GENÇ YETİŞKİNLERDE EBEVEYN BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARI YORDAMASI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Nimet Şevval Avcı
181149101

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Varlıklı

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2021

GENÇ YETİŞKİNLERDE EBEVEYN BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARI YORDAMASI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Nimet Şevval Avcı
181149101
Orcid: 0000-0002-4988-4682

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Varlıklı

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmam boyunca benden bilgi ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım ve hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Varlıklı'ya teşekkür ederim.

Nimet Şevval Avcı
Eylül, 2021

ÖZ

GENÇ YETİŞKİNLERDE EBEVEYN BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARI YORDAMASI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Nimet Şevval Avcı
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Varlıklı
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım veren ile çocuk arasında kurulan ilişkinin özellikleri ilerleyen yıllarda kişinin kendisine ve içinde bulunduğu dünyaya karşı tutumunu etkilemektedir. Bağlanma stillerinin yaşam boyu kurulan ilişkiler üzerinde etkisi olduğu bilinmekle birlikte, kişinin yaşam kurgusunun şekillenmesinde de oldukça önemli bir faktördür.

Bu çalışmada sahip olunan bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçları yordadığına ilişkin bir durumun varlığı araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli, kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma stillerinden aldıkları puanlar göz önünde tutularak ilişkisel ihtiyaçların alt boyutu olan otantiklik, destek ve koruma, etki edebilme, deneyim paylaşımı ve inisiyatif kavramlarına yönelik algı ve tutumları incelenmiştir.

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları online olarak ulaşılan 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerdir. Yapılan veri toplama çalışması sonucunda 400 kişilik bir örneklem grubuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylere online anket formunun linkleri çeşitli online iletişim kanallarından iletilmiştir. Verilerin toplanmasında Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin yanı sıra araştırmacı tarafından hazırlanmış bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS 20 programından yararlanılmıştır. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre ölçeklerden alınan puanların farklılaşma durumlarının analizinde Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Araştırmada yordayıcı etki çoklu doğrusal regresyon

analizi ile araştırılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde %95 güven düzeyi referans alınmıştır.

Bu çalışmada araştırılan değişkenler açısından katılımcıların ilişkisel ihtiyaçlar doyum düzeyleri alt boyutları ve onların sahip oldukları bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,001$). Elde edilen veriler sonucunda araştırmaya katılan genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlar doyum düzeyleri alt boyutları üzerinde genel olarak bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeylerinin arttırılması ve kişiler arası sağlıklı ilişkilerin kurulması bakımından öncelikli olarak ebeveynlerin bağlanma stilleri konusunda bilgilendirilmeleri ve gerek duyulduğunda kişilerin bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirilmeleri tavsiye edilebilir. Araştırmada kadın katılımcıların destek ve koruma alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlardan aldıkları puanların erkek katılımcılara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu nedenle çocukların yetiştirilmesinde toplumsal cinsiyet rollerine bağlı kalınmaması ve bireyselliğin ön planda tutulması tavsiye edilebilir.

Anahtar Sözcükler*:* ilişkisel ihtiyaçlar, integratif psikoterapi, bağlanma stilleri, ebeveyn bağlanma.

ABSTRACT

A REVİEW OF HOW PARENTAL ATTACHMENT STYLES IN YOUNG ADULTS PREDİCTS RELATIONAL NEEDS

Nimet Şevval Avcı
Master Thesis
Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Thesis Advisor: Asst. Prof. Gülşen Varlıklı
Maltepe University Graduate School, 2021

The fundamental relationship between the primary caregiver and a child during the firs years of life extremely affects the relational attitude of an individual towards oneself and the world he/she resides in the following years. On one hand, it's known that attachment styles have lifelong effect on established relationships. On the other hand, it's a crucial factor of an individual's configuration of life plan.

In this study, it's been investigated that attachments styles that one has predict relational needs. The perceptions and attitudes of individuals with secure, anxious-ambivalent and dismissing-avoidant attachment styles towards the sub dimensions of relational needs such as authenticity, support and protection, having an impact, shared experience and initiative from the other have been investigated.

In this study, the screening model was used. The participants of the study were young adults between the ages of 18-26 who were recruited online. As a result of the data collection study, a sample group of 400 people was reached. A survey was used in quantitative research methods as a data collection tool in the research. Links to the online questionnaire were transmitted to the participants from various online communication channels and they were allowed to fill out the questionnaire prepared by the researcher. The SPSS 20 program was used to analyse the data obtained in this study. Spearman correlation analysis was used to analyse the relationship between attachment styles and relational needs satisfaction levels of young adult individuals. The

Mann Whitney U test and the Kruskal Wallis H test were used to analyse the differentiation states of the scores taken from the scales according to the introductory characteristics of the participants. The predictive effect was investigated by the multiple linear regression analysis. 95% confidence level was referenced in the analysis of the research data.

In terms of the variables investigated in this study, the relationship between the sub-dimensions of the participants' relational needs satisfaction levels and their attachment styles was found to be statistically significantly ($p<0,001$). As a result of the data obtained in this research, satisfaction level of the young adults joining the survey are more secure than their attachment styles in general. It's been also determined that attachment in general is positive whereas anxious-ambivalent attachment style is negative and finally dismissing-avoidant attachment does not have any impact on satisfaction level of their relational needs.

As a result of the research, it can be recommended that parents should be primarily informed about attachment styles in order to increase the satisfaction levels of individuals' relational needs and establish healthy interpersonal relationships, and that people are referred to a mental health specialist when necessary. In the study, it was seen that the scores of female participants in all sub-dimensions except support and protection sub-dimension were lower than male participants. For this reason, it can be recommended not to be bound by gender roles in raising children and to keep individuality in the foreground.

Keywords: relational needs, integrative psychotherapy, attachment styles, parent attachment.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
KISALTMALAR xiii
ÖZGEÇMİŞ xiv
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 3
1.2. Araştırmanın Amacı 4
1.3. Araştırmanın Önemi 4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.5. Araştırmanın Varsayımları 5
BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR 6
2.1. Bağlanma Kavramı 6
2.1.1. Gelişim Dönemleri ve Bağlanma Stilleri 7
2.1.2. Bağlanma Kuramları 10
2.1.3. Bağlanma Stilleri 16
2.1.3.1. Güvenli Bağlanma 16
2.1.3.2. Kaygılı Kararsız Bağlanma 17
2.1.3.3. Kaçınan Bağlanma 17
2.1.2. Bağlanma Stilleri İle İlgili Araştırmalar 18
2.2. İlişkisel İhtiyaçlar 20
2.2.1. Psikolojik İhtiyaçlar 20

2.2.2. Psikoanalitik Yaklaşıma Göre İhtiyaç 20
2.2.3. Davranışçı Yaklaşıma Göre İhtiyaç 21
2.2.4. Hümanistik Yaklaşıma Göre İhtiyaç 21
2.2.5. Alderfer'in Erg Kuramı 24
2.2.6. Erich Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı 24
2.2.7. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi 25
2.2.8. Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç 25
2.2.9. Özerklik Kuramı (Self - Determination) ve İhtiyaç 26
2.3. Transaksiyonel Analize Göre İhtiyaç 27
2.3.1. Ego Durumları 28
2.3.2. Yaşam Kurguları 29
2.4. İntegratif Psikoterapiye Göre İlişkisel İhtiyaçlar 30
2.4.1. İntegratif Psikoterapi 30
2.4.2. İntegratif Psikoterapi'nin Felsefi İlkeleri 35
2.4.3. İlişkisel İhtiyaçlar 37
2.4.4. Yaşam Kurguları 44
2.5. Bağlanma Stillerinin Kişiler Arası İlişkilere Etkisi 47
BÖLÜM 3. YÖNTEM 50
3.1. Araştırmanın Modeli 50
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 50
3.3. Verilerin Toplanması 50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 51
3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 51
3.3.3. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği 51
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi 52
BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR 53
4.1. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları 53
4.2. Normallik Analizi 54
4.3. Araştırmaya Katılım Gösteren Genç Yetişkin Bireylerin Kişisel Bilgilerinin Dağılımı 55
4.4. Araştırmaya Katılım Gösteren Genç Yetişkin Bireylerin Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimleyici İstatistikleri 56

4.5. Araştırmanın Alt Problemlerinin Test Edilmesi 57
4.5.1. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Alt Boyutlarının Birbiri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 57
4.5.2. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanları Yordamasına İlişkin Yapılan Regresyon Analizi 59
4.5.3. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Tanıtıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi.. 63
4.5.4. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Tanıtıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi.. 68
4.6. Bulgular 74
4.7. Yorumlar 78
BÖLÜM 5. SONUÇ 85
5.1. Özet 85
5.2. Yargı 86
5.3. Öneriler 87
EK'LER 89
Ek.1: Kişisel Bilgi Formu 89
Ek.2: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği 90
Ek.3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 91
KAYNAKÇA 92

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklerin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı 53
Tablo 2. Normallik Testi Sonuçları 54
Tablo 3. Kişisel Bilgilerin Dağılımı 55
Tablo 4. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Betimleyici İstatistikleri 56
Tablo 5. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Betimleyici İstatistikleri 57
Tablo 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları 58
Tablo 7. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Otantiklik Düzeyini Yordamasının İncelenmesi 60
Tablo 8. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Destek ve Koruma Algısını Yordamasının İncelenmesi 60
Tablo 9. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Etki edebilme Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi 61
Tablo 10. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Deneyim Paylaşımı Davranışını Yordamasının İncelenmesi 62
Tablo 11. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin İnisiyatif Davranışını Yordamasının İncelenmesi 63
Tablo 12. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 64
Tablo 13. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 64
Tablo 14. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 65
Tablo 15. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 66
Tablo 16. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların İlişkisel İhtiyaçların Giderilmesinde En Önde Gelen Kişiye Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 67
Tablo 17. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 68
Tablo 18. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 69
Tablo 19. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 70
Tablo 20. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 71
Tablo 21. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların İlişkisel İhtiyaçların Giderilmesinde En Önde Gelen Kişiye Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi 72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Temel Temaslı İlişki Anahtar Deliği 33
Şekil 2. Kurgu Sistemi 45
Şekil 3. Bağlanma Stilleri ve İlişkisel İhtiyaçlar Şeması 48

KISALTMALAR

% **:**Yüzde

df **:**Serbestlik Derecesi

f **:**Frekans

Maks **:**Maksimum

Med **:**Medyan

Min **:**Minimum

N **:**Toplam Sayı

Ort **:**Ortalama

P **:**Anlamlılık Düzeyi

R **:**Çoklu Korelasyon Katsayısı

r **:**Korelasyon Katsayısı

Ss **:**Standart Sapma

α **:**Alpha, Cronbach iç tutarlılık

ÖZGEÇMİŞ

Nimet Şevval Avcı
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2021	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Ls.	2017	Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Lise	2013	Akdeniz Lisesi

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsan, yaşamın ilk yıllarından itibaren ilişki ve temas arayışı içindedir. Temas kişinin kendisine yönelik otantik bir kabülün yanı sıra bir başkasıyla kurulan ilişkiye de atıfta bulunmaktadır (Erskine, 2019). Bir başkasıyla kurulan ilişkide her iki taraf için de geçerli olan ilişkisel ihtiyaçlar ise kişinin gelişmesine ve bir diğeriyle etkileşimde bulunmasına yardımcı olan gereksinimlerdir. Bu ihtiyaçlar ‘’*güvenlik, değer verme, kabul, karşılıklılık, benlik tanımı, etki yaratmak, karşı tarafın başlatması ve sevgiyi ifade etmek*’’ olmak üzere yaşam boyu tüm insanlar tarafından hissedilir (Erskine, Moursund ve Trautmann, 2015).

Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım veren tarafından bebeğin ilişkisel ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığı yaşam kurgusu üzerinde oldukça önemli olmaktadır. Bağlanma stilleri üzerine oluşturulmuş alanyazın bireyin geliştirdiği yaşam kurgusunun ilerleyen yıllarda onun kendisi ve diğerleri ile kuracağı ilişkilerde nasıl aktif olabileceğiyle yakından ilgilidir (Erskine, 2019). Bağlanma terimi genel olarak bireyin bir diğeri ile kurduğu duygusal bağ anlamındadır. İnsan yaşamındaki en önemli bağlanma örüntüsü ise bebek ve birincil bakım veren arasında gerçekleşir. İnsan yavrusu yaşamın ilk yıllarında birincil bakım vereni ile güvenli veya güvensiz olmak üzere bir bağlanma stili geliştirir ve geliştirilen bu bağlanma stili ilerleyen yıllarda bireyin hayatını büyük oranda etkilemektedir (Bowlby, 1982).

Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından bağlanma stilleri güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir. Çocuk, bakım verenine karşı güvenli bağlanma stili geliştirdiği takdirde yaşamının ilerleyen yıllarında diğer insanlarla da sağlıklı ilişkiler kurabilecek, kendisinin ve diğer insanların değerli olduğunu düşünecektir. Buna karşılık yaşamın ilk yıllarında geliştirilen güvensiz bağlanma stilleri ilerleyen yıllarda bireyin kendisine, diğer insanlara ve hayata karşı bakış açısını olumsuz anlamda etkileyebilecektir (Bartholomew, 1991). Çocukluk yıllarında geliştirilen bağlanma örüntüsü özellikle kişinin stres altında olduğu durumlarda yoğun olarak hissedilmektedir (Thompson, 2002).

Yaşamın ilk yıllarında çocuk yalnızca birincil bakım verenini değil, onunla kurduğu ilişkiyi de içselleştirir. İlerleyen yıllarda kurulacak olan tüm ilişkiler, bu içselleştirilmiş örüntülerden büyük oranda etkilenmektedir (Burger, 2006). Çocukluk yıllarında anne ve baba gibi bireyin etrafındaki önemli figürlerin davranış örüntüleri ve ilişki içindeki tutumları çocuğun içsel çalışan modelinin içeriğini oluşturur (Bowlby, 1979). Oluşturulan bu içsel çalışan modeller ise bireyin yaşam boyu kendisiyle ve diğerleri ile kuracağı ilişkilerde belirleyici bir rol oynar (Hamilton, 2000). Dolayısıyla geliştirilen güvensiz bağlanma stilleri bireyin içsel ve dışsal temasında kesintilere yol açmakla birlikte, kendisini güvende hissetmemesine de sebep olmaktadır. İhtiyaç duyduğu fiziksel ve duygusal desteği göremeyen çocuk, yaşam boyunca hiç kimsenin ona yardım etmeyeceğini bu nedenle kimseye ihtiyaç duymaması gerektiğine inanabilir (Erskine, 2019).

Çocukluk yıllarında ihmalkar veya tacizci bakım verenler ile karşılaşmanın, yetişkinlik döneminde düzensiz ilişkisel kalıpların oluşmasına sebep olduğu düşünülmektedir (Bloom, 1997; akt. Erskine, 2009). Güvenli bağlanma stili geliştirmeyen kişilerde stres altındayken ayrışma ve hızlıca farklı ego durumlarına geçme gözlenebilir. Kişi bu şekilde duyarsızlaşarak katlanılması zor anılara tahammül edebilmeyi öğrense de; bu davranış örüntüleri stresin arttığı durumlarda depresyon, anksiyete ve kişiler arası ilişkilerde tekrarlayan başarısızlıklar gibi sorunlarla birlikte, fizyolojik semptomlara da yol açabilmektedir (Erskine, 2009).

Jeffrey Jensen Arnett daha önce literatürde kullanılan geç ergenlik veya erken yetişkinlik gibi kavramların bu dönemi tanımlamada yetersiz kalması nedeniyle genç yetişkinlik kavramını ileri sürmüştür. İngilizce karşılığı "emerging adulthood" olan bu kavramda, "emerging" kelimesi; "oluşmakta, gelişmekte" anlamlarına gelmekle birlikte en yakın Türkçe karşılığı "genç" kelimesine denk düşmektedir (Atak ve Çok, 2010). Genç yetişkinlik evresinin 18- 25 yaş olarak belirlenmesine karşın, üst sınır olarak 28-29 yaşa kadar çıkabileceği de belirtilmektedir (Arnet, 2000).

Genç yetişkinlik evresi biyolojik olarak önemli gelişim ve değişimlerin meydana geldiği; bireyin kendisini toplum içinde konumlandırmaya ve kimliğini oluşturmaya çalıştığı ergenlik döneminin ardından; kişinin yetişkin dünyasına ait sorumluluklarla tanıştığı ve meslek seçimi gibi önemli kararlar aldığı dönemdir. Bu dönemde ergenlik

evresinden farklı olarak romantik ilişkiler kısa süreli değildir, bireyler daha samimi ve uzun ilişkiler kurma eğilimindedir. Birçok genç yetişkin bu dönemde cinsel olarak aktiftir. Bunun yanı sıra 18-25 yaş arası bireylerin toplum içinde statü kazanmaya çalıştığı ve bir meslek edinmeye yönelik ilk adımlarını attığı yıllardır. Alınan kararlarda genel olarak istikrar sağlanamaması ise bu dönemin bir diğer temel özelliğidir. Birey sıklıkla deneme yanılma yöntemi ile yaşam içindeki konumunu belirler (Arnett, 2004).

1.1. Problem

1.1.1. Problem Cümlesi

‘’Genç yetişkinlerin ebeveyn bağlanma stilleri onların ilişkisel ihtiyaçlarını yordamakta mıdır?’’. Buna göre araştırmanın alt problemleri şunlardır:

Alt Problemler:

1. Genç yetişkinlerin ebeveyn bağlanma stillerine yönelik algıları ne düzeydedir?
2. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaç düzeylerine ilişkin algıları nedir?
3. Genç yetişkinlerin ebeveyn bağlanma stilleri ile onların ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri onların cinsiyetine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri onların yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri onların eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri onların aylık maddi gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri onların ilişkisel ihtiyaçlarını en çok

gideren kişiye göre farklılaşmakta mıdır?

9. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyi onların cinsiyetine göre farklılaşmakta mıdır?

10. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleri onların yaşına göre farklılaşmakta mıdır?

11. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleri onların eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

12. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleri onların aylık maddi gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

13. Genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleri onların ilişkisel ihtiyaçlarını en çok gideren kişiye göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin onların sahip oldukları ilişkisel ihtiyaçları yordadığına ilişkin bir durumun varlığının araştırılması amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bir diğeri ile ilişki içinde olmak ve bağ kurmak ihtiyacı yaşamın ilk yıllarından son anına kadar hissedilmektedir. Özellikle yeni doğan bebeğin birincil bakım vereni ile kurduğu bağ, kişinin yaşamını büyük ölçüde etkilemektedir. Geliştirilen bu bağlanma stili bireyin kendisini ve içinde bulunduğu toplumu algılama şekli, dünyaya dair tutumu ve ilişki içinde bulunduğu kişilere yönelik bakış açısı üzerinde yordayıcı bir etkendir (Bowlby, 1969).

Ülkemizde birincil bakım veren ve çocuk arasındaki bağlanma stillerine yönelik pek çok araştırma yapılmış, yapılan bu araştırmalar neticesinde literatüre önemli katkılar sağlanmıştır. Psikoloji alanyazını incelendiğinde ise bağlanma stilleri ve Erskine'in İlişkisel İhtiyaçlar Modeli arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmanın henüz yapılmadığı gözlemlenmiştir. Bu çalışma bağlanma stilleri konusunda yeni bir bakış

açısı sağlamakla birlikte, ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1- Araştırma 18-26 yaş arasındaki genç yetişkin bireylerle sınırlandırılmıştır.

2- Araştırmada bağlanma stilleri ve ilişkisel ihtiyaçların doyum düzeyleri ile ilgili tutum ve algılar kullanılacak olan anket formu ile sınırlandırılmıştır.

3- Araştırma verileri Covid-19 pandemi süreci sebebiyle online olarak toplanacağından, online erişime imkanı olan 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinler ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

1- Araştırmaya katılım gösterecek olan 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerin anket formunda yer alan soru ve ifadelere samimi, içten ve tarafsız cevap verdikleri varsayılmıştır.

2- Ayrıca araştırmada kullanılacak olan ölçüm araçlarının, bu araştırmada tespit edilmesi amaçlanan tutum ve algıları gerektiği şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Bağlanma Kavramı

Her insan yaşam boyu bir diğeriyle ilişki içinde olmaya ve ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmasına gereksinim duyar. Bu ihtiyaçların karşılanmaması bireyin içsel ve dışsal temasında kesintilere yol açabilmektedir (Erskine, 2019). Diğer canlıların aksine insan yavrusu doğumdan kısa bir süre sonra yardıma ihtiyaç duymadan hayatta kalabilecek donanıma sahip olmaz. Uzun yıllar bir başkasının bakımına muhtaç olan bebek, hayatta kalabilmek için bir diğeri ile bağ kurma gereksinimi hisseder (Bilgin, 2001).

İnsan yavrusu yaşamın başlangıcından itibaren annesi ile bağ kurar ve bu bağ kurma gereksinimi hayat boyu hissedilir. Çocuk ile annesi veya birincil bakım vereni arasında gelişen bu bağ bireyin benlik imgesini ve diğerlerine yönelik tutumlarını belirlemede oldukça önemlidir. Bowlby, kurulan bu örüntüye bağlanma ismini vermiştir. Bağlanma içgüdüsel bir davranıştır ve bebeğin korunmasının yanı sıra diğerleri ile ilişki kurabilmesini de sağlar (Bowlby, 1969; 1973). Çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma örüntüsü bireyin kişilik özellikleri, aile ve toplum yapısı ve sosyokültürel faktörlerden etkilenmektedir (Biller, 1993).

Dünya hakkında hiçbir bilgisi olmayan çocuk, bakım vereni ile kurduğu ilişki üzerinden hayatı ve hayat içindeki konumunu anlamlandırmaya çalışır. Bakım veren kendisine sevgi ve ilgiyle yaklaşıyorsa, fiziksel gereksinimlerini gideriyor ve ihtiyaç duyduğunda dokunma, sarılma gibi eylemlerle onu sakinleştiriyorsa; bebek güvenli bir dünyada yaşadığını düşünecektir. İçinde bulunduğu bu güvenli ortamda kendisi de sevilmeye ve ilgilenilmeye değerdir, aynı zamanda diğerlerine ihtiyaç duymasında hiçbir sorun yoktur. Buna karşılık birincil bakım vereni tarafından fiziksel ve psikolojik gereksinimleri karşılanmayan çocuk güvensiz bir ortamda olduğunu hissedecek ve yoğun bir içsel gerginlik yaşayacaktır (Bowlby, 1969). Bebeğin bir diğeriyle geliştirme ihtiyacı hissettiği bağlanma örüntüsünün temel amacı güvenlik duygusunu hissedebilmektir (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Bebek çoğunlukla birincil bakım vereninden ve çevresindeki diğer kişilerden kendisine yöneltilen davranışlara göre insanlar ve dünya hakkındaki algılarını oluşturacaktır. Yaşamın ilk yıllarında meydana gelen bu örüntü ilerleyen yıllarda bireyin başkalarıyla kurduğu tüm ilişkileri etkilemektedir. Birincil bakım vereni ile güvensiz bağlanma geliştiren kişiler, diğer insanların da ona zarar verebileceğini düşünebilmektedir. Dolayısıyla bağlanma kuramı yaşamın ilk yıllarında birincil bakım veren ile geliştirilen bağlanma stillerinin, bireyin ilerleyen yıllarda diğer insanlarla kurduğu ilişkiler ve bu ilişkilerdeki tutumu konusunda yordayıcı bir özelliğe sahip olduğunu öne sürmektedir (Bowlby, 1969; 1973; 1980).

2.1.1. Gelişim Dönemleri ve Bağlanma Stilleri

Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı insanların yaşamın ilk anından itibaren neden başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaya çalıştığını açıklamaktadır. Kendisine tamamen yabancı olan bir ortamda bulunan bebek hayatta kalabilmek için bir başkasına karşı yoğun bir gereksinim duyar. Bu gereksinim birincil bakım veren ile çocuk arasındaki bağlanma örüntüsünün oluşmasına neden olur. Kendisine bakım veren kişiyle kurduğu güvenli ilişki sayesinde bebek yavaş yavaş dünyayı keşfetmeye başlar, bakım verenine duyduğu güven bu keşif sırasında ona engellenmeyeceği ve kendisini tehlikede hissetmeyeceği bir alan açar (Bowlby, 1969). İntegratif psikoterapi bireyin yaşamın ilk anından itibaren bir diğeri ile temas kurma ihtiyacında olduğunu belirtir. Bu ihtiyaç kişinin insani yönünü oluşturmakla birlikte, onun büyümesini ve gelişmesini de sağlamaktadır (Erskine vd., 2015).

Bağlanma kuramı Bowlby tarafından öne sürüldüğünden bu yana birçok başka araştırmanın da konusu olmuştur. Örneğin Schaffer ve Emerson (1964) tarafından yapılan çalışmada bağlanma örüntüsünün yaşamın ilk anından itibaren aşamalı olarak geliştiği görülmüştür. Bu çalışmaya göre birinci yılda bebek kendisi için önemli olan figürlere karşı birden fazla bağlanma gerçekleştirmektedir, geliştirilen bu bağlanma ilişkilerinde bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına en fazla karşılık veren kişi temel alınmaktadır.Yaşamın ilk yıllarında fiziksel ve duygusal olarak ulaşılamayan bakım verenler bebekte güvensizlik hissinin oluşmasına sebep olmaktadır. İhtiyaçları sürekli olarak karşılanmayan ve güven veren bir bağlanma örüntüsünden yoksun kalan çocuklar kendilerini yardıma ve sevilmeye değmeyen biri olarak görme eğiliminde olurlar.

Çocukluk yıllarında geliştirilen bu içsel çalışan modeller kişinin benlik algısını ve başkaları modelini de şekillendirmektedir. Başkalarına karşı yoğun güvensizlik duygusu hisseden çocuklar, ilerleyen yıllarda bir diğerine ihtiyaç duymamaları gerektiğini düşünerek samimi ilişkilerden kaçınabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma kuramı evrensel olarak tüm insanların bağ kurmaya yönelik yoğun bir gereksinim hissettiğini ve bu ihtiyacın doğuştan geldiğini öne sürmektedir. Bununla beraber kültürel ve sosyal farklılıklar, geliştirilen bağlanma stilinin işlevlerinde de farklılıklara yol açabilmektedir (Bowlby, 1969). Sonuç olarak insan yavrusunun bebeklik yıllarında geliştirdiği bağlanma stili, benlik ve başkaları modelinin oluşmasında kritik bir rol oynamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma kuramına göre birincil bakım veren ile çocuk arasında geliştirilen bağlanma stili bireyin içsel çalışan modellerinde iki temel durumun şekillenmesine yol açmaktadır: Bunlardan ilki kişinin diğer insanları algılama şekli, bir diğer deyişle başkaları modelidir. Bağlanma figürü ile kurulan ilişkiler temelinde diğer insanlar hakkında belirli şemalar oluşturan çocuk, ötekilerin ve özellikle birincil bakım verenin kendisine yönelttiği tutumları dolayısıyla benlik modelini de geliştirir (Hazan ve Shaver, 1994).

Çocukluk yılları bireyin sosyalleşmeye başladığı ve yeni ilişkiler kurduğu dönemdir. Bakım veren ile kurulan bağlanma stili bu dönemde çocuğun geliştirdiği arkadaşlık ilişkilerinde ve bir diğeriyle temasta olmaya yönelik tutumlarında oldukça belirleyici bir rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma stili geliştiren çocukların akran ilişkilerinde ve akademik yaşamlarında daha başarılı olduğu; güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip çocukların ise benlik algılarının olumsuz olduğu, buna bağlı olarak akran ilişkilerinde zorlanmalar yaşadıkları görülmüştür (Sümer ve Şendağ, 2009). Çocuğun yaşamındaki önemli figürlerle kurduğu ilişkilerde sağlıklı bir temas yoksa ve çocuk ilişkisel ihtiyaçlarının sürekli olarak karşılanmadığı bir çevrede yetişiyorsa zamanla bu yoksunluğun verdiği acıdan korunmak için bazı savunmalar geliştirir. Örneğin duygusal olarak ulaşılamayan durumda olan bir anne ile büyüyen çocuklar, başkasına yönelik böyle bir gereksinim hissetmenin acı verici olduğunu, dolayısıyla duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarında kimsenin onlara yardım etmeyeceğini düşünebilirler. Bu durum bireyin içsel ve dışsal temaslarındaki sürecin kesintiye uğramasına yol açabilmektedir (Erskine vd., 2015).

Ergenlik dönemi ise doğası gereği bireyin birçok önemli değişim geçirdiği bir dönemdir. Bu dönemde toplum içinde bir yer edinmeye çalışan ergen bir gruba ait hissetme, bağımsızlaşma, kimlik edinme ve yeni sosyal ilişkiler kurma gibi pek çok zorlukla karşı karşıya kalır. Karşılaştığı tüm bu zorluklarda, çocukluk yıllarında yaşamındaki önemli figürlerle geliştirdiği bağlanma stilleri onun tutumunu etkileyecektir (Steele vd., 2015). Çocukluk yıllarında geliştirilen güvensiz bağlanma stilleri ergenlik sürecinde karşılaşılan zorlukların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelinebilmesine engel olabilmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip ergenler, benlik ve başkaları modelleri büyük ölçüde olumsuz olduğu için ergenlik döneminde ihtiyaç duyulan samimi ilişkileri kurmakta zorluk çekebilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2004). Bu kişiler bir diğeriyle samimi ve yakın ilişki kurduklarında yoğun bir içsel gerginlik ve ilişkiye dair kararsızlık yaşarlar. İçinde bulundukları ilişkinin biteceği düşüncesi onları yakın ilişkilere girmekten uzak tutar (Seiffe & Krenke, 1993).

Yaşamın ilk yıllarında geliştirilen bağlanma stilleri ve buna bağlı olarak oluşturulan içsel çalışan modeller her ne kadar süreç içerisinde yeniden gözden geçirilse de büyük oranda değişmeden yetişkinlik yıllarına gelirler. Kişinin kendisine ve başkalarına yönelik algı ve tutumlarını içeren bu örüntüler değişime karşı oldukça dirençlidir (Shaver ve Mikulincer, 2004). Birey oluşturulan bu kurguların bilinçli olarak farkında değildir. Bu modeller geçmiş yıllarda ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan eksikliğin verdiği rahatsızlık hissine karşı bir savunmadır. İçerikleri bağlanma stilinin niteliğine göre değişse de; bu modeller dengede olmayı, huzursuzluktan ve gerginlikten korunmayı, dolayısıyla yaşama devam edebilmeyi sağlar (Erskine vd., 2015).

Bartholomew ve Horowitz, yaptıkları çalışmalarda yetişkin bağlanma biçimlerini güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört başlık altında incelemiştir. Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerine ve diğerlerine yönelik algıları olumludur. Kendilerini değerli hissederler ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurmakta zorlanmazlar (Çalışır, 2009). Birey birincil bakım vereni ile güvensiz bağlanma stili geliştirdiyse dünyaya karşı da oldukça derin bir güvensizlik duygusu hissedecektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Örneğin korkulu bağlanma stiline sahip bir yetişkin hem kendisinin hem de diğer insanların oldukça değersiz olduğunu düşünecek ve buna bağlı olarak yakın ve samimi ilişkiler kurmaktan

kaçınacaktır. Olumsuz benlik algısı akademik ve iş performansında potansiyelini tam olarak kullanabilmesinde ve kendini gerçekleştirmesinde engelleyici bir rol oynayacaktır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerinin değerli olduğunu düşünseler de başkalarına yönelik yoğun değersizlik duygusu taşırlar. Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım verenleri tarafından reddedildiklerini hisseden bu kişiler, bu duruma karşı bir savunma olarak olumlu benlik algısı geliştirmişlerdir. Diğer insanlar tarafından reddedilmenin vereceği acıdan korunmak için yakın ilişkilerden kaçınırlar, genellikle yüzeysel ilişkiler kuran bu kişiler özerkliğe oldukça önem verirler (Çakmak-Tolan, 2002).

Yaşlılık dönemi kişinin ırkına, cinsiyetine, yaşam tarzına ve içinde bulunduğu kültüre göre değişmekle birlikte genel olarak 65 yaş ve üzeri olarak ifade edilmiştir (Özeke, 1999). Bu dönemde bireyler genellikle artan sağlık sorunlarına bağlı olarak günlük işlevlerinde aksamalarla karşılaşmaktadır. Meydana gelen bu değişiklikler 65 yaş ve üzeri kişilerin bir başkasının bakımına gereksinim duymasına sebep olabilmektedir. Yaşlılıktaki bağlanma örüntüleri ise çoğunlukla bakım veren kişi ile gerçekleşmektedir (Bradley ve Cafferty, 2001). Bu dönemde geliştirilen bağlanma örüntüleri bireyin yaşamın diğer dönemlerinde içinde bulunduğu ilişkilerle belirli yönlerden farklılık göstermektedir. Örneğin 65 yaş ve üstü bireylerde algılanan sosyal destek ve hissedilen yaşam doyumu, bu dönemde oluşturulacak yeni bağlanma örüntüsü üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Bakım vereniyle güvenli bağlanma stili geliştirmiş kişiler karşılaştıkları sağlık sorunlarıyla baş etmede daha kararlı ve istekli olmakla birlikte; yaşlılık döneminin getirdiği değişimleri kabul etmede daha olumlu olabilmektedir (Yıldız, 2012).

2.1.2. Bağlanma Kuramları

Bowlby annelerinden ayrılan çocuklar ile ilgili araştırmaları sırasında, birincil bakım veren ve çocuk arasındaki bazı ilişki modellerinin ve çocukların gerçekleştirdiği davranışların birbirleriyle oldukça benzer olduğunu görmüştür. Bowlby'nin öne sürdüğü üzere annelerinden ayrılan tüm çocuklar aynı protesto davranışlarını sergilemektedir. Çocuk öncelikle yaşadığı kaybın etkisiyle ağlıyor, bunun ardından kaybettiği bakım verenini araştırmaya başlıyor; bu çabaları sonuçsuz kalınca pasif bir duruma geçerek umutsuzluk hissediyor ve takip eden süreçte bakım veren ile çocuk arasında duygusal

kopma gerçekleşiyor. Bu davranışları inceleyen Bowlby, çocukluk yıllarındaki bu kayıpların ve bireyin geliştirdiği bağlanma stillerinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde oldukça etkili olduğunu öne sürmüştür (Hazan ve Shaver, 1994).

Mary Ainsworth ve meslektaşları yaptıkları çalışmalar sonucunda bebek ve bakım veren arasındaki bağlanma stillerini güvenli, kaygılı kararsız ve kaçıngan olarak sınıflandırmıştır (Bretherton, 1992). Bartholomew ve Horowitz ise kaçınan bağlanma stilini kendi içerisinde kayıtsız ve korkulu olmak üzere ikiye ayırarak, bağlanma biçimlerini dört başlık altında tanımlamıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.2.1. Freud'un bağlanma kuramı

Sigmund Freud yaşamın ilk yıllarında birincil bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkiye oldukça önem vermiştir. Psikanalitik kurama göre yaşamın ilk 6 yılı sırasıyla oral, anal ve fallik dönemleri içermektedir. Oral dönem, bebeğin yaşamının ilk bir yılını kapsar ve bu evrede bebek emme davranışından haz alır. Oral dönemde bebek içe alma yoluyla dünyayı anlamaya çalışır. Yalnızca annenin memesini değil, etrafındakilerin ve özellikle birincil bakım vereninin kendisine ve dünyaya karşı tutumunu da içe alma yoluyla benimsemektedir (Miller, 1993). Bu dönemde çocuk annesiyle bir bütün halindedir. İlk bir yılın sonuna doğru birincil bakım veren ve bebek arasında güvenli bağlanma geliştiyse bebek yavaşça etrafı keşfetmek ve anneden ayrılmak için güvenli bir alana sahip olur. Tıpkı oral dönemde olduğu gibi psikanalitik kuramın öne sürdüğü diğer evreler de bireyin psikoseksüel gelişimi için oldukça belirleyicidir (Geçtan, 2010).

Freud geliştirdiği kuramda ödipal karmaşanın bireyin ilerleyen yıllarda kuracağı ilişkiler üzerinde belirleyici rol oynadığını öne sürmüştür (Freud, 2019; 2020). Ödipal evrenin nasıl atlatıldığı yetişkin kişinin partner seçiminde ve cinsel hayatında etkili olmaktadır. Bu dönemde yaşanan karmaşa ve çocuğun karşı cins ebeveyni ile olan etkileşimi kişilik özelliklerinin belirlenmesinde oldukça önemlidir (Hartke, 2016). Her bir psikoseksüel gelişim evresi çocuğun yaşamında belirleyici olmaktadır. Bu evrelerde bebeğin ihtiyaç duyduğu haz duygusuna erişememesi veya bu gereksinimin fazlaca tatmin edilmesi ilerleyen yıllarda psikopatolojilere veya kişilik yapılanmasında bazı sorunlara yol açabilmektedir (Erden ve Akman, 2002).

2.1.2.2. Lorenz'in bağlanma kuramı

Konrad Lorenz kazlar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalarda annelik, bakım verme eğilimi, içgüdüler ve bağlanma gibi birçok davranışı incelemiştir. Bu incelemeler sırasında hayvanlarda doğuştan gelen bazı davranış örüntülerini fark etmiş ve kuramında bağlanma davranışının canlıların genetik kodlarında yer aldığını öne sürmüştür. Lorenz'in kuramına göre her canlı bağlanma güdüsüyle dünyaya gelir, kime bağlanacağı ise sonradan kazanılan bir davranıştır (Cüceloğlu, 1997).

Kazlar üzerinde çalışan Lorenz yeni doğmuş yavruların kendisini izlediklerini fark etmiştir, anne kaz Lorenz'in yanına gelse bile yavrular anneye yönelmemiş, kendisini izlemeye devam etmiştir. Bağlanma konusundaki bu ilk gözleminden yola çıkan Lorenz basımlama kavramını ortaya atarak, yeni doğan kaz yavrularının etraflarında hareket eden ilk nesneye karşı bir bağ geliştirdiklerini öne sürmüştür. Basımlamanın ne derece kuvvetli olacağı yeni doğanın nesneye ne zaman ve ne sıklıkta maruz kaldığı ile belirlenmektedir (Cüceloğlu, 1997).

Konrad Lorenz tarafından basımlama/iz bırakma olarak isimlendirilen bu davranış canlıların doğdukları andan itibaren bir diğerine karşı yakınlık ve ilişki ihtiyacında olduklarını göstermiştir. Öne sürülen kurama göre insanlarda da aynı gereksinim birincil bakım verene karşı hissedilmektedir (Hatano, Okada ve Tanabe, 2000).

2.1.2.3. Harlow'un bağlanma kuramı

Harry Harlow bebek ve bakım veren arasındaki ilişkide annenin çocuğun açlık, susuzluk gibi fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı için bir bağlanma geliştiğini öne sürmüştür (Tüzün ve Sayar, 2006). İlerleyen yıllarda maymunlar ile gerçekleştirdiği deneylerle anne ve çocuk arasındaki bağlanmanın yalnızca fiziksel gereksinimlerin karşılanmasına yönelik olmadığını, bebeklerin sıcaklık ve temas gibi psikolik gereksinimlerini karşılayacak uyaranlara da yöneldiğini gözlemlemiştir (Harlow, 1958; akt. Dülger, 2019).

Harlow yavru maymunlar üzerinde incelemeler yaparak bağlanma davranışının temel motivasyonunu anlamaya çalışmıştır. Yapılan deneyde yavru maymunlar doğumun ardından annelerinden ayrılarak diğer tüm canlılardan ve birbirlerinden izole kalacakları kafeslere konulmuştur. Bu kafeslerde gıda gibi fiziksel ihtiyaçları

karşılanmış fakat bir başkasıyla iletişimde bulunmalarına izin verilmemiştir. Yavru maymunların davranışlarını gözlemlemek için her birisine biri telle kaplanmış ancak üzerinde biberon olan, bir diğeri ise yumuşak kumaşla kaplanmış ve üzerinde biberon olmayan anneler atanarak; her yavru maymuna atanmış olan bu yapay annelerin yüzlerinde tanınmalarını kolaylaştıracak bazı farklılıklar oluşturulmuştur. Böylelikle deney esnasında yavru maymunların bu yapay annelerle bağ kurdukları gözlemlenmiştir. Maymunların hangi anneye gideceği araştırıldığında ise yavruların yalnızca besin almak için telle kaplı olan annenin yanına gittiği, diğer tüm anlarda ise kumaşla kaplı olan anneyi tercih ettikleri görülmüştür (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu deney sonucunda, bağlanma için yalnızca beslenme gibi fiziksel gereksinimlerin karşılanmasının yeterli olmadığını; dokunulma gibi psikolojik gereksinimlerin de oldukça önemli olduğunu öne süren Harlow, anneden yoksun maymunlar üzerinde yaptığı deneylerde de bu yavruların ilerleyen yıllarda sosyal ilişkiler kurmada oldukça yetersiz olduğunu gözlemlemiştir. Sosyal etkileşimden ve anneden yoksun büyütülen yavru maymunlar, grupla tekrar bir araya getirildiğinde, diğerleri ile nasıl iletişim kuracaklarını bilmedikleri için grup üyelerinden ayrı kalmışlardır (Vicedo, 2010).

2.1.2.4. Ainsworth'un çalışmaları

Toronto Üniversitesi'nde öğrenim gören Mary Ainsworth burada psikolog William Blatz aracılığıyla güvenlik teorisi ile tanışmıştır. Güvenlik teorisi, yaşamın erken dönemlerinde çocukların ilk kez deneyimleyecekleri bir durumla karşılaştıklarında ebevynlerine yönelik güvenli bir bağlanmaya gereksinim duyduklarını öne sürer. 1940 yılında ortaya koyduğu çalışmasında da bebek ve bakım veren arasındaki bağlanmaya değinen Ainsworth, ilerleyen dönemlerde bu konuda önemli deney ve gözlemler gerçekleştirmiştir (Bretherton, 1992).

Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından Bowlby'nin bağlanma kuramı kapsamında birincil bakım veren ile bebek arasındaki bağlanma ilişkisini inceleyen deneyler yapılmıştır. Yabancı Ortam adı verilen deneyde bebeklerin anneden ayrıldıklarında ve tekrar anneye kavuştuklarında sergilediği davranışlar incelenmiştir. Deney esnasında bebek öncelikle anneyle birlikte içeride bir yabancının da bulunduğu odaya alınmış, bir süre sonra anne odadan ayrılmış, bebek yabancıyla yalnız bırakılmıştır. Bebeğin yabancıyla yalnız kaldığında verdiği tepkiler incelendikten sonra

anne tekrar odaya alınmıştır (Bretherton, 1992).

Ainsworth tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışma olan Baltimore Projesi'nde de bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tutumu ve anne çocuk arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre ihtiyaçlarına anneleri tarafından hassas, duyarlı ve çabuk bir şekilde yanıt alan çocukların ilerleyen aylarda anneleri ile daha uyumlu ilişkiler kurduğu görülmüş ve bu çocuklar daha az temas aramakla birlikte, anne ile temas gerçekleştiğinde de bunu daha doyurucu olarak algılamışlardır (Bretherton, 1992). Ainsworth yaptığı çalışmalarda bağlanma stillerini güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri olmak üzere üç başlık altında incelemiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Ainsworth tarafından Uganda'da 2 yaş ve altı çocukları olan 26 aile üzerinde yapılan gözlemlerin sonucunda çocuk ve birincil bakım veren arasında gelişen bağlanma örüntüleri üç temel başlık altında incelendi. Bu çalışmada anneleri ile güvensiz bağlanma geliştiren çocukların bakım verenlerin kucağında dahi sakinleşmediği ve etrafı keşfetmeye yönelik ilgilerinin, güvenli bağlanan çocuklara kıyasla daha az olduğu gözlemlendi. Meme ile beslenme sırasında annenin hoşnutluk duygusu ve çocuk tarafından gönderilen sinyallere karşı hassas olması da güvenli bağlanma stilinin gelişmesinde önemli bir faktör olarak ortaya çıktı. Buna göre birincil bakım veren ve bebek arasında güvenli bağlanma gerçekleştiğinde, bebek etrafı keşfetme konusunda daha istekli olacak ve bakım vereni ile kurduğu ilişkiyi ihtiyaç duyduğunda geri dönebileceği güvenli bir alan olarak görecektir. Ainsworth tarafından gerçekleştirilen çalışmalardan hareketle Bowlby, iki kişi arasındaki ilişkinin sağlıklı olduğu durumlarda bireylerin bir diğerinin varlığından ve kendisine yönelttiği sevgiden keyif aldığını; ancak ilişki çatışma içeriyorsa ve taraflardan birisi reddedici ise bu durumun diğer bireyde yoğun bir kaygı yarattığını ifade etmiştir (Bretherton, 1992).

2.1.2.5. Bowlby'nin bağlanma kuramı

Annelerinden ayrılan çocuklar üzerinde yaptığı incelemelerde her çocukta aynı olan bazı davranış örüntüleri gören Bowlby, bağlanma güdüsünün tüm insanlarda olduğunu öne sürmüştür. Bu kurama göre bağlanma davranışı yalnızca hayatta kalmaya yönelik değildir. Bebek birincil bakım vereni ile geliştirdiği bağ sayesinde kendisini, diğer insanları ve içinde bulunduğu dünyanın nasıl bir yer olduğunu

anlamlandırmaktadır. Dünyaya yeni gelmiş olan çocuk tamamen yabancı olduğu bir ortamda büyük bir içsel gerginlik yaşamaktadır. Bu gerginliğin giderilmesi ve hayatta kalmaya yönelik bir girişim olarak, bebek yaşamın ilk anından başlayarak kendisine bakım veren figüre karşı bağlanma geliştirir (Bowlby, 1973).

Gebeliğin başlangıcından itibaren bebek ve anne arasında duygusal bir ilişki ortaya çıkmaktadır (Budak, 2005). Bağlanmaya yönelik bu ihtiyaç tüm canlılarda vardır ve evrenseldir. Bağlanma davranışının temel amacı evrimsel olarak hayatta kalabilmektir, dolayısıyla birey korku ve kaygı hissettiğinde etrafındaki önemli figürlere yönelik bağlanma gereksinimi artacaktır. Bağlanmaya yönelik gereksinim başlangıçta bebeğin etrafındaki tüm figürlere yakınlık sinyalleri göndermesine neden olsa da, zamanla bu sinyaller birincil bakım veren başta olmak üzere onunla etkileşime giren ve ihtiyaçlarını karşılayan önemli figürlere yönelik olmaktadır (Bowlby, 2013). Bowlby çocuklarda kaygı yaratan faktörleri kültürel olarak öğrenilen tehlikeler ve çocuğun daha önce hiç deneyimlemediği durumlar olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. Bowlby, Freud'un aksine kaygı yaratan bir durumla karşılaşan çocuğun bu uyaranı yok etmeye çalışmadığını, bunun yerine sığınabileceği güvenli bir alana ihtiyaç duyduğunu öne sürmüştür (Bretherton, 1992).

Bowlby ''*anne yoksunluğu''* kavramını kullanarak, birincil bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkinin, sürekli olarak çocuğun ihtiyaçlarını karşılamayacak şekilde yaşanması durumuna atıfta bulunmuştur. Erken dönemlerde yaşanan bu anne yoksunluğu, ilerleyen yıllarda bireyin bilişsel zayıflık gibi birçok psikolojik sorunla karşılaşmasına yol açabilmektedir. Robertson ve Bowlby (1952) tarafından yapılan çalışmada anneden ayrılan bebeklerin sırasıyla '*'protesto, çaresizlik, reddetme/kopma*'' olmak üzere üç ayrılık tepkisi geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Protesto aşamasındaki çocuk yoğun bir ayrılma kaygısı yaşar ve ağlayarak/bağırarak bu durumu protesto eder. Çaresizlik aşamasında ise çocuk dış dünyaya karşı ilgisizdir, annenin gidişinden dolayı keder duygusuyla birlikte yas tutmaktadır. Bowlby çocukta keder ve yas duygusunun annenin ulaşılabilir olmadığı fakat çocuğun anneye yönelik bağlılığının aktif olduğu dönemlerde ortaya çıktığını ifade etmiştir. Reddetme veya kopma ise ayrılığın uzun sürdüğü dönemlerde gerçekleşir, çocuklar annenin gidişine karşı kayıtsız görünür. Bu dönemde yaşanan kaybın verdiği acı sonucunda, savunma davranışları geliştirilir (Bretherton, 1992).

Çocuk birincil bakım vereni başta olmak üzere, etrafındaki önemli figürlerle kurduğu ilişkiler sonucunda içsel çalışan modelleri oluşturur. Bakım verenle kurulan ilişkide bebeğin ihtiyaçları karşılanıyor ve anne bebekten gelen sinyallere karşı duyarlı davranıyorsa, içsel çalışan modeller genellikle bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik değerlilik duyguları ve güven içermektedir. Çocuğun ihtiyaçlarının sürekli olarak karşılanmadığı durumlarda ise bu modeller yoğun değersizlik duyguları ile şekillenebilmektedir. Bowlby içsel çalışan modellerin değişime karşı oldukça dirençli olduğunu öne sürmüştür (Bretherton, 1992). Birincil bakım veren ile kurulan bağlanma stilinin nitelikleri bebeğin zihinsel modellerini şekillendirir. Fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları sürekli olarak karşılanmayan, ihtiyacı olduğunda ona yardım edecek kimseyi bulamayan bir çocuk bu dünyanın tehlikelerle dolu olduğunu ve kimsenin ona yardıma gelmeyeceğini düşünebilir. Böylelikle bireyin zihninde kendisine, diğerlerine ve içinde bulunduğu dünyaya yönelik bir model oluşur (Bowlby, 2013). Oluşturulan bu zihinsel modeller bireyin yaşam senaryosunun şekillenmesinde oldukça etkilidir (Stewart ve Joines, 2017).

2.1.3. Bağlanma Stilleri

2.1.3.1. Güvenli Bağlanma

Birincil bakım vereni ile güvenli bağlanma örüntüsü geliştirmiş olan çocukların benlik ve başkaları modelleri olumludur. Anneleri tarafından fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları karşılanan ve bebeğin tepkilerine karşı duyarlı olan bakım verenlere sahip bu çocuklar, kendilerini sevilebilir ve değerli bireyler olarak görürler. İçinde bulundukları ortamda kendilerini güvende hissederler, bakım verenleri bir süreliğine yanlarından ayrıldığında gerginlik düzeyleri artsa da, bakım veren geri döndüğünde sakinleşir ve etrafı keşfetmeye devam ederler (Ainsworth, 1989; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bahadır, 2006; Büyükşahin, 2006; Hazan ve Shaver, 1987; McCutcheon, 1998).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerinin ve diğerlerinin değerli ve güvenilir olduklarını bilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu nedenle bir başkasının desteğine ihtiyaç duymaktan çekinmez ve diğerlerinin iyi niyetli olduklarını düşünürler. Gereksinim duyduklarında yardım arayışına girebilirler. Yakın ve samimi

ilişkiler kurmaya eğilimlidirler, genel olarak ilişkilerinde problem çözme odaklı olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Arslan, 2008).

2.1.3.2. Kaygılı Kararsız Bağlanma

Ebeveynleri ile kaygılı kararsız bağlanma örüntüsü geliştirmiş olan çocuklar fiziksel temas ve yakınlıktan hoşlanmazlar (Bell ve Ainsworth, 1972; akt. Erzen, 2016). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki bu bağlanma stiline sahip çocuklar bakım verenden ayrıldıklarında ağlama ve bağırma gibi protesto davranışları segilemekte ve bakım veren geri döndüğünde de kolayca sakinleşmemektedir (Stayton & Ainsworth, 1973). Bu kişilerin birincil bakım verenleri başta olmak üzere, çevrelerindeki diğer önemli figürlerle kimi zaman samimi ve destekleyici, kimi zamansa reddedici ilişkiler kurdukları bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı kararsız bağlanmış yetişkinler kendilerine tehdit oluşturan bir durum karşısında güvenli bağlanmış kişilere göre çok daha derin kaygı ve gerilim hissederler. Bu durum ortadan kalktığında ise kolayca sakinleşmekte güçlük çekebilirler. İlişkilerinde yakınlık ve samimiyete ihtiyaç duysalar da, karşıdaki kişi tarafından terk edilmenin ve dolayısıyla potansiyel bir kayıp yaşamanın korkusu içindedirler. Geçmişteki güvensiz bağlanma deneyimi ilerleyen yıllardaki ilişkileri de etkileyerek kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip kişilerin, ilişki içinde oldukları yakınları tarafından yeteri kadar sevilmedikleri ve desteklenmediklerine inanmalarına neden olabilmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

2.1.3.3. Kaçınan Bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip çocuklar bakım verenden ayrılmanın sonucunda bir protesto davranışı sergilese de, bu davranış temel olarak çocuğun ebeveynden uzak kalabilmesini sağlayan bir savunma girişimidir (Ainsworth, 1979). Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan araştırmalar kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin *''korku ve kişinin kendi kendisine yetebilme isteği''* olmak üzere iki farklı temel motivasyona sahip olduğunu göstermiştir. Buna göre bu bağlanma stilini kayıtsız ve korkulu olmak üzere iki başlık altında incelemişlerdir (Erzen, 2016).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin benlik modelleri olumlu, öz saygıları yüksektir. Diğer insanların ise güvenilmez ve değersiz olduklarını düşünürler. Yakın ve

samimi ilişkiler kurmaktan uzak dururlar, böylelikle özerklikleri ve bağımsız olma arzularını korurlar. Bir diğeri ile ilişki içinde olmanın gereksiz olduğuna inanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin mükemmeliyetçilik, aşırı öfke ve narsistik davranışlara eğilimli olduğu bilinmektedir (Bartholomew, 1990). Özerk olmaya ve bağımsızlığa çok önem verirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Arslan, 2008).

Birincil bakım verenleri ile korkulu bağlanma stili geliştiren çocuklar olumsuz benlik modeline sahiptir. Kendilerinin sevilmeye ve yardım edilmeye değer olmadıklarını düşünürler. Öz saygılarının düşük olması nedeniyle yoğun bir içsel gerginlik yaşarlar. Başkalarına yönelik algıları diğerlerinin güvenilmez oldukları yönündedir. İnsanlar tarafından sürekli olarak reddedileceklerine inanırlar. Diğerlerine yönelik bu tutumları onların samimi ve yakın ilişkilere girmelerini engeller, diğerleri ile kurdukları ilişkiler genellikle yüzeyseldir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Akt. Arslan, 2008). Çocukluk yıllarında korkulu bağlanma stili geliştiren kişiler ilerleyen yıllarda bir diğeri ile yakın ilişki kurma ihtiyacı hissedebilirler. Başkalarına yönelik olumsuz zihinsel modelleri bu ihtiyaçlarının farkına varmalarını engelleyerek onları diğer insanlarla samimi ilişkiler kurmaktan alıkoyar. Diğerleri tarafından sürekli olarak reddedileceklerini düşünen bu kişiler olası bir kaybın acısından korunmak için romantik ilişkiler başta olmak üzere diğer insanlarla kurulacak her türlü yakınlıktan uzak durmaya çalışırlar. Başkaları hakkındaki olumsuz düşüncelerinden dolayı var olan ilişkilerini de kolaylıkla bitirebilmeye eğilimli olurlar (Bozkurt, 2014).

2.1.2. Bağlanma Stilleri İle İlgili Araştırmalar

Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) tarafından üniversite öğrencileri örneklemi üzerinden yürütülen araştırmada bireylerin sahip oldukları bağlanma stilleri ile onların sosyal bağlılık kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda bağlanma stilleri ile katılımcıların sosyal bağlılık puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların sosyal bağlılık puanlarının, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin aldığı sosyal bağlılık puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çelebi (2016) tarafından yapılan araştırmada bireylerin sahip oldukları bağlanma stilleri ile sahip oldukları ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişiler arası ilişki tarzları

ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordama düzeyleri incelenmiştir. 423 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada bağlanma stilleri ile bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre güvenli ve saplantılı bağlanma stili geliştirmiş bireylerin evlilik uyumuna yönelik ölçekten aldıkları puanların ortalaması korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik uyumuna yönelik ölçekten aldıkları puandan daha fazladır.

Hamarta (2004) tarafından yürütülen araştırmada ilişkisel benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünme gibi değişkenler bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri açısından incelenmiştir. Araştırma örneklemi 571 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan çalışmada geliştirilen bağlanma stilleri ile bireylerin ilişkisel benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünme puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların ilişkisel benlik saygısı puan ortalamasının güvensiz bağlanma stili geliştiren diğer kişilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise ilişkisel depresyon puanlarının güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından genç yetişkinlerin sahip oldukları bağlanma stilleri üzerinden onların sahip oldukları benlik algıları ve diğerlerine yönelik algıları incelenmiştir. Yapılan araştırmada katılımcıların sahip oldukları bağlanma modellerinin her birinin kendilerine özgü farklı fonksiyonları olduğu belirlenmiştir.

Habibi vd. (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen ve bireylerin sahip oldukları bağlanma stilleri ile onların algılanan yalnızlık ve psikolojik iyi olma hallerinin sigara kullanma durumlarına göre incelenmesi amaçlanan araştırmada sigara kullanan katılımcıların daha yüksek seviyede kaygılı bağlanma özellikleri gösterdiği görülmüştür.

2.2. İlişkisel İhtiyaçlar

2.2.1. Psikolojik İhtiyaçlar

Doğadaki canlıların var olabilmeleri ve yaşamlarını devam ettirebilmeleri için oksijen, gerekli miktarda besin ve hayatta kalabilmelerini mümkün kılacak seviyede ısı dereceleri gibi ihtiyaçları olmaktadır. Canlıların varlığını sürdürebilmelerinin en temel koşulu değişen durumlara bir an önce adapte olabilmeleridir. Bu adaptasyonun kendiliğinden olmasını homeostatik mekanizma sağlamaktadır. Bu mekanizmanın işleyişinde bir aksama olması ve canlının içsel durumundaki statikliğin sekteye uğraması gerginlik yaratır. Hissedilen bu eksiklik durumu canlı tarafından ihtiyaç olarak algılanmaktadır. Psikoloji alanyazını incelendiğinde ihtiyaç kavramına kişinin kendini gerçekleştirmeye yönelik duyduğu istek olarak bakıldığı da görülmektedir (Baymur, 1994). Kuramsal olarak ihtiyaç kavramının açıklamalarına ve bu kavrama yönelik yaklaşımlara bakıldığında hissedilen gereksinmenin kişinin gelişimi için önemli olduğu görülmekle birlikte, bu ihtiyaçların önemli ölçüde ve sürekli olarak karşılanmamasının bireyin sosyal yaşamına ve kendini gerçekleştirme sürecine ket vurabileceği görülmektedir (Cüceloğlu, 1997).

Bireyin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik geliştirilen yaklaşımlardan birincisi; bu ihtiyaçların basitçe hissedilen biyolojik belirtilerden ziyade, kişinin içsel süreçlerine vurgu yapan ve çok daha karmaşık gereksinimler olduğunu öne sürmüştür. Bu görüşün önde gelen isimlerinden Murray psikolojik gereksinimlerin büyük oranda kişisel farklılıklara göre şekillendiğini belirtmiştir. Psikolojik ihtiyaçlara yönelik bir diğer yaklaşım ise kişinin yaşam içinde ve kültürün, sosyal çevrenin, deneyimlerin şekillendirdiği ihtiyaçlarına kıyasla; doğuştan her bireyde var olan ihtiyaçlara vurgu yapmıştır (Ryan ve Deci, 2000). Hayatta kalmak için gerekli olan bu biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar bireyde içsel bir gerginlikle birlikte eksiklik hissi yaratarak farkındalığa ulaşır (Erskine, 1998).

2.2.2. Psikoanalitik Yaklaşıma Göre İhtiyaç

Freud insan davranışlarının tüm bireylerde ortak olan içgüdüler tarafından yönlendirildiğini ve bu içgüdülerin ölüm ve yaşam olmak üzere iki farklı uçta yer aldığını öne sürmüştür. Yaşam içgüdüsü kişinin varlığını devam ettirmeye yönelik tüm

eylemlerini kapsarken, ölüm içgüdüsü de parçalama, kırma, öldürme gibi yok etmeye yönelik istekleri içerir. Bu içgüdüler bireyde dolaylı yollardan bazı gereksinimler uyandırır. Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım vereni tarafından dokunulma ve fiziksel temas ihtiyacı yeteri kadar karşılanmamış kişilerin ilerleyen yıllarda yoğun bir bedensel uyarılma ihtiyacı hissedebilecekleri düşünülebilir (Geçtan, 1989). Freud'un görüşlerine karşı çıkan Karen Horney ise bireylerin duyduğu nevrotik ihtiyaçları insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzak durma olmak üzere üç temel başlıkta kategorize etmiştir (Geçtan, 1989).

2.2.3. Davranışçı Yaklaşıma Göre İhtiyaç

Davranışçı yaklaşıma göre bireyin davranışlarını oluşturan etmenler fizyolojik ve sosyal dürtülerdir. Fizyolojik dürtüler her canlıda aynı olan açlık, susuzluk, uykusuzluk ve cinsellik gibi biyolojik süreçleri kapsarken; toplumsal dürtüler büyük oranda bireyin aldığı eğitim ve içinde bulunduğu kültür ile sosyal çevre tarafından şekillenmektedir. Herhangi bir toplumda bir arada ve kalabalık gruplar halinde, önceki kuşaklarla birlikte yaşamak tercih edilirken, bir başka kültürde ise bireysellik ihtiyacı ön plana çıkabilmektedir. Davranışçı yaklaşıma göre sosyal dürtüler yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuğun çevre ile kurduğu ilişki içinde öğrenilmektedir, örneğin bir davranışının anne babası tarafından kabul edilmediğini gören çocuk, onaylanmaya yönelik duyduğu ihtiyaç doğrultusunda bu davranışı sergilemekten vazgeçmektedir (Geçtan, 1989).

2.2.4. Hümanistik Yaklaşıma Göre İhtiyaç

Hümanistik yaklaşım bireyin fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra birçok karmaşık ihtiyacının da olduğunu öne sürmüştür. Hümanist kuramcılardan biri olan Maslow bireyin davranışlarını belirleyen dürtüleri hiyerarşik olarak ele almaktadır. Maslow'un hiyerarşi kuramına göre birinci aşamada açlık gibi biyolojik gereksinimler yer alırken; ait olma ve kendini gerçekleştirme gibi daha karmaşık dürtüler birey tarafından hissedilen temel biyolojik ve barınma gibi ihtiyaçların karşılanmasından sonra gelmektedir. İnsancıl yaklaşıma göre her birey kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile doğar fakat bu ihtiyacın karşılanması için öncelikle Maslow'un hiyerarşisinde belirtilen diğer gereksinimlerin giderilmesi gerekmektedir. Birey tarafından hissedilen bu temel

gereksinmeler aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Hall ve diğerleri, 1985. Akt: Sünbül ve diğerleri, 2003):

2.2.4.1. Fizyolojik İhtiyaçlar

Davranışların motivasyonunu araştıran Maslow'un hiyerarşi kuramına göre her insanda aynı olan bazı temel ihtiyaçlar vardır. Açlık, susuzluk, uykusuzluk ve cinsellik gibi herkes tarafından hissedilen bu fizyolojik ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda birey hiyerarşinin üst basamaklarındaki diğer ihtiyaçlara odaklanamaz. Barınma ve güvende hissetme gereksiniminin karşılanması için öncelikle hayatta kalmaya yönelik diğer ihtiyaçların doyurulması gerekmektedir (Maslow, 1970).

2.2.4.2. Güvenlik İhtiyacı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre ikinci basamakta bireyin kendisini güvende hissetmesine yönelik gereksinimler bulunmaktadır. Açlık, susuzluk ve cinsellik gibi temel biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan birey kendisini emniyette hissetmeye, güvenli ve düzenli bir çevrede bulunmaya gereksinim duyar. Kişinin bu gereksinimi insanlar tarafından emniyetin ve düzenin sağlanması amacıyla oluşturulmuş devlet gibi kurumlarca sağlanmalıdır. İçinde bulunduğu toplumda kendisini güvende hissetmeyen bireyin bu gereksinmenin gerilimini azaltması ve bir sonraki basamağa yönelebilmesi oldukça zor olacaktır (Maslow, 1970).

2.2.4.3. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü basamağında bir topluluğa veya gruba ait olma, bir başkasını sevme ve bir başkası tarafından sevilme ihtiyacı yer almaktadır. Birey doğduğu andan itibaren bir diğeriyle ilişki içinde olmaya ihtiyaç duyar, dünyaya gelmiş bir bebek bir başkasının bakımı olmadan hayatta kalamaz. Yaşamın ilk yıllarından itibaren ötekine duyulan bu ihtiyaç yalnızca fiziksel gereksinimlerin karşılanmasıyla sınırlandırılamaz, her insan bir diğeriyle temasta bulunmaya yönelik psikolojik bir gereksinme de hissetmektedir (Maslow, 1970).

Temel fizyolojik dürtülerin ve güvende hissetme gibi ihtiyaçların karşılanmasının ardından birey kendisini bir gruba ait hissetme gereksinimi duymaktadır. Bu aidiyet hissi aileye, topluma, belirli bir gruba veya soyut bir birliktelik haline yönelik olabilmektedir. Diğerleri tarafından kabul edilme, sevgi duyma ve

başkalarınca sevilme ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda bireyin hem kendisine hem de çevresine yabancılaşması kaçınılmaz olacak ve bu yabancılaşma hali beraberinde yoğun bir yalnızlık ve umutsuzluk hissi getirecektir. Ait olma ihtiyacı böylelikle giderilmemiş olan birey bu gereksinmeden dolayı içsel bir gerilim hissedecek ve ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan bir sonraki basamağa yönelmekte zorlanacaktır (Maslow, 1970).

2.2.4.4. Saygı İhtiyacı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin dördüncü basamağında yer alan saygı ihtiyacı toplum tarafından ve kişi tarafından kendisine karşı duyulan saygı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ait olma gereksinimini gideren birey diğerleri tarafından saygı duyulmak ister. Bireyin saygı duyulmak istemesi kişilik özelliklerine göre değişmekle birlikte, temelde kişinin var oluşuna duyulan saygıyı içermektedir. Birey toplum içindeki konumu, mesleği ve sergilediği davranışlar dolayısıyla saygı duyulmayı ve onaylanmayı beklese de temelde bu gereksinmenin kaynağında kişinin var oluşuna yönelik saygı ve takdir ihtiyacı yatmaktadır. Toplum tarafından saygı duyulan kişinin kendisine yönelik saygısı da artacaktır. Öz saygı büyük oranda bireyin kendisinden bekledikleri doğrultusunda şekillenmektedir (Maslow, 1970).

2.2.4.5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

İnsancıl kurama göre her insan kendini gerçekleştirmeye yönelik bir güdü ile dünyaya gelmektedir. Maslow hiyerarşisinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı en üst basamakta bulunmakta, dolayısıyla kişi öncelikle temel fizyolojik ihtiyaçlarını, ardından barınma ve bir gruba ait olma gibi gereksinimlerini karşılamalıdır. Bireyin hissettiği eksiklikleri tamamlamaya yönelik bu eylemler gerçekleştirildiğinde kişi kendisini gerçekleştirme basamağına ulaşabilmektedir. Maslow tarafından geliştirilen kuramda, kendini gerçekleştirmeye yönelik ihtiyacın hiçbir zaman tam olarak doyurulamayacağı ve bu ihtiyaçta bir geri çekilme olmayacağı ifade edilmiştir. Kendini gerçekleştirmeye yönelik atılan her adım, bir sonraki adım için bireyde yeni bir istek uyandıracaktır. Bu basamaktan önceki tüm ihtiyaçlar bir eksikliğin giderilmesine yönelikken, kendini gerçekleştirme ihtiyacı kişinin gelişime yönelik duyduğu bir gereksinimdir (Burger, 2006).

Her insanın potansiyeli ve yetenekleri kendisine özgü olmakla birlikte, kendini gerçekleştirme kavramı da her bireyde farklı bir duruma ve amaca yönelik olmaktadır. Örneğin, kimisi için maddi anlamda zengin ve güç sahibi olmakla ilişkilendirilen bu kavram, bir başkası için yoksullara yardım etmekle ve kendisini insanlığın iyiliğine adamakla ilişkilendiriliyor olabilir (Kesici, 2003). Kendini gerçekleştirebilen insanlar genel olarak yaşamın, doğanın, kendisinin ve diğerlerinin ne kadar değerli olduğunun farkındadır. Kişiler arası ilişkilerinde oldukça otantiklerdir ve problem çözmeye odaklanırlar. Yaratıcı, sakin, sade ve doğal kişilerdir (Arık, 1996).

2.2.4.5. Üst Düzey İhtiyaçlar

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde temel biyolojik gereksinimler, ait olma, sevme ve sevilme, saygı duyulma ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının ardından üst düzey ihtiyaçlar adı verilen ve bilmeye, anlamaya ve estetik algısına vurgu yapan gereksinimler gelmektedir. Üst düzey ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapıda değildir. Maslow'a göre bu ihtiyaçlar tıpkı temel biyolojik gereksinimler kadar hayati ve önemlidir. Örneğin kişinin bilmeye, anlamaya, araştırmaya, özgürce davranmaya ve bir başkası tarafından sansürlenmeden konuşabilmeye karşı duyduğu istek üst düzey ihtiyaçlardandır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında kişide yaşama yönelik ilgisizlik, umutsuzluk ve kişiler arası ilişkilerde bozulmalar görülebilir (Sönmez, 2003).

2.2.5. Alderfer'in Erg Kuramı

Alderfer ihtiyaçların Maslow'un öne sürdüğü gibi bir hiyerarşi halinde hissedilmediğini, bireyin aynı anda birçok gereksinimin varlığını hissedebileceğini öne sürmüştür. Erg Kuramı'na göre insan davranışlarının motivasyonunu oluşturan ihtiyaçlarda aşağıdan yukarı doğru bir sıralama yoktur. Alderfer birey tarafından hissedilen bu ihtiyaçları var olmak, ilişki içinde olmak ve büyümeye yönelik ihtiyaçlar başlığı altında gruplandırmıştır (Aytaç, 1997).

2.2.6. Erich Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı

Fromm, Maslow tarafından geliştirilen ve Alderfer tarafından yeni bir bakış açısıyla ele alınan ihtiyaçlar kuramına eklemeler yapmıştır. Fromm ihtiyaçları fizyolojik ve varoluşsal olmak üzere ikiye ayırmıştır. İnsanların çevresindekilerle ilişki ihtiyacı,

bir dünya görüşü edinme ve amaç edinme ihtiyacı varoluşsal ihtiyaçlardandır. Fromm'a göre amaç edinme ihtiyacı her insanın varlığını devam ettirmek, potansiyelini tam olarak kullanmak ve kendini gerçekleştirebilmek için yaşam içinde bir anlama ve amaca gereksinim duymasını içermektedir. Bu amaçlar kişinin yaşamı boyunca yenilenebilir, değiştirebilir ve gerçekleştirildikten sonra yerine bir başkası konulabilir. Böylelikle birey harekete geçmek ve hayata bağlanmak için bir motivasyon edinir (Bayraktar ve Kuru, 2007).

2.2.7. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi

McClelland insan davranışlarının temel motivasyonunu başarı ihtiyacı, güç ihtiyacı ve yakın ilişki/bağlanma ihtiyacı olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Başarı ihtiyacı teorisine göre kişilerin tüm davranışlarının, dünyaya bakış açılarının, felsefelerinin, oluşturdukları yaşam stillerinin ve diğerleri ile kurdukları ilişkilerin temelinde bu üç ihtiyaç vardır (Mcclelland, 1961). Bu yaklaşıma göre kişinin içinde bulunduğu sosyal çevre ve aile yapısı, kültür, aldığı eğitim gibi faktörler de bireyin davranışlarını etkilemektedir. Yaşam içinde başarı, güç ve ilişki ihtiyacı sürekli olarak birbirleri ile etkileşim halindedir (Mcclelland, 1961).

Başarı ihtiyacı teorisine göre kişi kaynaklarının çoğunu işinde başarılı olmak ve kendini geliştirmek için harcıyorsa başarı ihtiyacı; diğerleri ile iletişimde bulunmaya ve samimi ilişkiler kurmaya ağırlık veriyorsa yakın ilişki ihtiyacı; elinde bulundurduğu kaynakları arttırmaya ve buna bağlı olarak insanlara hükmetmeye, sürekli olarak daha güçlü olmaya çalışıyorsa güç kazanma ihtiyacı diğer gereksinimlerine kıyasla daha yüksektir (Mcclelland, 1961).

2.2.8. Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç

Murray ihtiyaçların bir kısmının bireyin fizyolojik yapısı tarafından belirlendiğini, bir kısmının ise içinde bulunduğu sosyal çevre ve kültür gibi olgularca şekillendirildiğini öne sürmüştür. Birey tarafından hissedilen bu ihtiyaçlar, içinde bulunulan ve kişiye sıkıntı veren durumun değiştirilmesi gibi bazı amaçlara yöneliktir ve karşılandıkları takdirde kişide tatmin duygusu yaratırlar (Bilge, 1990).

Murray kuramında açlık, susuzluk, cinsellik gibi biyolojik ihtiyaçlara nazaran psikolojik ihtiyaçları öne çıkarmıştır. Bu psikolojik ihtiyaçlar tüm insanlarda aynı oranda baskın değildir. Kişinin eğitim durumu, kültürü, cinsiyeti gibi özelliklere göre her bir ihtiyaç diğerlerinden daha baskın hale gelebilir. Bu ihtiyaçlardan bazıları başarma, öğrenme, yakın ilişki, çekingenlik ve saldırganlık gereksinimidir. Bu ihtiyaçların tamamı sürekli olarak aktif ve birbirleri ile etkileşim halindedir (Yanbastı, 1990).

2.2.9. Özerklik Kuramı (Self - Determination) ve İhtiyaç

Öz-belirleme kuramına göre insan davranışlarının temel motivasyonu olan ihtiyaçların belirlenmesinde bireyin içinde bulunduğu çevre oldukça önemlidir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması bireyde gerginlik ve eksiklik hissi yaratmaktadır. Öz-belirleme kuramcıları insan davranışlarının motivasyonlarını içsel ve dışsal kaynaklı olmak üzere iki gruba ayırmıştır. İçsel motivasyona dayalı bir davranış, dışarıdan olumlu ya da olumsuz bir tepki beklenmeden yalnızca kişinin o an istediği için yaptığı eylemlerdir. Bu davranışların gerçekleştirilmesinin ardından bireyde tatmin ve hoşnutluk duyguları uyanır. Dışsal motivasyona dayalı davranışlar ise çoğunlukla öğrenilmiş davranışlardır ve gerçekleştirildikleri takdirde dışarıdan bir tepki beklenmektedir. Yaşamın ilk yıllarında sergilenen davranışlar çoğunlukla içsel motivasyona dayalıdır. Çocuk o anda o davranışı sergiler çünkü bundan tatmin duymaktadır; o sırada dışarıdan gelecek tepkinin ne olacağı düşünülmez. İlerleyen yıllarda ise çocuk yaptığı davranışların bazılarının anne babasını memnun ettiğini, bazı davranışlarının ise onlar tarafından onaylanmadığını görür. İçinde yaşadığı toplum da ona bazı davranışları aşılamaya çalışmaktadır. Bu süreçte çocuk çevresinden aldığı geri bildirimler sayesinde dışsal motivasyona dayalı davranışları öğrenir (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-belirleme kuramcıları yeterlilik, aidiyet ve özerklik olmak üzere üç evrensel ihtiyaç belirlemiştir. Bu psikolojik ihtiyaçlar her insanda doğuştan bulunmaktadır. En temel psikolojik gereksinim olan özerklik kişinin duygu ve davranışlarında özgür olmasını ifade etmektedir. Örneğin birey tercihlerini yaparken, hedeflerini belirlerken veya bir konuda aksiyon alırken özerk olma ihtiyacı hisseder. Yeterlilik ihtiyacı ise bireyin hedeflerini gerçekleştirme konusunda kendisini yeterli hissetmesine

dayanmaktadır. Yeterlilik ihtiyacını karşılayamayan bireylerin kendilerine yönelik eksiklik ve işlevsizlik duyguları ortaya çıkmaktadır. Diğer kişilerle iletişimde ve sağlıklı bir ilişki içinde olmayı ifade eden ilişki ihtiyacı ise bireyin aidiyet duygusunu arttırır (Ryan ve Deci, 2000).

2.3. Transaksiyonel Analize Göre İhtiyaç

Transaksiyonel analiz yaklaşımı bir psikoterapi ve kişilik kuramı olmasının yanı sıra yaşamın her alanındaki ilişkilerin analiz edilmesinde kullanılabilecek bir iletişim kuramıdır (Stewart ve Joines, 2017). Bir psikiyatrist ve psikanalist olan Eric Berne, Freud'un insan psikolojisine yaklaşımının oldukça karmaşık ve soyut olduğunu düşünerek, meslektaşlarıyla birlikte TA kuramını geliştirmiştir (Dusay, 1986). Transaksiyonel analiz yaklaşımı tüm insanların, sergiledikleri davranışlara bakılmaksızın, yalnızca birer birey oldukları için saygıya değer ve önemli oldukları görüşünü öne sürer. Bu yaklaşıma göre temelde tüm insanlar eşittir ve herkesin hayatını yönlendirecek kararları alma ve düşünebilme kapasitesi vardır. TA bireyin davranışları üzerinde ailenin, kültürün, eğitimin ve sosyal çevrenin etkisini yadsımamakla birlikte, dışarıdan alınan bu uyaranları kabul edip etmemenin insanın kendi sorumluluğunda olduğunu öne sürmektedir (Stewart ve Joines, 2017).

Hümanist bir yaklaşım olan TA'nın kurucusu Eric Berne insan davranışının temel motivasyonu olarak temas ihtiyacını tanımlamıştır. TA'ya göre birey yaşamın ilk anından itibaren bir diğeriyle ilişki kurmaya gereksinim duyar. Sözlü ya da sözsüz olarak kurulan bu ilişkiler temelde bireyin varlığının onanmasını sağlamaktadır (Akkoyun, 1995; 2001). Evrensel olarak her birey fiziksel ve psikolojik uyaranlara gereksinim duyar. Berne bu gereksinimleri tanınma, uyarılma ve yapılandırma açlığı olmak üzere üç grupta tanımlamıştır (Akkoyun, 2001).

Rene Spitz tarafından 1940'lı yıllarda yürütülen ve annelerinden ayrılarak yurtta yaşamak zorunda kalan çocuklar hakkındaki çalışmaları inceleyen Berne, ‘*'temas iletisi*'' kavramıyla yaşamın ilk yıllarındaki dokunulma ihtiyacını tanımlamıştır. Temas iletileri baş sallama, gülümseme, sarılma gibi sözel olmayan davranışları da içermektedir (Stewart ve Joines, 2017). Tıpkı bebekler ve çocuklar gibi yetişkinler de uyarılmaya karşı yoğun bir gereksinim hisseder. Geçmişteki deneyimler göz önüne alındığında bireyin tek başına bırakılması zamanla psikoz gibi durumlara yol

açabilmektedir (Berne, 1976). İnsan beyni düzenli olarak uyarılmaya ve dolayısıyla dışarıdan gelecek olan bir uyarıcıya ihtiyaç duymaktadır (Akkoyunlu, 2001). Bu ihtiyaç bireyin hiç uyarılmamaktansa, olumsuz da olsa dışarıdan gelecek bir uyarıyı tercih etmesine sebep olmaktadır. Yaşamındaki önemli figürlerle sürekli olarak temas eksikliği yaşayan çocukların, karşıdan gelebilecek bir uyarıcı için bilerek ceza alacakları davranışlara yönelmesi bu durumun bir örneğidir (Stewart ve Joines, 2017).

Birey tarafından hissedilen bir diğer açlık ise zamanı yapılandırmaya yöneliktir. Birey temas iletisi yoğunluğunun en az olanından başlamak üzere zamanı yapılandırma ihtiyacını doyurmak için altı yola sahiptir: ''*Geri çekilme, ritüeller, vakit geçirme, etkinlikler, psikolojik oyunlar, samimiyet''* (Stewart ve Joines, 2017). Geri çekilme davranışı temas iletisinin en az olduğu seçenektir. Bu seçenekte birey başkalarıyla ilişki kurmaz, dikkatini içeri yönelterek hayal kurmak, düşünmek gibi eylemlerle kendisine temas iletileri verebilir. Ritüeller, içinde bulunulan toplumda herkes tarafından kabul gören ve el sıkışmak, selam vermek gibi üzerinde fazla düşünmeden yapılan davranışlardır. Bu davranış geri çekilmeye göre daha fazla temas içerir. Vakit geçirme, bireyin kendisine ve karşısındaki kişiye yönelik tam olarak bir farkındalığa ihtiyaç duymadan yürütülen yüzeysel konuşmalardır. Etkinlikler ise vakit geçirmedeki yüzeysel konuşmaların aksine bir amaca yönelik eylemlerdir. Psikolojik oyunlarda temas iletisi alışverişinde bulunan her iki kişi de yoğun ve olumsuz uyaranlara maruz kaldığı iletişim türüdür. Samimiyette ise psikolojik oyunlar veya gizli anlamlar yoktur, kişinin söylediği ile söylemek istediği mesaj birbiriyle örtüşmektedir (Stewart ve Joines, 2017).

2.3.1. Ego Durumları

Berne insanların psikolojik yapılarını incelerken toplumdaki herkesin bazı zaman dilimlerinde ebeveyn, çocuk ve yetişkin olmak üzere üç farklı ego durumları sergilediğini görmüştür. Bireyler benzer durumlar yaşadıklarında, bu durumlara verdikleri tepkiler de belli bir ego durumlarının davranış kalıplarına uymaktadır. Dolayısıyla TA kuramı kişilerin sürekli olarak bir ego durumlarından diğerine geçtiğini öne sürmektedir (Berne, 1961). Ebeveyn, yetişkin ve çocuk olmak üzere; üç ego durumları da sağlıklı bir kişilik yapılanmasında bulunmaktadır. Birey bu üç ego durumlarının her birine yaşamın farklı alanlarında ihtiyaç duymaktadır (Stewart ve Joines, 2017). Çocuk ego durumları her kişinin kendi çocukluk yıllarındaki davranış ve

düşüncelerinden oluşur. Yetişkin ego durumları içinde bulunulan durumu doğru bir şekilde analiz eden ve gerçekliğe dayanan ego durumlarıdır. Ebeveyn ise anne babanın yanı sıra bireyin yaşamındaki öğretmen, bakıcı gibi diğer ebeveyn figürlerine de ait olan duygu ve düşünceleri içerir (Akkoyun, 1995).

Transaksiyonel analiz kuramında kişiliğin ebeveyn, çocuk ve yetişkin olmak üzere üç ego durumlarıyla incelenmesine yapısal analiz denmektedir. Bu yaklaşımın psikanalizdeki id, ego ve süperego kavramlarından en önemli farkı her bireyin ego durumlarının kendisine özgü olmasıdır. Örneğin her bireyin çocuk ego durumları o kişinin çocukluk yıllarındaki öznel duygu ve davranışları içermektedir. TA literatüründe tüm insanların davranışlarını kapsayan bir çocuk ego durumlarından bahsedilmemektedir (Stewart ve Joines, 2017). Bu üç ego durumları bireyin kişiliğinde kendine özgü ve sağlıklı bir denge halindedir. Bu denge korunduğu sürece kişinin işlevlerinde ve verimliliğinde bir bozulma olmayacaktır (Berne, 2001).

2.3.2. Yaşam Kurguları

Berne ve meslektaşları tarafından geliştirilen yaşam kurgusu kavramı her bireyin kendi hayatına özgü, kendi içinde bir başlangıcı ve sonu olan, kişinin yaşamının nasıl şekilleneceğine yönelik kurgular içeren bir senaryodur. TA kuramı bu senaryonun bireyin dünyaya gelişinden itibaren ilk yedi yıl içerisinde büyük oranda tamamlandığını belirtir. İlerleyen yıllarda bu kurguda küçük değişimler olsa da, oluşturulan planın temeli yaşamın ilk yıllarına dayanmaktadır. Berne herkesin düşünebilme ve kendi hayatını yönlendirecek kararlar alabilme kapasitesi olduğunu söylemektedir. Yaşam kurguları da çocuğun hayatındaki önemli figürler ve sosyal çevreden etkilense de, temel olarak bireyin kendisi tarafından alınmış kararlardan oluşur (Stewart ve Joines, 2017).

Yaşam kurgusu, yeni doğmuş bir bebek için kendisine karşı tehditlerle dolu olan ve tamamen yabancı olduğu bir dünyada hayatta kalabilmeye yönelik bir savunma girişimidir. Bu kurgu bireyin kendi kararlarına dayansa da birincil bakım veren ve diğer önemli figürler tarafından büyük oranda etkilenmektedir (Stewart ve Joines, 2017). Bowlby geliştirdiği bağlanma kuramında yaşam kurgusu/senaryo gibi bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik bilişlerinin bulunduğu ve ‘*’içsel çalışan modeller’’* adı verilen bir örüntü geliştirdiğini belirtmiştir. Kişinin kendisine yönelik bilişlerini içeren benlik modeli birincil bakım verenle kurulan bağlanma örüntüsünden yola çıkarak bireyin

kendisiyle ilgili düşünce ve inançlarını içermektedir (Holmes, 1993). Örneğin bakım vereni tarafından ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir ilişki içinde olan çocuk, kendisini suçlamakta ve yaşam boyu ihtiyacı olduğunda kimsenin ona yardım etmeyeceğini düşünebilmektedir. Böyle bir düşünce örüntüsü kişinin kendisine yönelik değersizlik duyguları geliştirmesine sebep olmaktadır (Erskine vd., 2015). Birey tarafından geliştirilen bu tür inançlar, ilerleyen yıllarda pekişerek yaşam kurgusunu oluşturur. Yaşam kurguları hayatın her alanındaki davranış ve düşünceleri etkilese de, kişiler genellikle bunun farkında değildir (Stewart ve Joines, 2017). Bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik bilişlerini içeren içsel çalışan modeller, belirli bir esnekliğe sahiptir ancak ilerleyen yıllarda kişinin yaşam kurgusuna bağlı inançlarının da etkisiyle değişime karşı daha dirençli olmaktadır (Holmes, 1993).

Bakım verenle kurulan güvensiz bağlanma örüntüsü ve çocukluk yıllarında önemli figürlerden alınan olumsuz temas iletileri yaşam senaryosunun da güvensizlik ve değersizlik duyguları içermesine sebep olabilmektedir (Stewart ve Joines, 2017). Geçmiş yılların karşılanmamış ilişkisel ihtiyaçları ve travmatik deneyimleriyle şekillenen bu olumsuz yaşam senaryoları; uyumlanma, sorgulama ve katılımın temel alındığı, ilişki odaklı bir psikoterapi sürecinde yeniden şekillenebilecektir (Erskine vd., 2015).

2.4. İntegratif Psikoterapiye Göre İlişkisel İhtiyaçlar

2.4.1. İntegratif Psikoterapi

İntegratif psikoterapide yöntem ilişki ve temas üzerine kurulmuştur. Bütünleştirici ve temas odaklı terapinin amacı danışanın birbiri ile kaynaşmış düşünce, duygu ve davranış örüntüsünü ortadan kaldırmak, böylelikle kazanılan farkındalıkla birlikte içsel ve dışsal teması yeniden kurabilmek ve eski çarpıtmaları yok etmektir. Bireyin içsel ve dışsal temasında kesintiler olmaması ve ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanması, psikolojik olarak sağlıklı olması üzerinde oldukça etkilidir. ‘’*Bizler insanlarla zaman geçirmeye, onların bize saygı duymasına, değer vermesine, bizim eşsiz bir birey olduğumuzu gösteren çabalarımızı desteklemesine ihtiyaç duyarız*.’’ Bu ihtiyaçlarımız karşılanmadığında psikolojik olarak sağlıklı olma ve psikolojik büyüme

süreçlerimiz kesintiye uğrar. Psikolojik sorunlar ise temel olarak bu yolla ortaya çıkar (Erskine vd., 2015).

İlişkisel ihtiyaçlar kişinin bir başkası ile kurduğu ilişkiler yoluyla karşılanan ve bireyin gelişmesine yardım eden doğal ihtiyaçlardır. İlişkisel ihtiyaçlar karşılanmadığında daha yoğun olarak deneyimlenir ve kişide boşluk, özlem ve yalnızlık hissi yaratır. Bazı insanlar bu durumu kızgınlık ve depresyon ile tecrübe ederler. İlişkisel ihtiyaçların karşılanmaması aynı zamanda olumsuz yaşam kurgularının oluşmasına da zemin hazırlar (Erskine vd., 2015).

İnsan olmak, diğerleriyle ilişki içinde olmaktır. Bizler başkalarıyla ilişki içinde olmaktan kaçınamayız ve hiçbirimiz bir ilişki olmadan var olamayız. Doğduğumuzda annemizle veya birincil bakım verenimizle ilişki içindeyizdir ve hayat boyu kim olduğumuzu bilebilmek, hayatın içinde kendimizi konumlandırabilmek için diğerleriyle kuracağımız iletişime ihtiyaç duyarız (Erskine vd., 2015). Temas kişiler arası ilişkilerin ve bireyin kendisiyle olan ilişkisinin en önemli noktasıdır. İntegratif psikoterapide amaçlanan ilk ve en önemli kazanım kişinin teması devam ettirebilme becerisi edinmesini sağlamaktır. İçsel temas kişinin kendi duygularına, arzularına, deneyimlerine, fantezilerine ve düşüncelerine yabancılaşmaması üzerine kuruludur. Dışsal temas ise dış dünyayı ve bu dünyayı oluşturan insanları kapsar. Psikolojik olarak sağlıklı bireylerde içsel ve dışsal temas etkileşim halindedir, kesintiye uğramaz. Dış dünya ile bağlantı kurmak ve insanlarla ilişkisel teması sürdürebilmek için birey iç dünyasının farkında olmalı ve iç dünyası ile ilişki kurabilmelidir (Erskine vd., 2015).

İnsan yavrusu doğduğu andan itibaren kişiler arası temasa gereksinim duyar, İntegratif Psikoterapi'ye göre bu insan davranışının birinci motivasyonudur (Erskine vd., 2015). Rene A. Spitz tarafından gerçekleştirilen duygusal yoksunluk deneyi yaşamın ilk yılları başta olmak üzere fiziksel temasın ne kadar önemli olduğunu göstermiştir. Uyarılma açlığı yaşamın ilk yıllarından son anına kadar hissedilmektedir. Uyarılmaya duyulan bu gereksinimin hiç karşılanmaması ya da gereğinden fazla karşılanması yaşamda sorunlara yol açabilmektedir (Berne, 1976). Psikoloji tarihi boyunca yapılan deneyler göstermiştir ki temasın yoksunluğu bireye onarılamayacak derecede zarar verebilmektedir. Kişiler arası teması deneyimleyemeyen çocuklar, insani

olarak niteleyebileceğimiz şekilde davranamaz ve etkileşime giremezler (Erskine vd., 2015).

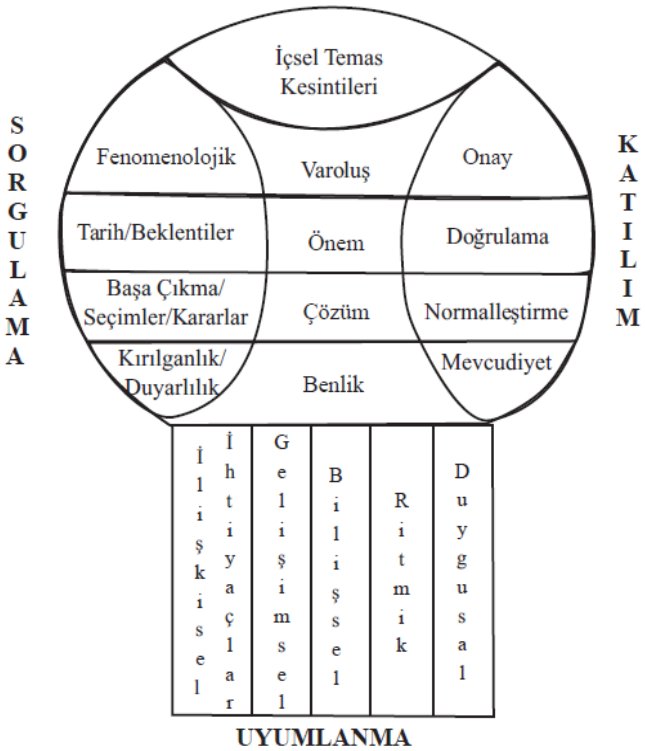
Çocuğun büyüdüğü ortamda sağlıklı ilişkiler mevcut değilse, kişi önce kendine bakmamayı, ardından ilişkisel ihtiyaçları ile teması kesmeyi öğrenir; çünkü karşılanmayan ihtiyaçlar kişiye sadece acı getirecektir. Bu nedenle çocuk ihtiyacı olduğunda hiç kimsenin yardıma gelmeyeceğini ve gelecekte de bunun böyle olacağını düşünerek ilişkisel ihtiyaçlarının varlığını reddetme yoluna gider. Bu süreç kişinin kendisine yabancılaşmasına, içsel ve dışsal temasının kesintiye uğramasına sebep olabilir. Bu savunma biçimleri ilişkisel ihtiyaçların karşılanmamasından dolayı hissedilen acının azalmasını ve dengede olmayı sağlasa da, ilerleyen dönemde psikolojik sorunlara yol açabilir. Bireyin ilişkisel ihtiyaçlarının doyurulmaması deneyimi ne kadar erken dönemlere denk gelirse etkileri de o kadar yıkıcı ve büyük olur (Erskine vd., 2015; Erskine ve Moursund, 2017).

Yaşamın en belirleyici yılları olan çocukluk döneminde ilişkisel ihtiyaçların karşılanmaması nedeniyle geliştirilen güvensiz bağlanma biçimleri, ilerleyen yıllarda kurulacak ilişkileri büyük ölçüde etkiler (Erskine ve Moursund, 2017). Özellikle yaşamın ilk yılında çocuk birincil bakım vereni ile içinde bulunduğu etkileşim sonucunda güven veya güvensizlik duygusu edinir. Edinilen bu duygular yaşamda büyük oranda belirleyici rol oynar. Kişinin çevresine karşı güven duyması ile kendisine güvenmesi birbirine oldukça yakın duygulardır, örneğin içinde bulunduğu çevreye karşı güvensizlik duygusu geliştirmiş bir kişinin bu duruma bağlı olarak çaresizlik hissetmesi kaçınılmazdır (Geçtan, 1994). İlişkisel ihtiyaçların karşılanmasının bireyler üzerinde geliştirici, yaratıcılığı ve samimiyeti arttırıcı etkisi vardır. Ancak ilişkisel ihtiyaçlar düzenli olarak karşılanmazsa güvensizlik hissi artar ve kişi duygusal olarak yıkıma uğrar. Bu güvensiz bağlanma stili ilerleyen dönemlerde kurulan ilişkilerde de tekrarlayan bir biçimde kendisini gösterir (Erskine ve Moursund, 2017).

Birçok psikoloji kuramı ve psikoterapi yaklaşımı çocukluk yıllarındaki deneyimlerin, kişinin yaşamının geri kalanını büyük ölçüde etkilediğini öne sürmektedir. Örneğin annesi ile güvensiz bağlanma geliştirmiş ve yeterli duygusal desteği görmemiş bir çocuk derin bir değersizlik duygusu hissedebilir, bu duyguyla başa çıkabilmek ve içinde bulunduğu durumu anlamlandırabilmek için olumsuz bir yaşam

senaryosu geliştirebilecektir. Birey çocukluk yılları boyunca oluşturduğu bu yaşam senaryolarının çoğunlukla farkında değildir ve bilinçsiz bir şekilde, yıllar önce belirlenmiş bu senaryolara uygun davranabilir (Stewart ve Joines, 2017).

Birincil bakım veren ve çocuk arasında kurulan güvensiz bağlanmanın ve buna bağlı olarak geliştirilen olumsuz yaşam kurgularının neticesinde bireyin içsel ve dışsal temasında kesintiler olabilmektedir. İntegratif psikoterapide terapistin temel görevi danışanın içsel ve dışsal teması sürdürebilme yetisini kazanmasını, yaşam kurgusunun farkına varmasını ve bireyin bütün bir insan olarak dünya ile tekrar bağlantı kurmasını sağlamaktır. Böylelikle danışanın çarpıtmaları değişecek ve güncel deneyimlerle daha esnek bir şekilde baş edebilme becerisi artacaktır (Erskine vd., 2015). İlişkisel ihtiyaçların karşılanmamasından doğan ihmal travmasıyla çalışan terapistler davranış değişikliklerinde sabırlı olmalı ve danışanın eski örüntülerinin koruyucu işlevlerinin farkına varmalıdır. Terapist kısa zamanda çok fazla iş yapmaya çalışırsa terapötik süreç danışanın daha önce yaşadığı taciz deneyimine benzemeye başlamaktadır (Erskine, 2017)



Şekil 1. Temel Temaslı İlişki Anahtar Deliği (Erskine vd., 2015, s. 159)

İntegratif psikoterapide sorgulama, uyumlanma ve katılım başarılı bir psikoterapinin üç yönünü oluşturmaktadır. ‘’*Dikkatli sorgulama, duyarlı uyumlanma ve özgün katılım’’* ile danışan terapiste güvenebileceğini ve karşısındaki kişinin tutarlı ve sağlam birisi olduğunu hissedebilecektir. Terapötik süreçte sorgulama terapistin danışanla ilgili hiçbir şey bilmediği varsayımı ile başlar ve yetkin bir sorgulamayla danışanı acı verici deneyimlerine, kurgularına, savunmalarına yönlendirerek kendi benliği ve diğer insanlarla tam temas kurmasına yardım eder. Doğru bir şekilde yapılan sorgulama sürecinin kendiliğinden sağaltıcı özelliği vardır (Mendelson, 1972; akt. Erskine vd., 2015). Terapötik sorgulamada danışanın bilgeliğine güvenmek temel ilkedir. Sorgulamanın amacı danışanın iç ve dış teması kesme yollarıyla yeniden yüzleşmesini ve bu farkındalıkla birlikte temasa yönelik yeni yolların keşfedilmesini sağlamaktır. Sorgulamada yanıtın kendisinden çok yanıta ulaşma süreci önemlidir, danışan yeni yollar düşünmeye teşvik edilir. Saygı, gerçek ve samimi ilgi, açık olmak ve değişen koşullara uyum sağlayabilmek, temasa sürekli dikkat ve genişleyen farkındalık terapötik sorgulamanın önemli özellikleridir (Erskine vd., 2015).

Uyumlanma ilişkide bulunulan ötekinin hassas olduğu durumların, onun duygularının ve ihtiyaçlarının farkında olmakla birlikte; o an içinde bulunulan iletişimin bilincinde olmayı da gerektirir (Erskine, 1993). Uyumlanma terapötik sorgulamaya kılavuzluk eder, empati ile başlar ve kişisel teması zenginleştirir. Danışanlar terapötik süreç içerisinde destek, korunma ve bilgi ihtiyacı hissederler; bu ihtiyaçlar tam anlamıyla uyumlanmış bir terapist tarafından karşılanırsa danışan terapistinin ona saygı duyduğunun farkına varacaktır (Erskine vd., 2015). Uyumlanmış bir terapist sadece danışanların geçmişteki ilişki başarısızlıklarının anılarına ulaşıp iyileştirmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda şimdiki zamanda yaşanılan kaçınılmaz terapötik başarısızlıkları ele alma konusunda da yardımcı olur (Ferenczi, 1988’den akt. Erskine vd., 2015).

Terapi ilişki bağlamında doğar; ilişki temas gerektirir; temas ise katılım gerektirir. Katılım için öncelikle terapistin danışan ile olan ilişkisinde ve danışanın hayatında gerçekleşen durumlar karşısında etkilenmeye gönüllü olmasını gerekir, bu etkilenme hem danışanı hem de terapisti değiştirir ve geliştirir. Kabul etme, onaylama, normalleştirme ve mevcudiyet, katılımın hedefleri ve açık göstergeleridir (Erskine vd., 2015). Yaşanılan travmatik deneyimler sonucunda oluşturulan olumsuz yaşam

senaryolarının dönüşümü, ilişkinin ve temasın temel alındığı böyle bir psikoterapi sürecinde sağlanabilecektir (Erskine vd., 2015). Berne ve Breen psikoterapide davranış değişiklinin önemli bir unsur olduğunu öne sürmüştür (Erskine, 1973).

2.4.2. İntegratif Psikoterapi'nin Felsefi İlkeleri

İntegratif psikoterapi sekiz temel felsefi prensip üzerine kurulmuştur ve bu prensiplerin temelinde danışanlara saygı duymak, kişiler arası ilişkiye odaklanmak ve süreci beraber inşa etmek vardır (Erskine, 2019):

1. ''*Bütün insanlar eşit derecede değerlidir''*: Psikoterapiye gelen danışanların çoğu, insan olarak ve sadece kendileri oldukları için değer görmedikleri bir toplumun içinde büyümüşlerdir. İntegratif Psikoterapi'nin bu ilkesi danışanları kendilerini ortaya koydukları şekilde kabul etmeyi ve onlara oldukları kişi için saygı duymayı gerektirmektedir. Her insan zarar gördüğü bir durumla karşılaştığında kendisini korumak için hareket eder, tıpkı diğer insanlar gibi danışanların da temel motivasyonu budur. Terapist, terapötik ilişki içerisinde bu motivasyonların ne olduğunu tam olarak anlayamasa da bu tepkilerin bir anlamı olduğunu ve danışan tarafından o an karşılaştığı zorlukla başa çıkabilmek için verildiğini bilmelidir, bu terapistin terapötik sorumluluğudur (Erskine, 2019).

2. ''*Bütün insanlar yaşantı ve deneyimlerini fizyolojik, duygusal ve/veya bilişsel olarak organize edebilirler''*: Her insanda var olan biyolojik zorunluluklar kendi içsel ve dışsal süreçlerini anlamayı ve bunları ilişki içinde olduğu bir başkasıyla paylaşmayı gerektirir. Danışanların geçmişle ilgili bilinç dışı tepkileri onların fiziksel durumlarına, davranışlarına ve duygusal tepkilerine yansımaktadır. Terapistin görevi ise bu bilinç dışı süreci takip etmek, sorularla araştırmak, onları dinlemek ve danışanın bilinç dışı girişimlerini çözmesine yardım etmektir (Erskine, 2019).

3. ''*Bütün insan davranışlarının bir bağlamda anlamı vardır''*: Terapötik ilişki içerisinde danışanın davranışlarının, mimik ve jestlerinin farkında olarak onun duygularını anlamaya yönelik empatinin varlığı oldukça önemlidir (Rogers, 1951; akt. Erskine 2008b). Terapistin görevi danışanın çeşitli davranışlarının, tepkilerinin veya savunma mekanizmalarının anlamının farkına varmasını sağlamaktır. Çoğu zaman her davranış, her savunma girişimi bir amaca hizmet eder. Danışanın anormal olarak

gördüğü eylemleri aslında anormal durumlara verilmiş normal tepkilerdir. Terapötik süreçte davranış değişikliğini hedeflemeden önce danışanın fenomenolojik süreçlerini anlamak ve içgörüsünü geliştirmek hedeflenmelidir. Bu sürecin sonunda davranış değişikliği doğal olarak meydana gelecektir (Erskine, 2019).

4. ‘’*İçsel ve dışsal temas insani işlevsellik açısından gereklidir’’*: Danışanların çoğu ilişki kurmakta yeterliliğini yitirmiş veya içsel ve dışsal temaslarında kesintiler yaşayan kişilerdir. Bu kesintilerin sabitlenmesi veya sürekli hale gelmesi İntegratif Psikoterapi’nin temel endişesidir (Erskine, 2019). İnsanlar sosyal canlılardır ve hiçbir insan gerçek bir temas olmadan hayatta kalamaz. Bir ilişkisel ihtiyaç doğduğunda doyurulması gerekir ve ancak bu şekilde bir sonraki aşamaya geçilir. Doyurulmayan ihtiyaçlar yaşam boyu kişinin karşısına tekrar çıkmaktadır. Temas ihtiyacı da doyurulmadığı sürece yaşam boyu kişinin peşinden gelecektir. Bir başkası ile ilişkisel ihtiyaçların karşılandığı bir ilişki içinde olmak kişiyi besler, onarır ve geliştirir. Tam bir insan olmak için hepimizin başkalarıyla ilişki kurmaya ihtiyacı vardır (Erskine vd., 2015).

5. ‘’*Bütün insanlar yaşamları boyunca ilişki ve karşılıklı bağlılık ararlar’’*: Danışanların yaşadığı sorunların çoğu erken çocukluk döneminde ihtiyaç duydukları güvenli, tutarlı ve ihtiyaçlara cevap veren bir bakıcı eksikliğinden ve dolayısıyla temastaki kesintiden kaynaklanmaktadır. Ancak her insan hayatı boyunca bir diğeriyle ilişki kurma ihtiyacındadır, bu insan davranışının temel motivasyonudur. Geçmişinde ilişkisel ihtiyaçları karşılanmayan ve ihmal edilmiş çocuklar kendilerine olumsuz bir yaşam kurgusu oluşturur. Bu kurgu ilerleyen yıllarda başkalarıyla kurdukları ilişkilerin kalitesini etkiler ve bozulmasına sebep olur. Terapötik süreç bu kurguların farkına varılmasını ve başka bir bakış açısıyla yeniden ele alınmasını sağlar (Erskine, 2019).

6. ‘’*İnsanlar gelişmek için doğuştan bir itkiye sahiptir’’*: Doğduğu andan itibaren her insan gelişmek için istek duyar. Danışanın bu isteğini dikkate alan bir terapötik süreçte ise danışanın kendi geçmişi ve içsel deneyimi ile ilgili farkındalığının artması, her davranışın bir anlama sahip olduğunun anlaşılması, içsel ve dışsal temas kapasitesinin gelişmesi ve kaliteli ilişkiler kurmayı öğrenmesi sağlanmaktadır (Erskine, 2019).

7. *''İnsanlar psikopatolojiden değil ilişkisel aksamalardan muzdarip olmaktadır''*: İntegratif Psikoterapi yaklaşımına göre kişilerin yaşadıkları zorluklara karşı koyabilmek için geliştirdikleri davranışlar birer semptom olarak görülmez, bireylerin o an karşılaştıkları durumlarla baş edebilme çabası olarak ele alınır. Böylelikle psikoterapist tarafından danışanın kendisini korumaya yönelik geliştirdiği davranış örüntülerini anlaşılması mümkün olur (Toksoy, 2021).

8. ''*Özneler arası psikoterapi süreci, psikoterapinin içeriğinden daha önemlidir''*: Özneler arası psikoterapi süreci terapist ve danışanın birlikte paylaştığı bir deneyimi işaret etmektedir. Her insan bir diğeriyle kurduğu ilişkiye kendi fenomenolojik dünyasını yansıtmaktadır. Etkili bir psikoterapi yeni bir bakış açısı ve anlayış yaratır, eşsiz bir sentez ortaya çıkarır. Bu yeni sentez danışan ve terapist arasında açık ve otantik bir iletişim olduğunda ortaya çıkmaktadır. Böylece terapist danışandan, danışan da terapistten etkilenir (Erskine, 2019).

2.4.3. İlişkisel İhtiyaçlar

İlişkisel ihtiyaçlar insanın doğumundan ölümüne kadar, tüm yaşam döngüsü boyunca varlığını sürdürmektedir. İnsan yaşamının her anında mevcut olan bu ihtiyaçlar bir özlem ve arzu olarak bilince gelmektedir, ihtiyaç karşılandığında geri çekilir ve ardından başka bir ihtiyaç bilince gelir. Uzun süre karşılanmayan ihtiyaçlar kişinin bu duruma tepki geliştirmesine; agresyon, depresyon, obsesyon ve kompulsif davranışlar gibi durumlara sebep olabilmektedir (Erskine, 2019).

2.4.3.1. Güvenlik İhtiyacı

Karşımdaki kişi/terapist benim deneyimlerimi, davranışlarımı, arzu ve fantezilerimi insani ve doğal olarak anlıyor, kabul ediyor ve görüyor mu? Ona kendimi olduğum gibi gösterdiğimde benim için hala orada olacak mı?

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde hayatta kalma ve güvenlik en temel ve birinci basamaktaki ihtiyaç olarak belirtilmiştir. İntegratif psikoterapiye göre de güvenlik ihtiyacı bunun bir yansımasıdır. Kişi kendini güvende hissedeceği, olduğu gibi kabul edileceği ve deneyimleri, duyguları, arzuları, fantezileri nedeniyle yargılanmayacağı bir ilişki içinde olmaya ihtiyaç duyar. İlişki içinde kendimizi olduğumuz gibi yansıtabilmek, içsel temasımızı sürdürebilmek ve bu sürece bir

başkasını dahil etmek riskli bir iştir, kişiyi karşıdan gelecek her tür hamleye açık hale getirir. İlişkinin başında gösterilen çekingenliğin sebebi de budur, bu sırada birey karşıdaki kişinin güvenilir biri olup olmadığı hakkında karar vermektedir (Erskine vd., 2015).

Güvenlik ihtiyacı hisseden bir danışanın kendini olduğu gibi gösterdiği takdirde terapistin kendisini ve ilgisini kaybetmeyeceğini bilmeye ihtiyacı vardır. Danışanın fantezileri, arzuları, deneyimleri, kendini korumak için oluşturduğu savunma mekanizmaları ve hayat içinde karşısına çıkan durumlara verdiği tepkiler hiçbir aşağılama ve yadırgama olmadan, normal olarak kabul edilmektedir. Bu tepkiler çoğunlukla anormal durumlara verilmiş normal tepkilerdir, danışanın güvenlik ihtiyacını karşılayan bir terapist ile çalışmak zaman içinde danışanın da bu normalliği anlamasına sebep olacaktır. Terapide danışan için duygusal bir güvenlik ortamı yaratılır ve böylelikle danışanın hassaslığını ve kırılabilirliğini korkmadan göstermesine imkan oluşturulur. İntegratif Psikoterapi yaklaşımında, gösterilen bu hassaslığa terapist tarafından saygı duyulmakta, anlaşılmakta ve danışanın menfaati korunmaktadır (Erskine vd., 2015).

Terapötik ilişkide danışandan savunmasız olması, kendisini olduğu gibi açması; arzularını, deneyimlerini, düşüncelerini olduğu gibi ifade etmesi ve terapistle paylaşması beklenir. Böyle bir durumda güvenlik ihtiyacı da yoğun şekilde hissedilecektir. Güvenlik psikoterapistin sözel ifadelerinin yanı sıra süreç içinde de danışana hissettirilmelidir. Terapistin güven verici davranışlarının çoğu sözsüzdür. Danışanı yargılamayan, onu terk etmeyen, doğal olarak anlayan ve kabul eden, onun tedavi edilemez olduğunu düşünmeyen bir terapist, danışanın güvenlik ihtiyacını da karşılayacaktır (Erskine vd., 2015).

Danışanlar çoğu zaman duygu, düşünce ve davranışlarının başkaları tarafından kabul edilmeyeceğinden korkar; özellikle terapide, terapist tarafından reddedileceklerini, hatta terk edileceklerini düşünürler. Bu durumda terapist danışana güvende olduğunu ve terapötik ilişki çerçevesinde danışanın teması yeniden kurması sürecinde onun yanında olacağını hissettirmelidir. Terapötik ilişkide öncelik danışanın esenliğidir. Danışan terapist ilişkisi, danışanın yeni biçimlerde kendini güven içinde deneyimleyebileceği ve aynı zamanda yeni biçimlerde bir başkası ile var olmayı

deneyimleyeceği bir bağlamdır. İlişkide güven geliştikçe terapist, danışanı kendi fenomenolojisindeki öznel deneyimine davet edebilir (Erskine vd., 2015).

2.4.3.2. Değer Verme

Karşımdaki kişi/terapist benim eylemlerimin, isteklerimin, savunma mekanizmalarımın ve içsel süreçlerimin benim için önemli olduğunun farkında mı? Yaptığım şeylerin, olaylara verdiğim tepkilerin bir anlamı olduğunu düşünüyor mu?

Kurduğumuz ilişkilerde karşımızdaki kişilerden değer görme isteği elbette iletişimin önemli bir parçasıdır. Bir ilişkisel ihtiyaç olarak değer verme ise bu önemsenme isteğinin ötesindedir (Erskine vd., 2015). Burada bireyin anlaşılmasına ve anlaşıldığı hali ile diğerlerinden değer görmesine atıfta bulunulmaktadır (Basch, 1998; akt. Erskine vd., 2015). Değer görme ilkesi yalnızca danışanın yaptıklarını, başardıklarını değil onun aslında kim olduğunu da kapsar. Danışanın duygularının ve anormal olarak gördüğü deneyimlerinin meşrulaştırılmasını, kabul edilmesini ve anlaşılmasını içermektedir (Erskine vd., 2015).

Terapötik süreç içerisinde terapistin danışana değer vermesi onun sözlerine, düşüncelerine, eylemlerine, duygu ve fantezilerine değer vermesiyle anlaşılır. (Bach, 1985; akt. Erskine vd., 2015) Burada danışanın bilgeliği ilkesine saygı vardır. Terapist danışanın anlatmak istediklerinin, sözlerinin ve yaptığı eylemlerin bir nedeni ve bir değeri olduğunu bilir. Terapötik süreç içerisinde uyumlanma, sorgulama ve katılım ilkeleri çerçevesinde bu davranışların işlevini anlamaya çalışır, o an işlevlerini anlayamasa da bu işlevlerin önemli olduğunun farkındadır. (Erskine vd., 2015).

Terapistin danışanın eylemlerine değer vermesiyle, kişinin iç ruhsal süreçleri, duygularının önemi ve ihtiyaçlarının haklılığı doğrulanmış olur. (Kohut 1971, 1977; akt. Erskine vd., 2015). Terapötik değer verme danışanın eskimiş, basmakalıp tepkilerinden kurtulmasını sağlar ve savunma amaçlı inkar ihtimalini azaltır. Terapist bu tepkilere değer verdikçe danışan bir farkındalık kazanacak ve kendi içsel deneyimine odaklanarak o da bu tepkilere değer vermeye başlayacaktır. Bir tepkiye değer vermek danışanın zihnindeki anormal davranış algısını yıkacak ve bu tepkilerin anormal durumlara verilmiş normal tepkiler olduğunu görmesini sağlayacaktır. Doğru bir terapötik sorgulama ve yeterince geçmişe gitme ile tüm bu tepkilerin aslında karşılanmamış ilişkisel ihtiyaçların yol açtığı davranışlar olduğu algılanacaktır. Bu normalleştirme ile

danışanın savunmaya başvurmasına neden olmadan tepkilerin yeniden tanımlanması sağlanabilecektir. Bu durum kişinin kendisiyle ilgili önceden reddettiği yanları keşfetmesine ve kabullenmesine neden olur (Erskine vd., 2015).

2.4.3.3. Kabul

Karşımdaki kişi/terapist tıpkı koruyucu, güçlü ve tutarlı bir ebeveyn gibi beni kabul edecek mi?

Kabul edilme ihtiyacı herhangi biri tarafından kabul edilmek anlamına gelmemelidir. Kişi özellikle terapide *''güçlü, tutarlı ve koruyucu bir terapistin kabülüne''* ihtiyaç duyar (Bach, 1985; akt. Erskine vd., 2015). Hayat boyu herkes özellikle çocukluk döneminde anne babaya, büyüklerine veya öğretmenlerine hayranlık duymuş ve yaşamındaki bu önemli figürlere güvenme ihtiyacı hissetmiştir. Bu ihtiyacı gideremeyen birçok insan için karşılanmamış kabul ihtiyacı tüm yaşam süresince önüne çıkmaya devam eder. Terapi bu ihtiyacın karşılanacağı bir ortam olabilir. Danışan terapistten sadece kabul, sıradan bir tutarlılık veya koruma değil; ''*bir çocuğun ebeveyninden beklediği olağanüstü tutarlılık, koruma ve desteği''* beklemektedir. Elbette böyle bir durumda terapistin danışanın ebeveynine dönüşmesi beklenemez ancak danışanın bu ihtiyacını giderebilmek için terapistin danışanın fantezileriyle çatışmayacak şekilde tepkiler vermesi bir ebeveyn gibi ilişki kurmasını sağlayacaktır (Erskine vd., 2015).

Danışan tutarlı, güvenilir ve korucu bir terapist ile karşılaştığında onu idealleştirme yoluna gider. Bu tıpkı şefkatli, güçlü, koruyucu ve güvenilir bir anne babaya ihtiyaç duyan bir çocuğun ebeveynlerini idealleştirmesine benzer. Terapide danışanın önceliği ilkesi ve terapistin danışan için hazır bulunması, danışanın bu tür bir ebeveyn ilişkisini deneyimlemeye en çok yaklaştığı durumdur, dolayısıyla terapiste yönelik böyle bir idealleştirme oldukça doğaldır (Erskine vd., 2015).

Temasa dayalı terapide terapötik süreç üç aşamadan geçer. İlk olarak danışan kendi duygu ve deneyimlerine, içsel süreçlerine odaklanır, terapistle ilgili duyguları arka planda kalır. İkinci aşamada danışan aktarım yapmaya ve kurgularında terapisti de kullanmaya başlar, terapist artık onun için oldukça önemli biri haline gelir, hayal ve fantezilerinde yer alır. Son aşamada ise danışanın böylesi bir bağlılığa duyduğu ihtiyaç azalacaktır, artık terapist kadar kendisinin de önemli olduğunu fark etmeye başlar.

Terapist ve danışan arasında gelişen, sağlıklı bir ilişki yaratılır (Erskine vd., 2015).

2.4.3.4. Karşılıklılık

Karşımdaki kişiye/terapiste benim için acı verici deneyimlerimi anlattığımda, onların bana ne ifade ettiğini ve benim yerimde olmanın gerçekten ne anlama geldiğini hissedebilecek mi?

Karşılıklılık ihtiyacı terapistin gerçekte yaşayarak ya da hayal ederek danışanın yaşadıklarını, neler hissettiğini, yaptıklarını ve taşıdıklarını anlamaya çalışan, dolayısıyla kendini onun yerine koyan bir terapiste olan ihtiyaçtır. Terapist danışanın yaşadıklarına dair duygusal ve bilişsel bir hisse sahip olmalı, onun yerinde olmanın nasıl bir şey olduğunu bilmeli ve böylece destekleyici, duyarlı ve güven verici tepkiler vermelidir (Kohut, 1971; 1977; akt. Erskine vd., 2015).

Karşılıklılık ihtiyacının giderildiği bir terapötik ilişkide danışan her şeyi anlatmak zorunda kalmaz çünkü terapist zaten biliyordur. Bu ihtiyaç anlatmadan anlaşılmak istemenin bir ürünüdür. Karşılıklılıkla birlikte danışan bir doğrulanma ve onaylanma hissi yaşar, başından geçenler veya verdiği tepkiler anormal değildir çünkü terapist tarafından anlaşılmıştır. Bu normalleştirmenin özel bir türüdür (Erskine vd., 2015).

2.4.3.5. Benlik Tanımı

İkimiz arasındaki ilişkide olduğum gibi davranırsam karşımdaki kişi/terapist bana saygı duyacak mı? Bu ilişkide kendim gibi olmamın bir bedeli olacak mı?

Bir ilişki içinde benlik tanımı ihtiyacının karşılanması için kişiye otantik olma hakkı tanınmalı ve kişi olduğu gibi davrandığı için saygı duyulmalı, değer görmelidir. Özellikle normlara uyulması gereken gruplarda veya sıkı kurallar koyan ebeveynlerin kontrolü altında büyüyen çocuklarda bu ihtiyacın karşılanması çok nadirdir. Kural ve normların hakim olduğu ortamlarda büyüyen çocuklar kendileri gibi olmayı hiçbir zaman öğrenemeyebilir ve otantik olmak onlar için azarlanmak, dışlanmak, reddedilmek veya isyan etmek zorunda bırakılmak gibi tehlikelerle yüzleşmek anlamına gelebilir (Erskine vd., 2015).

Kurulan ilişkilerde benlik tanımı ihtiyacının karşılanmaması kişinin daha çok kapanmasına ve teması azaltmasına neden olur, bu durum depresyon ve agresyon gibi sorunların oluşmasıyla bağlantılı olabilmektedir (Wolf, 1988; akt. Erskine vd., 2015). İlişkilerde benlik tanımı ihtiyacının karşılanması için kişi karşıtlık hakkına sahip olmalı, kişi "hayır" veya "istemiyorum" diyebilmelidir ancak toplum tarafından bu tepkiler kaba olmakla nitelendirilir. Terapötik ortamda ise terapist danışanı "hayır" demeye cesaretlendirir. Danışana neleri sevdiği, neleri sevmediğini, aslında kim olduğunu sorarak onu içsel temas kurması için cesaretlendirir. Bunlar benlik tanımının ve otantik olabilmenin bir parçasıdır (Erskine vd., 2015).

2.4.3.6. Etki Yaratmak

Karşımdaki kişiyi/terapisti etkilemem, ona o anki ihtiyaçlarımı söylemem, eleştirmem mümkün mü?

Etki yaratmaya yönelik hissedilen ihtiyaç anlamlı olan tüm ilişkilerin temelinde yatmaktadır. Bu ihtiyaç ilişkideki bir diğer kişinin davranışlarında, duygularında veya düşüncelerinde istenilen yönde bir değişiklik yaratabilmeyi ifade eder (Erskine vd., 2015; akt. Toksoy, 2021). Bu ihtiyaç karşılanmadığında içinde bulunulan ilişki taraflar için boğucu ve küçük düşürücü hale gelebilmektedir. Bu ilişkisel ihtiyaç terapide de mevcuttur. Elbette yetkin bir psikoterapist danışan üzerinde etki yaratır, terapötik sürecin bir işlevi de budur. Ancak terapistler de danışanlarından etkilenebilir. Terapist uyum içindeyse ve doğru bir katılım sergiliyorsa danışanın yaptıklarından ve söylediklerinden doğal olarak etkilenir ve bu etkiyle profesyonel biçimde başa çıkabilmelidir. Danışana verdiği kendi içsel tepkisiyle tam bir temas halinde olan terapist, bu tepkiyi terapist danışan ilişkisindeki kişiler arası teması sağlamak ve ilerlemek için terapiye dahil eder (Erskine vd., 2015).

Terapötik sürecin ilk dönemlerinde danışanların çoğu terapist üzerinde bir etki yaratma fikrine sahip değildir; önceki deneyimlerinden yola çıkarak bir başkası üzerinde böyle bir etki yaratmayı beklemezler ve genellikle bu ihtiyaçlarının farkında değillerdir. Genelde danışanlar etkisiz olmaya ve başkalarının ihtiyaçlarına uyumlanmaya alışkın haldedir, bu nedenle etki yaratacak bir söz veya davranıştan da kaçınırlar. Danışan içsel temastan ne kadar uzaksa ve benliğinden ne kadar kopmuşsa terapistle samimi bir ilişki kurma olasılığı da o kadar azalır. Böyle bir durumda

terapistin danışanı anlaşmazlığa ve eleştiriye teşvik etmesi gerekebilir (Erskine vd., 2015).

2.4.3.7. Karşı Tarafın Başlatması

Karşımdaki kişi/terapist beni dinliyor, anlattıklarımı önemsiyor ve dolayısıyla iletişimi başlatan taraf oluyor mu yoksa iletişimi her zaman ben mi başlatmak zorunda kalıyorum?

İlk adımı sürekli aynı kişinin attığı, iletişimi daima aynı kişinin başlattığı ilişkiler zaman içinde zarar görür ve tatmin edici olma özelliğini kaybeder. Karşı tarafın başlatması ihtiyacı tüm ilişkilerde mevcuttur. Romantik ilişkilerde, arkadaşlıklarda, aile üyeleri ile olan temaslarda eğer karşı tarafın başlatması ihtiyacı düzenli olarak karşılanmazsa kişi ilişkiyi sonlandırmaya veya güvensiz biriyse kendisini suçlamaya yönelebilir. Kendisini suçlamaya sebep olan duygular kişinin çocukluktan itibaren oluşturduğu yaşam kurgularına dayanmaktadır (Erskine vd., 2015).

Terapist uyum göstererek ve danışanın o anki ihtiyaçlarına dikkat ederek gerektiğinde iletişimi başlatan taraf olmalıdır. Etkin terapötik başlatma için terapist nasıl başlatacağını ve ne zaman başlatacağını bilmelidir. İlişkisel ihtiyaçlara verilen tüm karşılıklarda olduğu gibi, terapistin başlatması da profesyonel yetkinlik ve kişisel katılımın bir kesişimini ihtiva eder. Karşı tarafın başlatması terapötik süreç içinde danışana "seni önemsiyorum" mesajı vermektedir, çünkü terapist gerektiğinde sorumluluk almış ve ilişkiyi başlatan taraf olmuştur. Bu ihtiyacın giderilmediği durumlarda ise danışan terapistin tam bir katılım sağlamadığını ve dolayısıyla önemsenmediğini düşünecektir (Erskine vd., 2015). Terapistin danışanın bu ihtiyacının farkında olarak sözel veya sözel olmayan mesajlarla ilişkiyi başlatması veya sürdürmesi danışanın da terapi süreci içerisinde istenilen yönde ilerlemesine katkıda bulunacaktır (Erskine vd., 2015; akt. Toksoy, 2021).

2.4.3.8. Sevgiyi İfade Etmek

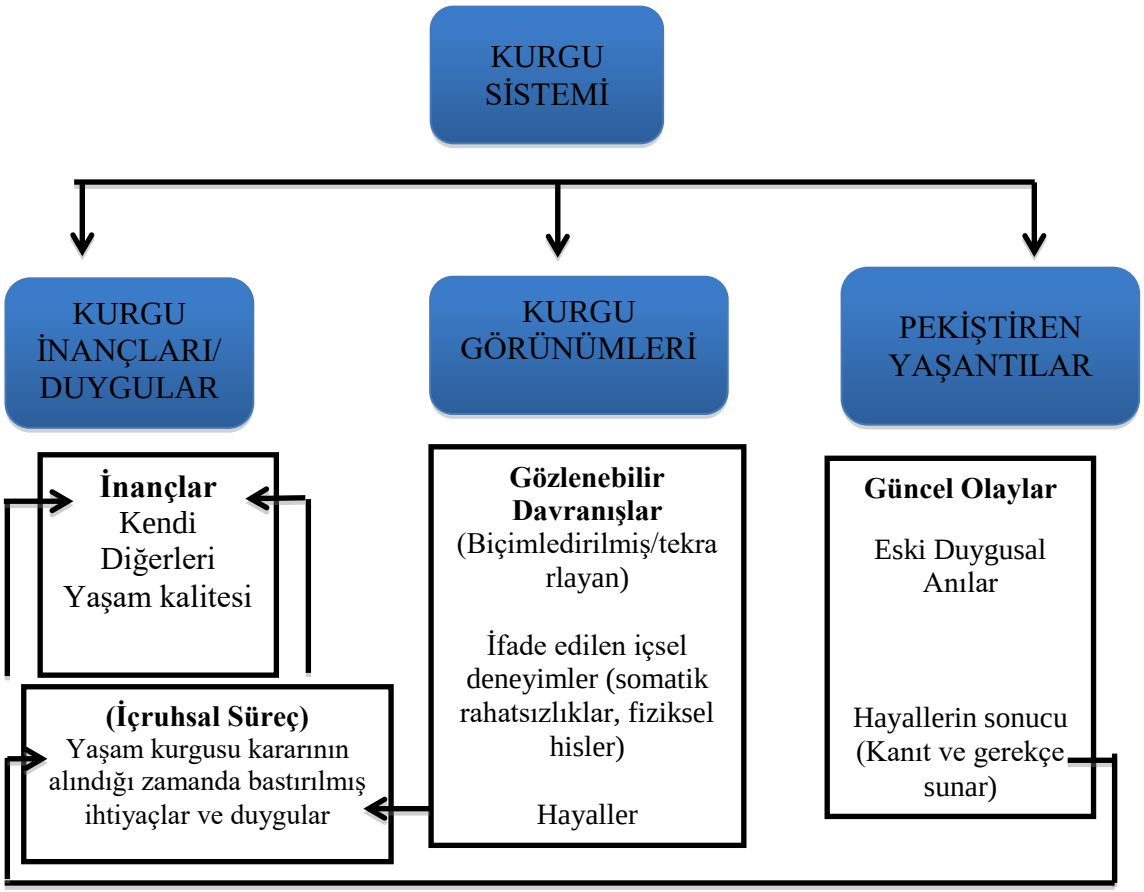
Karşımdaki kişi/terapist ile karşılıklı ve güvenilir olarak duygularımızı paylaşabiliyor muyuz yoksa onları saklamak zorunda mı kalıyorum?

İnsanlar samimi ve olumlu ilişkilerde sevmeyi, bir diğerine güvenmeyi, yakın hissetmeyi deneyimlerler. Sevgiyi ifade etme ise hissedilen bu pozitif duyguların dile

getirilmesidir. Eğer kişi bu duygularını söylemekten çekinirse içsel teması kesintiye uğrar, tam anlamıyla temas halinde olunacaksa bu duyguların ifade edilmesi gerekir (Erskine vd., 2015). Terapötik ilişkide danışan terapiste karşı güçlü duygular hissedecek ve bunları ifade etmek isteyecektir. Bu duygular çoğu zaman geçmişteki figürlerle ilgili aktarımlardan doğabilir. Danışanlar terapötik süreç içinde inkar ettikleri parçalarını yeniden keşfederler ve duygularını daha yoğun hissetmeye başlarlar. Birçok danışan çocukluğunda en güvendiği kişiler tarafından istismara uğramış, terk edilmiş, ihmal edilmiştir. Böyle bir durumda bir çocuk istismarcısına karşı sevgi beslese de bunu ifade etmekten ve hatta herhangi bir şey hissetmekten kaçınacaktır. Danışan diğerlerine karşı sevgi beslemenin tehlikeli olduğu sonucuna varmış olabilir. Terapötik süreç bu yaşam kurgusunun yeniden keşfedilmesini sağlar (Erskine vd., 2015).

2.4.4. Yaşam Kurguları

Her insan dünyaya geldiği andan itibaren kendisine bir yaşam kurgusu/senaryo oluşturmaya başlar ve bu süreç genellikle birey yedi yaşına geldiğinde tamamen bitmiş olur. Oluşturulan bu senaryoların birer girişi, gelişmesi ve sonuç kısmı vardır. Birey ilerleyen yıllarda bilinçli olarak farkında olmasa da, çocukluğunda oluşturduğu bu kurgulara göre hareket etmektedir. Aslında oluşturulan bu senaryoların amacı savunmasız ve güçsüz çocuğun içinde bulunduğu dünyayı ve bu dünyayla nasıl baş edebileceğini anlamaya çalışmasıdır (Stewart ve Joines, 2017). Çocukluk yıllarında kişinin yaşamındaki önemli figürlerle kurduğu ilişkinin niteliklerinden etkilenerek şekillenen bu senaryolar bireyin kendisine ve diğerlerine ait tutumlarından ve içinde bulunduğu dünyaya yönelik algısından meydana gelmektedir (Erskine, 1998).



Şekil 2. Kurgu Sistemi (Erskine, 2017, s. 293)

Yaşam kurguları fizyolojik olarak hayatta kalmak için kullanılan savunmaları ve örtük deneyim sonuçlarını temel alan; yaşam boyu diğer kişilerle kurulan ilişkilerdeki spontanlığı ve sorunların çözümünü engelleyen, genellikle kişinin çocukluk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan ancak ergenlik ve yetişkinlik döneminde de meydana gelmesi olası olan karmaşık ilişkiler örüntüsünün bir oluşumudur (Erskine, 1980; 2017). Yaşam kurgusu kendimiz, başkaları ve yaşam kalitemiz üzerinde temel inançların yapılandığı; içsel ve dışsal deneyimlerimizi nasıl algılayacağımızı ve yaşamdaki duruşumuzu belirleyen sistemler bütünüdür. Zaten var olan yaşam kurgusu inançları ilerleyen yıllarda herhangi bir ilişkisel ihtiyacın karşılanmaması durumunda pekişir ve kişinin geleceğe yönelik kaygı ve acı duymasına, kafa karışıklığına, boşluk hissine ve fizyolojik rahatsızlıklara neden olur (Erskine, 2017). Yaşam kurgusu bilinçdışıdır ve önemli kişilerle kurulan ilişkilerde sürekli olarak karşılanmayan ihtiyaçların bir sonucudur. Özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde birincil bakım veren tarafından ilişkisel ihtiyaçlara uygun tepkiler verilmemesi veya sürekli kaygılı, öfkeli

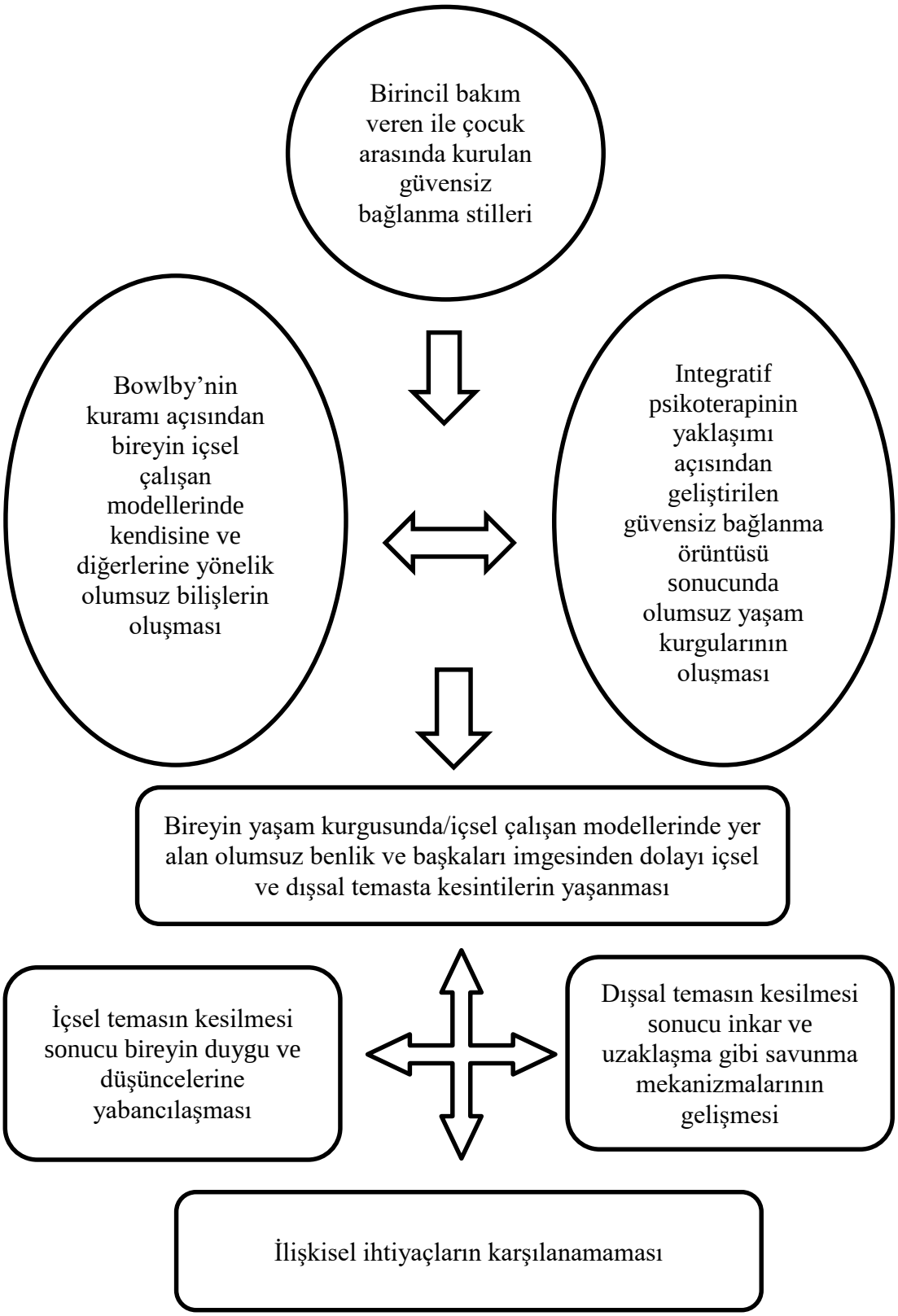
ebeveynler ile büyümek olumsuz yaşam kurgularının oluşmasında temel etkenlerdendir (Erskine, 1980). Bu tür psikolojik ihmal veya ebeveyn başarısızlıklarının kasıtlı olması veya sürekli tekrarlanması gerekmez. Ebeveynler yoğun ya da kendi yaşam kurgularıyla aşırı meşgul olabilirler ve bunun sonucu olarak çocuk ihmal edilebilir. Ancak küçük bir çocuğun bu davranışların nedenini anlaması mümkün değildir, çocuk genelde hatanın veya sorunun kendisinde olduğunu, kendisinin kötü bir çocuk olduğunu veya ilgilenilmeye ve sevilmeye değer olmadığını düşünür (Erskine, 2017).

Psikolojik ve uzun süreli ihmal, alaya alınma, küçük düşürülme gibi durumlarla karşılaşan ve böyle bir ortamda büyüyen çocuklar genellikle yetkinlik, kendini tanımlama ve başkalarını etkileme kapasitesi geliştirmekte başarısız olur. Benlik saygısı ve güvenlik ihtiyacı yavaş yavaş azalır. Tekrarlanan bu tür ihmal, benliği şekillendirir ve birikimli travma olarak adlandırılır. Birikimli travma başka kişilerle kurulan ilişkilerin bozulmasına, içsel temasın kesilmesine ve yaşam kalitesinin düşmesine verilen ertelenmiş tepkilerdir (Erskine, 2017). İlişkisel başarısızlıklar birikimli travmanın temel sebebidir ve özellikle çocukluk döneminde annenin koruyucu kalkan rolünü yerine getirememesinden kaynaklanır (Khan, 1963; akt. Erskine, 2017). Çözülme bireyin başa çıkmakta zorlandığı anılara ve travmatik deneyimlere karşı bir savunma girişimidir. Genellikle yaşanan olayın kendisi değil, olay sırasında ve sonrasında onarıcı ve iyileştirici bir ilişkinin yokluğu bireyde travmaya sebep olur (Erskine, 1993). Duygusal ve ilişkisel ihtiyaçları kabullenilmeyen ve onaylanmayan çocuklar kendilerini yansıtacak bir sosyal aynadan mahrum kalır. İnsan yavrusu kendisini tanımlarken annesinin ona bakışı, davranışı ve mimiklerini baz alır. Çocuğuna sevgi dolu gözlerle bakan, onun ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamaya istekli bir anneyle büyümek kişide "ben sevilmeye değerim" algısı uyandırmakla birlikte; ilişkisel ihtiyaçların karşılanmadığı, ilgisiz bir ortamda büyüyen çocuklarda ise "ben kötüyüm, sevilmeye değmem", "*ihtiyacım olduğunda benim için kimse burada olmayacak"* mesajının algılanmasına sebep olur. Bu çocukların yaşam kurgusu yetersiz ve sevilemez oldukları üzerine kuruludur. Ancak bu durumu başkalarından saklarlar ve insanlar tarafından fark edilmesinden korkarlar. İnkar, duyguyu yok sayma, duyarsızlaştırma, geri yansıtma, içe alma ve ilişkisel uzaklaşma gibi temas kesintileri, ilişkisel başarısızlıkların farkındalığını ve sıkıntısını azaltır. Bu tür bir yaşam kurgusu kendisini insanlarla ilişki kurmada yetersizlik olarak gösterir (Erskine vd., 2015; Erskine, 2017). Uyumlanamama,

ihmal ya da istismar ne kadar erken yaşlarda olursa yaşam kurgusunun oluşması da o kadar muhtemeldir ancak bu süreç bilinç dışı olduğu için direkt olarak danışanın anlattığı öykülerde veya ilk anılarında yer almaz. Yaşam kurguları kendisini fizyolojik rahatsızlıklarla, içsel ve dışsal temasın kesilmesiyle, terapi içinde ve gündelik hayatta aktarım ile gösterir. İntegratif psikoterapinin amacı bu bilinç dışı süreci bilince getirerek danışanın yaşam kurgusunu yeni bir bakış açısıyla ele almasını ve böylelikle ilişkilerde yaşanan temas kesilmesinin engellenmesini, fizyolojik belirtilerin iyileştirilmesini, danışanın içsel temasını yeniden kurmasını sağlamaktır (Erskine, 2017).

2.5. Bağlanma Stillerinin Kişiler Arası İlişkilere Etkisi

Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği kişiler arası ilişkilerin şekillenmesinde oldukça önemlidir. İnsan yavrusu biyolojik gereksinimlerinin yanı sıra ilişkisel ihtiyaçlarının giderilmesine de ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında birey içsel bir gerginlik hisseder ve temas yoksunluğu yaşar. İlişkisel ihtiyaçların giderilmesine yönelik böyle bir ilişkinin eksikliği bireyin benlik algısına ve ilerleyen yıllarda diğerleri ile kuracağı ilişkilere büyük oranda zarar vermektedir. Dolayısıyla bireyin temaslarında kesintiler yaşanmakla birlikte, kişinin işlevselliğinde de aksamalar görülebilmektedir (Erskine vd,. 2015; Erskine, 2017)



Şekil 3. Bağlanma Stilleri ve İlişkisel İhtiyaçlar Şeması (Avcı, 2021)

Bowlby'nin *''içsel çalışan modeller''* kavramı, yaşamın ilk yıllarında birincil bakım verenle kurulan ilişki sonucu çocuğun kendisine, diğer insanlara ve içinde bulunduğu dünyaya yönelik bilişlerini içermektedir. Dışarıdan alınan temas iletileriyle şekillenen bu bilişler zamanla birer örüntü halini alır ve yaşam kurgusunun temelini oluşturur (Erskine, 2009). İntegratif psikoterapiye göre yaşam kurguları çoğunlukla çocuk tarafından yaşamdaki zorluklarla başa çıkmanın bir yolu olarak geliştirilir. Bu kurgunun içeriğini etraftaki önemli kişilerle yaşanan deneyimler belirler ve bu deneyimlere göre oluşan olumsuz bilişler, psikoterapi gibi derinlemesine bir çalışma olmadığı takdirde yaşam boyu kişinin davranış ve düşüncelerini etkiler (Erskine, 2017). Yapılan bu çalışmada da elde edilen sonuçlara göre bakım veren ile kurulan ilişkinin yetişkinlik yıllarında kişiler arası ilişkiler başta olmak üzere, bireyin yaşama karşı tutumunu etkilediği söylenebilir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2006). Bu nedenle araştırmada, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ebeveyn bağlanma stili iken, araştırmanın bağımlı değişkeni genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleridir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 18-26 yaş arasındaki genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem hacminin tespit edilmesi adına "N ≥ 1.000.000 olduğunda n=384 birim (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, & Yıldırım, 2007)'' ifadesi dikkate alınmış olup, evren dahilinde bulunan genç yetişkin bireylerden en az 384 kişiye ulaşılması planlanmıştır. Araştırmada örneklem hacmine ulaşılması için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi örnekleme dahil edilecek olan birimlerin tesadüfi olmayacak biçimde araştırmacının inisiyatifinde örnekleme dahil edildiği bir örnekleme yöntemidir (Robson, 2002). Yapılan veri toplama çalışması sonucunda 18-26 yaş arasındaki genç yetişkenlerden anket formunu uygun bir şekilde doldurmuş 400 kişilik bir örneklem grubuna ulaşılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak nicel araştırma yöntemlerinde veri toplama aracı olan anket formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylere online anket formunun bağlantı adresleri çeşitli online iletişim kanallarından iletilmiş ve araştımacı tarafından hazırlanmış anket formunu doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmada kullanılmış olan anket formu şu bölümlerden oluşmaktadır:

1- Kişisel Bilgiler Formu

2- Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

3- İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin tanıtıcı özelliklerine dair 5 adet soru yer almaktadır. Genç yetişkin bireylere ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu özellikleri ile ilişkisel ihtiyaçlarını en çok karşılayan kişilerin kim olduğuna dair bilginin tespiti bu bölümde yapılmıştır.

3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Ölçek Erzen (2016) tarafından bağlanma stillerinin belirlenmesi için alternatif bir ölçme aracının geliştirilmesi amacıyla literatüre kazandırılmıştır. Ölçek 12-25 yaş arasında değişen 460 kişilik bir örneklemle çalışılarak geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 18 ifade ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmiş olup, 1-Kesinlikle katılmıyorum 5-Kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçekte ters kodlaması yapılmış olan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla güvenli bağlanma stili (4,7,10,13,16), kaçınan bağlanma stili (1,3,5,9,12,15,18) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (2,6,8,11,14,17) şeklindedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi uyum değerleri GFI .93, AGFI .90, CFI .90, RMSEA .05 ve $\chi 2/sd$ oranı 2.48 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,72 oalrak belirlenmiş olup, alt boyutların Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,69-0,80 arasında değişmektedir.

3.3.3. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Toksoy ve ark. (2020) tarafından Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli temeline dayanılarak, geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak literatüre kazandırılmıştır. Ölçek toplamda 20 ifade ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmiş olup, 1-Hiçbir zaman ve 5-Her zaman olacak biçimdedir. Ölçekte 18 nolu ifade ters kodlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla Otantiklik (2,11,12,16), Destek ve Koruma (3,4,13,17), Etki edebilme

(6,15,19,20), Deneyim Paylaşımı (1,5,8,14) ve İnisiyatif (7,9,10,18) şeklindedir. Ölçeğin iyi uyum değerleri $\chi 2/df=2.05$, RMSEA=0.048, CFI=0.924, TLI=0.912, IFI=0.925, AIC=468.610 şeklinde elde edilmiş olup ölçeğin iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,83 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin güvenirliği için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin tanıtıcı özelliklerinin gösterimi yüzde ve frekans ile yapılmıştır. Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılıma uyma durumları Kolmogrov Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Dağılımın normal olmaması nedeniyle katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre ölçeklerden alınan puanların farklılaşma durumlarının analizinde nonparametrik testler olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonucunda istatistiksel bakımdan anlamlı çıkan değişkenlerin farklılaştığı grupların tespiti için Dunn's testi yapılmıştır. İkili değişkenlerde Mann Whitney U Testi'ne; ikiden fazla değişken olduğu durumlarda ise Kruskal Wallis H Testi'ne başvurulmuştur. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve ilişkisel ihtiyaçları doyum düzeyleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmada yordayıcı etki çoklu doğrusal regresyon analizi ile araştırılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde %95 ($p<.05$) güven düzeyi referans alınmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik çalışmsı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Buna göre ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri şu referans aralığından değerlendirilmiştir (Eser ve Baydur, 2007):

$0.00 \leq \alpha < 0.40 \rightarrow$ ölçek güvenilir değil

$0.40 \leq \alpha < 0.60 \rightarrow$ ölçek düşük güvenilirlikte

$0.60 \leq \alpha < 0.80 \rightarrow$ ölçek oldukça güvenilir

$0.80 \leq \alpha < 1.00 \rightarrow$ ölçek yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir

Araştırmada yer alan ölçeklerin ve bunların alt boyutlarının Cronbach alpha güvenirlik katsayıları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı

Alt Boyutlar	**Cronbach Alpha Katsayısı**	**Madde Sayısı**	**Güvenirlik Düzeyi**
Güvenli Bağlanma Stili	0,693	5 madde	Oldukça Güvenilir
Kaçınan Bağlanma Stili	0,829	7 madde	Yüksek Derece Güvenilir
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,847	6 madde	Yüksek Derece Güvenilir
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	0,756	18 madde	Oldukça Güvenilir
Otantiklik	0,786	4 madde	Oldukça Güvenilir
Destek ve Koruma	0,862	4 madde	Yüksek Derece Güvenilir
Etki edebilme	0,910	4 madde	Yüksek Derece Güvenilir
Deneyim Paylaşımı	0,873	4 madde	Yüksek Derece Güvenilir
İnisiyatif	0,693	4 madde	Oldukça Güvenilir
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	0,939	20 madde	Yüksek Derece Güvenilir

Tablo 1' e göre araştırmada yer alan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin bu çalışma için elde edilmiş olan Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları ölçeğin geneli için 0,75 ile; İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin bu çalışma için elde edilmiş olan Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları ise ölçeğin geneli için 0,93 ile kabul edilebilir değerler arasındadır.

4.2. Normallik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerden alınan puanların dağılımlarının normal dağılıma uyma durumlarının kontrolü için katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların Kolmogrov Smirnov testi sonuçları kullanılmıştır (n>30 olduğundan). Bu test sonucunda p değerinin 0,05 değerinden büyük bulunması halinde verilerin normal dağılıma uyduğu kabul edilmektedir (Kul, 2014). Buna göre araştırmada yer alan genç yetişkin bireylerin ölçeklerden aldıkları puanların Kolmogrov Smirnov testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Normallik Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**İstatistik**	**sd**	**p**
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği			
Güvenli Bağlanma Stili	0,134	400	0,000
Kaçınan Bağlanma Stili	0,084	400	0,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,087	400	0,000
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği			
Otantiklik	0,123	400	0,000
Destek ve Koruma	0,184	400	0,000
Etki edebilme	0,180	400	0,000
Deneyim Paylaşımı	0,148	400	0,000
İnisiyatif	0,084	400	0,000

Tablo 2'ye göre katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve alt boyutları ile İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları puanların dağılımının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre araştırmada nonparametrik testlerle analizler yapılmıştır.

4.3. Araştırmaya Katılım Gösteren Genç Yetişkin Bireylerin Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin kişisel bilgilerinin dağılımı yüzde ve frekans olarak Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Kişisel Bilgilerin Dağılımı

Kişisel Bilgiler		**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	239	59,8
	Erkek	161	40,2
	Toplam	400	100,0
Yaş	18-20 yaş	85	21,3
	21-23 yaş	128	32,0
	24-26 yaş	187	46,8
	Toplam	400	100,0
Eğitim Durumu	İlk/ortaokul	24	6,0
	Lise	53	13,3
	Önlisans	80	20,0
	Lisans	196	49,0
	Lisansüstü	47	11,8
	Toplam	400	100,0
Gelir Durumu	2000 TL ve altı	139	34,8
	2001-3500 TL	126	31,5
	3501-5000 TL	62	15,5
	5001-8000 TL	57	14,2
	8001 TL ve üstü	16	4,0
	Toplam	400	100,0
İlişkisel İhtiyaçların Giderilmesinde En Önde Gelen Kişi	Anne	154	38,5
	Baba	46	11,5
	Kardeş (ler)	47	11,8
	Arkadaş (lar)	60	15,0
	Romantik İlişki	93	23,8
	Toplam	400	100,0

Tablo 3'e göre araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin %59,8'i kadın, %40.2'si erkek; %21,3'ü 18-20 yaş arasında, %32,0'ı 21-23 yaş arasında, %46,8'i 24-26

yaş arasında; %6,0'ı ilk/ortaokul mezunu, %13,3'ü lise mezunu, %20,0'ı önlisans mezunu, %49,0'u lisans mezunu, %11,8'i lisansüstü mezunu; %34,8'i 2000 TL ve altında aylık gelire, %31,5'i 2001-3500 TL, %15,5'i 3501-5000 TL, %14,2'si 5001-8000 TL, %4,0'ı 8001 TL ve üstü aylık gelire sahiptir. Ayrıca katılımcıların %38,5'inin ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde başvurduğu kişinin annesi olduğu, %23,5'inin romantik ilişki yaşadığı kişiye başvurduğu, %15,0'inin arkadaşları, %11,8'inin kardeşleri ve %11,5'inin babaları ile paylaşım içinde oldukları tespit edilmiştir.

4.4. Araştırmaya Katılım Gösteren Genç Yetişkin Bireylerin Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, maksimum ve mininum olmak üzere alınan puanları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Betimleyici İstatistikleri

	N	Ortalama	Standart Sapma	Min.	Maks.
Güvenli Bağlanma Stili	400	20,22	3,67	9,00	25,00
Kaçınan Bağlanma Stili	400	15,22	5,93	7,00	35,00
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	400	15,54	6,01	6,00	30,00

Tablo 4'e göre araştırmada yer alan genç yetişkinlerin Güvenli Bağlanma Stili alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 20,22±3,67 (min:9,00; maks:25,00); Kaçınan Bağlanma Stili alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,22±5,93 (min:7,00; maks:35,00); Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,54±6,01 (min:6,00; maks:30,00) olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, maksimum ve mininum olmak üzere alınan puanları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Betimleyici İstatistikleri

	N	Ortalama	Standart Sapma	Min.	Maks.
Otantiklik	400	15,15	3,70	4,00	20,00
Destek ve Koruma	400	16,62	3,74	4,00	20,00
Etki Edebilme	400	15,71	3,42	4,00	20,00
Deneyim Paylaşımı	400	15,50	3,75	4,00	20,00
İnisiyatif	400	14,07	3,34	5,00	20,00
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	400	77,07	15,06	24,00	100,00

Tablo 5'e göre araştırmada yer alan genç yetişkinlerin Otantiklik alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,15±3,70 (min:4,00; maks:20,00); Destek ve Koruma alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 16,62±3,74 (min:4,00; maks:20,00); Etki edebilme alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,71±3,42 (min:4,00; maks:20,00); Deneyim Paylaşımı alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,50±3,75 (min:4,00; maks:20,00); İnisiyatif alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 1614,07±3,34 (min:4,00; maks:20,00) ve ölçeğin genelinden almış oldukları puanların ortalaması 77,07±15,06 (min:24,00; maks:100,00) olarak tespit edilmiştir.

4.5. Araştırmanın Alt Problemlerinin Test Edilmesi

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin onların ilişkisel ihtiyaçlarını yordama durumu, bu değişkenlerin birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre bağlanma stillerinin ve ilişkisel ihtiyaçlar doyumlarının farklılaşma durumları incelenmiştir.

4.5.1. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Alt Boyutlarının Birbiri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği alt boyutlarının birbiri arasındaki

ilişkinin incelenmesi için yapılan Spearman Korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		Güvenli Bağlanma	**Kaçınan Bağlanma**	**Kaygılı-Kararsız Bağlanma**	**Otantiklik**	**Destek ve Koruma**	**Etki edebilme**	**Deneyim Paylaşımı**	**İnisiyatif**	**İlişkisel İhtiyaçlar DoyumÖlçeği**
Güvenli Bağlanma	r	1,000	-,366**	-,443**	,537**	,529**	,395**	,500**	,519**	,502**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Kaçınan Bağlanma	r		1,000	,614**	-,260**	-,177**	-,169**	-,319**	-,304**	-,289**
	p			,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	r			1,000	-,476**	-,304**	-,302**	-,437**	-,464**	-,412**
	p				,000	,000	,000	,000	,000	,000
Otantklik	r				1,000	,634**	,468**	,644**	,688**	-
	p					,000	,000	,000	,000	-
Destek ve Koruma	r					1,000	,514**	,564**	,644**	-
	p						,000	,000	,000	-
Etki Edebilme	r						1,000	,551**	,490**	-
	p							,000	,000	-
Deneyim Paylaşımı	r							1,000	,638**	-
	p								,000	-
İnisiyatif	r								1,000	-
	p									-
İlişkisel İhtiyaçlar Ölçeği	r								1,000	-
	p									1,000

**p<0,001

Araştırmada Güvenli Bağlanma alt boyutu puanları ile;

Otantiklik alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,537); Destek ve Koruma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,529); Etki edebilme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf derecede (r=0,395); Deneyim Paylaşımı alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,500); İnisiyatif alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,519) ilişki bulunmuştur.

Araştırmada Kaçınan Bağlanma alt boyutu puanları ile;

Otantiklik alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,260); Destek ve Koruma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve çok zayıf derecede (r=-0,177); Etki edebilme alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve çok zayıf derecede (r=-0,169); Deneyim Paylaşımı alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0319); İnisiyatif alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,304) ilişki bulunmuştur.

Araştırmada Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu puanları ile;

Otantiklik alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,476); Destek ve Koruma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,304); Etki edebilme alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,302); Deneyim Paylaşımı alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,437); İnisiyatif alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,464) ilişki bulunmuştur.

Araştırmada İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği puanları ile;

Güvenli bağlanma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,502); Kaçınan Bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,289); Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,412) ilişki bulunmuştur.

4.5.2. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanları Yordamasına İlişkin Yapılan Regresyon Analizi

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların Otantiklik alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin yapılan regresyon analiz sonuçları Tablo 7'de belirtilmiştir.

Tablo 7. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Otantiklik Düzeyini Yordamasının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart Olmayan Katsayı		β	t	p	F	Model (p)	Adjusted R^2
		B	Std. Hata						
Otantiklik	**Sabit**	11,918	1,163	-	10,248	0,000	91,259	0,000	0,404
	Güvenli Bağlanma	0,333	0,044	0,330	7,652	0,000			
	Kaçınan Bağlanma	0,082	0,030	0,132	2,722	0,007			
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,306	0,031	-0,496	-9,753	0,000			

Tablo 7'ye göre genç yetişkin bireylerin bağlanma stilllerinin onların otantiklik düzeyini yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin %95 güven düzeyinde istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=91,259$; $p<0,001$). Buna göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde; kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin $R^2=0,404$ birim olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların Destek ve Koruma alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de belirtilmiştir.

Tablo 8. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Destek ve Koruma Algısını Yordamasının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart Olmayan Katsayı		β	t	p	F	Model (p)	Adjusted R^2
		B	Std. Hata						
Destek ve Koruma	**Sabit**	9,100	1,260		7,225	**0,000**	61,829	**0,000**	0,314
	Güvenli Bağlanma	0,461	0,047	0,453	9,782	**0,000**			
	Kaçınan Bağlanma	0,013	0,033	0,021	0,398	0,691			
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,129	0,034	-0,207	-3,793	**0,000**			

Tablo 8'e göre genç yetişkin bireylerin bağlanma stilllerinin onların destek ve koruma algısını yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin %95 güven düzeyinde istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur (F=61,829; p<0,001). Buna göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin R^2=0,314 birim olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların Etki edebilme alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 9'da belirtilmiştir.

Tablo 9. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Etki Edebilme Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	**Standart Olmayan Katsayı**		**β**	**t**	**p**	**F**	**Model (p)**	**Adjusted R^2**
		B	**Std. Hata**						
Etki Edebilme	**Sabit**	11,936	1,219		9,790	**0,000**	41,004	**0,000**	0,231
	Güvenli Bağlanma	0,296	0,046	0,318	6,492	**0,000**			
	Kaçınan Bağlanma	0,008	0,032	0,014	0,255	0,799			
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,150	0,033	-0,264	-4,569	**0,000**			

Tablo 9'a göre genç yetişkin bireylerin bağlanma stilllerinin onların etki edebilme düzeylerini yordama durumlarının incelenmsi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin %95 güven düzeyinde istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur (F=41,004; p<0,001). Buna göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin R^2=0,231 birim olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların deneyim Paylaşımı alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 10'da belirtilmiştir.

Tablo 10. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin Deneyim Paylaşımı Davranışını Yordamasının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	**Standart Olmayan Katsayı**		**β**	**t**	**p**	**F**	**Model (p)**	**Adjusted R^2**
		B	**Std. Hata**						
Deneyim Paylaşımı	**Sabit**	12,523	1,237		10,128	**0,000**	70,413	**0,000**	0,343
	Güvenli Bağlanma	0,330	0,046	0,323	7,134	**0,000**			
	Kaçınan Bağlanma	-0,018	0,032	-0,028	-0,557	0,578			
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,221	0,033	-0,353	-6,620	**0,000**			

Tablo 10'a göre genç yetişkin bireylerin bağlanma stilllerinin onların deneyim paylaşımı davranışını yordama durumlarının incelenmsi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin %95 güven düzeyinde istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=70,413$; $p<0,001$). Buna göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin $R^2=0,343$ birim olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların İnisiyatif alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 11'de belirtilmiştir.

Tablo 11. Üç Boyutlu Bağlanma Stillerinin İnisiyatif Davranışını Yordamasının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standart Olmayan Katsayı		β	t	p	F	Model (p)	Adjusted R^2
		B	Std. Hata						
İnisiyatif	**Sabit**	10,635	1,100	-	9,665	**0,000**	70,319	**0,000**	0,343
	Güvenli Bağlanma	0,321	0,041	0,353	7,780	**0,000**			
	Kaçınan Bağlanma	-0,016	0,029	-0,029	-0,568	0,570			
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-0,180	0,030	-0,324	-6,065	**0,000**			

Tablo 11'e göre genç yetişkin bireylerin bağlanma stilllerinin onların inisiyatif davranışını yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin %95 güven düzeyinde istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=70,319$; $p<0,001$). Buna göre bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin $R^2=0,343$ birim olduğu bulunmuştur.

4.5.3. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Tanıtıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplam	U	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	239	195,05	46616,50	17936,50	0,248
	Erkek	161	208,59	33583,50		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	239	187,96	44923,50	16243,00	0,008
	Erkek	161	219,11	35276,50		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Kadın	239	207,59	49615,00	17544,00	0,134
	Erkek	161	189,97	30585,00		

Tablo 12'ye göre yalnızca kaçınan bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stili alt boyutlarından alınan puanların cinsiyet değişkenine göre %95 güven düzeyinde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna göre erkek genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları kadın genç yetişkin bireylerden daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların yaşa göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Güvenli Bağlanma	18-20 yaş (1)	85	181,92	6,668	0,036	1-2 1-3
	21-23 yaş (2)	128	220,90			
	24-26 yaş (3)	187	194,98			
Kaçınan Bağlanma	18-20 yaş (1)	85	241,83	18,282	0,000	1-2 1-3
	21-23 yaş (2)	128	172,81			
	24-26 yaş (3)	187	200,67			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	18-20 yaş (1)	85	255,04	37,564	0,000	1-2 1-3 3-2
	21-23 yaş (2)	128	156,96			
	24-26 yaş (3)	187	205,51			

Tablo 13'e göre genç yetişkinlerin güvenli, kaçınan, kaygılı-kararsız bağlanma stili alt boyutlarından ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların yaşa göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerin Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu puanları 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha küçük; 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma Stili alt boyutu puanları 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha büyük; 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaygılı kararsız bağlanma stili alt boyutu puanları 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha büyük; 24-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaygılı kararsız bağlanma stili alt boyutu puanları 21-23 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha büyük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Güvenli Bağlanma	İlk/ortaokul(1)	24	169,31	6,198	0,185	
	Lise(2)	53	205,47			
	Önlisans(3)	80	224,04			
	Lisans(4)	196	192,51			
	Lisansüstü(5)	47	204,07			
Kaçınan Bağlanma	İlk/ortaokul(1)	24	299,52	24,821	0,000	1-2 1-3 1-4 1-5
	Lise(2)	53	188,90			
	Önlisans(3)	80	185,78			
	Lisans(4)	196	206,36			
	Lisansüstü(5)	47	163,65			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	İlk/ortaokul(1)	24	206,52	1,760	0,780	
	Lise(2)	53	195,26			
	Önlisans(3)	80	197,92			
	Lisans(4)	196	197,44			
	Lisansüstü(5)	47	220,47			

Tablo 14'e göre genç yetişkinlerin yalnızca kaçınan bağlanma stili alt boyutundan aldıkları puanların eğitim durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapıan Dunn testi sonucunda ilk/ortaokul mezunu genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları diğer gruptaki genç yetişkenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların gelir durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Güvenli Bağlanma	2000 TL ve altı(1)	139	168,10	25,291	0,000	1-2 1-3
	2001-3500 TL(2)	126	224,18			
	3501-5000 TL(3)	62	234,38			
	5001-8000 TL(4)	57	179,75			
	8001 TL ve üstü(5)	16	238,13			
Kaçınan Bağlanma	2000 TL ve altı(1)	139	222,09	23,768	0,000	3-1 3-4 2-1 2-4
	2001-3500 TL(2)	126	175,87			
	3501-5000 TL(3)	62	169,81			
	5001-8000 TL(4)	57	243,37			
	8001 TL ve üstü(5)	16	173,16			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	2000 TL ve altı(1)	139	222,53	29,494	0,000	1-2 1-3 1-5 4-2 4-3 4-5
	2001-3500 TL(2)	126	182,32			
	3501-5000 TL(3)	62	157,42			
	5001-8000 TL(4)	57	247,92			
	8001 TL ve üstü(5)	16	150,31			

Tablo 15'e göre genç yetişkinlerin üvenli, kaçınan, kaygılı-kararsız Bağlanma Stili alt boyutlarından ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların gelir durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda 2000 TL ve altı gelire sahip genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili alt boyutu puanları 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL arasında gelire sahip genç yetişkinlerden daha düşük; 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL gelire sahip olan genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanlarının 2000

TL ve altı ve 5001-8000 TL gelire sahip genç yetişkinlerden daha düşük; 2000 TL ve altı ve 5001-8000 TL arasında gelire sahip olan genç yetişkinlerin kaygılı-kararsız bağlanma stilleri alt boyutu puanları 2001-3500 TL arasında, 3501-5000 TL arasında ve 8001 TL ve üzerinde gelire sahip genç yetişkinlerden daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde gelen kişiye göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların İlişkisel İhtiyaçların Giderilmesinde En Önde Gelen Kişiye Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	İlişkisel İhtiyaçların Karşılanmasında En Önde Gelen Kişi	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Güvenli Bağlanma	Anne (1)	154	219,70	22,384	0,000	4-1 4-2
	Baba (2)	46	231,97			
	Kardeş (ler) (3)	47	201,86			
	Arkadaş (lar) (4)	60	145,93			
	Romantik İlişki (5)	93	187,65			
Kaçınan Bağlanma	Anne (1)	154	191,26	17,052	0,002	5-1 5-2
	Baba (2)	46	160,73			
	Kardeş (ler) (3)	47	210,44			
	Arkadaş (lar) (4)	60	189,24			
	Romantik İlişki (5)	93	237,72			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Anne (1)	154	193,43	5,553	0,237	
	Baba (2)	46	180,42			
	Kardeş (ler) (3)	47	229,95			
	Arkadaş (lar) (4)	60	211,04			
	Romantik İlişki (5)	93	200,46			

Tablo 16'a göre genç yetişkinlerin güvenli ve kaçınan bağlanma stili alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde gelen kişiye göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda ilişkisel ihtiyacını arkadaş(ları) ile gideren genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili alt boyutu

puanlarının ilişkisel ihtiyacını anne veya babası ile gideren genç yetişkinlerden daha düşük; ilişkisel ihtiyacını romatik ilişkisi ile gideren genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları ilişkisel ihtiyacını anne veya babası ile gideren genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.5.4. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Tanıtıcı Özelliklere Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplam	U	p
Otantiklik	Kadın	239	187,67	44853,00	16173,00	0,007
	Erkek	161	219,55	35347,00		
Destek ve Koruma	Kadın	239	202,72	48450,50	18708,50	0,633
	Erkek	161	197,20	31749,50		
Etki edebilme	Kadın	239	192,05	45899,50	17219,50	0,073
	Erkek	161	213,05	34300,50		
Deneyim Paylaşımı	Kadın	239	187,13	44725,00	16045,00	0,005
	Erkek	161	220,34	35475,00		
İnisiyatif	Kadın	239	191,57	45785,50	17105,50	0,059
	Erkek	161	213,75	34414,50		
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	Kadın	239	187,28	44759,50	16079,50	0,005
	Erkek	161	220,13	35440,50		

Tablo 17'ye göre genç yetişkinlerin otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutundan ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre %95 güven düzeyinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre erkek genç yetişkinlerin otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutlarından aldıkları puanların kadın genç

yetişkinlerden daha yüksek ve yine erkek genç yetişkinlerin İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin genelinden almış oldukları puanların da kadın genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların yaşa göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Otantiklik	18-20 yaş (1)	85	200,99	2,321	0,313	
	21-23 yaş (2)	128	212,30			
	24-26 yaş (3)	187	192,20			
Destek ve Koruma	18-20 yaş (1)	85	182,22	3,488	0,175	
	21-23 yaş (2)	128	211,81			
	24-26 yaş (3)	187	201,07			
Etki edebilme	18-20 yaş (1)	85	181,56	3,004	0,223	
	21-23 yaş (2)	128	207,66			
	24-26 yaş (3)	187	204,21			
Deneyim Paylaşımı	18-20 yaş (1)	85	187,20	12,257	0,002	2-1 2-3
	21-23 yaş (2)	128	229,84			
	24-26 yaş (3)	187	186,46			
İnisiyatif	18-20 yaş (1)	85	176,77	9,231	0,010	2-1
	21-23 yaş (2)	128	223,80			
	24-26 yaş (3)	187	195,34			
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	18-20 yaş (1)	85	182,72	8,169	0,017	2-1
	21-23 yaş (2)	128	223,94			
	24-26 yaş (3)	187	192,53			

Tablo 18'e göre genç yetişkinlerin deneyim paylaşımı ve inisiyatif alt boyutlarından ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların yaşa göre %95 güven düzeyinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda 21-23 yaş arasındaki genç yetişkinlerin deneyim paylaşımı alt boyutu puanlarının 18-20 yaş ve 24-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerden daha yüksek; 21-23 yaş arasındaki genç yetişkinlerin inisiyatif alt boyutu puanlarının 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından

aldıkları puanların eğitim durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 19'a gösterilmiştir.

Tablo 19. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Otantiklik	İlk/ortaokul(1)	24	185,40	9,842	0,058	
	Lise(2)	53	191,62			
	Önlisans(3)	80	233,14			
	Lisans(4)	196	199,13			
	Lisansüstü(5)	47	168,40			
Destek ve Koruma	İlk/ortaokul(1)	24	164,06	7,441	0,114	
	Lise(2)	53	213,45			
	Önlisans(3)	80	212,21			
	Lisans(4)	196	191,01			
	Lisansüstü(5)	47	224,15			
Etki edebilme	İlk/ortaokul(1)	24	230,56	9,751	0,061	
	Lise(2)	53	183,69			
	Önlisans(3)	80	195,83			
	Lisans(4)	196	191,25			
	Lisansüstü(5)	47	250,65			
Deneyim Paylaşımı	İlk/ortaokul(1)	24	173,90	3,608	0,462	
	Lise(2)	53	189,49			
	Önlisans(3)	80	193,18			
	Lisans(4)	196	205,39			
	Lisansüstü(5)	47	218,56			
İnisiyatif	İlk/ortaokul(1)	24	160,77	7,591	0,108	
	Lise(2)	53	227,09			
	Önlisans(3)	80	210,21			
	Lisans(4)	196	192,07			
	Lisansüstü(5)	47	209,45			
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	İlk/ortaokul(1)	24	179,54	3,452	0,485	
	Lise(2)	53	203,82			
	Önlisans(3)	80	214,32			
	Lisans(4)	196	193,18			
	Lisansüstü(5)	47	214,47			

Tablo 19'a göre genç yetişkinlerin İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların gelir durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenemesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Otantiklik	2000 TL ve altı(1)	139	178,48	12,816	0,014	1-3
	2001-3500 TL(2)	126	213,64			
	3501-5000 TL(3)	62	232,86			
	5001-8000 TL(4)	57	187,31			
	8001 TL ve üstü(5)	16	209,94			
Destek ve Koruma	2000 TL ve altı(1)	139	175,40	21,879	0,000	1-2
	2001-3500 TL(2)	126	230,02			
	3501-5000 TL(3)	62	221,83			
	5001-8000 TL(4)	57	188,57			
	8001 TL ve üstü(5)	16	145,97			
Etki edebilme	2000 TL ve altı(1)	139	155,26	37,318	0,000	1-2 1-3 1-4
	2001-3500 TL(2)	126	216,81			
	3501-5000 TL(3)	62	216,23			
	5001-8000 TL(4)	57	252,25			
	8001 TL ve üstü(5)	16	219,78			
Deneyim Paylaşımı	2000 TL ve altı(1)	139	166,29	19,578	0,001	1-2 1-3
	2001-3500 TL(2)	126	216,88			
	3501-5000 TL(3)	62	228,60			
	5001-8000 TL(4)	57	211,36			
	8001 TL ve üstü(5)	16	221,09			
İnisiyatif	2000 TL ve altı(1)	139	157,69	36,868	0,000	1-2 1-3
	2001-3500 TL(2)	126	239,60			
	3501-5000 TL(3)	62	224,48			
	5001-8000 TL(4)	57	190,96			
	8001 TL ve üstü(5)	16	205,53			
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	2000 TL ve altı(1)	139	160,10	29,450	0,000	1-2 1-3
	2001-3500 TL(2)	126	228,11			
	3501-5000 TL(3)	62	234,15			
	5001-8000 TL(4)	57	201,60			
	8001 TL ve üstü(5)	16	199,72			

Tablo 20'ye göre genç yetişkinlerin otantiklik, destek ve koruma, etki edebilme, deneyim paylaşımı ve inisiyatif alt boyutlarından ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların gelir durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda 3501-5000 TL arasında gelire sahip genç yetişkinlerin otantiklik alt boyutu puanlarının 2000 TL ve daha az gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha yüksek; 2001-3500 TL arasında gelire sahip genç yetişkinlerin destek ve koruma alt boyutu puanlarının 2000 TL ve daha az gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha yüksek; 2000 TL ve altında gelire sahip olan genç yetişkinlerin etki edebilme alt boyutu puanlarının 2001-3500 TL, 3501-5000 TL ve 5001-8000 TL arasaında gelire sahip olanlardan daha düşük; 2000 TL ve altında gelire sahip olan genç yetişkinlerin deneyim paylaşımı alt boyutu puanlarının 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha düşük; 2000 TL ve altında gelire sahip olan genç yetişkinlerin inisiyatif alt boyutu puanlarının 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde gelen kişiye göre farklılaşma durumlarının incelenemesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuları Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden Aldıkları Puanların İlişkisel İhtiyaçların Giderilmesinde En Önde Gelen Kişiye Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Alt Boyutlar	İlişkisel İhtiyaçların Karşılanmasında En Önde Gelen Kişi	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Fark
Otantiklik	Anne (1)	154	210,46	4,307	0,366	
	Baba (2)	46	187,39			
	Kardeş (ler) (3)	47	204,95			
	Arkadaş (lar) (4)	60	177,31			
	Romantik İlişki (5)	93	203,20			
Destek ve Koruma	Anne (1)	154	216,90	20,085	**0,000**	4-1 4-3
	Baba (2)	46	188,76			

	Kardeş (ler) (3)	47	234,67			
	Arkadaş (lar) (4)	60	150,16			
	Romantik İlişki (5)	93	194,36			
Etki edebilme	Anne (1)	154	216,96	24,874	**0,000**	4-1 4-2 4-3
	Baba (2)	46	237,51			
	Kardeş (ler) (3)	47	210,21			
	Arkadaş (lar) (4)	60	142,29			
	Romantik İlişki (5)	93	187,59			
Deneyim Paylaşımı	Anne (1)	154	205,85	4,113	0,391	
	Baba (2)	46	211,90			
	Kardeş (ler) (3)	47	170,76			
	Arkadaş (lar) (4)	60	195,88			
	Romantik İlişki (5)	93	204,01			
İnisiyatif	Anne (1)	154	203,51	7,654	0,105	
	Baba (2)	46	209,87			
	Kardeş (ler) (3)	47	220,60			
	Arkadaş (lar) (4)	60	164,89			
	Romantik İlişki (5)	93	203,69			
İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	Anne (1)	154	213,69	11,079	**0,026**	4-1
	Baba (2)	46	202,15			
	Kardeş (ler) (3)	47	207,99			
	Arkadaş (lar) (4)	60	156,17			
	Romantik İlişki (5)	93	202,67			

Tablo 21'e göre genç yetişkinlerin destek ve koruma ve etki edebilme alt boyutlarından ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde gelen kişiye göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda ilişkisel ihtiyacını arkadaş(ları) ile gideren genç yetişkinlerin destek ve koruma alt boyutu puanlarının ilişkisel ihtiyacını anne veya kardeş(ler)i ile gideren genç yetişkinlerden daha düşük; ilişkisel ihtiyacını arkadaş(ları) ile gideren genç yetişkinlerin Etki edebilme alt boyutu puanlarının ilişkisel ihtiyacını anne baba veya kardeş(ler)i ile gideren genç yetişkinlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.6. Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkinlerin %59,8'i kadın, %40.2'si erkek; %21,3'ü 18-20 yaş arasında, %32,0'ı 21-23 yaş arasında, %46,8'i 24-26 yaş arasında; %6,0'ı ilk/ortaokul mezunu, %13,3'ü lise mezunu, %20,0'ı önlisans mezunu, %49,0'u lisans mezunu, %11,8'i lisansüstü mezunu; %34,8'i 2000 TL ve altında aylık gelire, %31,5'i 2001-3500 TL, %15,5'i 3501-5000 TL, %14,2'si 5001-8000 TL, %4,0'ı 8001 TL ve üstü aylık gelire sahiptir. Ayrıca katılımcıların %38,5'inin ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde başvurduğu kişinin annesi olduğu, %23,5'inin romantik ilişki yaşadığı kişiye başvurduğu, %15,0'inin arkadaşları, %11,8'inin kardeşleri ve %11,5'inin babaları ile paylaşım içinde oldukları tespit edilmiştir.

2. Araştırmada yer alan genç yetişkinlerin Güvenli Bağlanma Stili alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 20,22±3,67 (min:9,00; maks:25,00); Kaçınan Bağlanma Stili alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,22±5,93 (min:7,00; maks:35,00); Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,54±6,01 (min:6,00; maks:30,00) olarak tespit edilmiştir.

3. Araştırmada yer alan genç yetişkinlerin Otantiklik alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,15±3,70 (min:4,00; maks:20,00); Destek ve Koruma alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 16,62±3,74 (min:4,00; maks:20,00); Etki edebilme alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,71±3,42 (min:4,00; maks:20,00); Deneyim Payalaşımı alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 15,50±3,75 (min:4,00; maks:20,00); İnisiyatif alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması 1614,07±3,34 (min:4,00; maks:20,00) ve ölçeğin genelinden almış oldukları puanların ortalaması 77,07±15,06 (min:24,00; maks:100,00) olarak tespit edilmiştir.

4. Araştırmada güvenli bağlanma alt boyutu puanları ile; otantiklik alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,537); destek ve koruma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,529); etki edebilme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve zayıf derecede (r=0,395); deneyim paylaşımı alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,500); inisiyatif alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,519) ilişki bulunmuştur.

5. Araştırmada kaçınan bağlanma alt boyutu puanları ile; otantiklik alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,260); destek ve koruma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve çok zayıf derecede (r=-0,177); etki edebilme alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve çok zayıf derecede (r=-0,169); deneyim paylaşımı alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0319); inisiyatif alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,304) ilişki bulunmuştur.

6. Araştırmada kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu puanları ile; otantiklik alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,476); destek ve koruma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,304); etki edebilme alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,302); deneyim paylaşımı alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,437); inisiyatif alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,464) ilişki bulunmuştur.

7. Araştırmada İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği puanları ile; güvenli bağlanma alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve orta derecede (r=0,502); kaçınan bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve zayıf derecede (r=-0,289); kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü ve orta derecede (r=-0,412) ilişki bulunmuştur.

8. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin onların otantiklik düzeyini yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinden güvenli ve kaçınan bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir.

9. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin onların destek ve koruma düzeylerini yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

10. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin onların etki edebilme düzeylerini yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı

kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

11. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin onların deneyim paylaşımı davranışını yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

12. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin onların inisiyatif davranışını yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

13. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre erkek genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları kadın genç yetişkin bireylerden daha yüksek bulunmuştur.

14. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların yaşa göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili alt boyutu puanları 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha küçük; 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha büyük; 18-20 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaygılı kararsız bağlanma stili alt boyutu puanları 21-23 yaş ve 24-26 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha büyük; 24-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerin kaygılı kararsız bağlanma stili alt boyutu puanları 21-23 yaş arasında olan genç yetişkinlerden daha büyük olduğu bulunmuştur.

15. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre yalnızca kaçınan bağlanma stili alt boyutundan aldıkları puanların eğitim durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit

edilmesi için yapıan Dunn testi sonucunda ilk/ortaokul mezunu genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları diğer gruptaki genç yetişkenlerden daha yüksek bulunmuştur

16. Araştırmada 2000 TL ve altı gelire sahip genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili alt boyutu puanları 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL arasında gelire sahip genç yetişkinlerden daha düşük; 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL gelire sahip olan genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanlarının 2000 TL ve altı ve 5001-8000 TL gelire sahip genç yetişkinlerden daha düşük; 2000 TL ve altı ve 5001-8000 TL arasında gelire sahip olan genç yetişkinlerin kaygılı-kararsız bağlanma stilleri alt boyutu puanları 2001-3500 TL arasında, 3501-5000 TL arasında ve 8001 TL ve üzerinde gelire sahip genç yetişkinlerden daha yüksek bulunmuştur.

17. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde gelen kişiye göre farklılaşma durumlarının incelenemesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre güvenli ve kaçınan bağlanma stili alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisel ihtiyaçların giderilmesinde en önde gelen kişiye göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Alınan puanların farklılaştığı grupların tespit edilmesi için yapılan Dunn testi sonucunda ilişkisel ihtiyacını arkadaş (ları) ile gideren genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili alt boyutu puanlarının ilişkisel ihtiyacını anne veya babası ile gideren genç yetişkinlerden daha düşük; ilişkisel ihtiyacını romatik ilişkisi ile gideren genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili alt boyutu puanları ilişkisel ihtiyacını anne veya babası ile gideren genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir..

18. Genç yetişkinlerin otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutundan ve ölçeğin genelinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre %95 güven düzeyinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre erkek genç yetişkinlerin otantiklik ve deneyim alt boyutlarından aldıkları puanların kadın genç yetişkinlerden daha yüksek ve yine erkek genç yetişkinlerin İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin genelinden almış oldukları puanların da kadın genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

19. Araştırmada 21-23 yaş arasındaki genç yetişkinlerin deneyim paylaşımı alt boyutu puanlarının 18-20 yaş ve 24-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerden daha yüksek; 21-23 yaş arasındaki genç yetişkinlerin inisiyatif alt boyutu puanlarının 18-20 yaş

arasındaki genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

20. Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucuna göre %95 güven düzeyinde farklılık göstermediği belirlenmiştir.

21. Araştırmada 3501-5000 TL arasında gelire sahip genç yetişkinlerin otantiklik alt boyutu puanlarının 2000 TL ve daha az gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha yüksek; 2001-3500 TL arasında gelire sahip genç yetişkinlerin destek ve koruma alt boyutu puanlarının 2000 TL ve daha az gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha yüksek; 2000 TL ve altında gelire sahip olan genç yetişkinlerin etki edebilme alt boyutu puanlarının 2001-3500 TL, 3501-5000 TL ve 5001-8000 TL arasaında gelire sahip olanlardan daha düşük; 2000 TL ve altında gelire sahip olan genç yetişkinlerin deneyim paylaşımı alt boyutu puanlarının 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha düşük; 2000 TL ve altında gelire sahip olan genç yetişkinlerin inisiyatif alt boyutu puanlarının 2001-3500 TL ve 3501-5000 TL gelire sahip olan genç yetişkinlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

22. Araştırmada ilişkisel ihtiyacını arkadaş(ları) ile gideren genç yetişkinlerin Destek ve Koruma alt boyutu puanlarının ilişkisel ihtiyacını anne veya kardeş(ler)i ile gideren genç yetişkinlerden daha düşük; ilişkisel ihtiyacını arkadaş(ları) ile gideren genç yetişkinlerin Etki edebilme alt boyutu puanlarının ilişkisel ihtiyacını anne, baba veya kardeş(ler)i ile gideren genç yetişkinlerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.7. Yorumlar

Birçok psikoterapi ekolüne göre otantik olamama durumu psikopatolojinin en büyük etkenlerinden biridir. İntegratif Psikoterapi yaklaşımı ise otantiklik kavramını kişinin başka hiçbir özelliğe ihtiyaç duymadan, yalnızca şu an olduğu kişi olabildiği için kabul ve saygı gereksinimi şeklinde ifade eder (Erskine, 2015). Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda güvenli bağlanma stili ile otantiklik alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta derecede; kaygılı kararsız bağlanma stili ile otantiklik alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta derecede ilişki bulunmuştur. Literatürde yapılan incelemelerde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kaçınan ve kaygılı kararsız

bağlanma örüntüsü geliştiren kişilere göre başkasının onayına daha az ihtiyaç duyduğu ve bu nedenle özerkliklerini sürdürmede daha başarılı oldukları görülmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu, sosyal ve romantik ilişkilerinin daha sağlıklı yürüdüğü yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Ainsworth, 1978; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bretherton, 1992; Hazan & Shaver, 1994).) Güvensiz bağlanma stili geliştiren çocuklarda ise yaşamın ilk yıllarında tecrübe edilen temas eksikliğinden dolayı kendilerini değersiz görme eğiliminin güvenli bağlanma stiline sahip kişilere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir (Collins ve Read, 1990). Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ilişkilerinde terk edilme ve kaybetme korkusu yoğun olarak yaşanır. İçinde bulundukları ilişki onlar için rahatsız edici olsa da terk edilmenin/ayrılmanın vereceği acıdan kaçmak için kendi otantikliklerini bir kenara koyarak tamamen partnerlerine bağımlı hale gelebilirler (Erskine, 2009). Bireyin çocukluk yıllarında kendi bedeni veya davranışlarıyla ilgili etrafındaki önemli yetişkinler tarafından utandırılması, yoğun derecede kontrol altında tutulması utanç ve şüphenin oluşumuna, dolayısıyla benlik tanımında ve irade gelişiminde aksaklıklara yol açmaktadır (Erikson ve Erikson, 1982). İntegratif psikoterapiye göre iç ve dış temasta kesintiler olması psikopatolojik sonuçlara yol açmaktadır, bu nedenle terapötik süreç ‘’bütünleşme’’ üzerine kuruludur. Kişinin tepkileri, yetenekleri, umutları, hayalleri, korkuları ve fantezileri üzerine çalışılarak kendi bütünlüğünü oluşturmasına, böylelikle otantiklik kavramının alt boyutlarından olan kendine yabancılaşma halinin teması kesintiye uğratmasına engel olmaya çalışılmaktadır. Yaşamda deneyimlenen tatsız olayları ve hatıraları farkındalığın dışında tutma arzusu kişinin kendi benliği ile tam temas halinde olmasını engeller. Bu kesinti zamanla daha büyük parçalanmalara yol açar ve kişiye eski acıyı hatırlatacak ihtiyaç, duygu, düşünce gibi her durum farkındalığa kapanır (Erskine, 2015).

Araştırmada elde edilen bulgulara göre İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği’nin destek ve koruma alt boyutu üzerinde güvenli bağlanmanın pozitif yönde, kaygılı kararsız bağlanmanın negatif yönde etkisi olduğu ancak kaçınan bağlanma stilinin bu alt boyut üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. İntegratif psikoterapi yaklaşımına göre ilişki kurmak ve yaşamın ilk yıllarından itibaren sağlıklı ilişkiler içinde olmak insan olmanın temel şartlarından biridir (Erskine vd., 2015). Hem yeni doğmuş bir bebek, hem de bir yetişkin olarak insan yavrusu çevresi tarafından desteklenmeye,

onaylanmaya ve hoşgörüyle bakılmaya ihtiyaç duyar. Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım veren ile kurulan ilişki sonucunda ilerleyen yıllarda bireyin yetişkin hayatını büyük ölçüde etkileyecek örüntüler kurulur. Buna göre çocuk destekleyici ve koruyucu bir bakım verene sahipse iç teması tüm yönleriyle ve kızgın olmak, sevmek, yardıma ihtiyaç duymak gibi duygularıyla kabul etmeyi öğrenir (Erskine, 2011; 2013; 2019) Çocuğun büyüdüğü ortamda sağlıklı ilişkiler mevcut değilse iç temas kesintiye uğrar ve çocuk destek ve korumaya ihtiyaç duyduğunda ona bu bakımı verecek kimsenin olmadığını fark eder, bu deneyimi yadsıma ve dışlama süreci izler. Destek ve korumaya duyulan ihtiyaç hissedildiği ve kimse tarafından karşılanmadığı sürece sadece acı getirecektir, bu nedenle tanımama, çözülme ve hassasiyeti azaltma gibi savunma mekanizmaları devreye girer. Benlikten böyle bir kopuş yalnızca iç temasın kesilmesine değil diğer insanlarla kurulan iletişimin bozulmasına da neden olur. Kendi ihtiyaç ve duygularının farkında olmayan birey çevresinden de destek ve koruma talep etmemeyi öğrenir. Tüm bu süreç yetişmekte olan birey için travmatik bir hal alır (Erskine, 2015). Erikson'a (1982) göre yaşamın ilk yılında bebeğin karşılaştığı iki durum vardır: Temel güven ve güvensizlik. Tutarlı ve ihtiyaçların karşılanması konusunda duyarlı ve istekli bir bakım verene sahip olan bebekler güvenilir bir ortamda olduklarını fark eder, dolayısıyla insanlara ve kendilerine güvenmeyi öğrenirler. Bebeklik çağında kurulan bu ilişki sonucunda çocukta umut duygusu gelişir. Birincil bakım veren bebeğin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalır ve aralarındaki ilişkide güvensizlik hakim olursa temel patoloji olarak geri çekilme ortaya çıkacak ve çocuk dünyanın ve insanların güvenilmez olduğu fikrine sahip olacaktır (Erikson, 1969). İntegratif psikoterapiye göre yaşanılan travma sırasında ve sonrasında destekleyici, koruyucu ve iyileştirici bir ilişkinin eksikliği bireyin ruhunda kalıcı hasara yol açmaktadır. Tüm insanlar yaşamları boyunca bu türden bir ilişkiye ihtiyaç duyar ancak yapılan bu çalışmada kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların destek ve koruma alt boyutu üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu durumda birincil bakım veren ile destek ve korumaya yönelik bir ilişkiye sahip olmayan bireylerin ilerleyen yıllarda da bu ilişkisel ihtiyacı deneyimleme, fark etme ve karşılama konusunda zorluk yaşadığı söylenebilir (Erskine, 2015).

Kişiler arası ilişkilerde temasın açık olması durumu her iki taraf için de büyüme imkanı sağlar. İlişkinin parçası olan her birey bir diğeri üzerinde etki yaratmak, karşı tarafın davranış veya düşüncelerini değiştirmek veya ilişkideki partnerinin üzerinde istenilen doğrultuda bir tesir yaratmak arzusu hisseder. Karşı taraf için etki edebilme ihtiyacı bireylerin değişmesini ve gelişmesini sağlar (Erskine vd., 2015). Kurulan ilişkilerde etkili olmadığını, dinlenmediğini, yok sayıldığını veya umursanmadığını hissetmek kişi için küçük düşürücü bir etki yaratır. Özellikle çocuklarda bu durum davranışlarının sonucunda cezalandırılacaklarını bilseler dahi ebeveynin ya da onun için önemli olan bir başka yetişkinin dikkatini çekmek için olumsuz davranışlarda da bulunabilmesine yol açar. Çocuk için ilişkinin olmaması alacağı cezadan daha acı vericidir (Erskine, 2011a; 2011b; Erskine vd., 2015). Bağlanma kuramına göre güvenli bağlanma geliştiren kişilerin olumlu benlik algısına sahip olduğu ve diğer insanlara güvenme, ilişki kurma, ilişkilerde yakınlık arama gibi tutum ve davranışlarda zorlanmadığı görülmektedir. Bu duruma kıyasla kaygılı kararsız bağlanmaya sahip kişilerin diğer insanlara güvenmek ve onlarla etkileşimde bulunmak konusunda zorlandığı, insanları anlaması güç ve güvenilmez varlıklar olarak tanımladığı, aşırı yakınlık ihtiyacına rağmen yoğun bir reddedilme korkusu yaşadıkları görülmektedir. Kaçınan bağlanma stili geliştiren kişilerde ise insanlarla temas kurmaktan çok akademik veya iş hayatında başarıyı arzuladıkları görülmektedir (Bowlby, 1973). Yapılan bu araştırmada katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelendiğinde etki edebilme alt boyutu üzerinde güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanmanın negatif yönde etkisi olduğu; ancak kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin inisiyatif alt boyutu üzerinde güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisi olmadığı görülmüştür. Psikososyal gelişim dönemlerine göre okul öncesi ve okul çağı dönemlerinde çocuklar girişimcilik duygusuyla hareket ederler. Etraflarındaki yetişkinleri taklit ederek ve arkadaşlarıyla geliştirdikleri ilişkiler doğrultusunda kendi benliklerini ve hayat amaçlarını geliştirir, sorumluluk almayı öğrenir ve yeterlilik duygusu kazanırlar. Bu dönemde çocuğun özerkliğine ve inisiyatif almasına aşırı müdahale edildiği takdirde birey bir amaç geliştiremeyeceği gibi suçluluk

duygusuyla karşı karşıya kalacak ve bu dönemin temel patolojisi olan eylemsizlik durumu ortaya çıkabilecektir (Erikson ve Erikson, 1982).

Deneyim paylaşımı alt boyutu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde; güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanmanın negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Sağlıklı bir kişiliğin pek çok bileşeni olsa da en temel tanım kişilikte bir bütünlük hali ve kişinin kendisini ve çevresini doğru bir şekilde algılama yetisidir. Diğer insanlarla gerçek anlamda yakınlık kurabilmek ve sağlıklı bir ilişki içinde bulunabilmek için bireyin kimlik duygusu gelişmiş olmalı ve kişiliğinde bölünmeler olmamalıdır (Erikson, 1969). İlişkide hissedilen karşılıklılık ihtiyacı kişinin çevresinde onunla benzer deneyimleri yaşamış veya yaşadıklarını anlama isteği ile empati yapabilen kişilerle bir arada olma arzusudur. Bu arzunun temelinde, yaşanılan tecrübelerin bir başkası tarafından da deneyimlendiğini görmek ve buna bağlı olarak onaylanma ve doğrulanma ihtiyacı vardır (Erskine vd., 2015; Erskine, 2017; 2019). Yaşamın ilk yıllarında birincil bakım vereni ile güvenli bağlanma geliştirmemiş, ilişkisel ihtiyaçları karşılanmamış çocuklarda zamanla bu ihtiyaçları yadsıma, temasın kesilmesi, kendisine yabancılaşma gibi durumlar görülmektedir. Sürekli olarak karşılanmayan ihtiyaçların getirdiği acılardan kaçmak için kişinin böyle bir savunma mekanizması geliştirmesi yaşamın ilerleyen yıllarında da yaşanılan travmatik deneyimlerin sanki hiç olmamış gibi davranılmasına, dolayısıyla deneyim paylaşımı ihtiyacının bastırılmasına neden olabilmektedir (Erskine vd., 2015).

Cinsiyet değişkeni ve İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde ise erkek genç yetişkinlerin otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutlarından aldıkları puanların kadın genç yetişkinlerden daha yüksek ve yine erkek genç yetişkinlerin İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin genelinden almış oldukları puanların da kadın genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Altan (1993) tarafından Türk toplumuna yönelik cinsiyet rolü ölçeği geliştirme çalışması kapsamında kadın ve erkek cinsiyetleri ile eşleşmiş özelliklere bakılmıştır. Bu çalışmaya göre kadınlar fedakar, iyi huylu, sabırlı, itaatkar gibi sıfatlarla; erkekler ise bağımsız, cesur, girişimci, kendine güvenen ve mücadeleci gibi sıfatlarla tanımlanmıştır. Bir kültür içerisinde yetişen çocuk kurduğu ilişkiler doğrultusunda her iki cinsiyete de yüklenen ve ondan beklenen özellikleri görür, bu özellikler doğrultusunda kendisini tanımlar

(Dökmen. 2004). Toplumsal cinsiyet kalıplarının kadınlar ve erkeklere yüklediği roller dikkate alındığında bu çalışmada elde edilen bulgular literatürle uyumludur. Erkekler kendilerinden beklenen davranışlar doğrultusunda otantiklik ve etki edebilme, inisiyatif alma gibi özelliklerle eşleşirken; kadınlar daha yumuşak, şefkatli, kabullenici ve hoşgörülü bireyler olarak görülmektedir. Çalışkan (2007) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise kadınlar merhametli ve sadık olarak tanımlanırken, erkekler için uyumlu ve rekabetçi sıfatlarının kullanıldığı görülmüştür.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stiline sahip olan genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmasında en önde gelen kişi olarak aile üyelerini belirttikleri; buna karşılık kaçınan bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerde ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmasında en önde gelen kişi olarak aile üyelerinden önce romantik ilişkilerin yer aldığı görülmektedir. Bağlanma kuramı yaşamın ilk yıllarında çocuğun birincil bakım vereni başta olmak üzere ailedeki diğer kişilerle kurduğu ilişkilerin oldukça önemli olduğunu belirtmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu dönemde ailede sağlıklı ilişkilerin olması ve çocuğa değer verilmesi, çocuğun da kendisi için değerli olduğu inancını oluşturmasını sağlayacaktır (Cüceloğlu, 2002).

Katılımcıların İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir durumuna göre farklılaşmasının incelenmesinde en yüksek puanın 3501 – 5000 tl arasındaki gelir durumuna sahip kişilerce alındığı görülmektedir. Aylık maddi gelir miktarı bu ortalamadan eksi veya artı yönde uzaklaştıkça ilişkisel ihtiyaçların doyum düzeylerinden alınan puanların da azaldığı görülmektedir. Psikoloji alanyazını incelendiğinde Aldinç ve arkadaşları (2004), Ay ve arkadaşları (2004) ve Wang ve Shen (2003)'in çalışmalarının sonucunda bireylerin sosyoekonomik durumlarında düşmeler yaşandıkça, yaşam kalitelerinin de azaldığı gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmada kaçınan bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkek genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma puanlarının kadın genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikoloji alanyazınına bakıldığında bağlanma stilleri ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda birçok farklı sonuca ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin; Sümer ve Şendağ (2009) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ve bağlanma stilleri arasında

anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülürken; Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları çalışmada erkeklerin kayıtsız bağlanma puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Erözkan (2011) tarafından yapılan çalışmada ise erkek katılımcıların güvenli bağlanma stili puan ortalamalarının, kadın katılımcıların puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmalarda elde edilen bu sonuçların örneklem gruplarından dolayı farklılaştığı düşünülmektedir.

BÖLÜM 5. SONUÇ

5.1. Özet

Bu araştırmada bireylerin bağlanma stilleri ile onların sahip oldukları ilişkisel ihtiyaçların doyum düzeyleri arasındaki bir ilişkinin varlığı incelenmiştir. Araştırmanın evrenini 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Bu evrenden 400 kişilik bir örneklem grubuna ulaşılmış ve örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yaşanan Covid-19 pandemisi nedeniyle, araştırmada kullanılacak olan anket formu katılımcılara çeşitli online iletişim kanallarından gönderilmiştir.

Araştırmada incelenen verilerin toplanmasında İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren genç yetişkin bireylerin tanıtıcı özelliklerinin gösterimi yüzde ve frekans ile yapılmıştır. Yapılan Kolmogrov Smirnov testi sonucunda dağılımın normal olmadığı görülerek katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre ölçeklerden alınan puanların farklılaşma durumlarının analizinde nonparametrik testler olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. İkili değişkenlerde Mann Whitney U Testi'ne; ikiden fazla değişken olduğu durumlarda ise Kruskal Wallis H Testi'ne başvurulmuştur. Genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve ilişkisel ihtiyaçları doyum düzeyleri arasındaki ilişki spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmada yordayıcı etki çoklu doğrusal regresyon analizi ile araştırılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde %95 ($p<.05$) güven düzeyi referans alınmıştır.

Yapılan bu araştırmanın verileri Covid-19 pandemi süreci sebebiyle online olarak toplanacağından, online erişime imkanı olan 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinler ile sınırlandırılmıştır.

5.2. Yargı

Araştırmada bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma ile bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarının doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişkisel ihtiyaçların alt boyutları olan otantiklik, destek ve koruma, etki edebilme, deneyim paylaşımı ve inisiyatif düzeylerini yordama durumlarının incelenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın pozitif yönde ve kaygılı kararsız bağlanma stilinin negatif yönde etkisinin olduğu; buna karşılık kaçınan bağlanma stilinin bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin ışığında birincil bakım verenle çocuk arasında kurulan güvenli bağlanma stilinin ilerleyen yıllarda diğerleriyle kurulan ilişkileri olumlu yönde etkilediği; güvensiz bağlanma stillerinin ise bireyin kurduğu ilişkilerde ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanamamasına neden olduğu düşünülebilir.

İlişkisel ihtiyaçlarının doyumunda en önde gelen kişiler olarak aile üyelerini seçen bireylerin güvenli bağlanma alt boyutu puanları diğer katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla aile içi iletişimin niteliklerinin bireylerin bağlanma stilleri üzerinde etkili olduğu, sağlıklı iletişimin kurulabildiği ailelerde çocukların güvenli bağlanma stillerine sahip olabileceği düşünülebilir.

Yapılan araştırmada erkek katılımcıların otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutlarının yanı sıra ilişkisel ihtiyaçlar doyum ölçeğinin genelinden de almış oldukları puanlar kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet rolleri göz önüne alındığında erkeklere kurdukları ilişkilerde daha otantik olabilme hakkı tanınırken, kadınların ataerkil baskı sebebiyle daha uyumlu olmaya zorlandığı önerilebilir. Yine araştırmadan elde edilen bu sonuca göre kadınların içinde bulundukları ilişkilerde toplumun ‘’kadınlığa’’ bakış açısının etkisi olduğu düşünülebilir.

Araştırmada bağlanma stillerinin bireylerin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumlarının incelenmesinde yalnızca kaçınan bağlanma alt boyutunda anlamlı sonuçlara ulaşılmış ve erkek genç yetişkinlerin kaçınan bağlanma puanları daha yüksek

bulunmuştur. Alanyazındaki diğer araştırmalarda bağlanma ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik farklı bulguların elde edilmiş olması göz önüne alındığında, bu farklılıkların incelenen örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.3. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına göre sunulabilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir:

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

- Birincil bakım veren ile çocuk arasında güvenli bağlanma stillerinin geliştirilmesi için ebeveynlere bu konuda farkındalık kazandırılması amacıyla eğitim ve seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.

  Bu konuda aday ebeveynlere kurumsal destek için (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, vb.) merkez ve taşra örgütlerinin sorumluluğu önerilebilir.

- Araştırmada ilişkisel ihtiyacını arkadaş(ları) ile gideren genç yetişkinlerin ilişkisel ihtiyacını anne veya babası ile gideren genç yetişkinlerden güvenli bağlanma tutumlarının daha olumsuz olduğu tespit edildiğinden; aile içi iletişime yönelik eğitim ve seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.

- Araştırmada İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin alt boyutu olan deneyim paylaşımı ihtiyacında kaygılı kararsız bağlanmanın negatif etkisi olduğu görülmektedir. Birincil bakım vereni ile güvenli bağlanma geliştirmemiş bu kişilere yönelik deneyim paylaşımı ihtiyacının karşılanması ve bu ihtiyaca yönelik farkındalık kazandırılması için grupla psikolojik danışmanlık çalışmaları önerilebilir.

- Araştırmada otantiklik, inisiyatif ve etki edebilme alt boyutu üzerinde kaygılı kararsız bağlanmanın negatif etkisi olduğu görülmüştür. Çocukların benlik tanımı geliştirme ve etki edebilme ihtiyacı vb. içeriği esas alan Bakıcı Eğitim Programları önerilebilir.

- Araştırmada erkek genç yetişkinlerin otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutlarından aldıkları puanların kadın genç yetişkinlerden daha yüksek ve yine erkek genç yetişkinlerin İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin genelinden almış oldukları puanların da kadın genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu

görülmektedir. Bunu temel alarak; çocukların toplumsal cinsiyet rolleri dışında yetiştirilmelerini amaçlayan, ebeveynlere yönelik psikoeğitim programları önerilebilir.

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

- Bu araştırma Covid-19 pandemisi nedeniyle online olarak ulaşılabilen 18-26 yaş arasındaki katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Örneklemin genişletilmesi ve farklı yaş gruplarının da hedef alındığı araştırmalar tavsiye edilebilir.
- İlişkisel ihtiyaçların doyum düzeylerine yönelik bağlanma stilleri dışındaki yordayıcı değişkenleri içeren araştırmalar tavsiye edilebilir.
- Bu çalışmada bağlanma stilleri ve ilişkisel ihtiyaçların doyum düzeyleri ile yaş, maddi gelir, eğitim durumu, cinsiyet gibi değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Daha farklı demografik değişkenlerin de incelenmesi tavsiye edilebilir.
- Bu araştırmada değişkenlerin arasındaki ilişkilerin incelenmesinde nicel analiz verileri kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda nitel analiz yöntemlerinin de kullanılması tavsiye edilebilir.

EK'LER

Ek.1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket çalışması, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda yürütülmekte olan "Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Bağlanma Stillerinin İlişkisel İhtiyaçları Yordaması Üzerine Bir İnceleme" isimli tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar ışığında kullanılacaktır. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz.

Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Nimet Şevval AVCI
Yüksek Lisans Öğrencisi
Maltepe Üniversitesi

1. Cinsiyetiniz:
( )Kadın ( )Erkek

2. Yaşınız:
( )18-20 yaş ( )21-23 yaş ( )24-26 yaş ( )27 yaş ve üstü

3. Eğitim Durumunuz:
( ) İlk-ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisans üstü

4. Aylık Geliriniz:
( ) 2001 TL ve altı ( ) 2001-3500 TL ( ) 3501-5000 TL ( )5001-8000 TL ( ) 8001 TL ve üzeri

5. İlişkisel ihtiyaçlarınızın doyumunda en önde hangisi gelmektedir?
( ) Anne ( ) Baba ( )Kardeş(ler) ( )Arkadaş(lar)
( )Romantik İlişki ( )Diğer (belirtiniz).....

Ek.2: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Ek.3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. (1978). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the study of behavior,* (9), 1-50.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. New Jersey : Lawrance Erlbaum Assosiates.

Akkoyun, F. (1995). Transaksiyonel analiz ve yetişkin olmak. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 28 (1), 1-11. DOI: 10.1501/Egifak_0000000343

Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümleme yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayıncılık

Altan, S. (1993). *Cinsiyet Rolü Ölçeği'ni Türk kültüründe Geliştirme Çalışması*. Ankara Üniversitesi, Yayımlanmamış Lisans Tezi, Ankara.

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Sosyal Yayınları.

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

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* New York: Oxford University Press.

Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Konya.

Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi,* 39-50.

Avcı, N., Ş. (2021). *Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Bağlanma Stillerinin İlişkisel İhtiyaçları Yordaması Üzerine Bir İnceleme*, Maltepe Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Ayberk, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Muğla Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Aytaç, Ş. (1997). *Çalışma yaşamında kariyer planlaması geliştirilmesi sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Balkaya, F. (2005). Bilgi işleme süreçleri açısından bağlanma kuramının yeniden ele alınması. *Türk Psikoloji Yazıları,* 8 (özel ek sayı), 17-39

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

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

Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkilap Kitabevi.

Bayraktar, G., & Kuru, E. (2007). Güreş hakemlerinin psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry.* New York: Grove Press.

Berne, E. (1976). *Hayat denen oyun.* İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.

Bilge, F. (1990). *Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları*. Hacettepe Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Bilgin, N. (2001). *İnsan ilişkileri ve kimlik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Biller, H. B. (1993). *Father and families paternal factors in child development*. London: Auburn House.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss sadness and depression*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (2013). *Bağlanma.* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (2014). *Ayrılık* (M. Günay, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık

Bowlby, J. (2015). *Kaybetme*. (N. Nirven, N. Diner, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık

Bozkurt, A. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri, aile içi eşler erası şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bradley, J. M., & Cafferty, T. P. (2001). Attachment among older adults: Current issues and directions for future research. Attachment & Human Development, 2(3), 200-221.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.

Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri.* (İ. D. Erguvan-Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cüceloğlu, D. (1997*). İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(58), 644-663.

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(74), 80-97.

Çakmak-Tolan, Ö. (2002). *Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri ile Kişiler Arası Şemalar Arasındaki İlişki*. Hacettepe Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1, 240-255.*

Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dusay, J. M. (1972). Egograms and the ‘’constancy hypothesis’’. *Transactional Analysis Journal*, 2, 37-41.

Dülger, M. (2019). *Çocukluk çağı örselenmesinin bağlanma stili ve yetişkinlik başetme stratejilerine olan etkisi*. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.

Erden, M., & Akman, Y. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Erikson, E. (1969). *Identity youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Erikson, E., & Erikson, J. M. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.

Erskine, R. G. (1973). Six stages of treatment. *Transactional Analysis Journal*, 3(3), 17-18. DOI: 10.1177/036215377300300304

Erskine, R. G., Zalcman, M. J. (1979). The racket system: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51-59. DOI: 10.1177/036215377900900112

Erskine, R. G. (1980). Script cure: Behavioral, intrapsychic and psychological. *Transactional Analysis Journal*, 10(2), 102-106. DOI: 10.1177/036215378001000205

Erskine, R. G. (1993). Inquiry, attunement, and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*, 23(4), 184-190. DOI: 10.1177/036215379302300402

Erskine, R. G., Trautmann, R. L. (1996). Methods of an integrative psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 26(4), 316-328. DOI: 10.1177/036215379602600410

Erskine, R. G. (1998). The therapeutic relationship: Integrating motivation and personality theories. *Transactional Analysis Journal*, 28(2), 132-141. DOI: 10.1177/036215379802800206

Erskine, R. G. (2008). Cooperation, relationship, and change. *Transactional Analysis Journal*, 38(1), 31-35. DOI: 10.1177/036215370803800105

Erskine, R. G. (2008). Psychotherapy of unconscious experience. *Transactional Analysis Journal*, 38(2), 128-138. DOI: 10.1177/036215370803800206

Erskine, R. G. (2009). Life scripts and attachment patterns: Theoretical integration and therapeutic involvement. *Transactional Analysis Journal* (39), 207-218.

Erskine, R. G. (2011). Attachment, relational-needs and psychotherapeutic presence. *International Integrative Psychotherapy Association Conference*, Vichy.

Erskine, R. G. (2011). The challenges of change and growth. Erişim adresi: https://www.integrativetherapy.com/en/articles.php?id=74

Erskine, R. G. (2013). Vulnerability, authenticity, and inter-subjective contact: philosophical principles of Integrative Psychotherapy. *6th International Integrative Psychotherapy Association Conference*, Grantham.

Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. I. (2015). *Empatinin ötesi: İlişki içinde bir temas terapisi*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erskine, R. G., & Moursund, J. P. (2017). *İntegratif psikoterapi uygulamaları*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erskine, R. G. (2017). *Yaşam kurguları*. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erskine, R. G. (2019). *İlişkisel örüntüler ve terapötik varoluş*. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erskine, R. G. (2019). Child development in integrative psychotherapy. International Journal of Integrative Psychotherapy, 10, 11-34

Erskine, R. G., Moursund, J. P. (2020). Contact and relational needs in couple therapy: An integrative psychotherapy perspective. *International Journal of Psychotherapy*, 2(24).

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(17), 01-21.

Gültekin, F., & Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education,* 7(2), 373-384.

Geçtan, E. (1989). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (1994). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Habibi, M., Hosseini, F., Darharaj, M., Moghadamzadeh, A., Radfar, F., & Ghaffari, Y. (2018). Attachment style, perceived loneliness, and psychological well-being in smoking and non-smoking university students. *The Journal of Psychology*, 4(152), 226-236.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi.* Selçuk Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Konya.

Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development,* 3(71), 690-694.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist,* 12(13), 673.

Harter, S. (2002). *Authenticity*. New York: Oxford University Press.

Hartke, R. (2016). The oedipus complex: A confrontation at the central cross-roads of psychoanalysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 3(97), 893-913.

Hatano, G., Okada, N., & Tanabe, N. (2000). *Affective minds*. USA: Elsevier Health Science.

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

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizaional framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.

Hill, P. K. (1997). *Maternal and Infant Factors Related to The Security of The Infant-Mother Attachment Relationship When Considering Employed and Stay-at-home*

Mothers. University of Southern California, Doctoral Dissertation, California

Holmes, J. (1993). Attachment theory: A biological basis for psychotherapy. British Journal of Psychiatry, 163, 430-438.

Jump, V. K. (1998). *Effects of Infant Massage on Aspects of The Parent-child Relationship: An Experimantal Manipulation*. Utah State University, Doctoral Dissertation, Utah.

Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaya, B. (2010). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu II. Kademe Öğrencilerinin Bağlanma Stilerinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

Kesici, Ş. (2003). *İş motivasyonu, endüstri ve örgüt psikolojisi*. Konya: Eğitim Kitabevi.

Magai, C., Hunziker, J., Mesias, V., & Culver, L. C. (1995). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 3(24), 301-309.

Maslow, A. (1970). *Toward a psychology of being*. Princeton: Van Nostrand.

Mcclelland, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: Van Nostrand.

O. Tüzün, K. Sayar. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Robertson, J. and Bowlby, J. (1952) Responses of young children to separation from their mothers. *Courrier de la Centre International de l'Enfance*, 2, 131-142

Robertson, J. (1953). Some responses of young children to loss of maternal care. *Nursing Care*, 49, 382- 386.

Robson, C. (2002*). Real world research: A resource for social scientists and practitioner-researchers.* Oxford: Blackwell Publishers Ltd.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilition of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* (55), 68-78.

Sönmez, V. (2003). *Sevgi eğitimi*. Ankara: Arı Yayıncılık.

Sümer, N., & Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 63(24).

Sünbül, A. M., Kesici, Ş., & Bozgeyikli, H. (2003). *Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçları, Öğrencileri Motive ve Kontrol Etme Düzeyleri*. Bilimsel Araştırma Projeleri, Konya.

Seiffe, I., & Krenke, I. (1993). *Close friendship and imaginary companions in adolescence*. San Francisco: Jossey & Bass.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2004). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *J Res Pers* (39), 22-45.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(59), 971-980.

Stayton, D. J., & Ainsworth, M. D. S. (1973). Individual differences in ihfant responses to brief, everyday separations as related to other infant and maternal behaviors. *Developmental Psychology*, 9(2), 226– 235. http://doi.org/10.1037/h0035089

Steele, J. R., Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., & Doolin, H. N. (2015). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude and forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 1(42), 83-90.

Stewart, I., & Joines, M. (2017*). Günümüzde TA: Transaksiyonel Analiz'e yeni bir giriş*. Ankara: Tarcan Matbaası.

Toksoy, Ş. E. (2021). *Erskine'in Modeline Dayalı İlişkisel İhtiyaçların Ölçümlenmesi ve Travmatik Stres Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Kocaeli Üniversitesi, Doktora Tezi, Kocaeli.

Toksoy, Ş. E., Cerit, C., Aker, A. T., & Zvelc, G. (2020). İlişkisel ihtiyaçlar doyum ölçeği: Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 5(21).

Thompson, R. A. (2002). *Attachment theory and research. In Child and Adolescent Psychiatry*. Philadelphia

Vicedo, M. (2010). The evolution of Harry Harlow:from the nature to the nurture of love. History of Psychiatry, 21(2), 1-16

Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 1(36), 1-30.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yazıcı-Çelebi, G. (2016). *Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişiler arası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Doktora Tezi, Trabzon.