şartların düzenlenmesi gerekmektedir. Bu yöntem sayesinde bir ilişkinin kurtulması, bireyin kendine olan saygısından daha fazla ön plandadır.
- b. **Çıkış:** Herhangi bir ilişkiyi tehdit etme ve sonlandırma gibi, bireyin kendisine olan saygı ilişkisinden önde tutmasına ilişkin tepkilerdir.
- c. **Konuşma:** Herhangi bir ilişkide bir sorun yaşandığında konuşma tercih edilerek, ilişkideki sorunlar çözümlenmeli ve ilişkinin devam ettirilmesinin sağlanması istemektedir. Bu yöntem hem bireyin kendine olan saygısını korumayı hem de bireyin ilişkisinin korunmasını sağlamaktadır.
- d. **Umursamama:** Birey kendi ilişkisinin kötüye gittiğini anladığında, sorunlara çözüm bulmaması veya ciddiye almamış olması, tüm durumlara karşı izin verdiği anlamına gelir. Bu yöntem ile birey ilişkisine ne saygısı vardır ne de ilişkiyi kurtarma çabası vardır.

2.2.3 Romantik kıskançlık durumunda verilen tepkiler

Romantik kıskançlık, bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarının kombinasyonu olan dışsal ve içsel öğelerden oluşmaktadır. Üzüntü, korku, acı, öfke, kızgınlık vb. duygularla başkalarını kıyaslama, kendini ve diğer bireyleri suçlama gibi düşünce ve davranışlar “kıskançlık” duygusuyla ilgili içsel öğelerdir. Titreme, uyku problemleri, nefes darlığı, mide sorunları vb. kıskançlık durumunda meydana gelmiş fizik belirtiler aynı biçimde kıskançlık duygusuyla ilgili içsel öğelerdir. Hayatta hiçbir şeyi umursamama, ağlama, bağırma, şiddet vb. davranışları da kıskançlık duygusuyla ilgili dışsal öğelerdir. Kıskançlık ile birlikte reaksiyon gösteren fiziksel, bilişsel ve duygusal tepkiler dışsal öğelerin birey tarafından kontrol etmesi, içsel öğeleri kontrol etmekten daha kolaydır (Pines, 1998). Kıskançlığın kontrol edilmesi halinde ilişki büyük bir oranda etkilenmezken, kontrol edilmeme durumu ise, ilişkide büyük sorunlara yol açabilmektedir.

Bir bireyin bir ilişkide “Romantik Kıskançlık” yaşaması, olumsuz etkenleri bazen bir bireyin davranışlarına yansıyabilmektedir ve bireylerin daha önce hiçbir şekilde

sergilemediği davranışları sergilemesine sebep olabilmektedir. Bazı bireylerde ise, partnerlerine şiddet göstermesine sebep olabilmektedir (Carson ve Cupach, 2000).

Milroy (1995) göre, literatüre göre intihar ve cinayet oranlarının incelemesini yapan araştırmalarda, eşlerini veya sevgililerini kıskançlık sebebiyle öldürebilmenin en fazla gözüken cinayet sebeplerinden birisi olduğunu belirtmiştir.

Bireyin kıskançlık duygusu yaşadığı durumlarda davranışları, duyguları ve düşünceleri birbirleri ile bağlantı bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Birey kıskançlık duygusunu yaşadığında korku, öfke ve cezbedilme duygularını aynı anda hissedebilmektedir. Hissedilen bu duygular herhangi bir sorunu önleme ve sevgiyi ifade edebilme vb. çeşitli olumlu davranışlara yol açabilir (Guerrero, Trost ve Yoshimura, 2005).

Aynı zamanda “bireyin özgürlüğünün kısıtlanması, kişinin eşinin suçlanması, tehdit edilmesi, sevgilisine veya eşine şiddet göstermiş olması, eşiyile veya sevgilisiyle cinsel sorunlar yaşaması, uyum sorunu vb. negatif davranışlara yol açabilmektedir. Yukarıda da belirtildiği üzere, kıskançlık duygusuyla ilgili birden fazla duygu bulunmaktadır; ancak kıskançlık halinde en fazla yaşanan duygular öfkedir (De Silva, 1997).

2.2.4 Romantik kıskançlığın etkileri

Bireylerin yaşadıkları kıskançlık duygusu çeşitlilik göstermektedir. Bireyin yapısı, bulunmuş olduğu kültürün değer yargısı, yaşanan romantik ilişkiler ile ilgili farklılıklar kıskançlığın yaşanmasına ve bu durumu ifade etme biçimine etki etmektedir (Pines, 1998). Bazı durumlarda kıskançlık duygusu, bireyin ilişkisine yönelik tehlikelere karşılık ilişkisine sahip çıkabilmesi ve ilişkisine yönelik daha çok emek harcamasını sağlayabilmektedir (Harris ve Darby, 2010).

Ancak, bireylerin yaşamış oldukları “Romantik Kıskançlık” duygusu her şart ve koşulda ilişkiye olumlu etki etmeyebilir. Çünkü, kıskançlık bir ilişkide olumlu etki bırakabildiği gibi, olumsuz etkilerde bırakabilir. Kıskançlığın, bireylerde ilişki sorunları yaşamasına ve evlilikle birlikte boşanmaya sebep olduğu belirtilmektedir (Amato ve Rogers, 1997).

Bir bireyin yaşamış olduğu kıskançlık, kişisel algıları ile ilgili olduğu için, kişiye göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu çeşitlilikler bazı bireylerde kıskançlığın

ilişkinin olumsuz ve bazı bireylerde ise olumlu etkilemesine yol açmaktadır. Bireyin kıskançlık ile ilgili algısının getirmiş olduğu riske karşılık doğrudan orantılı olması, kıskançlık duygusunun sağlıklı geliştiğini gösterebilmektedir. Fakat, kıskançlık ile ilgili riskle orantısız olabilmesi, elverişsiz bir tepkinin olduğunu gösterebilmektedir. Bu elverişsiz kıskançlık ile ilgili şüpheler asılsızdır ve bu şüpheleri destekleyen hiçbir olgu bulunmamaktadır. Bu tip kıskançlığı yaşamakta olan bireyin yanı sıra sevilen bireye zarar ve acı verdiği için dolayı “patolojik” hale gelerek bir ilişkide negatif durumlara sebep olabilmektedir (De Almeida ve Schlösser, 2014).

Bireylerin kıskançlık algılarına verilen anlamlar zamanla bireysel olarak çeşitlilik gösterebilmektedir. Romantik ilişkinin içinde kıskançlık yaşayan bireyler için terk edilme korkusu, bazı ilişkiler için birbirlerine göstermiş oldukları aşkın göstergesi olabilmektedir ve bazı bireyler için ise, güvensizlik duygusunun göstergesi olabilir. Kıskançlık duygusuna verilen çeşitli anlamlara ilişkin kıskançlık ilişkinin üstünde olumsuz ya da olumlu etkilere yol açtığı belirtilmektedir (Demirtaş, 2004).

2.3 Bağlanma Kuramı

Bağlanma kavramı; bireylerin yaşamları boyunca kurmuş oldukları birçok önemli ve çeşitli “emosyonel” bağın özel bir türüdür. Bowlby (1973)’e göre bağlanma, kişilerin kendisi için mühim görmüş oldukları diğer kişilere karşılık geliştirmiş oldukları duygusal bağların tümü olarak tanımlanmıştır. Duygusal yönden bağları kurabilme yönelimleri ve ihtiyaçların yeniden doğan kişilerin hayatına devam etmeleri için gelişimsel ve zaruri açıdan işlevi olan bağlanma sistemini tanımlamaktadır (Bowlby, 1973).

Akdağ (2011) göre, bağlanma kuramı yeni doğan kişiler ile ilgili ebeveynler arasındaki gün geçtikçe artış gösterme eğiliminde olan, belli bir destekleyici, eşgüdümlü ve karşılıklı tarzda etkileşim kurabilme olarak ifade edilmektedir.

Ainsworth (1978) göre bağlanma, insan hayatında özel kişilere karşılık hissedilen bireysel etkileşim içinde zevk almamızı sağlayan sıkıntılı durumlarda yakınlıklarına yönelik rahatlamamıza yardımcı olan çok güçlü “emosyonel bağ” biçiminde tanımlanmaktadır.

Literatürde bağlanma kuramı “emosyonel” bağ olarak tanımlanmıştır. Bu kuram bireyin yaşamış olduğu korku, bitkinlik, çeşitli hastalıklar vb. durumlarda ikinci bir

kişiyile ilişki kurmaya ya da diğeri kişiyile yakınlık duyduğunu hissetmektedir. Bu duyguların ana çerçevesinde güvenlik, destek ve rahatlık bulunmaktadır.

Zeanah ve arkadaşları (1997) göre, Anneler bebekleri ile geçirmiş olduğu zaman diliminde sosyal ve duygusal yönden aralarındaki bağı pekiştirmektedirler. Çocuk ve anne ilişkisinde hem anne hem bebek, duygusal birlikteliğin kalitesinde artış göstermektedir. Anne ve bebek arasındaki ilişkiyle birlikte, bireyler bebeklik dönemlerinde bağlanma stillerini öğrenmeye başlamaktadır (Keler, 2008).

Düşük zekâ düzeylerine sahip olanlar veya duygusal yönden olgunlaşan annelerin bebekleriyle bağlanmada sorunlar yaşamış oldukları saptanmıştır. Bağlanma süreçlerinin sağlıklı gelişmesi durumunda; kişilerin ilerleyen dönemlerde iş ve aile yaşamlarındaki doyum seviyelerinin de artış gösterdiği belirtilmektedir (Keskin, 2007).

Bireylerde bağlanma bebek ile birlikte temel bakım veren arasında kurulmuş, temel güven duygusuyla geliştirilen ilk bağıdır. Bireylerin bağlanma ilişkisinde, anne veya birincil bakım vermiş kişiler anahtar rolleri üstlenmektedir. Ebeveynler tarafından sağlanmış olan bakımın önemi ve bu önemin nasıl verildiğine yönelik bilgilerin birden fazlası, bakım verilen çocuklarla ilgilidir. Bakıma verilen önem ile çocukların ilerleyen yaşlarda, bağlanma kuramlarının daha iyi gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir. Bağlanma kuramını araştıranların farklı çocuk-ebeveyn ilişkisinin, uzun dönemlerde çocukların bir sonraki ilişkisi üstündeki etkisine sahip oldukları görüşü savunulmaktadır (Abalı, 2006).

Bağlanma kavramı, bireylerin bebeklik dönemlerindeki tecrübelerinin, sağlıklı bir bireyin gelişmesinde birçok önemli etkene sahip olduğunu öne sürülmektedir ve hayatları boyunca geçerliliklerini korumakta olan bir kavramdır.

Bu kuramın kökeninde, yakın ilişkilerin bebeğin gelişimini destekleyen veya bozan şartları ve bağlanma deneyimlerinin duygusal gelişim ve kişilik gelişimi üzerindeki tesirini tanımlama gayreti yatmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby (1969) bağlanma kuramını; bireyin çevresindeki tehditlerine yönelik kendini koruyabilmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Bu kapsamda, çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında bağlanma kuramı ile ilişki içine girmeye başlarlar ve bu çocukların gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Bu bağlanma figürleri ile kurulan ilişki, bireyin yaşamı boyunca davranış, duygu ve

düşüncelerine etkide bulunmaktadır. Bağlanma kavramına göre, bireylerin hayatlarının ilk senelerinde öncü kişiler ile olan ilişkilerinin nitelikleri, bir sonraki senelerde kuracakları ilişkilerinde öncü olduğu gibi yetişkinlik çağlarında kuracakları ilişkilere de rehberlik etmektedir (Kesebir, 2001).

Bağlanma kuramının bulunuşunda, bireyin bebeklik döneminden başlayarak hastanelerde ve evlerinde yaşayan çocukların gelişimsel, ruhsal ve sosyal sıkıntılara yönelik araştırmaların büyük bir katkısı olmuştur. Bowlby, bu erken çocukluk deneyimlerinin yetişkinlik evresiyle olan etkenlerini araştırmıştır. Bakım veren ve yeni doğan arasındaki iletişim duygusu yönünden eksikliğin farklı ruhsal sıkıntılar ortaya çıkarmasında belirli etkenlerin olduğu fikri öne sürülmektedir (Yaşar, 2016).

2.3.1 Bağlanma stilleri

1969 senesinde ilk kez Bowlby'in tanımlamış olduğu “bağlanma kuramı” Ainsworth ve ark. tarafından geliştirildi. Ainsworth'un “yabancı durum” testiyle birlikte çeşitli bağlanma stillerinden söz edilerek, güvensiz ve güvenli bağlanma örüntüsü “attachment patterns” değerlendirilmiştir.

Ainsworth'un “yabancı durum testi” ile birlikte laboratuvar ortamlarında annelerinden ayrılan ve sonrasında ise annesi ile tekrar buluşan çocukların ortaya koymuş oldukları tepkilerle güvensiz ve güvenli bağlanma örüntüsü “attachment patterns” incelemesi yapılmıştır. Bunlar ise “kaçıngan (avoidant), kaygılı-ikircikli (anxious/ambivalent) ve güvenli (secure)” 3 farklı grup biçimde ayrılmıştır. Bu bağlanma türleri kuramların ilk halinde “tutarsız-tutarlı, süreksiz-sürekli ve tepki vermeyen anne tutumlarına” yönelik süt çocuklarında ortaya çıktığı belirtilen bağlanma dürtülerindedir.

Bunların sonrasında ise “dağınık (dezorganize/dezoryante) bağlanma” ismiyle bir üçüncü güvensiz bağlanma türü daha ilave edildiği belirtilmektedir. Belirsiz bir yön olarak nitelendirilmesi yapılan bu tür bağlanmalarda kaygı denetimlerinde tutarsızlıklar başlamaktadır (Aydoğdu, 2013).

Bartholomew ve Horowitz (1991), kişinin kişisel ve başkalarına yönelik içsel çalışma modelinden hareket ile korkulu, saplantılı, kayıtsız ve güvenli bağlanma tiplerinin olduğu ortaya konulmuştur. Bu kapsamda hem başkalarına hem de benliğe yönelik olumlu olan bireylerin, güvenlik bağlanması, her iki modelde de olumsuz olan kişilerin korkulu bağlama stili diye tanımlanmaktadır (Aydoğdu, 2013).

Normal bir biçimde gelişimine devam etmekte olan çocukların bağlanma davranışlarında 2 farklı tepki gözlemlenmiştir.. Bunlardan biri; bebeklerin sosyal tepkilerini diğer bireylerden bakım verenlere yöneltmeye tercih etmeleri, ikincisiyse bebelere bakım verenlerin yeniden birleşme ve ayrılmaları anlamlı bir biçimde tepkisini ortaya koymaktadır (Aydoğdu, 2013).

Güvenli bağlanma “secure attachment” göstermiş olan çocuklar, annelerinin hayatların boyunca yanlarında olacağı ve stres durumundayken anneleri tarafından yatırılacaklarını bilmektedir. Anneleri ile ayrılık sırasında tepki gösterenlere karşılık, annelerin dönüşü onlara göre bir yatıştırıcıdır. Güvenli bağlanmanın gelişmesi için sürekli, tutarlı ve şahsına zarar vermeyen ve her yönde ulaşılır bakım veren kişinin olması gerekmektedir.

Kararsız-kaygılı bağlanma örüntüsü olan çocuklar, ihtiyaç duyduklarında annelerinin yanıt vereceklerinden veya yardımcı olacaklarında emin olmayan çocuklardır. Dolayısıyla bu çocuklar, tüm ayrılıklara direnmektedirler ve anneleri döndüğünde bu onlar için hiç yatıştırıcı değildir. Kararsız-kaygılı bağlanma gösteren çocuklar, annelerine tutarsız bir tepki göstermektedir ve kontrol kurabilmek için terk etme tehdidinde bulunmaktadır (Aydoğdu, 2013).

Kaçınmacı (avoidant) bağlanma sahip olan bebekler, annelerinin yardımcı olacaklarına yönelik hiç güvenleri olmayan çocuklardır. Tüm koşullarda çocukları geri çeviren, reddeden, onların istediği gibi tepkiler gösteren anneler, kaçınmacı davranış sergilemektedirler (Aydoğdu, 2013).

Kaçınmacı bağlanmanın alt boyutlarından birisi de “gerilimli kaçınan bağlanma (anxiousavoidant attachment)”dır. Bu boyut gelişim çağındaki çocuklarda, herhangi bir durum olduğunda gerilen, her şeyden kaçınmak isteyen, hiçbir şeyi yapmak istemeyen çocuklarda görülmektedir (Aydoğdu, 2013).

Gerilimli kaçınan bağlanmaya sahip olan çocuklar, çevresindeki kişilere karşı güven duymamaktadırlar ve genellikle güven duymadıkları kişileri kontrol altına almak istemektedirler. Aynı zamanda gerilimli kaçınılan bağlanma stiline sahip olan çocuklar; kendi öfkelerini doğrudan ifade edebilmektedirler, bütünlük duygularının gelişim göstermediği vb. öz değer duygularının sürmediği saptanmıştır. Bu tarz çocukların “kimlik” oluşumu büyük sorunlara yol açabilmektedir.

Kaçınılan bağlanmada bir öteki boyutla ilgili olan gerilim direnç gösterme bağlanma “anxious-resistant attachment” gelişim gösteren çocuklar, bakım verenlerle beraberken ortamlarda çevrelerine ve öteki kişilere karşı ilgi göstermektedirler. Belli bir durumun hemen ardından hem bakıcılar ile beraber olabilmek hem de onlardan uzaklaşabilmek istemektedirler. Bu çocuklar, düzeni bozacak biçimde davranmaktadırlar ve fiziki yönden şiddet uygulamaya yakın oldukları, kurallara düşünmeden karşı çıkmış oldukları ve aniden öfkeye kapılmış oldukları gözlemlenmiştir (Soysal vd., 2005).

2.4 Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri

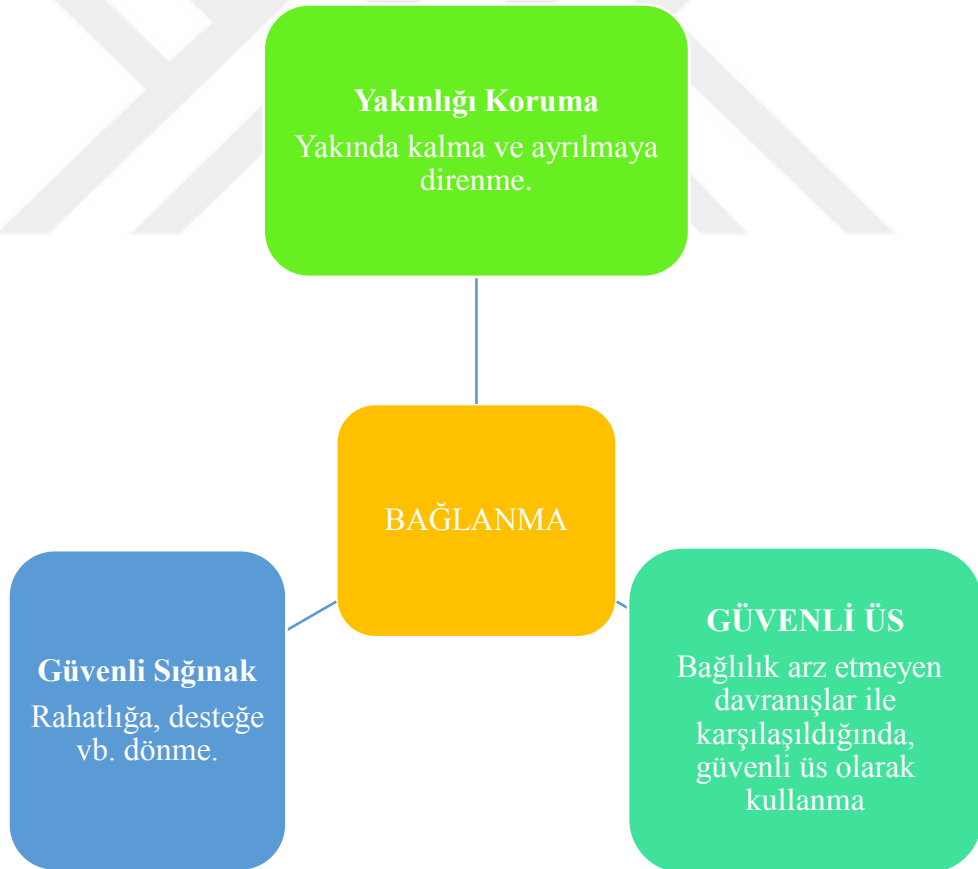
2.4.1 Bağlanma sistemi

Bağlanma davranışları başka kişiler ile yakın olma ve ilişkileri sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2012). Bowlby'nin belirttiği üzere, bireylerin ihtiyaç duyduğu zamanda, kişinin en önemli değerlerine “bağlanma figürü” yakınlık aranmasına motive etmektedir ve doğduğu gün itibari ile gelen psikolojik sistemle beraber gelmektedir. Bu sistemin en büyük amacı, algılanan tehditlere karşı güvenlik ve korunmayı aktifleştirebilmektir. Bu sebeple, sistem kişinin güvenliğine yönelik gerçek veya potansiyel birer durum ile, otomatik olarak aktif bir hale gelebilmektedir (Akt. Shaver ve Mikulincer, 2005).

Bowlby, evrimsel sürecin içerisinde çocukların yetişkinlerine karşılık yakınlık kurması ve sürdürmesine yönelik çabaları, hayatta kalmasına ve üretme kapasitelerine ulaşabilmeleri yönünden doğal evrimsel seçimle oluşan güdüsel bir davranış olarak ele almaktadır ve bağlanma davranışı sistemin ilk adımı olarak gösterilmektedir (Sümer, Sayıl ve Kazak-Barument, 2016).

Bireylerin yakınlıklarının korunmasına ilişkin algılanan ya da gerçek engeller kaygı ile sonuçlandırılmıştır. Bu durum ile yakınlıklarının yeniden kurulmasına yönelik ilişki bağlanma davranışları başlatılmaktadır. Bu tip engeller ile belli değerlendirmeler ilişki kaygının yanında belli bir üzüntü ve kızgınlığa da sebep olunabilmektedir. Bu durumun aksinde yakınlığın sağlanarak korunmuş olma durumu ise, sevgi ve güvenlik duygusunu oluşturmaktadır. Bu yüzden, Bowlby bir şeye bağlanmanın “duygusal bağ” ile gerçekleşebileceğini savunmuştur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanmanın işlevi bebeğin bakım vereni ile kurmuş olduğu ilişkisindeki davranışları ile görülebilmektedir. Bağlanma duygusu ve figüründe yakınlık arayışları veya yakınlıkları koruyabilme “proximity maintenance”, ilk olarak bebeklerin tehlikeli ve endişeli bir durumda ortaya çıkarttığını savunmaktadır. Böyle bir zamanda bakım verenler, bebeklerin rahatlamış olması ve kendilerini güvende hissetmeleri için “güvenli sığınak (safe haven)” işlevi görebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Güvenlik duygusunu oluşturan bir bebek, doğduğu günden itibaren getirmiş olduğu merak duygusu ile birlikte bağlanma dışında bir davranış olan keşfetme sürecini bakıcısı ile “güvenli üs (secure base)”¹ kullanmaktadır. “Güvenli üs işlevi” bebeklerin özerk ve yetkin bir kişi olması nedeniyle gerekmektedir (Sümer vd., 2016). Bağlanma stillerinin “yakınlığı koruma, güvenli üs ve güvenli sığınak” olarak üç ayrı tanımlayıcı özelliği bulunmaktadır. Bağlanma stillerinin ana bileşenleri Şekil 2.1.’de gösterilmiştir.



Şekil 2.1: Bağlanma Sisteminin Temel Bileşenleri

Kaynak: Karataş, 2016, s.17.

¹ Bağlılık arz etmeyen davranışlar ile karşılaşıldığında, güvenli üs olarak kullanma

Rothbard ve Shaver'a göre; "belli bir yakınlık sağlandıktan sonra çocuklarda "aktif-bağımsız keşif" yolu ile öğrendikleri bağlanma sistemlerinde geri planda çalışmalarını sürdürmeye devam etmektedirler. Fakat, yakınlık sağlanmadığında ise, bağlanma sistemleri tekrar devreye girmektedir ve çocuklar çevresiyle ilgisini azaltmaktadır. Çocuklar yakınlık sağlayamadığında ayrılık ile ilgili karşı geliştirilmiş tepkiler üç farklı evrede gerçekleşmiştir (Akt. Demir, 2015):

- 1. Protesto (Protest):** Bu evrede çocuklar, anne kaybı sırasında kendini savurma, bağırarak ağlama, karyola sallama vb. davranışlar sergileyerek onu geri getirmeye uğraşmaktadır ve annelerini bulabilmek için, belli bir arayışın içerisine girmektedirler. Bir haftadan belli bir saate kadar süren bu evrenin başlamış olması hemen gerçekleşmeyebilir ve gecikebilmektedir (Bowlby, 1969).
- 2. Umutsuzluk (Despair):** Bu evrede anneler geri döneceklerine yönelik artış gösteren umutsuzlukları ile beraber, çocuklarını aktif bir şekilde ağlarlar ve hareketleri belli aralıklar ile azalma göstermektedir. Derin ve durgunlaşan belli bir yas haline girmiş olan çocuklar çevrelerinden hiçbir şekilde ilgi görmemektedirler ve göstermemektedirler (Bowlby, 1969).
- 3. Çekilme (Detachment):** Bu son evrede çocuklar, bir önceki evrelerine göre çevrelerine karşılık ilgi göstermeye ve ilgi görmeye başlamaktadırlar. Bu evrede her bakıcıyı kabul ederler ve hiçbir şekilde reddetmezler. Giymiş oldukları giysiler ve yiyecekleri her şekilde kabul etmektedirler. Hatta herkese karşı gülümseyerek sosyal davranışlar sergilemeye başlamaktadırlar. Fakat, anneleri geri döndüğü zaman onu belli zorluklarla tanıyabilmektedir ve annelerine karşılık ilgilerini kaybetmiş olabilirler. Böylece annelerinden uzaklaşmaktadırlar (Bowlby, 1969). Bu tip davranışlar, çocukların annelerini yeniden kaybedeceği ihtimaline yönelik gelişen kaygıların giderilmiş olmasına yönelik belli bir savunma işlevi görebilmektedir. Anneleri geri dönecekleri günden belli bir süre sonra bireysel olarak tutarsız tepkiler gösterebilirler. Gelişim gösteren çocuklar normal hallerine döndükten sonra, hiç beklenmeyen durumlara karşılık kaygı belirtileri gösterebilmektedirler (Akt. Saymaz, 2003).

2.4.2 İçsel çalışan modeller

Bağlanma kuramının alt yapısı olan bağlanma sistemi, sosyal ilişkiler ve girdiler tarafından düzenlenmiş olan bir organizma sistemidir. Bakım hizmeti veren bireyler ile olan etkileşimin ana temelinde, bebekler ne zaman ne yapacaklarını ve ne bekleyeceklerini öğrenmektedirler. Böylelikle davranışlarını ona göre ayarlamaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1994).

İçsel çalışan modelin en büyük varsayımı ayrılmadır. Bunun yanı sıra yeniden birleşme ve sıkıntı vb. durumlarda da bakım verecek figürler ile yaşanan erken dönem deneyimleri yakın ilişki ile ilgili içsel çalışma modellerinin oluşmasını şekillendirmektedir. Bu tür modeller ile; bireyin kendi değeri, sevilebilir olması ve yetkinliğine yönelik temel algılanmaları içeren benlik modeli ya da sosyal dünyadaki önemli değerlerinin temel güvenilirliği, iyiliği ve bağlılığına yönelik temel beklentilerin somutlaştırılması, başka bir model olmak üzere 2 ayrı bilişsel şemanın birleşmesiyle oluşturulmuştur (Lopez, Melendez, Sauer, Berger ve Wyssmann 1998).

İhtiyacını karşılayamayan ve bakıcılarından tutarsız tepkiler gören bir çocukta ise, bağlanma figürlerine güvenilemez ve reddedici olarak, olumsuz bir bakış açısı modeli oluşturmaktadır ve kendilerini sevmeye, desteklenmeye değmeyen biri olarak görür ve olumsuz benlik modeli oluşturmaktadır. Netice itibari ile, başka modelleri birbirine tamamlayan benlik modeli, karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayan biçimde gelişim göstermektedir (Bowlby, 1973).

2.4.3 Yabancı ortam çalışmaları

Çocuklardaki bağlanma örüntüsündeki çeşitliliklere yönelik deneysel ve sistematik araştırmalar Ainsworth ve diğerleri (1978)'nin "Yabancı Ortam Çalışmaları" ile başlangıç yapılmıştır. Yapılan çalışmalar ile, ortalama on iki aylık çocuklarda yabancı kişilerin varlığında, annelerin çocuklarının yanlarından ayrılması ve çocuklarıyla yeniden buluşmaları durumunda, çocuklarına yönelik vermiş olduğu tepkiler gözlemlendiğinde, bağlanma örüntüsündeki bireysel yönden çeşitliliklerin incelemesi yapılmıştır.

Yabancı ortam çalışmaları, sekiz bölümden oluşmakta ve toplam yirmi dakika sürmektedir. İlk önce anne daha sonra da bebek bir yabancı kadın ile birlikte, laboratuvar oyun odasına giriş yapmaktadır. Yabancı bireyler bebekler ile oynarken anne kısa bir sürede odayı terk etmektedir. Anne, kısa bir süre sonra odaya geri

dönmektedir. Yabancı ortam çalışmalarının bütün evreleri aşağıda yer alan Tablo 1’de özetlenmiştir.

Yabancı ortam çalışmalarından sonra bebeklerde yeniden bir araya gelinmesi, yabancılar ile yalnız kalmaları ve ayrılık gibi durumlar ile vermiş oldukları tepkilere göre, kaçınan bağlanma, kaygılı-kararsız ve güvenli bağlanma türleri olarak 3 tür örüntü sergilediğini belirtilmektedir (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bağlanmış bebekler, çevrelerini keşfedebilmek için bakım veren kişileri güvenlik üssü olarak kullanmaktadırlar. Annelerinden ayrıldıkları zamansa, minimum seviyede tepki göstermektedirler. Fakat, yeniden birleştiklerinde kolaylıkla sakinleşerek kendi oyunlarına devam etmektedirler. Kararsız-kaygılı bağlanmış bebeklerde ise, anneleri ile beraber kaygılı bir biçimde onlara yapışmakta ve çok fazla keşfetmeye çalışmaktadırlar. Ayrılık durumunda ise, şiddetli bir biçimde ağlamış olan bebekler anneleri ile yeniden beraber olduklarında hem anneleri ile yakın olabilmek istemekte, hem de annelerine karşı çok fazla kızgınlık ve öfke yaşamaktadırlar. Kaçınarak bağlanan çocuklar ise, anneleri ile yok denilecek kadar az iletişim kurmakta ve ayrılma durumlarında umursamaz görünebilmektedirler. Yeniden bir araya geldiklerini zamansa, dönüşlere hiç tepki göstermemekte veya farklı şeyler ile ilgilenebilmektedirler (Santrock, 2012).

Main ve Solomon’a (1986) göre, bağlanma stillerinde üç ana sınıflandırmanın yanı sıra, sınıflandırılması yapılmayan belli bir grup daha vardır. Main ve Solomon (1986) göre, bu sınıflandırmanın “güvensiz-dağınık (insecure-disorganize/disoriented)” bağlanma türünün olduğunu belirtmektedir. Güvensiz ve dağınık bağlanma türüne sahip olan bebeklerde ise; beklenen tepkiler esnasında düzensiz “örneğin güçlü bir kaçınmayı izleyen güçlü bir yakınlık arayışı”, çelişkili davranışların örüntüsünün eş zamanlı gösterilmesiyle, yönlendirilmemiş ve tamamlanamamış yüz ifadeleri ve hareketler, kafa karışıklıkları ve kaygının doğrudan göstergeleri ve davranış yönünden durağan olma “sersemlemiş ya da şaşkın görünmek” vb. davranışlar gözlemlenebilmektedir. Santrock (2012)’a göre, dağınık sınıflandırma için bebekler hem direnç örüntüleri hem de güçlü bir şekilde kaçınmaları veya çevrelerinde bakım verenler için, çok fazla seviyede korkabilmek için, belli özel davranışlar sergilemeleri gerektiğini belirtmiştir.

Çizelge 2.1: Yabancı Ortam Çalışmaları

Bölüm Numarası	Kişiler	Süre	Eylemlerin Kısa Açıklaması
1	Anne, bebek ve gözlemci	30 saniye	Gözlemci anne ve bebeğe deney odasını tanıtır ve ondan sonra odadan ayrılır.
2	Anne ve bebek	3 dakika	Bebek etrafı keşfederken anne katılımcı değildir; eğer gerekirse 2 dakikadan sonra oyun teşvik edilir.
3	Yabancı, anne ve bebek	3 dakika	Yabancı girer. İlk dakika, yabancı sessizdir. İkinci dakika, yabancı anneye sohbet eder. Üçüncü dakika yabancı, bebeğe yaklaşır. 3 dakikadan sonra anne dikkat çekmeden ayrılır.
4	Yabancı ve bebek	3 dakika veya daha az*	Birinci ayrılık aşaması: Yabancınnın davranışları bebeğe yöneliktir.
5	Anne ve bebek	3 dakika ya da daha fazla**	Birinci yeniden bir araya gelme aşaması: Anne bebeğe selam verir ve/veya bebeği rahatlatır, sonra bebeğin tekrar oyun oynamasını sağlar. Daha sonra anne “güle güle (bye bye)” diyerek odadan ayrılır.
6	Bebek (yalnız)	3 dakika veya daha az*	İkinci ayrılık aşaması.
7	Yabancı ve bebek	3 dakika veya daha az*	İkinci ayrılık aşaması devam ederken yabancı odaya girer ve bebeğe yönelik davranışlarda bulunur.
8	Anne ve bebek	3 dakika	İkinci yeniden bir araya gelme aşaması. Anne odaya girer, bebeği selamlar, sonra bebeği kucağına alır. Bu arada yabancı dikkat çekmeden odadan ayrılır.

*Bebek aşırı derecede stres olduğunda bölümün süresi kısaltılır.

**Bebeğin oyuna yeniden dahil olması için daha fazla süre gerektiğinde bölüm uzatılır.

Kaynak: Ainsworth vd., 1978, s. 37.s

2.4.4 Çocukluk döneminde bağlanma

Bowlby (1973), bağlanmayı “beşikten mezara” uzatılan hayat boyunca belli bir süre olarak devam ettiğini savunmaktadır. Bununla birlikte, bağlanma stillerinin süreklilik göstermesine yönelik araştırmaların bulguları olması ile beraber, hayat boyunca değişim gösteren ve gelişen kişilerin gelişimsel ihtiyacına bağlı olarak, bağlanma figüründe ve alanlarındaki değişimlerde göz önüne alınmasıyla, bağlanma konusu her gelişim dönemi için, ayrı ayrı olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir (Waters vd., 2000).

Çocukluk dönemlerindeki bağlanma davranışlarına baktığımızda, Bowlby (1969) tanımına göre “amaca göre düzeltilen ortaklık” evresine gelinmesi ile anne ve çocuk arasında fiziki yakınlıklar daha az öneme sahip oldukları görülmektedir. Bu evre ile

çocuklar annesi ile fiziki yakınlık sağlamak, etkileşimlerine bağlı bir ilişkisinin olmadığını farkına varmaya başlamaktadır. Çocuk ve annenin belli birer ortak amacı veya planı paylaşmasının mümkün olması ile, çocuklarından ayrıldıklarında kendi ilişkilerin devam etmelerinin farkına varmaları gerekmektedir. Bu sebeple, ayrılık süreçlerinde çocuklar kendilerini güvende hissedebilmektedirler. Daha büyük yaşa geldiklerinde okul öncesi dönemlerde çocukları kısa ayrılıklara karşı üzülme yerine, ayrılma ve tekrar birlikte olmak için düzende ortak plan ve hedef eksikliği algıladıklarında büyük bir üzüntü duyacaklardır (Marvin ve Greenberg, 1982).

Marvin ve Greenberg (1982) göre, yapılmış olan deneysel çalışmalar da en fazla 4 yaşındaki bir çocuk annesi ile yeniden bir araya gelme ve ayrılma gibi karşılıklı veya ortak olarak karar kıldığı planları uygulamaya çalıştıkları görülmektedir.

2, 3 ve 4 yaşında olan çocuklarda birleşme ve ayrılık durumlarına vermiş oldukları tepkilere baktığımızda ise, 2 yaşında olan çocuklarda daha az temas arayışının içinde 1 yaşındaki çocuklara benzeyen tepkimeler verdikleri görülmüştür. 3 yaşındaki çocukları, 1 yaşındaki çocukların göstermiş oldukları tepkilere göre, daha az yakınlık daha az ayrılık endişesine girmektedirler. 4 yaşındaki çocuklar için genellikle yabancı ortamlarda, kısa sürede ayrılıkları önemseyememe ve tekrardan bir araya geldiklerinde yakın temasa ihtiyaç duymaktan kaçınarak, neşeli birer etkileşim kurma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Akt. Ainsworth, 1985).

Orta seviyede çocukluk dönemlerinde ise, sosyal çevrenin oluşması ile birlikte, çocuklar bağlanma figürlerinden uzaklaşmaya ve akranlarına odaklanmaya başlamaktadır. Bu dönemlerde bağlanmaya tanımlanan 4 farklı özellik bulunmaktadır. Bu özelliklerden ilki, bu dönemlerdeki çocukların bağlanma figürleri ile iletişim kurabilmenin veya ihtiyacı duyulduğunda bir araya gelerek mümkün olduğunca, uzun ayrılıklar yaşanabilmektedir ve bağlanma figürlerinden de çok uzak kalınabilir. 2'nci özellikte ise, orta sınıf çocuklukta ebeveynlerin ana bağlanma figürlerinin olmamasıdır. Bağlanma figürlerine ihtiyaç duyulması halinde muhtemel durumlar ile ilgili sorular olduğunda *“örneğin, çocuğun korktuğu ya da üzgün olduğu zamanlar ya da evden ayrılma gibi belirli durumlar”*, on bir ile on iki yaş aralığındaki çocuklarla, akranlarından daha çok anne ile babalarını tercih etmektedirler. 3'ncü özellik ise, anne-baba ve çocuk arasında güvenli üslerin daha fazla ortak düzeltme ile değişim gösterebilmesidir. Bu dönemlerde ebeveyn ve çocuk arasındaki sorunlar ile daha fazla başa çıkılabilmesi için, belli bir yol olarak sorunları

çözebilmek için beraber çalışmaları gerekmektedir. Orta çocukluk döneminin sonunda ebeveyn ve çocuk arasında bağlanma iş birliği belli bir ittifak olarak gözükülebilmektedir. Çocuklar her zaman kafalarında oluşturmuş oldukları ebeveyn figürünü daha akıllı ve daha güçlü görmektedirler. Ancak, sorunlarının çözülmesinde ebeveynlerine güvenebilmek yerine onlara birer kaynak olarak kullanmaya başlamaktadırlar (Kerns ve Brumariu, 2016).

2.4.5 Ergenlik döneminde bağlanma

Ergenlik döneminde çocuklarda gözükten “psikososyal” gelişimler, bağlanma duygularını geliştirmektedir. Bu duygular zamanları davranışlarını şekillendirir ve bilişsel anlamda da çocuklarda bazı değişimler meydana gelebilmektedir (Allen ve Tan, 2016). Bağlanma bakış açısı ile ergenlik, belli bir geçiş sürecidir. Çocukların ergenlik dönemlerinde bağlanmaları, ergenlerin yeni durumlar ile karşılaştıklarında, baş etmelerinde temel roller oynayabilmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Çocuklar ergenlik dönemlerinde, özerk çabalarının belli birer parçası olarak ebeveynleri tarafından akranlarına doğru bir kayması bulunmaktadır (Raja, McGee ve Stanton, 1992). Çocukların ergenlikleri boyunca hızlı bir şekilde gelişebilen becerileri ve ebeveyn bağlanma figürlerine bağlı olma ihtiyaçları azalmaktadır. Keşif sistemlerinde de yeni çevreler öğrenmeye ve keşfetmeye yönelik, belli ihtiyaçları sağlıklı olarak büyümelerini desteklemektedir. Bu değişimler, keşifleri her geçen gün merkezi birer rol almakla bağlanma davranışına ve keşifsel ihtiyaç arasında, belli bir dengeyi gerektirmektedir. Bakım hizmeti veren kişiyle ilgili ortaklık, ergenlerin bağlanma ihtiyacının bütününde veya çoğunda bakım hizmeti veren kişi tarafından karşılanması azaltırken; bağlanma ihtiyacı da özerk olarak karşılama hususunda, ergen kişiye kendi kapasitesini geliştirebilmek için, daha çok yardım etmesi gerekmektedir. Ergen birey, bakış açısı ve iletişim alma becerisi kazandığı müddetçe, bağlanmaya yönelik davranışlarını değiştirmekte veya bu davranışlarını düzeltmeleri mümkün hale gelmektedir (Allen ve Tan, 2016).

Ana bağlanma modeli olarak, anne ile babanın etkisi hiçbir zaman önemini yitirmemektedir. Fakat akranlar ile bağlanma, hiyerarşide zaman içinde üst seviyelere doğru çıkabilmektedir. Ergenler için akranlar ve aile iki bağımsız “sosyal dünya”yı oluşturmaktadır. Çocuklar ergenlik döneminde akranlarıyla birlikte önemli ilişkiler kurmaları ve bu dönemlerinde, anne ve baba ile değişen ilişkiler, bilişsel ve

duygusal kapasitelerdeki gelişmelere ek olarak, ergen çocuklar için, destekleyici akran bağlarının kurulmasını öğrenebilme de, önemli birer gelişimsel görevdir. Aileyle bağlanma, ergen çocukların akranları ile bağlanmadan önce, bu durum bağımsız bir şekilde gerçekleşebilmektedir (Allen ve Tan, 2016).

Çocuklar ergenlik dönemine girdiğinde, ergenlik döneminde bağlanma deneyimine yönelik zihinsel anlamda temsili olarak, gelişimsel ve bilişsel kapasite ile birlikte, gelişim göstermeye başlamışlardır. Gelişim gösteren kapasiteler, ergenlerin bağlanma deneyimine yönelik daha genelleşmiş ve daha bütünleşmiş bir zihinsel model yaratma imkanı vermektedir (Allen ve Tan, 2016). Bilişsel yönden ergenlik dönemindeki çocukların gelişimine baktığımızda, soyut olan işlevlerin dönemine girilen bu dönemlerde, ergen kişilerin zihin modeli de genelleyerek ilişkilerinin de bu yönlü çıkarımda bulunma kapasitesine ulaşmaktadırlar. Böylelikle bir taraftan ergenlerin ilişkileri diğer taraftan da kırılmaya ve daha hassas olma daha açık hale gelirken, diğer yandan ergenlik dönemi deneyimleri, oluşan olumlu veya olumsuz zihinsel modellerin ergenlerin yakın arkadaşları ile olan ilişkisini büyük ölçüde etkilemektedir (Sümer ve Sakman, 2018).

Netice olarak, ergenlik döneminde bağlanma ilişkisinin belli değişkenlere sebep olan bir dönem olduğu belirtilmektedir. Bu değişkenler, ilerleyen zamanlarda bireylerin çocuklarına ve eşlerine karşı güvenli bağlanmanın oluşması için, yaşanılması gereken belli bir değişim sürecidir (Keskin ve Çam, 2009).

2.4.6 Yetişkinlik döneminde bağlanma

Main, George ve Kaplan tarafından, bireylerin yetişkinlik döneminde bağlanmalarını inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Main ve diğerleri (1984), bireylerin yetişkinlik dönemlerinde çocuklukta yaşamış oldukları bağlanma ilişkisi araştırmış ve diğer bir “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview)” geliştirilmiştir. Bu görüşmeyle; ebeveynlerin ayrı kalmaları ve onları reddetmeleriyle, çocukluk dönemlerinden yetişkinlik dönemlerine kadar ebeveynler ile olan ilişkilerindeki niteliklerine ilişkin bütün soruları içerebilmektedirler. Görüşmeyle bağlanma grupları, çocukluktan bağlanma örüntüsüne paralel bir şekilde tespit edilmiştir. Bağımsız/güvenli bağlanma olarak sınıflandırılan anne ve babalara yönelik, bağlanma stillerine yönelik olumlu anılar bulunmaktadır. Saplantılı olarak sınıflandırılan ebeveynler ile yakınlıkları karmaşıktır ve anne ile babanın desteğinin

kazanma çabaları ile hayal kırıklığına uğrayanlar olarak tanımlaması yapılmıştır. Kayıtsız olarak bağlanılan tarafların ise, anne ile babanın stresli dönemlerinde destek görmeyen ve soğuk bireyler olarak tanımlaması yapılmıştır. Bu grup içindeki bağlanma ilişkileri ve çocuğun hayatına etkisi önemi yokmuş gibi gösterilmektedir. Bu yöntem ile çocukluk döneminde bağlanma ve anne ile çocuk etkileşiminin niteliklerini tahmin edebilmede kullanışlı olarak değerlendirilebilmektedir. Fakat, yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri ile tanımlamada anne ile baba ilişkisi büyük bir önem arz ettiği kadar, akranlar ile olan ilişkiler ve romantik ilişkiler büyük bir önem arz etmektedir. Bu yüzden, “yetişkinlik döneminde bağlanma” sınıflandırılmasında yalnızca çocukluk deneyimlerine odaklanılmak, büyük sınırlılıklar oluşturabilmektedir (Bartholomew, 1990).

2.5 Bilişsel Davranışçı Kuram

2.5.1 Beck'in bilişsel davranışçı terapi modeli

Bilginin işlenmesi modeline dayandırılan psikoterapi ve psikopatoloji teorimi olan bilişsel terapi, psikolojik sorunlarla bilişsel işlevlerin öneminden, önceliklerini vurgulamıştır. Bilişsel işlevde; bireyin kendisiyle, çevresiyle, geleceğiyle, yaşantıları ile olan ilgili algısının değerlendirilmesi, verilen anlamlar, sahip olduğu inançların düşünceleri ve bütünü ortaya çıkma biçimidir. Bilişsel kuramda, kişinin hayatında yaşadığı olaylardan daha fazla kendisini, başkaları tarafından bunların algılanma biçimine önem vermektedir (Alford ve Beck, 1997).

Bilişsel terapiler, kısa sürede, şimdiki zamana odaklanan, yapılandırılan birer psikoterapi tarzına sahip olan terapi türüdür. Bir danışan terapistine ilk gittiği zaman problemleri üstünde durarak, işlevi bulunmayan davranış ve düşüncelerin değişmesine odaklı çalışmalar yapmaktadır (Beck ve ark., 1964).

Beck(1964) kendi danışanları ile yapmış olduğu seanslarında, danışanlarının kendilerine ait otomatik düşüncelerinin olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda, depresyon ve anksiyete kavramları, bilişsel çarpıtmaları merkezine alarak, yeniden tanımlama çalışmaları yapmaya başlamıştır ve kendi danışanlarının hatalı düşünce yapılarını düzeltmek için, sistemle uygulamalar yapmasına sebep olmuştur. Böylelikle, Beck klasik psikanalizden ayrılarak kendi kuramını oluşturmuştur.

Bir terapide, bireyin kendisini nasıl hissettiği, kendisini nasıl algılamış olduğu, çeşitli davranışlar sergilemesi, her geçen gün kendisine pratik yapmış olması ve yeni düşüncelere açık olarak onları uygulamaya sokması, bireylerin üstünde aktif bir rol oynamaktadır. Kişinin hayatına, diğer kişilere ve kendisiyle olan ilişkisinde genel algılarını yıkması için, cesaretlendirilmesi gerekmektedir. Bu terapi ile kişinin iç görüşünün kazanmış olması, kendi kendisinin terapistinin olması ve planlarını yapmış olması, en büyük hedeflerinden bir tanesidir (Fennell, 1999). Beck'e göre, bilişsel terapi modeli tek bir bireye özgü kuram olduğu kadar, test edilebilir, uygulanabilir ve öğretilbilir de bir kuramdır (Beck, 1990).

Beck'in çok yoğun negatif duygu sorunun oluşmasına sebep olan bilişsel yapılar; "*Bilişsel Üçlü (Cognitive Triad), Bilişsel Şemalar (Cognitive Schema) ve Bilişsel Hatalar (Cognitive Errors)*" olarak üçe ayrılmıştır. Bilişsel modeller de belli kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlar; bilişsel çarpıtmalar, ara inançlar, temel inançlar ve otomatik düşüncelerdir.

2.5.2 Bilişsel şemalar

Bilişsel terapi kuramına bağlı bulunan kuramcılar, inançlarının erken çocukluk dönemlerinde başladığını belirtmektedir. Bunun yanında şemaların, bireyin hayatı boyunca gelişim göstererek, süreklilik gösterdiğine vurgu yapılmaktadır. Erken çocukluk dönemi ile tecrübeler, kişinin kendisi ve çevresi hakkında temel inançlarını yaratmaktadır. Günümüzde artık bilindiği gibi, erken çocukluk dönemleri çevrelerinde ilgi ve sevgi gören çocuklar, bir yetişkin olduklarından kendilerini seven, değerli ve yeterli birey olarak görmektedirler. Ancak, bu durumun aksine, erken çocukluk dönemlerinde olumsuz tecrübeler yaşamış olan çocuklar, yetişkinlik dönemine geldiklerinde sevilme ve yetersizlik biçiminde negatif temel inançlar oluşturmaktadır. Bu erken çocukluk dönemlerindeki tecrübeler, kişilerin inanç sistemlerini etkilemektedir. Bu olumsuz inançlar, kişinin olumsuz bilişsel şemalar oluşturabilmesinin temellerini oluşturmuştur (Sharf, 2015).

Bilişsel şemalar kuramına göre, psikolojik açıdan problemleri bulunan bireylerin belirli şemaları bulunmaktadır. Bu şemalar bazı işlevselliklerini kaybetmişlerdir. İşlevi bulunmayan şemaların başlangıcı büyük bir çoğunlukla çocukluk dönemlerine dayandırılmaktadır ve oldukça kalıcı özellikleri bulunmaktadır. Bireyler zaman zaman her ne yaparsa yapsın kendisini iyi hissetmek için başkasının onayına

gerektiğine, başarılı sayılma için her anlamda başarılı olmak gerektiğine ve yaşamındaki her şeyi kontrol edeceğine inanmaktadır. Bunlar; sürekli olarak bilişsel çarpıtmalar ile desteklenen işlevi olmaya bilişsel şemalardır. Bilişsel terapi ile, bireyler işlevi olmayan şemaların üstünde durmaktadır (Savaşır ve Batur, 2003).

Bilişsel şemalar, bilişsel terapi için büyük bir önem arz etmektedir. Bilişsel şemaların başlangıcı, çocukluk çağında başlamaktadır. Bilişsel şemalar hayat boyunca gelişim göstermekte ve çoğu zaman kalıcı olmaktadır.

2.5.3 Bilişsel çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar bilişsel yaklaşıma göre; bireyin kişisel duyguları ile bağlantılı fiziksel ve davranışsal tepkilere etki eden, herhangi birer durum değildir. Bu bireyin o durum karşısında yapmış olduğu durumların şeklidir (Beck, 2001).

Bilişsel çarpıtmaların birçok bireyde gözükme olasılığı bulunmaktadır. Bu çarpıtmalar kişilik ve ruhsal yönden bozukluğu olan bireylerde daha fazla, sistematik bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bireyin hayat olayına etkisi öznedir ve bireyin bu durumu algılama biçimi, başa çıkabilme tutumları ile yakın ilişki içerisinde. Bireyin bu olayları değerlendirmesi ve tanımlaması, onu olumsuz veya olumlu birer değer yüklemesinde bilişsel yönden etkenler sağlamaktadır.

Bilişsel çarpıtmalar hızlı ve otomatik bir biçimde bu durumlar karşısında bireylerin zihinlerinde oluşmaktadır. Bu sebeple, çoğu zamanlarda birey bu durumların farkına varamamaktadır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bireylerin çarpıtma eğilimleri, bütün bireylerde bulunur, bu çarpıtmalarda çok fazla olan durumlarda birey, gerçekliklerinden kopmaktadır ve böylece “psikopatolojik” belirtiler göstermeye başlamaktadır (Beck, 1976, Akt. Beck ve ark., 1979).

Beck, John Rush, Shaw ve Emery’e (1979) göre, depresyonu olan bireylerde karakter olarak 7 ayrı bilişsel çarpıtma bulunmaktadır. Burns (1980) ise, bu yedi ayrı maddeye üç ayrı madde daha eklemiştir ve on tane bilişsel çarpıtmanın görüldüğünü savunmuştur (Akt. Burns, 2014).

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili bazı düşünce tarzları aşağıda açıklanmıştır (Beck, 2001):

- a) **Aşırı Genelleme:** Kişinin bir ya da birkaç olayla bağlantılı olarak, bütün durum ve olayları kapsamına alan sonuçları çıkarsaması
- b) **Duygudan Sonuca Ulaşma:** Tersine kanıtlar olmasına karşın, kanıtları görmezden gelerek yalnızca kendi hissettiği ve inandığı için bir şeyin doğru olduğuna inanmak.
- c) **Etiketleme:** Birey elinde bulundurmuş olduğu olumlu kanıtlara rağmen, kendisinde ve diğer bireylere karşılık genelleyen ve yargılayan etiketler oluşturmak
- d) **Felaketleştirme:** Sonucu muhtemel olan durumlar ve olaylara katılmadan geleceğe hep negatif yönden yaklaşmaktadır. Küçük bir durum ve olaydan yola çıkılarak, olayları diğer seçenekleriyle yeteri kadar değerlendirmeden, olayların tamamını negatif olarak değerlendirmek.
- e) **Keyfi Çıkarsama:** Somut kanıtların bulunmadığı durumlarda ya da tersine kanıtlar olduğu halde, bulunmuş olduğu durumlardan bazı sonuçları çıkarmak.
- f) **Kişiselleştirme:** Bireyin kendisiyle ilgili bir ilgisinin olmadığı durumda, kendisi dışında gelişmiş olayları kendisi ile ilişkisini görmüş olması ve olayların olumsuz taraflarını kendi sorumluluğu gibi hissetmiş olmasıdır.
- g) **Küçümseme veya Büyütme:** Belli bir olay veya durum olduğunda, bunları olduğundan fazla büyütmesi veya küçültmesidir.
- h) **Meli-Malı İfadeleri:** Birey kişisel olarak ya da başkaları tarafından nasıl davranmaları gerektiği hususunda, kesin fikirlerinin oluşması ve bunları gerçekleştirilememesi durumunda olası sonuçları abartmış olmasıdır.
- i) **Siyah Beyaz:** Herhangi bir olay ve hayatın iki ucunun bağlanmasının yorumlanmış olmasıdır. Her şey ya hep ya hiç şeklindedir.
- j) **Zihin Okuma:** Bir kişinin o farkında olmadan, karşısındaki bireyin düşüncelerini bildiğine inanmak

2.5.4. Bilişsel üçlü

Bilişsel üçlü, bireyin bilişsel süreçlerinin oluşturulmasında ve olayları algılama biçiminde etkili olmasıyla birlikte, bireyin kendi yaşantısı ve geleceği ile ilgili bazı düşünce örüntülerinin oluşması şeklinde tanımlanmaktadır (Savaşır, Soygüt ve Barışkan, 2009). Bu süreç üç farklı aşamada gerçekleşmektedir ve bilişsel üçlünün 1'nci aşamasında bireyler kendilerini beceriksiz, yetersiz ve değersiz biri gibi olarak görmektedir. 2'nci aşamada ise, hayatlarını negatif olarak değerlendirmişlerdir. Birey son aşamasında ise, geleceklerine yönelik negatif beklentiler oluşturmuşlardır (Sarı, 2012).

2.5.5 Otomatik düşünceler

Beck (2015), kişilerin geçmişteki deneyimlerine bakarak herhangi bir negatif olayın hemen öncesinde düşünmekte olduğu şeyi bir an önce geliştirmek ve otomatik olarak oluşmuş olan düşünceleri “otomatik düşünce” olarak tanımlanmaktadır. Otomatik düşüncelerin belirgin olması, duygusal bozulmaların yapı taşı ile ilgili bilgiler verebilmektedir. Bireyler, kendi izlemiş oldukları, varsayımdan bulmuş oldukları ve değerlendirmiş oldukları genellemeleri yapmaktadırlar. Ancak, dışardan bu durumlara ilişkin yoğunlaşmalar ve rapor etmeler istenilmedikçe, otomatik düşünceler tam anlama bilincinin içerisinde bulunulmamaktadır. Mevcut olan bu düşünceler ile genel olarak öz ve kısa, kendiliğinde oluşmaktadır ve bireyler tarafından üstünde aşırı değerlendirme yapmadan gelişim göstermektedir. Bireylerin “otomatik düşünceleri” açığa çıkarılması adına terapistleri tarafından genel olarak “O anda aklınızdan tam anlamı ile ne geçiyor?” sorusu sorulmaktadır. Örneğin bankta oturan bir kadının, diğer insanları gözlemlemiş olması ve “Asla onlar kadar mutlu olamayacağım” biçiminde kendi bilinç altında “otomatik düşünce” geliştirmiş olması, bu duruma verilecek en iyi örneklerden birisidir (Aktaran Özyıldız, 2020; Beck, 2014).

Bireyin farkında bile olmadan bu tür düşünceler kurması, daha kalıcı olan inançları ile ilişkilidir. Bu tür inançlar 2 ayrı kategoriye ayrılmıştır (Beck, 2006):

Ara inançlar: Bireyin kendini, bireysel hayatını ve diğer bireyler ile ilgili yaşantısı ile ilgili varsayım, kural ve tutumlarıdır.

Temel inançlar: Bireyin diğer insanlara ve kendisine yönelik, katı-genel değerlendirme yargılarının bütünüdür

2.5.6 Ara inançlar

Ara inançlar; bireyin bir olayı veya bir durumu nasıl algıladığına etki eden, bireyin kendisiyle, diğerleriyle veya bireyin yaşantısıyla ilgili tüm varsayım, kural ve tutumlarıdır. Bu algılar davranışları, hisleri ve düşünceleri etkileyerek, belirginleşmektedir. “Otomatik düşünceler” kadar açık olmasa da, bireylerin ara inançları temel inançlara kıyas ile büyük bir kolaylıkla değişim gösterebilmektedir. Ara inançların tespitini yapabilmek için, belli bir varsayım cümlesinin devamını tamamlatılması, belli bir tutum veya kuralı doğrudan sorabilme veya aşağıya doğru ok tekniklerinden yararlanıla bilinmektedir (Beck, 2001).

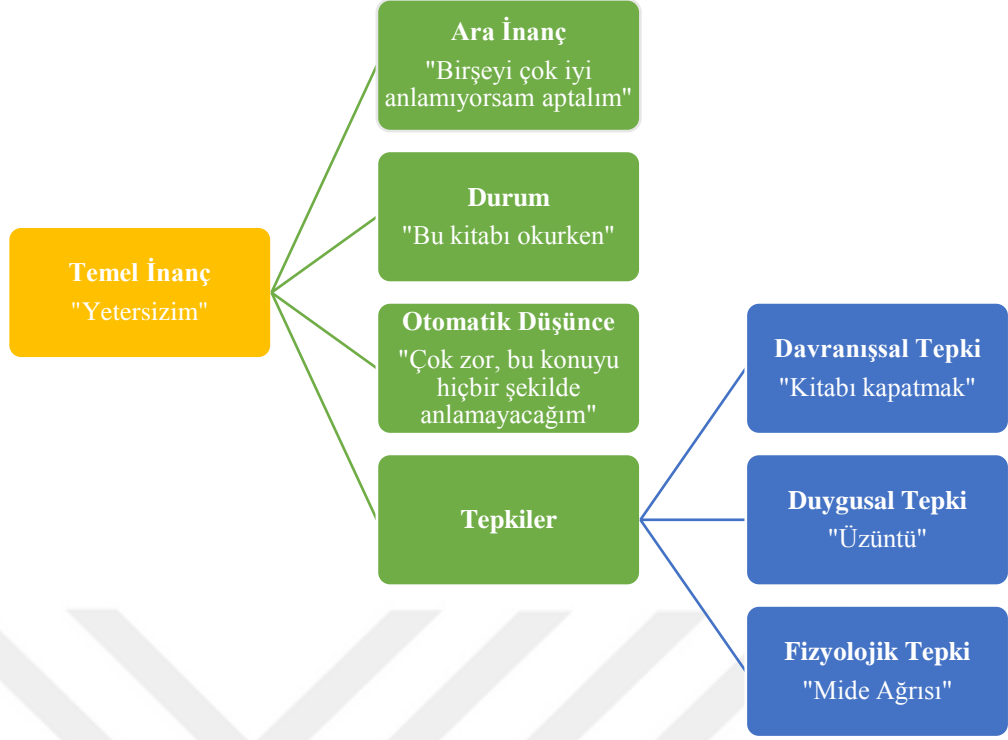
Bilişsel terapi için, bireyler işlevsel olmayan inançları doğdukları günden getiremezler, sonradan gün geçtikçe öğrenmektedirler. Bu işlevsiz inançlar ara inançları ile temel inançların gelişmesini etkilemektedir.

Ara inançlar kavramı, davranışlar ve algılanmalarda ortaya çıkmış, gelişen temel inançların yardımı ile belirlenmiş düşüncelerin bütünüdür. Bu düşünceler ile, kişinin herhangi bir olayı ve durumu nasıl algılamış olduğu belirtilmektedir. Bu algıların vasıtası ile tutumlar, duygular ve fikirlere ışık tutulmaktadır (Beck, 2001).

2.5.7 Temel inançlar

Bireylerin temel inançları, çocukluk dönemlerinde başlamaktadır ve bireysel olarak insanlar ile etkileşimde bulunduğu sürece oluşan, diğerlerine ve kendilerine yönelik genel, katı yargılar ve değerlendirmelerin bütünüdür. En derin ve temel inançları bu dönemlerde dünya ve diğer insanlar ile ilgili elde edilmiş deneyimleri biçimlendiren, hiç sorgulanmayan algılardan ve fikirlerden oluşmaktadır (Beck, 2001).

Beck’e göre, bir bireydeki temel inançlar “değersizlik, çaresizlik ve sevilmeme” olarak üç farklı kategoride toplanmaktadır (Beck, 2014). Bazı araştırmalar da “şemalar” ana inanç yerine geçmemektedir. Ancak, temel inançlar da şemaların birer alt kategorisini oluşturduğu söyleyebiliriz. Beck (2001)’e göre; “şemalar, insanların dünyayı algılamasına yarayan bilişsel tüm yapıları oluşturmaktadır. Temel inançlarla da, bu bilişsel yapıların bireysel hayatlarına dayalı içerikleridir.” Bilişsel şemaları okuma örnekleri aşağıda yer alan şekilde gösterilmektedir (Beck, 2001).



Şekil 2.2: Bilişsel Şemaları Okuma Örneği

Kaynak: Beck, J. (2001).

3. YÖNTEM VE BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında, evren ve örneklem kapsamında, katılımcılara yönetilen soruların cevapları doğrultusunda, verilerin analizleri istatistiksel olarak incelenmiştir. Bu inceleme yapılırken, kullanılan ölçekler SPSS programına işlenerek analiz edilmiştir ve daha sonra çıkan sonuçlar, tablolastırılarak yorumlaması yapılmıştır.

3.1 Demografik Bilgi ve Onam Formu

Araştırmada kullanılan olan demografik bilgi formu araştırma konusuna uygun olacak şekilde cinsiyet, ilişki türü, eğitim durumu gibi bilgiler içermektedir. Onam formu demografik bilgi formundan önce katılımcılara verilmiştir. Verilerin gizliliği ve araştırmanın işleyişi hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Veriler online olarak Google Forms aracılığı ile toplanmıştır.

3.2 Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (MDJS)

Çok boyutlu kıskançlık ölçeği (MDJS), 1987 yılında Preiffer ve Wong tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, kıskançlık durumlarında oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ölçmeyi hedeflemektedir. Çok boyutlu kıskançlık ölçeği orijinal çalışmasında 7 basamaklı likert tipidir ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bilişsel kıskançlık, duygusal kıskançlık, ve davranışsal kıskançlıktır. Ölçekte, her alt boyut için 8 madde bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal çalışmasındaki güvenilirliği .80 ile .90 aralığındadır. Ölçek Karakurt (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uygulanan çalışmada ölçek 23 maddedir ve orijinal çalışma gibi 3 alt boyut saptanmıştır. Türkiye’de yapılan pilot araştırmada alfa güvenilirliği bilişsel kıskançlık alt boyutu için .91, davranışsal kıskançlık alt boyutu için .86 ve duygusal kıskançlık alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinde ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılığı .81 ile .84 aralığında saptanmıştır.

3.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği II (YİYE II)

Yakın ilişkilerde Yaşantılar Ölçeği II, Fraley, Waller ve Brennar (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 18madde kaygı alt boyutunu, 18 madde ise kaçınma alt boyutunu ölçmektedir. Yiye II 7’li likert tip bir ölçektir. 1 “Hiç Katılmıyorum”, 4 “Kararsızım/ Fikrim Yok”, 7 “Tamamen Katılıyorum” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 252, minimum puan ise 36’dır. Ölçek Türkçeye Nebi ve arkadaşları (2005) tarafından çevrilmiştir. Ölçekteki 15 madde ters olarak hesaplanmaktadır. Ölçekte kaygı puanını hesaplarken tek sayılı maddelerin değeri, kaçınma puanını hesaplarken çift sayılı maddelerin değeri hesaplanır. Ölçekte kaygı puanının yüksek olması; bireyin yakın ilişkilerinde kaygının yüksek olduğunu, kaçınma puanının yüksek olması ise bireyin yakın ilişkilerinde kaçınma davranışlarının yüksek olduğunu ifade eder. Türkiye’ de yapılan geçerlilik/güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları kaygı alt boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenilirliği ise bu alt boyutlara göre sırasıyla .82 ve .81 olarak saptanmıştır.

3.4 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği (İBÇÖ) Hamamcı ve Büyüköztürk (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaları saptamaktır. Ölçek, 19 maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçektir. 1 “hiç katılmıyorum”,2 “çok az katılıyorum”,3 “kısmen katılıyorum”,4”oldukça katılıyorum”,5 “tamamen katılıyorum” şeklindedir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Yakınlıktan kaçınma, Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve Zihin okuma şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puan, ilişkilerle ilgili yüksek bilişsel çarpıtmalara sahip olunduğunu ifade etmektedir (Hamamcı,2002). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin test-tekrar güvenilirliği korelasyonu .74 olarak bulunmuş, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .67 olarak saptanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Sürecin başında her bir ölçek bazında eksik dataların kontrolü sağlanarak eksik veri analizi yapılmıştır. Romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar ölçeklerinde eksik veri bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu işlem sonrasında ankete

konu ölçek ve sorular üzerinden faktör ve güvenilirlik analizleri yapılarak analizlere geçilmeden önce normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar sırasıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk istatistik değerlerinin kıyaslanması, çarpıklık basıklık değerleri ve q-q plot grafiklerinin yorumlanması ile sağlanmıştır. Bu işlemler sonucunda 13 adet sapan değere rastlanmış olup datadan çıkartılması sağlanmıştır. Her bir varsayım bazında verilerin normallik koşullarına uyumu kontrol edilerek serinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız iki grup arasındaki fark bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup arasındaki fark tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3.6 Evren ve Örneklem

Araştırmanın örnekleminde, 18 – 45 yaş arası romantik ilişkisi olan yetişkin bireyler ile çalışılmıştır. Araştırmaya dahil edilme şartı romantik ilişkiye sahip olmak ve 18-45 yaş aralığında olmaktır. Dışta kalma özelliği ise; belirtilen yaş skalasının dışında olma ve romantik ilişkisi bulunmamadır. Araştırma örneklemini gönüllülük esasıyla seçilmiştir.

Ankete katılan kişilerin demografik bilgilerine ilişkin frekans analizi yapılmış olup ilgili bulgular aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Çizelge 3.1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	285	81,4
Erkek	65	18,6

Çizelge 3.1’ de görüldüğü gibi ankete katılan kişilerin 285’i (%81,4) kadın, 65’i (%18,6) erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Çizelge 3.2: İlişki Durum Dağılımı

İlişki Durum	Frekans	Yüzde
Evli	85	24,3
Flört	53	15,1
Nişanlı	25	7,1
Sevgili	182	52,0
Sözlü	5	1,4

Çizelge 3.2’de katılımcıların ilişki durum dağılımları verilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların 85’inin (%24,3) evli, 53’ünün (%15,1) flört ettiği, 25’inin (%7,1) nişanlı, 182’sinin (%52) sevgili ve 5’inin (%1,4) sözlü olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.3: Ekonomik Düzey Dağılımı

Ekonomik Düzey	Frekans	Yüzde
Alt	37	10,6
Orta	210	60
Üst	103	29,4

Çizelge 3.3’de katılımcıların ekonomik düzey dağılımları verilmiştir. Katılımcıların 37’si (%10,6) alt, 210’u (%60) orta ve 103’ü (%29,4) üst gelir düzeyinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.4: Eğitim Düzeyi Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde
Lise	37	10,6
Ön Lisans	35	10,0
Lisans	235	67,1
Lisansüstü	43	12,3

3.7 Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerinin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve ilişkili açıklamalara yer verilmiştir.

Bağlanma Stilleri Ölçeğine ait faktör yapısı ve güvenilirlik sonuçları Çizelge 3.8’de gösterilmiştir.

Yapılan Barlett testi sonucunda ($p=0,000<0,01$) olduğundan değişkenler arasında ilişki olduğu kabul edilmiştir. Örnek büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığının anlaşılması için yapılan test sonucunda $KMO=0,917$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer çok iyi bir değer olarak kabul edilmektedir. (Kalaycı, 2010: 322). $KMO=0,917> 0,50$ olduğundan örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu anlaşılmaktadır. Bağlanma stilleri ölçeği için yapılan faktör analizi ile 2 faktör belirlenmiş ve bu faktörlerin toplamı varyansın %41,716’sını açıkladığı görülmüştür. Toplam varyansın %29,514’ünü birinci ve %12,201’ini ikinci faktör açıklamaktadır.

Çizelge 3.5: Bağlanma Stilleri Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Bağlanma Stilleri Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	Df	
	,917	6603,836	,000	630	
Sorular	Kaygılı Bağlanma Boyut	Kaçınmacı Bağlanma Boyut	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.	
Kaygılı Bağlanma 1	,491		0,907	5,35	
Kaygılı Bağlanma 3	,784			3,22	
Kaygılı Bağlanma 5	,733			2,83	
Kaygılı Bağlanma 7	,771			3,97	
Kaygılı Bağlanma 9	,409			6,08	
Kaygılı Bağlanma 11	,738			4,51	
Kaygılı Bağlanma 13	,689			2,89	
Kaygılı Bağlanma 15	,680			3,59	
Kaygılı Bağlanma 17	,395			3,68	
Kaygılı Bağlanma 19	,564			2,55	
Kaygılı Bağlanma 21	,416			3,88	
Kaygılı Bağlanma 23	,625			2,60	
Kaygılı Bağlanma 25	,524			2,88	
Kaygılı Bağlanma 27	,665			2,57	
Kaygılı Bağlanma 29	,621			2,53	
Kaygılı Bağlanma 31	,473			5,45	
Kaygılı Bağlanma 33	,707			3,00	
Kaygılı Bağlanma 35	,497			2,01	
Kaçınmacı Bağlanma 2		,422			3,11
Kaçınmacı Bağlanma 4		,706			2,42
Kaçınmacı Bağlanma 6		,367			3,97
Kaçınmacı Bağlanma 8		,722			2,83
Kaçınmacı Bağlanma 10		,452			3,34
Kaçınmacı Bağlanma 12		,448			2,80
Kaçınmacı Bağlanma 14		,408			2,59
Kaçınmacı Bağlanma 16		,634			2,95
Kaçınmacı Bağlanma 18		,651			2,74
Kaçınmacı Bağlanma 20		,665			2,55
Kaçınmacı Bağlanma 22		,681			2,56
Kaçınmacı Bağlanma 24		,788			3,05
Kaçınmacı Bağlanma 26		,809			2,31
Kaçınmacı Bağlanma 28		,448		0,904	2,81
Kaçınmacı Bağlanma 30		,607			3,41
Kaçınmacı Bağlanma 32		,529			3,62
Kaçınmacı Bağlanma 34		,517			1,82
Kaçınmacı Bağlanma 36		,496		2,86	
Açıklanan Varyans Oranı		%41,716	0,928		

Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliğini test etmek üzere keşfedici her bir değişken ve boyut için Cronbach's Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Güvenilirlik, bir ölçme aracı

ile aynı koşullarda tekrarlanan ölçümlerden elde edilen ölçüm değerlerinin kararlılığının bir göstergesi olarak tanımlanmaktadır. Güvenilirliğin hesaplanması için birçok yöntem bulunmaktadır. Güvenilirlik analizi için en çok kullanılan yöntemlerden biri Cronbach's Alfa Modeli'dir.

Cronbach tarafından geliştirilen bu model, ölçekte yer alan soruların homojen yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediğini araştırmaktadır. Alfa katsayısı, ölçek içinde bulunan maddelerin iç tutarlılığının bir ölçüsüdür. Alfa katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği değişkenlik göstermektedir. Alfa katsayısı 0 ile 0,39 arasındaysa ölçek güvenilir değildir. Alfa katsayısı, 0,40 ile 0,59 arasındaysa ölçeğin güvenilirliği düşüktür. Alfa katsayısı 0,60 ile 0,79 arasındaysa ölçek oldukça güvenilirdir. Alfa katsayısı 0,80 ile 1,00 arasındaysa ölçek yüksek derecede güvenilirdir. (Lorcu, 2015, s. 207-208)

Güvenilirlik analizi sonucuna göre bağlanma stilleri ölçeğinin genel α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,928 olduğu ve güvenilirliği incelendiğinde oldukça yüksek bir güvenilirlik skoruna sahip olduğu görülmektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde ölçekte tek sorulardan oluşan kaygılı bağlanma alt boyutunun α katsayısının 0,907 ve çift sorulardan oluşan kaçınmacı bağlanma alt boyutunun α katsayısının 0,904 olduğu görülmüştür.

Romantik Kıskançlık Ölçeğine ait faktör yapısı ve güvenilirlik sonuçları Çizelge 3.6'da gösterilmiştir.

Çizelge 3.6: Romantik Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Romantik Kıskançlık Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	df	
	,920	5264,885	,000	253	
Sorular	Duygusal Kıskançlık Boyut	Davranışsal Kıskançlık Boyut	Bilişsel Kıskançlık Boyut	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.
Duygusal Kıskançlık 1	,617				4,79
Duygusal Kıskançlık 2	,783				6,16
Duygusal Kıskançlık 3	,614			0,816	4,94
Duygusal Kıskançlık 4	,757				6,73

Çizelge 3.6: (Devamı) Romantik Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Romantik Kıskançlık Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	df	
	,920	5264,885	,000	253	
Sorular	Duygusal Kıskançlık Boyut	Davranışsal Kıskançlık Boyut	Bilişsel Kıskançlık Boyut	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.
Duygusal Kıskançlık 5	,710				6,69
Duygusal Kıskançlık 6	,663				6,17
Duygusal Kıskançlık 7	,583				5,40
Davranışsal Kıskançlık 8		,704			2,13
Davranışsal Kıskançlık 9		,872			2,42
Davranışsal Kıskançlık 10		,329			3,23
Davranışsal Kıskançlık 11		,586			2,89
Davranışsal Kıskançlık 12		,816			2,91
Davranışsal Kıskançlık 13		,715		0,890	3,76
Davranışsal Kıskançlık 14		,708			2,42
Davranışsal Kıskançlık 15		,797			1,98
Bilişsel Kıskançlık 16			,812		1,82
Bilişsel Kıskançlık 17			,739		2,47
Bilişsel Kıskançlık 18			,919		1,98
Bilişsel Kıskançlık 19			,915		1,83
Bilişsel Kıskançlık 20			,709		2,59
Bilişsel Kıskançlık 21			,902	0,934	1,61
Bilişsel Kıskançlık 22			,868		1,70
Bilişsel Kıskançlık 23			,766		1,99
Açıklanan Toplam Varyans		%60,794			0,925

Yapılan Barlett testi sonucunda ($p=0,000<0,01$) olduğundan değişkenler arasında ilişki olduğu kabul edilmiştir. Örnek büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığının anlaşılması için yapılan test sonucunda $KMO=0,920$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer çok iyi bir değer olarak kabul edilmektedir. (Kalaycı, 2010: 322). $KMO=0,920> 0,50$ olduğundan örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu anlaşılmaktadır. Romantik kıskançlık ölçeği için yapılan faktör analizi ile 3 faktör belirlenmiş olup bu faktörlerin toplamı varyansın %60,794'ünü açıkladığı görülmüştür. Toplam varyansın %39,233'ünü birinci, %13,704'ünü ikinci ve %7,857'sini üçüncü faktör açıklamaktadır.

Güvenilirlik analizi sonucuna göre romantik kıskançlık genel α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,925 olduğu görülmektedir. Kendi içinde bu değerler incelendiğinde duygusal kıskançlık alt boyutuna yönelik 1-7 arasında yer alan sorulara karşılık gelen α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,816, davranışsal kıskançlık alt boyutuna yönelik 8-15 arasında yer alan sorulara karşılık gelen α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,890 ve bilişsel kıskançlık alt boyutuna yönelik 16-23 arasında yer alan sorular sorulmuş ve karşılık gelen α katsayısının 0,934 olduğu görülmüştür. Romantik kıskançlık ölçeğinin genel ve alt boyutlar bazında güvenilirlikleri incelendiğinde oldukça yüksek bir güvenilirlik skoruna sahip olduğu görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar ölçeğine ait faktör yapısı ve güvenilirlik sonuçları Çizelge 3.7'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.7: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	Df	
	,849	2278,093	,000	171	
Sorular	Yakınlıktan Kaçınma Boyut	Gerçek Olmayan İlişki Beklentisi Boyut	Zihin Okuma Boyut	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.
Yakınlıktan Kaçınma 1	,637				3,33
Yakınlıktan Kaçınma 2	,644				2,63
Yakınlıktan Kaçınma 3	,587			0,839	1,97
Yakınlıktan Kaçınma 4	,741				2,14

Çizelge 3.7: (Devamı) Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine İlişkin Faktör ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	KMO	Bartlett	Sig	Df	
	,849	2278,093	,000	171	
Sorular	Yakınlıktan Kaçınma Boyut	Gerçek Olmayan İlişki Beklentisi Boyut	Zihin Okuma Boyut	Güvenilirlik Değeri (Cronbach Alpha)	Ort.
Yakınlıktan Kaçınma 10	,650				2,93
Yakınlıktan Kaçınma 12	,549				1,72
Yakınlıktan Kaçınma 13	,727				2,97
Yakınlıktan Kaçınma 19	,671				2,68
GOİB 5		,451			3,71
GOİB 9		,583			2,89
GOİB 11		,601			2,65
GOİB 14		,590			1,98
GOİB 15		,676			1,82
GOİB 16		,752		0,783	2,88
GOİB 17		,628			3,23
GOİB 18		,555			3,10
Zihin Okuma 6			,796		3,18
Zihin Okuma 7			,822		3,38
Zihin Okuma 8			,596	0,721	3,31
Açıklanan Toplam Varyans		%50,358		0,855	

Yapılan Bartlett testi sonucunda $p=0,000 < 0,01$ olması nedeniyle değişkenler arasında ilişki olduğu kabul edilmiştir. Örnek büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığının anlaşılması için yapılan test sonucunda $KMO=0,849 > 0,50$ olduğundan örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar ölçeği için yapılan faktör analizi sonucunda 3 faktör belirlenmiş ve bu faktörlerin toplamı varyansın %50,358'ini açıkladığı görülmüştür. Toplam varyansın %29,088'ini birinci, %11,021'ini ikinci ve %10,249'unu üçüncü faktör açıklamaktadır.

Güvenilirlik analizi sonucuna göre bilişsel çarpıtmalar genel α (Cronbach Alpha) katsayısının 0,855 olduğu görülmektedir. Kendi içinde bu değerler incelendiğinde yakınlıktan kaçınma alt boyutuna karşılık gelen α (Cronbach Alpha) katsayısının

0,839, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutuna karşılık gelen α katsayısının 0,783 ve zihin okuma alt boyutuna karşılık gelen α katsayısının 0,721 olduğu görülmüştür. Bilişsel çatışmalar ölçeğinin genel ve alt boyutlar bazında güvenilirleri incelendiğinde oldukça yüksek bir güvenilirlik skoruna sahip olduğu görülmektedir.

3.7.1 Normallik testi

Analizlere geçilmeden önce normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Aşağıda detaylarına yer verilen bu varsayımlar sırasıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk istatistik değerlerinin kıyaslanması, çarpıklık basıklık değerleri ve q-q plot grafiklerinin yorumlanması ile sağlanmıştır.

Çizelge 3.8: Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Anlamlılık Değerleri

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
Romantik Kıskançlık	,147	337	,000	,926	337	,000
Bağlanma Stilleri	,044	337	,200*	,984	337	,001
Bilişsel Çarpıtmalar	,089	337	,000	,986	337	,002

Sd: serbestlik derecesi p: anlamlılık değeri

Anket sorularına uygulanacak sorular için öncelikle dağılımlarına bakılmıştır. Normallik dağılım analizi sonucunda aşağıdaki hipotez esas alınmıştır,

H₀: Veriler normal dağılım göstermektedir.

H₁: Veriler normal dağılım göstermemektedir.

Normallik testi sonuçlarına bakıldığında Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testinin p değerlerine dikkate alınır. Örneklem büyüklüğünün 50 ve altı olması durumunda Shapiro-Wilk anlamlılık değerleri baza alınırken, 50 üstündeki veri setlerinde Kolmogorov-Smirnov anlamlılık değerleri dikkate alınmaktadır. Çizelge 3.12’de normallik hipotezi dikkate alındığında anlamlılık değerinin 0.05’ten büyük olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu kapsamda, tüm grupların Kolmogorov- Smirnov sonuçlarının anlamlılık derecesine bakıldığında romantik kıskançlık ve bilişsel çarpıtmalar ölçeklerine ait anlamlılık değerlerinin 0.05’ten küçük olması nedeniyle H₀ hipotezi reddedilmiş ve ölçeklerin normal dağılmadığı görülmüştür. Diğer yandan bağlanma stillerine ait p anlamlılık

değerinin 0.05'ten büyük olması nedeniyle bu ölçüğe ait verilerin normal dağıldığı görülmüştür.

3.7.2 Çarpıklık ve basıklık değerleri

Gruba ilişkin Skewness değerlerinin +1 ile -1 arasında, Kurtosis değerlerinin +2 ile -1 arasında olması gerekmektedir (Seçer, 2015: 25, 28). Güriş ve Astar'a göre çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) ölçüleri için -1,96 ile 1,96 değerleri kritik değerlerdir. Eğiklik katsayısının, katsayının standart hatasına bölünmesi ile elde edilen değer standartlaştırılmış olacak ve bu değer %95 güven olasılığı için 1,96'dan küçük ise normal dağılım olarak kabul edilecektir.

Bu kapsamda aşağıdaki betimleyici istatistik tablosu her bir grup bazında incelendiğinde ve çarpıklık-basıklık değerlerine bakıldığında romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar ölçeklerinin normal dağılım özelliği gösterdiği görülmektedir.

Çizelge 3.9: Normal Dağılım Varsayımları için Betimsel İstatistikler

Romantik Kıskançlık	Ortalama	İstatistik		Std. Hata
			76,0950	1,08253
	95% Güven Aralığında Ortalama	Alt Sınır	73,9656	
		Üst Sınır	78,2243	
	%5 Kesilmiş Ortalama		74,8836	
	Medyan		71,0000	
	Varyans		394,920	
	Standart Sapma		19,87258	
	Minimum		41,00	
	Maksimum		144,00	
	Aralık		103,00	
	Çeyrekler arası aralık		23,00	
	Çarpıklık		1,020	,133
	Basıklık		,803	,265

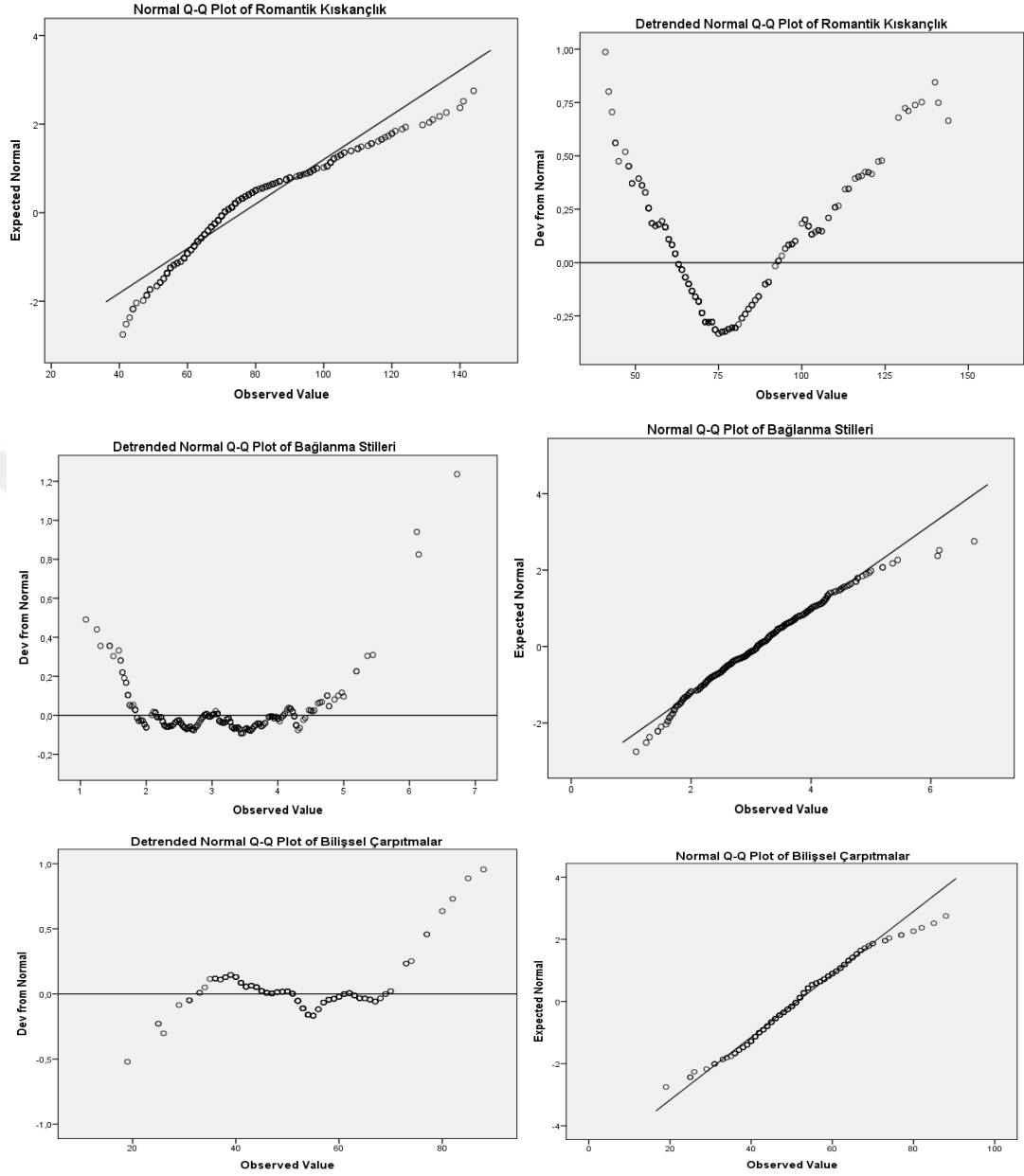
Çizelge 3.9: (Devamı) Normal Dağılım Varsayımları için Betimsel İstatistikler

		İstatistik	Std. Hata
Bağlanma Stilleri	Ortalama	3,1236	,04915
	95% Güven Aralığında Ortalama	Alt Sınır: 3,0269 Üst Sınır: 3,2202	
	%5 Kesilmiş Ortalama	3,0955	
	Medyan	3,1111	
	Varyans	,814	
	Standart Sapma	,90227	
	Minimum	1,08	
	Maksimum	6,72	
	Aralık	5,64	
	Çeyrekler arası aralık	1,19	
	Çarpıklık	,476	,133
	Basıklık	,567	,265
		İstatistik	Std. Hata
Bilişsel Çarpıtmalar	Ortalama	51,3501	,53840
	95% Güven Aralığında Ortalama	Alt Sınır: 50,2911 Üst Sınır: 52,4092	
	%5 Kesilmiş Ortalama	51,2247	
	Medyan	51,0000	
	Varyans	97,687	
	Standart Sapma	9,88365	
	Minimum	19,00	
	Maksimum	88,00	
	Aralık	69,00	
	Çeyrekler arası aralık	13,00	
	Çarpıklık	,280	,133
	Basıklık	1,058	,265

3.7.3 Lineer dağılım incelemesi (Q-Q Plot ve detrended Q-Q plot grafiği)

Romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar ölçeklerini oluşturan soruların her bir ölçek bazında ortalaması alınarak serilerin dağılımı kontrol edilmiştir. Bu kapsamda ölçeklere sapan değerlerin gözlemlenmesi nedeniyle çalışmadan 13 kişinin cevabı çıkartılarak serinin normalleştirilmesi sağlanmıştır.

Böylelikle ölçekteki verilerin dağılımı lineer (doğrusal) olması nedeniyle serinin normal dağılım göstermesi ve parametrik testlerin uygulanması sağlanmıştır.



Şekil 3.1: Q-Q Plot ve Detrended Q-Q Plot Grafikleri

3.8 Hipotez Testleri ve Sonuçları

Verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular sırayla paylaşılmıştır. Romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar ölçeklerine ilişkin sonuçlar kişisel bilgi formu doğrultusunda verilen sorular üzerinden hesaplanan ortalama ve standart sapma puanları ile verilmiştir.

Romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar ölçekleri ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı katsayısı ile incelenmiştir. Bu korelasyon analizi bulguları Çizelge 3.14’ de verilmiştir.

Romantik kıskançlık ile bağlanma stilleri arasında orta düzeyde pozitif düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.49$, $p<.01$).Alt boyutlar bazında süreç incelendiğinde, davranışsal kıskançlık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.22$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir. Davranışsal kıskançlıkta meydana gelen artış kişilerin kaçınmacı bağlanma duygularında %22 oranında artışa neden olmaktadır. Bilişsel kıskançlık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.25$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir. Diğer yandan duygusal kıskançlık ile kaçınmacı bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kaygılı bağlanma ile sırasıyla duygusal kıskançlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.19$, $p<.01$), davranışsal kıskançlık ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.47$, $p<.01$) ve bilişsel kıskançlık ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.56$, $p<.01$) ilişki bulunmaktadır.

Bu nedenle H_1 hipotezinin kabul edildiği görülmektedir:

Çizelge 3.10: Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtma Genel ve Alt Boyutlarının Korelasyon Analizine İlişkin Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Romantik Kıskançlık	-										
2. Duygusal Kıskançlık	.55**	-									
3. Davranışsal Kıskançlık	.86**	.32**	-								
4. Bilişsel Kıskançlık	.81**	.17**	.53**	-							
5. Bağlanma Stilleri	.49**	.15**	.40**	.48**	-						
6. Kaçınmacı Bağlanma	.25**	.04	.22**	.25**	.83**	-					
7. Kaygılı Bağlanma	.57**	.19**	.47**	.56**	.83**	.41**	-				
8. Bilişsel Çarpıtmalar	.54**	.27**	.45**	.46**	.53**	.34**	.55**	-			
9. Yakınlıktan Kaçınma	.42**	.20**	.33**	.39**	.59**	.53**	.45**	.79**	-		
10. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	.43**	.20**	.38**	.36**	.33**	.08	.47**	.80**	.35**	-	
11. Zihin Okuma	.24**	.19**	.20**	.16**	.09	.02	.14**	.43**	.14**	.16**	-

***korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır*

Romantik kıskançlık ile bilişsel çarpıtmalar arasında orta düzeyde pozitif düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.54$, $p<.01$). Romantik kıskançlık ile bilişsel çarpıtmalar alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal kıskançlık alt

boyutunun sırasıyla yakınlıktan kaçınma ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.20$, $p<.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.20$, $p<.01$) ve zihin okuma ile çok düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.19$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir. Davranışsal kıskançlık alt boyutunun sırasıyla yakınlıktan kaçınma ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.33$, $p<.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.38$, $p<.01$) ve zihin okuma ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.20$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel kıskançlık alt boyutunun sırasıyla yakınlıktan kaçınma ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.39$, $p<.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.36$, $p<.01$) ve zihin okuma ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.16$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir.

Bu nedenle H₂ hipotezinin kabul edildiği görülmektedir:

Bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında orta düzeyde pozitif düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.53$, $p<.01$). Bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmalar alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma alt boyutunun sırasıyla yakınlıktan kaçınma ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.53$, $p<.01$) ilişkisi bulunmaktadır. Diğer yandan kaçınmacı bağlanma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma değişkenleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Kaygılı bağlanma alt boyutunun sırasıyla yakınlıktan kaçınma ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.45$, $p<.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.47$, $p<.01$) ve zihin okuma ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.20$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir.

Bu nedenle H₃ hipotezinin kabul edildiği görülmektedir:

H1, H2 ve H3 kapsamında romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ile alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş olup istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür.

Bu nedenle H₄ hipotezinin kabul edildiği görülmektedir:

Çizelge 3.11: Cinsiyet Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının t-Testine Ait Bulguları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
Romantik Kıskançlık	Kadın	279	74,77	18,59	-2.267	.026*
	Erkek	58	82,44	24,35		
Duygusal Kıskançlık	Kadın	279	40,41	5,95	-1.315	.189
	Erkek	58	41,57	6,94		
Davranışsal Kıskançlık	Kadın	279	19,97	9,61	-2.200	.031*
	Erkek	58	23,62	11,83		
Bilişsel Kıskançlık	Kadın	279	14,39	8,66	-2.062	.040*
	Erkek	58	17,26	13,37		
Bağlanma Stilleri	Kadın	279	3,12	0,89	0.025	.980
	Erkek	58	3,12	0,98		
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	279	2,93	0,93	-1.253	.211
	Erkek	58	3,09	0,93		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	279	3,48	0,99	1.154	.249
	Erkek	58	3,31	1,11		
Bilişsel Çarpıtmalar	Kadın	279	50,87	9,36	-1.674	.099
	Erkek	58	53,66	11,93		
Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	279	19,56	5,14	-1.516	.134
	Erkek	58	20,97	6,66		
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	279	21,63	5,58	-1.372	.171
	Erkek	58	22,74	5,63		
Zihin Okuma	Kadın	279	9,68	2,61	-0.719	.473
	Erkek	58	9,95	2,60		

* $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.11’te görüldüğü gibi, romantik kıskançlık ($t_{(335)}=-2.267$; $p < 0.05$) durumunun cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Erkeklerin romantik kıskançlık seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum alt boyutlar bazında incelendiğinde, özellikle davranışsal kıskançlık ($t_{(335)}=-2.200$; $p < 0.05$) ve bilişsel kıskançlık ($t_{(335)}=-2.062$; $p < 0.05$) alt boyutlarında erkeklerin kadınlara nazaran kıskançlık duygusunu daha yoğun yaşadıkları gözlemlenmiştir. Diğer yandan cinsiyetin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtma durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Çizelge 3.12: İlişki Durum Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	İlişki Durum	N	\bar{x}	ss	F	P
Romantik Kıskançlık	Evli	81	75,56	18,36	0.550	.577
	Sözlü/Nişanlı	28	72,68	13,09		
	Sevgili/Flört	228	76,71	21,06		
Duygusal Kıskançlık	Evli	81	41,60	5,72	4.920	.008**
	Sözlü/Nişanlı	28	43,14	4,77		
	Sevgili/Flört	228	39,94	6,32		
Davranışsal Kıskançlık	Evli	81	21,64	10,60	1.523	.219
	Sözlü/Nişanlı	28	17,79	8,18		
	Sevgili/Flört	228	20,58	10,10		
Bilişsel Kıskançlık	Evli	81	12,31	7,92	6.629	.002**
	Sözlü/Nişanlı	28	11,75	6,52		
	Sevgili/Flört	228	16,19	10,30		
Bağlanma Stilleri	Evli	81	2,91	0,86	5.257	.006**
	Sözlü/Nişanlı	28	2,87	0,83		
	Sevgili/Flört	228	3,23	0,91		
Kaçınmacı Bağlanma	Evli	81	2,81	0,89	1.703	.184
	Sözlü/Nişanlı	28	2,86	0,84		
	Sevgili/Flört	228	3,02	0,96		
Kaygılı Bağlanma	Evli	81	3,26	0,99	5.977	.003**
	Sözlü/Nişanlı	28	3,03	0,88		
	Sevgili/Flört	228	3,58	1,01		
Bilişsel Çarpıtmalar	Evli	81	51,56	8,97	2.863	.058
	Sözlü/Nişanlı	28	47,12	9,73		
	Sevgili/Flört	228	51,80	10,12		
Yakınlıktan Kaçınma	Evli	81	19,25	4,91	2.145	.119
	Sözlü/Nişanlı	28	18,25	5,65		
	Sevgili/Flört	228	20,19	5,58		
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Evli	81	22,16	5,43	1.558	.212
	Sözlü/Nişanlı	28	20,07	5,21		
	Sevgili/Flört	228	21,92	5,69		
Zihin Okuma	Evli	81	10,15	2,37	2.933	.055
	Sözlü/Nişanlı	28	8,79	2,39		
	Sevgili/Flört	228	9,69	2,69		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.12’de görüldüğü gibi bağlanma stillerinin ($F_{(2,334)}=5.257$; $p<0.01$) ilişki durum değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni bağlanma stilleri ölçeğinde varyansların homojen dağılması nedeniyle LSD post hoc testi ile incelenmiştir. Grup içinde özellikle sevgili ya da flört eden çiftlerin ilişkide kaçınmacı ve kaygılanma duygularını daha baskın yaşadığı görülmüştür. Diğer yandan romantik kıskançlık ve bilişsel çarpıtmalar başlıklarında genel anlamda ilişki durumunun gruplar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 3.13: Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Gelir	N	\bar{x}	ss	F	P
Romantik Kıskançlık	Alt	36	77,97	20,67	1.919	.148
	Orta	202	77,36	20,95		
	Üst	99	72,83	16,91		
Duygusal Kıskançlık	Alt	36	41,06	6,59	.890	.412
	Orta	202	40,86	6,29		
	Üst	99	39,92	5,65		
Davsanışsal Kıskançlık	Alt	36	21,42	10,76	.810	.446
	Orta	202	20,98	10,58		
	Üst	99	19,54	8,77		
Bilişsel Kıskançlık	Alt	36	15,50	10,06	1.723	.180
	Orta	202	15,52	10,37		
	Üst	99	13,37	7,81		
Bağlanma Stilleri	Alt	36	3,27	0,93	5.118	.006**
	Orta	202	3,21	0,91		
	Üst	99	2,88	0,85		
Kaçınmacı Bağlanma	Alt	36	3,07	0,95	3.299	.038*
	Orta	202	3,03	0,96		
	Üst	99	2,75	0,89		
Kaygılı Bağlanma	Alt	36	3,57	0,98	3.822	.023*
	Orta	202	3,55	1,03		
	Üst	99	3,22	0,93		

Çizelge 3.13: (Devamı) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Gelir	N	\bar{x}	ss	F	P
Bilişsel Çarpıtmalar	Alt	36	54,03	10,42	4.594	.011*
	Orta	202	52,01	9,84		
	Üst	99	49,03	9,42		
Yakınlıktan Kaçınma	Alt	36	22,28	5,72	6.936	.001**
	Orta	202	20,00	5,47		
	Üst	99	18,49	4,97		
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Alt	36	22,69	5,10	5.791	.003**
	Orta	202	22,45	5,52		
	Üst	99	20,24	5,67		
Zihin Okuma	Alt	36	9,06	2,91	3.979	.020*
	Orta	202	9,56	2,71		
	Üst	99	10,29	2,17		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı * $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.13’de görüldüğü gibi bağlanma stilleri ($F_{(2,334)}=5.118$; $p < 0.01$) ve bilişsel çarpıtma ($F_{(2,334)}=4.594$; $p < 0.05$) durumlarının gelir durum değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtma ölçeğinde varyansların homojen dağılması nedeniyle LSD post hoc testi ile incelenmiştir. Her iki ölçekte de genel ve alt boyutlar bazında bakıldığında ekonomik gelir düzeyi alt olan bireylerde kaçınmacı ($F_{(2,334)}=3.299$; $p < 0.05$) ve kaygılı bağlanma ($F_{(2,334)}=3.822$; $p < 0.05$) ile yakınlıktan kaçınma ($F_{(2,334)}=6.936$; $p < 0.01$), gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin ($F_{(2,334)}=5.791$; $p < 0.01$) en yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Kişilerin ekonomik durumu yükseldikçe şüpheli, kaygılı, gerçek ile beklentisi olmayan ilişki beklentilerine sahip olma durumlarında azalış olduğu görülmektedir. Dikkat çekici bir diğer nokta ise zihin okuma ($F_{(2,334)}=3.979$; $p < 0.05$) alt boyutunda grup içinde ekonomik gelir düzeyi üst seviyede olan bireylerde bu durumun daha baskın derecede olduğu gözlemlenmiştir. Ekonomik gelir düzeyi arttıkça bireylerde zihin okuma durumunda artış olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan romantik kıskançlık durumunun ekonomik gelir ile düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Çizelge 3.14: Eğitim Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Eğitim	N	\bar{x}	Ss	F	P
Romantik Kıskançlık	Lise	33	88,03	24,45	5.510	.001**
	Ön Lisans	34	79,56	21,30		
	Lisans	227	73,83	18,68		
	Lisansüstü	43	76,16	17,90		
Duygusal Kıskançlık	Lise	33	41,21	6,29	0.530	.662
	Ön Lisans	34	40,00	6,70		
	Lisans	227	40,45	6,29		
	Lisansüstü	43	41,44	4,71		
Davranışsal Kıskançlık	Lise	33	27,27	11,91	8.058	.000**
	Ön Lisans	34	24,09	11,03		
	Lisans	227	19,25	9,47		
	Lisansüstü	43	19,86	8,66		
Bilişsel Kıskançlık	Lise	33	19,55	13,14	3.117	.026*
	Ön Lisans	34	15,47	10,98		
	Lisans	227	14,13	8,79		
	Lisansüstü	43	14,86	9,27		
Bağlanma Stilleri	Lise	33	3,81	0,85	8.048	.000**
	Ön Lisans	34	3,04	0,82		
	Lisans	227	3,08	0,88		
	Lisansüstü	43	2,89	0,92		
Kaçınmacı Bağlanma	Lise	33	3,57	0,93	6.002	.001**
	Ön Lisans	34	2,95	0,85		
	Lisans	227	2,91	0,90		
	Lisansüstü	43	2,73	1,04		
Kaygılı Bağlanma	Lise	33	4,15	1,07	6.559	.000**
	Ön Lisans	34	3,27	0,88		
	Lisans	227	3,42	0,99		
	Lisansüstü	43	3,26	0,90		

Çizelge 3.14: (Devamı) Eğitim Değişkenine Göre Kişilerin Romantik Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Eğitim	N	\bar{x}	Ss	F	P
Bilişsel Çarpıtmalar	Lise	33	57,58	11,91	8.348	.000**
	Ön Lisans	34	52,56	11,00		
	Lisans	227	51,16	8,98		
	Lisansüstü	43	46,63	9,45		
Yakınlıktan Kaçınma	Lise	33	23,58	6,91	9.236	.000**
	Ön Lisans	34	19,94	5,01		
	Lisans	227	19,73	5,08		
	Lisansüstü	43	17,19	4,95		
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Lise	33	23,30	6,67	2.215	.086
	Ön Lisans	34	23,09	5,84		
	Lisans	227	21,67	5,30		
	Lisansüstü	43	20,51	5,81		
Zihin Okuma	Lise	33	10,70	2,35	2.985	.031*
	Ön Lisans	34	9,53	2,94		
	Lisans	227	9,76	2,53		
	Lisansüstü	43	8,93	2,77		

** $p < 0.01$ önem düzeyinde anlamlı * $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Yukarıdaki Çizelge 3.14'de görüldüğü gibi romantik kıskançlık ($F_{(3,333)}=5.510$; $p < 0.01$), bağlanma stilleri ($F_{(3,333)}=8.048$; $p < 0.01$) ve bilişsel çarpıtma ($F_{(3,333)}=8.348$; $p < 0.01$) durumlarının eğitim düzey değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın nedeni romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtma ölçeklerinde varyansların homojen dağılması nedeniyle LSD post hoc testi ile incelenmiştir. Her üç ölçekte de genel ve alt boyutlar bazında eğitim durumu özellikle lise ve ön lisans mezunu olan bireylerde davranışsal kıskançlık ($F_{(3,333)}=8.058$; $p < 0.01$), bilişsel kıskançlık ($F_{(3,333)}=3.117$; $p < 0.05$), kaçınmacı bağlanma ($F_{(3,333)}=6.002$; $p < 0.01$), kaygılı bağlanma ($F_{(3,333)}=6.559$; $p < 0.01$) ile yakınlıktan kaçınma ($F_{(3,333)}=9.236$; $p < 0.01$), ve zihin okuma ($F_{(3,333)}=2.985$; $p < 0.05$) durumlarını grup içinde en baskın yaşayan eğitim grupları olduğu görülmüştür.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1 Tartışma ve Sonuç

Bireylerin kişisel gelişimleri ve kendileri güvende hissetmeleri vb. ana ihtiyaçlarını gidermeleri, hayatlarındaki romantik ilişkiler sayesinde mümkün olmaktadır. Bireyler, yetişkinlik dönemlerinde romantik bağlanma stillerini, bireylerin algısal süreçleri algılama noktasında, büyük bir rol gösterici olmaktadır. Bireyler yetişkinlik dönemlerinde yaşatlarının, eşlerinin, aile veya çocuklukta sorumluluğu bulunan duygusal güvenlik ve destek sağlayan gereksinimlerin giderilmesi kapsamında, benzer işlevleri yerine getirebilmek için, bağlanma stilleri, aileden akranlarına veya eşlere geçmektedir. Romantik kıskançlık ve bağlanma; bireyin eşleriyle veya sevgilileriyle yoğun bir aşk ve sevgi merkezli hissettikleri anda olmaktadır. Cinsel, duygusal ve sosyal gereksinimlerin giderilmesi talebinin üzerine üstün oldukları, karşılıklı bağlanma süreci romantik bağlanmadır. Romantik bağlanma sürecinde, en önemli olan şeyler; birlik, bağlılık, doyum, eşitlik, güven, bağlılık, yakınlık ve adanmışlık vb. ihtiyaçların temelleridir.

Bu çalışmada “Romantik kıskançlık ve Bilişsel çarpıtmalar” alt boyutlarının aralarındaki ilişkilerin incelemesi yapıldığında, “duygusal kıskançlık” alt boyutunun sırası ile yakınlıktan kaçınma ile minimum seviyede pozitif yönde, gerçekçi olmayan ilişkilerin beklentileri ile minimum seviyede pozitif yönde ve zihinleri okuyabilme ile düşük seviyede pozitif yönde ilişkisinin olduğu tespit edilmektedir. Diğer bir alt boyut olan “Davranışsal Kıskançlık” alt boyutunun sırası ile yakından kaçınılması ile orta seviyede pozitif yönde gerçeği yansıtmayan ilişkisinin beklentisi ile orta seviyede pozitif yönde ve zihin okumayla minimum seviyede pozitif yönde ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Farklı bir alt boyut olan “Bilişsel kıskançlık” alt boyutunun sırası ile yakından kaçınma ile orta seviyede pozitif yönde olduğu, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine göre orta seviyede pozitif yönde ve zihin okuma becerileri ile minimum seviyede pozitif yönde ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve alt boyutlarının korelasyon analizine ilişkin bulgulara baktığımızda, Romantik Kıskançlık ve Bağlanma Stilleri

arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiş, Kaçınmacı Bağlanma alt boyutunun Duygusal Kıskançlık ve Bilişsel Kıskançlık alt boyutları ile pozitif yönlü düşük düzey ilişkisi olduğu, Kaygılı bağlanma alt boyutunun ise Duygusal kıskançlık alt boyutu ile düşük düzey ilişkili olduğu, Davranışsal ve Bilişsel Kıskançlık alt boyutlarıyla ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Metiner (2017), yaptığı çalışma sonucu Duygusal kıskançlığın en belirgin kıskançlık türü olduğunu, bunun yanında Kaygılı ve Kaçınmacı bağlanma ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Çapkın (2012), romantik kıskançlık, benlik saygısı, evlilik doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi analiz ettiği araştırmasında kıskançlığın bilişsel boyutunu, bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma alt boyutu ile yordamaktadır. Karakurt (2001)'un yapmış olduğu araştırması da benzer neticeyi destekler niteliktedir.

Tez çalışmasında bulunan sonucun tam aksine, Güldür, M. (2020), “romantik kıskançlık ve bağlanma stillerini” incelemiş olduğu çalışmada “romantik kıskançlık ve kaçınılmalı bağlanma arasında “=-0.121 negatif (p=0,013<0.05)” negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan bu tez çalışmasında, Bilişsel Çarpıtmalar ve Bağlanma Stilleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiye rastlanılmıştır. Yakınlıktan kaçınma alt boyutunun, Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma alt boyutları ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutlarının ise yalnızca Kaygılı Bağlanma alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkileri saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca benzer nitelikte, Nemutlu (2020), bilişsel çarpıtmalar ve çocukluk çağı travmalarını konu aldığı araştırmasında da bağlanma Stilleri ve Bilişsel Çarpıtmalar arasında güçlü ve pozitif yönlü bir korelasyona rastlanmıştır. Bu anlamlı farkın sebebi, bilişsel çarpıtmalara zemin hazırlayan şemaların erken çocukluk döneminde oluşması ile açıklanabilir.

Yapılan bu tez çalışmasında, katılımcılardan elde edilen bulgulara “cinsiyet değişkenine göre kişilerin romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar durumlarının t-Testi” sonuçlarına göre; “romantik kıskançlık cinsiyete göre yapılmış olan örneklem “t-testi” sonuçlarına göre, katılımcılar arasındaki farkların istatistiki yönden anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre kadınların kıskançlık seviyesinin az olduğu ve erkeklerin kadınlara göre

kıskançlık seviyesinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durumların alt boyutlarına göre sonuçlarına baktığımızda, “davranışsal kıskançlık ve bilişsel kıskançlık çıkan değerlere göre, erkeklerin bir kadına göre daha fazla kıskançlık duygusu yaşadığı ispatlanmıştır. Bulunan bu sonuca benzer olarak literatürde de bu yönde yapılan çalışmalarda cinsiyet unsurunun romantik kıskançlık üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Buunk (2011), erkeklerin kıskançlık durumunda sosyal güçlerini kullanarak kıskançlık duyduklarını belli etmediklerini, kadınların ise kıskançlık duygularını saklamak için hiçbir şekilde bir reaksiyon göstermediklerini belirtmektedirler. Aynı zamanda yapmış oldukları araştırmada kadınlar daha az kıskanç olduğu ve erkeklerin daha fazla kıskançlık duyduğunu belirtmektedirler (Buunk, Salano, Zurriaga ve Gonzales, 2011). Bu tez çalışmasında çıkan cinsiyet ve romantik kıskançlık arasındaki anlamlı bulgular bu yöndeki araştırmalar ile yorumlanabilmektedir.

Tam aksi bir sonuç olarak; Çapkın (2012), yaptığı çalışmada da kadınların erkeklere oranla daha çok kıskançlık oranına sahip olduğu görülmektedir. Güldür, M. (2020) ise, araştırmasına katılan kişilerin “romantik kıskançlık” puanlarının cinsiyet özelliklerine göre, anlamlı birer farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışmaya benzer bir şekilde Demirtaş (2004), 454 katılımcı ile gerçekleştirdiği yakın ilişkilerdeki kıskançlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelediği araştırmada tekrarlanmıştır. Yapılan bu çalışmada da cinsiyet faktörü ve romantik kıskançlık arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bağlanma stilleri ve Cinsiyet değişkeni arasında yapılan T-testi sonucunda anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçların aksine, Erözkan (2011)'ın üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada cinsiyet ve bağlanma stilleri arasında anlamlı birer farka rastlanmıştır. Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan yapılan araştırmada ise bağlanma stili ve cinsiyet arasında anlamlı birer fark olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç elde edilen tez bulgusunu destekler niteliktedir. Tez çalışmasında çıkan sonucun farklılaşmasının sebebinin örneklem çeşitliliğinin olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni ve Bilişsel Çarpıtmalar arasında yapılan T-Test sonucunda herhangi anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu sonucu destekler nitelikte, Terlemez (2019), bilişsel çarpıtmaları yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı değişkenleri ile

incelediği araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir sonuca rastlamamıştır. Elde edilen tez sonucu, literatür ile örtüşmektedir.

Araştırmada “ilişki durum değişkenine göre kişilerin romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar durumlarının tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, bireylerdeki bağlanma stillerinin ilişkisel durum değişkenlerine göre, yapılmış olan tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre, katılımcılar arasındaki çeşitli farkların istatistiksel yönden pozitif yönlü anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların içerisindeki özellikle flört veya sevgili çiftlerin, herhangi bir ilişkiden kaçınmacı ve kaygılı bağlanma duygularını daha baskın yaşadıkları tespit edilmiştir. Aynı zamanda, “bilişsel çarpıtmalar ve romantik kıskançlık başlıklarında genel anlamı ile ilişkisel durumun katılımcılar üstünde istatistiksel olarak, anlamlı birer çeşitlilik ve farkın oluşmadığı “(p>0.05)” tespit edilmiştir.

Demirtaş ve Dönmez (2006), araştırmalarında evli olmayan bireylerin evli bireylere göre daha kıskanç oldukları sonucuna varmışlardır. Sümer (2017), romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında flört ilişkisine sahip bireylerin, evli bireylere oranla daha kıskanç olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca flört durumundaki kişilerin sözlü/nişanlı kişilere oranla kıskançlık durumlarında daha fazla duygusal tepki gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Bağlanma durumları ve ilişki durumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise flört durumundaki bireylerin daha yüksek kaygılı bağlanmaya sahip olduğu bulunmuştur. Bu farkın sebebi evlilik ile gelen birliktelik sürecinin uzamış ve resmileşmiş olması ile evli bireyler daha az terk edilme korkusu yaşayabilmesi şeklinde açıklanabilir.

Bahadır (2006) yapmış olduğu araştırmada ise; romantik ilişki süresinin artış göstermesi ile, bireyin bir ilişkide kendini güvende hissettiği ve bu düzeyin sürekli olarak artış gösterdiğini belirtmiştir. Dolayısı ile bir ilişkinin düzeyi artış gösterdikçe, ilişkiye duyulmuş olan güven de artış gösterecektir. Böylece dolaylı kaybetme korkularının azalacağı da belirtilmektedir.

Arslan (2015) ise, yapmış olduğu araştırmada ilişki süreleri ile duygusal tepkilere arasında güvenilirlik analizi yönünden, negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Demirtaş (2004) zamanının artış göstermesiyle, karşıdaki kişiye duyulan güvenin de artış göstermekte olduğu, şeklinde bir açıklamada bulunmuştur.

Buunk (1981), yaşamış olduğu ilişkide romantizmin artmasıyla, bireyin ilişkilerinde yaşanabilecek sorunlara ve diğer kişilere rağmen ilişkilerin devam edebileceğine olan inancının artacağını belirtmektedir. Bireylerin yaşamış olduğu kıskançlıklarda ilişkiye dair inançlarının artması ile, duygusal yönden minimum olarak etkilenildiğini belirtmektedir.

Elde edilen diğer bulgular ise; “gelir düzeyi” değişkenine göre kişilerin romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar durumlarının tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularıdır. Bu bulgulara göre, “bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtma durumunun gelir düzeyine göre yapılmış olan tek taraflı “varyans analiz” sonuçlarına göre katılımcılar arasındaki çeşitliliğin ve farkın, anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İki ölçüğe de genel olarak ve alt boyutlarına baktığımızda, finansal gelir seviyesi alt bulunan bireylerin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma birlikte, yakınlıktan kaçınma, gerçekliği olmayan ilişki beklentilerin çok fazla seviyede olduğu gözlenmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise, zihnin okuma alt boyutundan katılımcılar içerisindeki finansal gelir seviyesinin üst düzeyde olan kişilerin, bu durumun daha baskın seviyede olduğu gözlemlenmektedir. Bireylerin finansal gelir seviyesi artış gösterdikçe, kişilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmalarında yükseliş yaşandığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan “romantik kıskançlık” seviyesinin finansal gelir düzeylerine göre, istatistiksel olarak anlamlı birer çeşitlilik ve fark yaratmadığı da gözlemlenmiştir.

Nemutlu (2020), yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmalar ve gelir durumu arasında anlamlı negatif korelasyon olduğunu ifade etmiştir. Yapılan çalışmada düşük ve orta seviye gelir durumuna sahip olan kişilerin bilişsel çarpıtma puanlarının oldukça yüksek olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bu sonucun sebebi, düşük gelir düzeyinin getirdiği olumsuz etkinin bireyin insan ilişkilerine yansımış olması olarak açıklanabilir.

Gelir Düzeyi ve Bağlanma stilleri arasındaki anlamlı farka baktığımızda ise alt ekonomik düzeye sahip kişilerin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma durumlarının daha fazla olduğu gözlemlenmektedir. Girgin (2018), çalışmasında maddi durumun iyiye gitmesiyle birlikte kaçınmacı bağlanma stiline azaldığını ifade etmiştir. Demiray (2019), yaptığı çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiş, gelir düzeyi 3001-4000TL arasında olan kişilerin, aylık geliri 4001TL ve üzerinde olan katılımcılara oranla daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu saptanmıştır.

Gelir Düzeyi Değişkenine göre Kişilerin Romantik Kıskançlık Durumlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulut (2019), romantik ilişkisi olan bireylerde kıskançlığın bazı değişkenler ile ilişkisini incelediği araştırmada gelir düzeyinin davranışsal ve duygusal kıskançlık ile anlamlı bir farkı olmadığını fakat gelir düzeyi yükseldikçe bilişsel kıskançlığın azaldığı sonucunu bulmuştur.

Araştırmada elde edilen “eğitim değişkenine göre kişilerin romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar durumlarının tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları” göre; “romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmaların eğitim değişkenine göre yapılmış olan tek taraflı “varyans analiz” sonuçlarına göre, gruplar arasında çeşitliliğin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Oluşan farkın sebebi ise “romantik kıskançlık, bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtma” ölçeklerindeki varyansların birbirlerine homojen dağılmış olması sebebiyle “LSD post hoc testi” ile incelemesi yapılmıştır. Tüm ölçeklerdeki alt boyutlar ve genel özellikleri, eğitim değişkenine göre özellikle lise mezunu olan kişilerde “davranışsal kıskançlık, bilişsel kıskançlık, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ile yakınlıktan kaçınma, ve zihin okuma durumlarını yüksek düzeyde yaşamış olan eğitim grupları olduğu tespit edilmiştir.

Terlemez (2019), yapmış olduğu araştırmada elde edilen sonuca benzer olarak, lise ve altı öğrenim mezunlarının bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğitim ve öğretimin hayatımızdaki yeri inkar edilemez kadar önemliken, analiz edilen sonuçlara bakılarak eğitimin bilişsel çarpıtmaları azaltacağı şeklinde bir çıkarsama yapılabilir.

Metiner, S. (2017) yapmış olduğu araştırmada ise, bağlanma stillerinin romantik kıskançlık ile ilişkisini benlik saygısı ve bazı demografik bilgiler açısından incelemiştir. Eğitim durumuna göre kişilerin bağlanma stilleri analiz ettiği çalışma doğrultusunda eğitim durumuna göre kaygılı bağlanmanın, eğitim seviyeleri ile istatistiksel olarak, anlamlı birer ilişkisinin olmadığı “ $F(2, 229) = ,207, p > ,05.$ ” görülmektedir.

Romantik kıskançlık ve Eğitim Düzeyi ile yapılan tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Davranışsal kıskançlık ve bilişsel kıskançlık, durumlarını lise mezunu olanların yüksek düzeyde yaşamış olan

eğitim grupları olduğu tespit edilmiştir. Bulut (2019), bulunan sonucu destekler nitelikte araştırmasında, romantik ilişkisi olan bireylerin eğitim dűzeyi ile bilişsel ve davranışsal kıskançlığın negatif ilişkisi olduğu sonucunu elde etmiştir. Eđitim ile birlikte sosyal yaşama karışma ve bunun sonucunda elde edilen bilinç dűzeyi sebebiyle kıskançlık eğiliminin azalacağı çıkarımı yapılabilir.

4.2. neriler

1. Yapılan araştırmada, kadınların erkeklere göre daha az romantik kıskançlık yaşadığı ve erkeklerin kadınlara göre, daha fazla kıskanç oldukları tespit edilmiştir. Bu nedenle, bunların nedenlerini araştırmak için daha detaylı bir araştırma yapılabilir.
2. Yapılan gűvenirlilik testleri sonuçlarına göre, romantik kıskançlık, biliřsel çarpıtmalar ve bađlanma stilleri arasında anlamlı bir iliřkinin olduđu tespit edilmiřtir. Bu arařtırma literatűre katkı sađlayacađı dűřűnűldűđűnden, demografik deđiřkenler (zellikle kűltűrel farklılıkları anlamak adına; űlke/řehir) arttırılarak daha detaylı bir inceleme yapılabilir. Böylelikle, deđiřkenler arasındaki iliřkiler daha iyi anlařılabilir.
3. Bilişsel çarpıtmaların, romantik kıskançlık ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki 350 kişiye yapılan anket sonucunda ulaşılmıştır. Bu sayı arttırılarak, ilişkinin neden anlamlı olduğuna yönelik, daha detaylı bir araştırma yapılabilir.
4. Yapılan literatűr taramasında, Romantik Kıskançlık ve Biliřsel arpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yapılan analizler sonucu pozitif orta dűzey ilişkiye sahip olan bu iki değişken arasında ayrıntılı bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abalı, O.** (2006). “İlköğretim Çağı Çocuklarındaki Davranım Bozukluğu Semptomlarının Sosyodemografik Verilere Göre Değerlendirilmesi”, *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2006, 19(1):14-19. İstanbul
- Ainsworth, M. D. S.** (1991). *Attachments and Other Affectional Bonds Across The Life Cycle. Attachment Across The Life Cycle*, 33-51. Londra.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S.** (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Stiuation*. New York: Psychology Press. New York.
- Akdağ, S., T.** (2011). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkisi*, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, (Yayımlanmış Uzmanlık Tezi). Antalya.
- Allen, J. P. ve Tan, C. S.** (2016). *Attachment in Adolescence*. J. Cassidy ve P. R. Shaver,(Ed.), *Handbook of Attachment Theory, Research, and Clinical Applications* (3. Baskı) içinde (s. 399-415). New York: The Guildford Press.
- Alpay, A.** (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Amato, P.R. ve Rogers, S.J.** (1997). *Evlilik Sorunları ve Müteakip Boşanma Üzerine Uzunlamasına Bir Çalışma*. *Evlilik ve Aile Dergisi*, 59 (3), 612-624. Washington
- Arseven, D.** (2001). *Alan Araştırma Yöntemi*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık. Ankara
- Arslan, S.** (2015). *Adult Attachment, Stage Of Threat, And Romantic Jealousy İn Relation To Psychopathological Symptoms: Importance Of Personal Characteristics And Quality Of Relationship* (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Atak, H, Taştan, N.** (2012). *Romantik İlişkiler ve Aşk*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4. (4), 520-546 . DOI: 10.5455/cap.20120431.
- Aydoğdu, H.** (2013). *Madde Kullanım Bozukluğu Olan ve Olmayan Ergenlerin Bağlanma Stilleri Yönünden Karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aziz, A.** (2008). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
- Bahadır, Ş.** (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Bartholomew, K.** (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. doi:10.1177/0265407590072001
- Beck, A. T.** (1964). Thinking and Depression: II. Theory And Therapy . *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571. Rockville Pike.
- Beck, A. T.** (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press. New York
- Beck, A. T.** (2006). How an Anomalous Finding Led To A New System Of Psychotherapy. *Nature Medicine*, 12(10), 1139-1141. Rockville Pike.
- Beck, A. T., & Freeman, A.** (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. USA: The Guildford Pres. New York
- Beck, A.T., Alford, H.S.** (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: The Guilford Press. New York
- Beck, J.** (2006). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. N. Şahin (Çev.). Türk Psikologlar Derneği. Ankara
- Beck, J.** (2014). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. (M. Şahin, Çev.) Nobel. İstanbul
- Beck, J. S.** (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (F. B. N. Hisli Şahin, Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara
- Ben-ze'ev, A** (1990). Jealousy And Envy. *Canadian Journal of Philosopy*, 20 (4), 487-516. Kanada
- Blévis, M.& Heal, O.** (2009). *Jealousy: True Stories Of Love's Favorite Decoy*. Other Pressllc. New York
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and Loss: Volume 1 Attachment*. Basic Books. New York
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and loss: Vol 2. Separation: Anxiety and Anger*, Basic Books. New York
- Bowlby, J.** (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1969). İstanbul
- Bulut, C.** (2019). *Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Çok Boyutlu Kıskançlık ile İlişkili Değişkenler*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Burger, J. M.** (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları. İstanbul
- Burns, D. D.** (2014). *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Tedavisi* (Cilt 15. Baskı). Psikonet Yayınları. İstanbul
- Buunk, A. P. & Dijkstra, P.** (2004). Gender Differences İn Rival Characteristics That Evoke Jealousy İn Response To Emotional Versus Sexual İnfidelity. *Personal Relationships*, 11, 395-408. Groningen
- Buunk, A. P., Castro Solano, A., Zurriaga, R., & González, P.** (2011). Gender differences in the jealousy-evoking effect of rival characteristics: A study in Spain and Argentina. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 323-339. Groningen

- Carson, C. L. ve Cupach, W. R.** (2000). Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to romantic jealousy. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 64(3), 308-329. Kanada
- Clanton, G. ve Smith, L. G.** (1998). *Jealousy*. University Press of America Inc. Maryland
- Collins, N.L. ve Read, S.J.** (1990). Adult attachment, Working Models, And Relationship Quality İn Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58(4), 644-663. Washington
- Cooper, M. L., Shaver F. R. ve Collins, N. L.** (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397. Washington
- Çapkın, M.** (2012). Romantik Kıskançlığın, Bağlanma stilleri, Benlik saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- De Almeida, T. ve Schlösser, A.** (2014). Romantic jealousy and love infidelity correlations. *Current Urban Studies*, 2(03), 212-219.
- De Silva, P.** (1997). Jealousy in couple relationships: Nature, assessment and therapy. *Behaviour research and therapy*, 35(11), 973-985.
- Demir, İ.** (2015). Evlilik İlişkilerine Farklı Bir Yaklaşım: Bağlanma Kuramı. H. Yavuzer, (Ed.), *Evlilik Okulu-Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (11. Baskı) s. 92-113. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Demiray, E.** (2019). Yetişkinlik Dönemindeki Romantik İlişkilerde Kıskançlık, Bağlanma Stilleri ve Aldatma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Demirtaş, H. A.** (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler) Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Demirtaş, H. A. ve Dönmez, A.** (2006). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve de Durumsal Değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3): 181-191. Ankara
- Deutsch, C.** (2006). Relative Mate Value, Irrational Beliefs, And Romantic Jealousy. Master's thesis. Lakehead university, Canada.
- Dokur, M. ve Profeta, Y.** (2006). *Aile ve Çift Terapisi*. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul
- Erözkan, A.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Feeney, J. A., & Noller, P.** (1990). Attachment Style As A Predictor Of Adult Romantic Relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2), 281. Washington
- Feeney, J.A., Noller, P. ve Hanrahan, M.** (1994). Assessing adult attachment. *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. (128-152). Guilford Press. New York.

- Fennell, M. J.** (1999). *Overcoming Low Self-Esteem.*, Constable and Robinson Ltd. Finn, CT. London
- Girgin, B.** (2018). *Çatalca'da Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Goleman, D.** (1996). *Duygusal Zekâ.* (B.S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları. İstanbul
- Guerrero, L. K.** (1998). Attachment-Style Differences In The Experience And Expression Of Romantic Jealousy. *Personal Relationships*, 5, 273-291. Washington
- Guerrero, L. K. Et al.**(1995). Coping With The Green-Eyed Monster: Conceptualizing And Measuring Communicative Responses To Romantic Jealousy. *Western Journal of Communication*, 59, 270-304. Washington
- Guerrero, L. K., Trost, M. R. ve Yoshimura, S. M.** (2005). Romantic Jealousy: Emotions And Communicative Responses. *Personal Relationships*, 12(2), 233-252. Washington
- Güldür, M.** (2020). *Romantik Kıskançlık ve Bağlanma Stillerinin Romantik İlişkilerle İlişkisi.* Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Hamamcı, Z.** (2005). Dysfunctional Relationship Belief In Marital Satisfaction And Adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33(4), 313-328. Gaziantep
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş.** (2003) İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107-111. Adana.
- Harris, C. R. ve Darby, R. S.** (2010). Jealousy in adulthood. In S. Hart & M. Legerstee (Eds.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (pp. 547–571). West Sussex, UK: Wiley. London
- Hazan, C. ve Shaver, P.** (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. Washington.
- Hiçdurmaz, D. v.** (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi (Derleme). *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 68-78. Ankara.
- Hupka, R.B., Zaleski, Z., Otto, J., Reidly, L., Tarabrina, N. V.** (1997). The colors of anger, envy, fear, and jealousy: a cross-cultural study. *J. Cross-Cult. Psychol.* 28(2), 156-171.
- Kantarıcı, D.** (2009). *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Adatma Eğilimleri ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi.* Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E.** (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar.* Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karakurt, G.** (2001). *The Impact Of Adult Attachment Styles On Romantic Jealousy.* Doctoral Dissertation. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Karasar, N.** (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Karataş, S.** (2016). Ergenlerde Bağlanma ve Kimlik Statüleri: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Keelan, J. P. R., Dion, K. L., & Dion, K. K.** (1994). Attachment Style and Heterosexual Relationships among Young Adults: A Short-Term Panel Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 201-214. Washington
- Keler, H.** (2008). Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Kerns, K. A. ve Brumariu, L. E.** (2008). Attachment in middle childhood. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of Attachment Theory, Research, and Clinical Applications* (3. Baskı) içinde (349-365). The Guildford Press. New York
- Kesebir, S, Kavzoğlu, S, Üstündağ, M.** (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321-342. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11158/133413>. İstanbul
- Keskin, G.** (2007). Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Ebeveyn Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Keskin, G. ve Çam, O.** (2009). Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Yeni Symposium*, 47 (2), 52-59. İstanbul.
- Kılınç, H.** (2005). Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koydemir, S. & Demir, A.** (2008). Shyness And Cognitions: An Examination Of Turkish University Students. *The Journal of Psychology*, 142 (6), 633-644. Rockville Pike.
- Lopez, G. F., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E. ve Wyssmann, J.** (1998). Internal Working Models, Self-Reported Problems, And Help-Seeking Attitudes among college students. *Journal of counseling psychology*, 45(1),79-83. America
- Madran, H. A. D.** (2008). Duygusal ve Cinsel Kıskançlık Açısından Temel Cinsiyet Farklılıkları: Evrimsel Yaklaşım Ve Süregelen Tartışmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (3): 300-309. Ankara.
- Main, M. ve Solomon, J.** (1986). Discovery Of A New, İnsecure Disorganized/Disoriented Attachment Pattern. T. B. Brazelton & M. Yogman (Ed.), *Affective development in infancy* içinde (s. 95-124). New Jersey: Ablex.

- Marazziti, D., Consoli, G., Albanese, F., Laquidara, E., Baroni, S., Dell’osso, M. C.** (2010). Romantic Attachment And Subtypes/Dimensions Of Jealousy.” *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 6, 53. America
- Marvin, R. S., ve Greenberg, M. T.** (1982). Preschoolers’ Changing Conceptions Of Their Mothers: A Social-Cognitive Study Of Mother–Child Attachment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1982(18), 47–60. doi:10.1002/cd.23219821805. Pennsylvania
- Mary Ainsworth vd.** (1978). “Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situations”, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Metiner, S.** (2017). Beliren Yetişkinlik Ve Yetişkinlik Döneminde Kıskançlık Düzeyi İle Bağlanma Davranışı, Benlik Saygısı, Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Metts, S. & Cupach W. R.** (1990). The Influence Of Relationship Beliefs And Problem- Solving Responses On Satisfaction İn Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185. England
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R.** (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*.35, 53-152. Washington
- Mikulincer, M., Florian, F., Cowan, P.A., ve Cowan, C.P.** (2002). Attachment Security İn Couple Relationships: A Systemic Model And Its Implications For Family Dynamics. *Fam Process*. 41(3), 405-434. Washington
- Milroy, C. M.** (1995). The Epidemiology Of Homicide-Suicide (Dyadic Death). *Forensic Science International*, 71(2), 117-122. Washington
- Morgan, H., Shaver P.R.,** (1999), Attachment Process and Commitment to Romantic Relationships. Jeffrey M. Adams and Warren H. Jones (Ed). *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*, Kluwer Academic/Plenurn. New York.
- Morsünbül, Ü, Çok, F.** (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (3) , 553-570 . DOI: 10.5455/cap.20110324. Aksaray
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S.** (2009). More information than you ever wanted: Does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behaviour*, 12 (4), 441-444. Iowa
- Nemutlu, B.** (2020). Bilişsel Çarpıtmaların Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Stilleri ile İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Olca Tüzün ve Kemal Sayar,** (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, Cilt: 19(1):24-39. İstanbul
- Özyıldız, G.** (2020). Remisyonda bipolar Bozukluk Tip 1 Hastalarında Bilişsel Çarpıtmalar. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin

- Pines A.M., & Friedman, A.** (1998). Gender Differences In Romantic Jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 138: 54-71. America
- Pines, A.** (1992). Romantic Jealousy: Five Perspectives And An Integrative Approach. *Psychotherapy*, 29 (4), 675-683. Washington
- Preiffer, S., & Wong, P. T. P.** (1989). Multidimensional Jealousy. *Journal of Personal and Social Relationships*. 6. 181-196. England
- Rait, S., Monsen, J. J. & Squires, G.** (2010). Cognitive Behaviour Therapies and their implications for applied educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 26(2), 105-122. Washington
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L. ve Grich, J.** (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 421-435. Washington
- Santrock, W. J.** (2012). Yaşam Boyu Gelişim. (G. Yüksel, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara:
- Sarı, T.** (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Sarı, T.** (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Savaşır, I. B.** (2003). Bilişsel-Davranışçı Görüşme ve Değerlendirme Süreçleri. Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- Savaşır, I., ve Şahin, N.H.** (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- Sharf, R. S.** (2015). Theories Of Psychotherapy & Counseling: Concepts And Cases. Cengage Learning. America
- Sharpsteen, D. A., & Kirkpatrick, L. A.** (1997). Romantic Jealousy And Adult Romantic attachment. *Journal of personality and social psychology*, 72 (3), 627-640. Kanada.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M.** (2005). Attachment Theory And Research: Resurrection Of The Psychodynamic Approach To Personality. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 22-45. doi: 10.1016/j.jrp.2004.09.002. Washington
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L., & Claypool, H. M.** (1997). Jealousy Evocation, Partner Reassurance And Relationship Stability: An Exploration Of The Potential Benefits Of Jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387-402. Washington
- Slavinskiene, J. & Lithuania, K.** (2012). The relations between socio-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 3, 1042-1047. Washington

- Soysalı, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S.** (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış, *Klinik Psikiyatri*, Cilt:8, 88-99. Ankara.
- Sternberg, R. J.** (1986). A Triangular Theory Of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. Washington.
- Sullivan, B. F. & Schwebel, A. I.** (1995). Relationship Beliefs And Expectations Of Satisfaction In Marital Relationships: Implications For Family Practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. Washington
- Sümer N, ve Sakman E.** (2018). Ergenlikte Bağlanma ve İçselleştirme/ Dışsallaştırma Sorunları. T. Bildik (Ed.), *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar içinde* (s.59-65). Türkiye Klinikleri. Ankara.
- Sümer, N.** (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74. Ankara.
- Sümer, N. ve Güngör, D.** (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 14(43), 71-106. Ankara.
- Sümer, N., Sayıl, M., ve Kazak-Barument, S.** (2016). Anne Duyarlılığı Ve Çocuklarda Bağlanma Anne Davranışları Sınıflandırma Seti ve Bağlanma Davranışları Sınıflandırma Seti Türkçe Uyarlama Çalışması. Koç Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
- Sümer, N., ve Güngör D.** (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43) 71-106. İstanbul.
- Sümer, S.** (2017). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Tarhan, N.** (2013). Evlilik Psikolojisi. Timaş Yayınları. İstanbul:
- Terlemez, Z., A.** (2019). Bilişsel Çarpıtmaların Yaşam Doyumu, Cinsiyet ve Kaygı ile İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Tuna, Y. ve Kayaoğlu A.** (2013). Birey ve davranış. Ünlü, S. (ed.) Anadolu Üniversitesi Yayınları Web-Ofset. (2. Baskı). Eskişehir.
- Türkçapar, H.** (2012). Bilişsel terapi [cognitive therapy]. HYB Yayıncılık. Ankara.
- Türkçapar, M. H.** (2006). Bilişsel Terapi - Temel İlkeler ve Uygulama. HYB Yayıncılık. Ankara.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M., & Sargın, E.** (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. *Psikoterapi Yöntemleri*. E. Koroğlu, M.H. Turkçapar (Ed.), 115-116. Ankara.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L.** (2000). Attachment Security In Infancy And Early Adulthood: A Twenty Year Longitudinal Study. *Child Development*, 71(3), 684-689. Washington.

- White, G. L.** (1981). A Model Of Romantic Jealousy. *Motivation AND EMOTION*, 5(4), 295-310. Washington.
- White, G. L. ve Mullen, P. E.** (1989). *Jealousy: Theory, Research, And Clinical Strategies*. N.Y: Guilford. New York.
- Yaşar, V.** (2016) Çocuklarda Depresyon Düzeyi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yılmaz, M., Balcı, Ç., S., Şanlı, E., ve Gencoğlu, C.** (2011). Samsun Yazılı Basınında Yer Alan Bilişsel Çarpıtmalar. Tarama Çalışması, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.



EKLER

Ek A: Demografik Bilgi ve Onam Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ -
REKTÖRLÜK
Tarih: 26/04/2021 17:01
Sayı: E-71457743-050.01.04.2021.2.364

0000195124

Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.364-173
Konu : Etik Kurul Kararı (Dilruba ONUR)

26/04/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Üniversitemiz Etik Kurulunun 21.04.2021 tarihli 2021/04 sayılı toplantısında; “Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Açısından İncelenmesi” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Açısından İncelenmesi” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

668500E2-9509-4EDD-9D7A-C7D0F53DE267

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet
Mahallesi İlbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacık Kartal
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



Ek B: Demografik Bilgi ve Onam Formu

Değerli katılımcı, Sizi yüksek lisans tezi kapsamında İstanbul Gedik Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Dilruba Onur tarafından Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer danışmanlığında yürütülen bu araştırmaya katılmaya davet ediyoruz. Çalışmanın amacı romantik kıskançlığı bazı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma tahminen 10-15 dakika sürmektedir. Araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi için sizden beklenen soruları içtenlikle yanıtlamanızdır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yönergeleri dikkatle okuyarak size en uygun gelen yanıtları vermeniz önemlidir. Vereceğiniz cevaplar araştırma dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır. Araştırmada kimliğinizi belli edecek kişisel bilgiler istenmemektedir, gizlilik esastır. Yukarıda ki metni okudum araştırmayı kabul ediyorum. Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Cinsiyet:

Kadın

Erkek

Yaşınız:

İlişki Durumunuz:

Evli

Nişanlı

Sözlü

Sevgili

Flört

İlişki Süreniz:

Sosyo-Ekonomik Düzey:

Alt

Alt-Orta

Orta

Üst-Orta

Üst

Mesleğiniz:

Eğitim Durumunuz:

İlkokul

Ortaokul

Lise

Ön Lisans

Lisans

Lisansüstü

Kiminle yaşıyorsunuz?

Aile

Romantik Partner

Ev arkadaşı

Yalnız

Ailenizle ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Çok kötü 1-----2-----3-----4-----5 Çok iyi

Çocuğunuz var mı?

Evet

Hayır

İlişkinizin ne kadar sürmesini bekliyorsunuz?

Çok kısa 1-----2-----3-----4-----5 Sonsuza kadar

Partnerinizle ne kadar sıklıkta görüşüyorsunuz?

Çok seyrek 1-----2-----3-----4-----5 Çok sık

Partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

Hiç Güvenmiyorum 1-----2-----3-----4-----5 Çok güveniyorum

Partneriniz size ne kadar güveniyordur?

Hiç Güvenmiyor 1-----2-----3-----4-----5 Çok Güveniyor

Daha önce partneriniz tarafından sadakatsizliğe maruz kaldınız mı?

Evet

Hayır

Daha önce partnerinize sadakatsizlik yaptınız mı?

Evet

Hayır

Partnerinizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

Çok kötü 1-----2-----3-----4-----5 Çok iyi

Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği

Aşağıdaki maddeleri okurken “X” harfinin yerine romantik ilişkide bulunduğunuz kişinin adını koyunuz. Her bir madde için romantik ilişkinizi düşünerek size ne kadar uygun olduğunu karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

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

1. X size karşı cinsten bir başkasının ne kadar iyi görüldüğü hakkında yorum yapıyorsa.	1	2	3	4	5	6	7
2. X karşı cinsten birisiyle konuşmak için aşırı ilgi ve heyecan gösterirse.	1	2	3	4	5	6	7
3. X karşı cinsten birisine sıcak bir tavırla gülümserse.	1	2	3	4	5	6	7
4. X karşı cinsten birisiyle flört ederse.	1	2	3	4	5	6	7
5. Karşı cinsten birisi X'le çıkarsa.	1	2	3	4	5	6	7
6. X karşı cinsten birisini kucaklar ve öperse.	1	2	3	4	5	6	7
7. X karşı cinsten biriyle çok yakın çalışırsa.	1	2	3	4	5	6	7

Beni Tanımlamıyor 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Beni Tanımlıyor

8. X'in çekmecelerini, el çantasını ve ceplerini kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. X'i hiç beklemediği zamanlarda orada olup olmadığını anlamak için ararım.	1	2	3	4	5	6	7
10. X'e geçmişteki ve bugünkü romantik ilişkileri hakkında sorular sorarım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Eğer X karşı cinsten birisine ilgi gösterirse onun hakkında kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
12. X'i telefon konuşmaları hakkında sorgularım.	1	2	3	4	5	6	7

13. X'e nerede olduğu konusunda sorular sorarım.	1	2	3	4	5	6	7
14. X'i ne zaman karşı cinsten biriyle konuşurken görsem araya girerim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sadece yanında kim olduğunu görmek için X'e sürpriz ziyaretler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
16. X'in karşı cinsten birisiyle gizlice görüştüğünden şüphe ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Karşı cinsten birisinin X'in peşinden koşuyor olmasından kaygı duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
18. X'in başka birisinden etkilenmiş olmasından şüpheleniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
19. X'in benim arkamdan karşı cinsten bir başkasıyla fiziksel yakınlık kurmuş olmasından kuşulanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Karşı cinsten bazı insanların X'e romantik ilgi duyuyor olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
21. X'in gizlice karşı cinsten birisiyle romantik yakınlık kurmakta olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22. Karşı cinsten birisinin X'i ayarttığından endişe ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
23. X'in karşı cinse aşırı tutkun olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek C: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. 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 karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

Hiç Katılmıyorum 1-----2-----3-----4(Kararsızım/Fikrim Yok)-----5-----6-----7 Tamamen Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedikim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7

10.Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11.İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12.Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17.Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21.Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23.Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7

25.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26.Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27.Çok yakın olma arzumu 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 tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek D: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi genel olarak nasıl düşündüğünüzü dikkate alarak yapınız.

1. Hiç katılmıyorum

2. Çok az katılıyorum

3. Kısmen katılıyorum

4. Oldukça katılıyorum

5. Tamamen katılıyorum

1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.	1	2	3	4	5
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur	1	2	3	4	5
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	1	2	3	4	5
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	1	2	3	4	5
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	1	2	3	4	5
11. Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım.	1	2	3	4	5
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.	1	2	3	4	5
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim	1	2	3	4	5

15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	1	2	3	4	5
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.	1	2	3	4	5
17. İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	1	2	3	4	5
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.	1	2	3	4	5
19. İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.	1	2	3	4	5



ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Özyeğin Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrenimi : İstanbul Gedik Üniversitesi
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (ileri), Almanca (başlangıç)

MESLEKİ DENEYİMİ

Stajlar & Çalıştığı Kurumlar : Mayıs Psikoloji (12/2017-04.2018)
AÇEV-Hayat Dolu Buluşmalar (2018)
Kadın Danışma Merkezi (2020-2021)
Projeler : Self Regulation in Early Childhood,
Özyeğin Üniversitesi (2018-2019)