



Bağlanma Kuramı ile Çift İlişkilerinde Güven ve Yakınlık

Sefa Bilgin Güner

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid:<https://orcid.org/0009-0008-2024-5474>, E-mail:20222534@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin10
<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasında, bağlanma teorisinin romantik ilişkilerde güven ve yakınlık üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Bağlanma teorisi, bireyin çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu duygusal bağlantıların, yetişkinlikteki aşk ilişkilerini önemli ölçüde etkilediğini öne sürmektedir. Güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarının bireylerin ilişkideki duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde şekillendirici bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Güvenli bağlanma tarzına sahip kişiler, partnerlerine karşı daha fazla güven besleyip, duygusal yakınlık oluşturmada daha başarılı olmakta ve iletişimde daha sağlıklı bir tutum sergilemektedir. Öte yandan, kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerde terk edilme korkusu, aşırı onay arayışı ve güvensizlik davranışları ön plana çıkarken; kaçınan bağlanma tarzı olan kişilerin ise duygusal yakınlıktan kaçındığı, bağımsızlık arayışını öne çıkardığı ve ilişkide mesafeli davrandığı ifade edilmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stillerinin çiftler arasındaki ilişki memnuniyeti, çatışma çözme yetenekleri, sadakat, güven duygusu ve duygusal yakınlık üzerinde belirleyici bir etkisinin mevcut olduğu sonucuna varılmaktadır. Ayrıca, sağlıklı bağlanma biçimlerinin çift ilişkilerinde güvenin artmasına ve ilişki sürdürülebilirliğine olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda, bağlanma teorisinin romantik ilişkilerin anlaşılmasına önemli bir kuramsal temel sağladığı değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma teorisi, romantik ilişkiler, güven, yakınlık, çift ilişkileri.

Attachment Theory and Trust and Intimacy in Couple Relationships

Abstract

In this review study, the effects of attachment theory on trust and intimacy in romantic relationships were examined. Attachment theory suggests that the emotional bonds individuals establish with their caregivers during childhood significantly influence their romantic relationships in adulthood. It is emphasized that secure, anxious, and avoidant attachment styles shape individuals' emotions, thoughts, and behaviors within relationships. Individuals with a secure attachment style tend to have greater trust in their partners, are more successful in establishing emotional intimacy, and display healthier communication patterns in their relationships. On the other hand, individuals with an anxious attachment style often exhibit fear of abandonment, excessive need for approval, and insecure behaviors, whereas individuals with an avoidant attachment style tend to avoid emotional intimacy, prioritize independence, and behave more distantly in relationships. A review of the literature indicates that attachment styles play a significant role in relationship satisfaction, conflict resolution skills, loyalty, trust, and emotional intimacy between couples. Furthermore, healthy attachment patterns appear to contribute positively to increased trust and the sustainability of romantic relationships. In this context, attachment theory is considered to provide an important theoretical framework for understanding romantic relationships.

Keywords: Attachment theory, romantic relationships, trust, intimacy, couple relationships.

GİRİŞ

Bağlanma teorisi, insanların erken dönem ebeveynleriyle geliştirdikleri ilişkilerin, yaşamları boyunca süren duygusal bağlanma kalıplarını oluşturduğunu savunan temel bir psikolojik anlayıştır. John Bowlby tarafından ilk olarak oluşturulan bu teori, daha sonra Mary Ainsworth'ün deneysel çalışmalarıyla genişletilmiş ve bağlanma tarzlarının sistematik bir şekilde sınıflandırılmasına imkan sağlamaktadır (Bowlby, 1969; Ainsworth et al. , 1978). Bu çerçevede güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, bireylerin yakın ilişkilerdeki his, düşünce ve hareketlerini anlamada önemli bir rol üstlenmektedir.

Yetişkinlik döneminde bağlanma teorisi, özellikle romantik ilişkiler açısından önemli bir açıklama sunmaktadır.Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), bağlanma süreçlerinin sadece çocukluk dönemine özgü olmadığını, yetişkin romantik ilişkilerde benzer dinamiklerin de var olduğunu göstermektedir.Bu yaklaşım, insanların partnerlerine karşı güven geliştirmesi, duygusal yakınlık kurması ve ilişkilerini sürdürme şekillerinin, erken dönem bağlanma deneyimlerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Çift ilişkilerinde güven, ilişkinin devamlılığı ve tatmin düzeyi açısından hayati bir unsur olarak kabul edilmektedir. Güven, partnerin duygusal olarak ulaşılabilir, destekleyici ve tahmin edilebilir olduğuna dair inancı kapsamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler, genellikle daha yüksek seviyede ilişki güveni ve duygusal yakınlık gösterirken; kaygılı bağlanma stiline sahip olanlar terk edilme korkusu nedeniyle aşırı bağımlılık geliştirebilirken, kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler ise yakınlıktan kaçınma eğiliminde olmaktadır(Fraley ve Shaver, 2000).

Yakınlık kavramı, bireyler arasında duygusal paylaşım, karşılıklı anlayış ve psikolojik yakınlık derecesini ifade etmektedir.Harry Reis ve Phillip Shaver (1988), yakınlığın gelişiminde karşılıklı kendini açma ve duygusal tepkiler verme durumunun belirleyici olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, bağlanma stilleri, bireylerin kendilerini ne kadar açtığı ve partnerlerinin ihtiyaçlarına ne derece duyarlı tepki verdiğini doğrudan etkilemektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, bağlanma stillerinin çift ilişkilerinde hem güven hem de yakınlık açısından güçlü bir etkileyici olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma, daha sağlıklı iletişim, daha fazla ilişki tatmini ve daha derin duygusal bağ ile ilişkilendirilirken; güvensiz bağlanma stilleri, ilişki çatışmaları, kıskançlık ve duygusal mesafe ile bağdaştırılmaktadır (Simpson ve Rholes, 2017). Bu yüzden bağlanma teorisi, romantik ilişkilerdeki dinamikleri anlamada ve çift terapisi uygulamalarında önemli bir teorik zemin sunmaktadır.

Bu derlemenin amacı, bağlanma teorisi çerçevesinde çift ilişkilerinde güven ve yakınlık kavramlarını incelemek, ilgili literatürü kapsamlı bir şekilde ele almak ve bu değişkenler arasındaki etkileşimleri ortaya koymaktadır.

Bağlanma Kuramının Temelleri

Bağlanma teorisi, bireylerin erken dönem bakım verenleriyle kurduğu ilişkilerin duygusal gelişim ve sosyal ilişkiler üzerindeki uzun vadeli sonuçlarını açıklayan kapsamlı bir kuramsal yapıdadır. Bu teorinin temelleri John Bowlby tarafından atılmıştır ve Bowlby (1969, 1973, 1980), bağlanmayı evrimsel bir çerçeveye dayalı sistem olarak tanımlamaktadır. Bu çerçeveye göre bağlanma davranışı, bireyin hayatta kalma şansını artıran biyolojik bir mekanizma olarak işlev görmüştür. Bebek, stres ya da tehdit altında kalınca güven duygusunu yeniden kazanmak için bakım verene yaklaşma ihtiyacı duymaktadır.

Bağlanma teorisinin deneysel dayanakları, Mary Ainsworth tarafından oluşturulan “Yabancı Durum Testi” ile desteklenmektedir (Ainsworth et al. , 1978). Ainsworth, bebeklerin bakım verenlerinden ayrılıp tekrar bir araya gelme süreçlerindeki davranışlarını gözlemleyerek üç ana bağlanma stilini belirlemektedir: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri. Daha sonra Mary Main ve Solomon (1986), dezorganize bağlanma stilini bu sınıflamalara dahil etmektedir.

Kuramın önemli kavramlarından biri olan “içsel çalışma modelleri”, bireylerin kendileri ve diğerleri hakkında oluşturduğu bilişsel ve duygusal temsilleri ifade etmektedir (Bowlby, 1973). Bu modeller, bireyin “ben sevebilir miyim?” ve “diğerleri güvenilir mi?” gibi sorulara verdikleri

dolaylı yanıtları içermekte ve sonraki ilişkilerdeki beklentilerini ve tutumlarını şekillendirmektedir. Güvenli bir bağlanma geliştiren bireyler, hem kendilerini değerli hem de diğerlerini güvenilir olarak görürken; güvensiz bağlanma stilleri bu algılarda bozulmalara neden olabilmektedir (Bretherton, 1992).

Bağlanma teorisi zamanla sadece çocukluk dönemine ait bir model olmaktan çıkmış, hayat boyu süren bir ilişki sistemi olarak ele alınmaya başlamaktadır. Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), bağlanma süreçlerinin yetişkin romantik ilişkilerde de benzer bir şekilde işlediğini savunarak bu teoriyi genişletmektedirler. Bu yaklaşım, romantik partnerlerin, tıpkı çocukluk dönemindeki bakım verenler gibi "güvenli üs" ve "sığınak" olarak işlev gördüğünü ileri sürmektedir.

Bağlanma sisteminin işleyişinde iki esas boyut öne çıkmaktadır: bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması (Brennan, Clark and Shaver, 1998). Bağlanma kaygısı, bireyin reddedilme ve terk edilme endişesini ifade ederken; bağlanma kaçınması, yakınlıktan kaçınma ve duygusal mesafe yaratma eğilimini göstermektedir. Bu iki boyutun bir araya gelmesi, bireylerin bağlanma stillerini ve ilişkilerdeki davranış kalıplarını belirlemektedir.

Sonuç olarak, bağlanma teorisi, erken dönem deneyimlerin bireyin duygusal düzenleme yetisi, benlik algısı ve sosyal ilişkileri üzerindeki kalıcı etkilerini açıklayan etkili bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Günümüzde gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarında sıkça başvurulan bu teori, özellikle yakın ilişkilerin anlaşılmasında önemli bir referans kaynağı olmaya devam etmektedir (Mikulincer and Shaver, 2016).

BAĞLANMA NEDİR

Bağlanma, bireyin kendisi için önemli olan diğer insanlarla oluşturduğu güçlü, kalıcı ve duygusal derinliği olan bağlantıları tanımlayan bir terimdir. İlk olarak John Bowlby tarafından sistematik bir şekilde ele alınmış olan bu kavram, bireyin güvenlik ve koruma ihtiyacını karşılayan biyolojik bir davranış sistemi olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bowlby'nin görüşüne göre, bağlanma özellikle bebeklik döneminde bakım veren kişiye yöneltilen yakınlık arayışıyla başlamakta ve bu süreç, bireyin yaşamı boyunca kuracağı ilişkilerin temeli olmaktadır.

Bağlanma davranışı, bireyin stres, korku veya tehdit hissettiği anlarda devreye giren bir sistemdir. Bu sistem, bireyin kendini güvende hissettirecek birine yönelmesini kapsamaktadır. Bu bağlamda, bakım veren kişi, çocuğun gereksinimlerine dikkate değer ve tutarlı bir şekilde karşılık verdiğinde, çocuk güven hissi geliştirmekte ve bu da güvenli bağlanmanın temelini oluşturmaktadır (Ainsworth et al. , 1978). Mary Ainsworth'ün çalışmaları, bağlanmanın yalnızca var olup olmaması meselesini değil, aynı zamanda özelliklerini de dikkate alarak değerlendirilmeleri gerektiğini göstermektedir.

Bağlanma kavramının merkezinde yer alan bir diğer önemli unsur, bireyin erken yaşam deneyimleri üzerinden şekillenen "içsel çalışma modelleri"dir. Bu modeller, bireyin kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği bilişsel ve duygusal çerçeveleri ifade etmektedir (Bowlby, 1973). İçsel çalışma modelleri sayesinde birey, kendi değeri konusundaki inançlarını geliştirir ve diğer insanların güvenilirliği ve erişilebilirliği konusundaki beklentilerini oluşturur. Bu temsiller, bireyin ilerideki sosyal ilişkilerini ve özellikle romantik bağlanma kalıplarını önemli ölçüde etkilemektedir (Bretherton, 1992).

Bağlanma olayı sadece çocukluk dönemi ile sınırlı kalmayan, sürekli ve dinamik bir süreç olarak önümüze çıkmaktadır. Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), bağlanma teorisini yetişkin romantik ilişkilerine uyarlayarak, partnerler arasındaki duygusal bağların da benzer mekanizmalarla meydana geldiğini göstermiştir. Bu çerçevede bağlanma, bireyin yakın ilişkilerde güven oluşturma, duygusal yakınlık geliştirme ve ayrılıkla başa çıkma yollarını şekillendiren temel bir süreç olarak görüldüğü değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak bağlanma, bireyin erken dönemden gelen deneyimlerine dayanan, biyolojik ve psikolojik temellere sahip, yaşam boyu devam eden bir ilişki kurma ve sürdürme mekanizmasıdır. Bu sistem, kişinin duygusal düzenleme yeteneklerinden sosyal ilişkilerine kadar geniş bir alanda belirleyici bir rol oynamaktadır (Mikulincer and Shaver, 2007).

BAĞLANMA STİLLERİ

Bağlanma stilleri, bireylerin çocukluk dönemindeki bakım verenleriyle olan etkileşimlerinden ortaya çıkan ve sosyal ilişkilerini etkileyen duygusal ve davranışsal kalıplar olarak ifade edilmektedir. Bu kavram ilk kez Mary Ainsworth'un gözlemlerine dayanan çalışmaları sonucunda sınıflandırılmış ve sonrasında John Bowlby'nin teorisiyle desteklenmiştir (Ainsworth et al. , 1978; Bowlby, 1969). Bağlanma stilleri, genel olarak güvenli ve güvensiz bağlanma olarak iki ana gruba ayrılmakta, güvensiz bağlanma ise kendi içinde çeşitli alt türlere bölünmektedir.

Güvenli bağlanma, bakım verenin güvenilir, duyarlı ve sürekli destek sunduğu durumlarda oluşmaktadır. Bu bağlanma tarzına sahip kişiler, kendilerini değerli hissederken başkalarını da güvenilir olarak görme eğilimindedir. Böyle bireyler, yakın ilişkilerde duygusal bağ kurmaktan çekinmez, ihtiyaçlarını rahatlıkla dile getirebilir ve stresli anlarda partnerlerinden destek almakta bir sakınca görmezler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca, güvenli bağlanma, yüksek ilişki memnuniyeti, etkili iletişim ve sağlıklı duygusal kontrol ile de ilişkilendirilmektedir (Simpson ve Rholes, 2017).

Kaygılı (saplantılı) bağlanma tarzı, bakım verenin istikrarsız ve tahmin edilemez olduğu durumlarda gelişmektedir. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler genellikle terk edilme korkusu taşır ve ilişkilerinde aşırı bir onay ve yakınlık arayışı içindedir. Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde yoğun duygusal dalgalanmalar yaşadığını ve partnerlerine karşı aşırı bağımlılık duyduğunu belirtmektedir. Bu kişiler, partnerlerinin davranışlarını sıkça olumsuz yorumlama eğilimindedir ve kıskançlık ile güvensizlik gibi duygular yaşayabilmektedirler (Fraley ve Shaver, 2000).

Kaçınan bağlanma tarzı, bakım verenin duygusal olarak uzak, reddedici veya kayıtsız olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu stilleki bireyler, başkalarına güvenmekte sorun yaşamakta ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi göstermektedir. Yakın ilişkilerde bağımsızlıklarını aşırı bir şekilde vurgulayan bu kişiler, duygusal ihtiyaçlarını bastırma ve başkalarına bağımlı olmaktan kaçınma eğiliminde olmaktadır (Bowlby, 1973). Bu durum, ilişkilerde mesafeli olma, düşük

yakınlık hissi ve sınırlı duygusal paylaşım gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Sonraki araştırmalar, bağlanma stillerine bir dördüncü kategori olarak dezorganize (dağınık) bağlanma stilini eklemiştir. Mary Main ve Solomon (1986), bu bağlanma stilinin genellikle travmatik veya istismar içeren bakım veren ilişkileri neticesinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Dezorganize bağlanma stiline sahip kişiler, hem bakım verene yaklaşma hem de ondan kaçınma davranışlarını aynı anda gösterebilmekte, bu da çelişkili ve düzensiz davranış kalıplarına yol açabilmektedir. Bu bireylerin ilerleyen yaşlarında duygusal düzenleme sorunları ve ilişki problemleri yaşama olasılıkları daha yüksekte olmaktadır (Lyons-Ruth ve Jacobvitz, 2008).

Bağlanma stillerinin günümüzde boyutsal bir perspektifle ele alınması da yaygındır. Kelly Brennan, Christopher Clark ve Phillip Shaver (1998), bağlanmayı "kaygı" ve "kaçınma" olmak üzere iki ana boyutta değerlendirmiştir. Bu modele göre bireylerin bağlanma stilleri, bu iki boyut üzerinden konumlarına dayanmaktadır ve daha esnek bir değerlendirme olanağı sunmaktadır.

Sonuç olarak, bağlanma stilleri, bireylerin kendilik algıları, diğerlerine yönelik beklentileri ve yakın ilişkilerdeki davranış biçimlerini kavramada önemli bir rol oynamaktadır. Bu stiller, özellikle romantik ilişkilerde güven, yakınlık ve ilişki memnuniyeti gibi önemli değişkenler üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Yetişkin Romantik İlişkilerde Bağlanma

Bağlanma teorisi, başlangıçta çocukların ebeveynleri ile olan ilişkilerini açıklamak için geliştirilmişken, daha sonra yetişkinlerin romantik bağlarını anlamada da etkili bir çerçeve sunmuştur. Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), bu bağlanma süreçlerinin yetişkin ilişkilerinde de benzer şekilde işlediğini belirterek, partnerler arasındaki ilişkilerin bağlanma ilişkileri olarak kabul edilebileceğini göstermişlerdir. Bu yaklaşıma göre, romantik partnerler, bireyler için hem bir "güvenli üs" hem de stresli anlarda başvurulan bir "güvenli sığınak" işlevi görmektedir.

Yetişkin romantik ilişkilerde bağlanma, bireylerin duygusal yakınlık kurma, partnerlerine güven geliştirme ve zorlu ilişkisel durumlarla başa çıkma yöntemlerini etkiler. John Bowlby'nin geliştirdiği içsel çalışma modelleri, romantik ilişkilerdeki beklentileri ve davranışları şekillendiren temel düşünsel yapılarıdır (Bowlby, 1973). Bu modeller çerçevesinde bireyler, kendilerini sevgiye layık ya da değersiz; başkalarını ise güvenilir ya da reddedici olarak algılayabilir ve bu algılar ilişkilerdeki etkileşim biçimlerine yansır (Collins ve Read, 1990).

Bağlanma türleri, yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki farklı dinamikleri açıklamakta önemli bir rol üstlenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde daha fazla güven, duygusal yakınlık ve tatmin gösterir. Bu bireyler, partnerleriyle açık bir iletişim kurarak duygusal ihtiyaçlarını ifade edebilme ve karşılıklı destek sağlama kapasitesine sahiptir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bununla birlikte, kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde artan bir yakınlık isteği ve terk edilme korkusu yaşar, bu da onları bağımlı hale getirebilir; kaçınan bağlanma stilleri olan kişiler ise duygusal yakınlıktan uzak durarak ilişki içinde mesafeli davranma eğilimindedir (Fraley ve Shaver, 2000).

Yetişkin bağlanma süreçlerinin önemli bir yönü de duygusal düzenleme yöntemleridir. Bağlanma sistemi devreye girdiğinde bireyler, bağlanma stillerine göre farklı düzenleme yolları benimser. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, stresli anlarda partnerlerinden yardım isteyerek duygusal düzenleme yapabilirken; kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler aşırı duyarlı ve zayıf tepkilerle (hiperaktivasyon stratejileri) başvururken, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yoğunluğu bastırma ya da mesafe koyma (deaktivasyon stratejileri) yöntemlerine başvurmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Ayrıca, bağlanma stillerinin çiftler arasındaki çatışma çözümü yöntemlerini de etkilediği bilinmektedir. Jeffrey Simpson (1990), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çatışma anlarında daha yapıcı ve çözüm odaklı yaklaşımlar sergilediğini, güvensiz bağlanma stillerinin ise kaçınma, saldırganlık ya da aşırı tepkisellik gibi sağlıksız stratejilerle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu durum, bağlanma stillerinin ilişki kalitesi ve sürekliliği üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bağlanma teorisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde duygusal bağlar kurma yöntemlerini, güven geliştirme süreçlerini ve ilişki içindeki etkileşim biçimlerini anlamak için kapsamlı bir açıklama sağlamaktadır. Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde yakınlık, güven ve tatmin gibi temel değişkenlerin anlaşılmasında merkezi bir önem taşımakta ve bu nedenle hem araştırma hem de klinik uygulamalar açısından kıymetli bir teorik temel oluşturmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma Stillерinin Romantik İlişkilerde Bağlanma Davranışına Etkisi

Bağlanma tarzları, insanların romantik ilişkilerdeki bağlanma tutumlarını şekillendiren önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Erken dönem bakım sağlayanlarla çocuk arasındaki etkileşimlerden doğan bağlanma kalıpları, bireylerin yetişkinliklerinde duygusal yakınlık oluşturma şekillerini, partnerlerinden beklediklerini ve ilişki içindeki tutumlarını doğrudan etkiler (Bowlby, 1973). Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), ilişkilerin birer bağlanma ilişkisi olduğunu ve bağlanma tarzlarının bireylerin bu ilişkilerdeki davranışlarının biçimlenmesine katkı sağladığını göstermektedir.

Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler, romantik ilişkilerde daha uyumlu ve dengeli bağlanma tutumları gösterir. Bu kişiler, partnerlerine karşı yüksek derecede güven duyar, duygusal yakınlıktan kaçınmaz ve ihtiyaç duyduklarında yardım arayabilmektedirler. Ayrıca, partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarlılık göstererek karşılıklı güven ve bağlılık duygusunu geliştirmeye yardımcı olurlar (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli bağlanma, açık iletişim, etkili sorun çözme ve yüksek ilişki tatmini ile bağlantılı olmaktadır (Simpson ve Rholes, 2017).

Kaygılı bağlanma tarzı olan bireyler, romantik ilişkilerde yoğun bağlanma tutumları sergilemektedir; ancak bu tutumlar genellikle aşırı yakınlık ihtiyacı ve terk edilme korkusu ile karakterize edilmektedir. Bu kişiler, partnerlerinden sürekli ilgi ve onay bekleyebilirken, ilişkideki belirsizlikleri tehdit olarak görme eğilimindedirler. Phillip Shaver ve Mario Mikulincer (2007), kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin bağlanma sisteminin "hiperaktivasyonunu" sergilediğini ve ilişkiye dair tehdit algısı karşısında güçlü duygusal tepkiler verdiklerini belirtmektedir. Bu durum, ilişkilerde kıskançlık, aşırı bağımlılık ve duygusal dalgalanmalara yol açabilmektedir.

Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler, romantik ilişkilerde bağlanma tutumunu sınırlı bir şekilde göstermekte ve duygusal yakınlıktan uzak durmayı tercih etmektedir. Bu bireyler, bağımsızlıklarını korumaya fazla önem vererek partnerlerine karşı duygusal bir mesafe oluşturabilirler. John Bowlby'nin teorik çerçevesine dayanan araştırmalar, kaçınan bireylerin bağlanma sistemini "deaktive" ederek duygusal ihtiyaçlarını bastırdıklarını göstermektedir (Fraley ve Shaver, 2000). Bu durum, ilişkilerde düşük düzeyde duygusal paylaşım ve sınırlı yakınlık ile bağlantılı olmaktadır.

Bağlanma tarzlarının romantik ilişkilere etkisi yalnızca bireysel yönde değil, çiftlerin dinamikleri açısından da büyük önem taşımaktadır. Partnerlerin bağlanma tarzlarının etkileşimi, ilişkinin genel işleyişini şekillendirebilir. Örneğin, bir kaygılı bağlanma tarzına sahip birey ile bir kaçınan bağlanma tarzına sahip birey arasındaki ilişkilerde, biri yakınlık ararken diğersinin uzak durması, "talep-kaçınma döngüsü" olarak adlandırılan sağlıklı bir etkileşim kalıbına neden olabilir (Simpson ve Rholes, 2017). Buna karşın, iki kişi güvenli bağlanma tarzına sahipse, oluşturdukları ilişkiler daha dengeli ve tatmin edici olma eğiliminde olmaktadır.

Sonuç olarak, bağlanma tarzları romantik ilişkilerde bağlanma tutumlarının niteliğini belirleyen kritik bir unsurdur. Bireylerin duygusal yakınlık oluşturma şekilleri, güven geliştirme süreçleri ve ilişki içindeki davranış kalıpları, sahip oldukları bağlanma tarzına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu nedenle, bağlanma tarzlarının anlaşılması, romantik ilişkilerin dinamiklerini açıklamada ve ilişki sorunlarına yönelik çözümlerde önemli bir teorik temel sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

GÜVEN KAVRAMI

Güven, romantik ilişkilerin en önemli unsurlarından biri olarak, bireyin partnerinin niyetlerine, davranışlarına ve ilişkideki bağlılığına dair olumlu düşünceler geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Rousseau et al. , 1998). İlişki bağlamında güven, yalnızca bilişsel bir gözlem süreci değil, aynı zamanda duygusal bir bağ ve kırılganlıkla ilgili bir kabul olarak çok katmanlı bir yapıdadır. John Bowlby'nin bağlanma teorisi çerçevesinde güven, kişinin bakım verenin

erişilebilirliği ve duyarlılığı ile ilgili geliştirdiği temel inançlarla bağdaştırılmaktadır (Bowlby, 1969).

Romantik ilişkilerde güvenin önemli bir parçası, partnerin güvenilirliğine dair algıdır. Partnerin güvenilirliği; dürüstlük, tutarlılık, sadakat ve sorumluluk gibi özellikler üzerinden değerlendirilmektedir. Sandra Murray ve John Holmes (1997), bireylerin partnerlerini güvenilir görmesinin, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynadığını ifade etmektedir. Partnerin güvenilirliği arttıkça, bireyin ilişkide kendini güvende hissetme durumu ve duygusal yatırım yapma isteği de yükselebilmektedir. Öte yandan, güvenilirlik konusunda şüpheler, ilişkide belirsizlik, kaygı ve çatışma düzeyinin artmasına neden olabilmektedir.

Güven kavramı, literatürde genellikle duygusal güven ve davranışsal güven olarak iki ana boyutta ele alınmaktadır. Duygusal güven, bireyin partnerine karşı psikolojik olarak kendini güvende hissetmesi, duygularını serbestçe ifade edebilmesi ve reddedilme ya da zarar görme korkusu olmadan yakınlık kurabilmesi anlamına gelmektedir (Rempel, Holmes and Zanna, 1985). Duygusal güvenin yüksek olduğu ilişkilerde bireyler, daha açık iletişim kurmakta, kendilerini daha iyi ifade etmekte ve daha derin bir duygusal bağ geliştirmektedir.

Davranışsal güven ise bireyin partnerine yönelik somut eylemlerle gösterdiği güveni ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin partnerine bağımlılığı kabul etmesi, risk alması ve partnerinin zarara yol açmayacağına dair bir inançla hareket etmesini kapsamaktadır (Holmes and Rempel, 1989). Davranışsal güven, ilişkide verilen sözlere uyulması, sadakat göstergeleri ve kriz anlarındaki destekleyici tutumlar ile güçlendirilmektedir.

Bağlanma teorisi açısından bakıldığında, bireylerin bağlanma stilleri güvenin oluşumu ve devamı üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Mario Mikulincer ve Phillip Shaver (2007), güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin partnerlerine daha kolay güvendiğini ve hem duygusal hem de davranışsal güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bunun aksine, kaygılı bağlanma, güven konusunda aşırı duyarlılık ve şüphecilikle; kaçınan bağlanma ise güvenmekten kaçınma ve duygusal mesafeyle ilişkilendirilmektedir.

Sonuç olarak, güven, romantik ilişkilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri olan çok katmanlı bir yapıda olmaktadır.Partnerin güvenilirliğine dair algılar ve bireyin bağlanma stilleri, güvenin oluşumunu ve devamını etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.Bu bağlamda, güven sağlıklı ve sürdürülebilir romantik ilişkilerin en önemli unsurlarından biri olarak görülmektedir (Mikulincer and Shaver, 2016).

Bağlanma ve Güven İlişkisi

Bağlanma ve güven, bireyler arasındaki bağlantıların, özellikle de romantik ilişkilerin temel taşlarını oluşturan iki önemli kavramdır.Bağlanma teorisine göre, insanların erken dönemdeki bakım verenleriyle kurduğu ilişkiler, diğer bireylere karşı güven oluşturma yeteneklerini etkilemektedir. John Bowlby (1969), bağlanmayı bireyin güvenlik ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan biyolojik bir sistem olarak tanımlarken, bu sistemin sağlıklı işleminin güven duygusunun gelişiminde büyük bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu nedenle, bağlanma ile güven arasında doğrudan ve güçlü bir bağlantı olmaktadır.

Bağlanma sürecinde bakım verenin tutarlı, duyarlı ve sürekli ulaşılabilir olması, çocuğun çevresini güvenli bir alan olarak değerlendirmesine katkıda bulunmaktadır. Mary Ainsworth (Ainsworth et al. , 1978), güvenli bağlanma geliştiren çocukların bakım verenlerini "güvenli üs" haline getirebildiklerini ve bunun temel güven hissini oluşumuna yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu erken dönem deneyimler, bireyin ilerleyen yaşantısında diğer insanlara duyduğu güvenin şekillenmesini belirleyen içsel kalıpların oluşumunda etkili olmaktadır (Bowlby, 1973).

Yetişkinlik döneminde, bağlanma ve güven ilişkisi özellikle romantik birliktelikler açısından daha belirgin hale gelmektedir.Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987), romantik ilişkilerin bağlanma ilişkileri olduğunu ve bireylerin bağlanma tarzlarının partnerlerine olan güven düzeylerini etkilediğini öne sürmüştür.Bu bakış açısına göre, güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler, partnerlerinin desteğine ve ulaşılabilirliğine daha çok inanarak ilişkilerinde daha yüksek bir güven düzeyi geliştirmektedirler.

Güvensiz bağlanma tarzları ise güvenin oluşumunu ve devamını olumsuz etkileyebilir.Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinin güvenilirliğini sürekli sorgulayarak, terk edilme

korkusuyla ilişkilerde aşırı duyarlılık gösterebilirler.Öte yandan, kaçınan bağlanma stilineki bireyler, başkalarına güven duymakta zorluk çekerken, duygusal yakınlıktan kaçınarak güven ilişkisi kurma sürecini kısıtlamaktadır (Mikulincer and Shaver, 2007).Bu durum, bağlanma tarzlarının güvenin hem duygusal hem de davranışsal yönlerini etkilediğini göstermektedir.

Bağlanma ve güven arasındaki ilişki karşılıklı etkileşim içerisindedir.Güvenli bağlanma, ilişkilerde güvenin gelişmesine yardımcı olurken; zamanla oluşan güven deneyimleri de bağlanma sistemini güçlendirme potansiyeline sahiptir.Sandra Murray ve John Holmes (1997), partnerin güvenilirliğine dair olumlu algıların bireyin ilişkide kendini daha güvende hissetmesini sağladığını ve bunun bağlanma güvenliğini artırdığını ifade etmektedir.

Sonuç olarak, bağlanma ve güven, karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen ve kuvvetlendiren dinamik süreçlerdir.Bireyin erken dönem bağlanma deneyimleri, güven geliştirme kapasitesinin temelini oluştururken; yetişkinlikteki ilişki tecrübeler de bu yapıyı yeniden şekillendirme potansiyeline sahiptir.Bu nedenle, bağlanma ve güvenin birlikte değerlendirilmesi, romantik ilişkilerin kalitesi ve sürdürülebilirliği konusunda önemli bir yer tutmaktadır (Mikulincer and Shaver, 2016).

YAKINLIĞIN TANIMI

Yakınlık, bireylerin diğerlerine karşı duygusal bağlılık hissetmeleri, içsel deneyimlerini karşılıklı olarak paylaşmaları ve kendilerini anlaşıldığı ve kabul edildiği duygusuyla deneyimlemeleri gibi çok yönlü bir kavramdır. Psikolojik açıdan ele alındığında, yakınlık; bir kişinin duygularını, düşüncelerini, gereksinimlerini, beklentilerini ve kişisel tecrübelerini güvenli bir zemin üzerinde başka biriyle paylaşması ve bu paylaşım neticesinde karşılıklı bir bağlılık inşa etmesi olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkilere yönelik bağlamda ise yakınlık, çiftler arasında gelişen duygusal bağın derinliğini, güveni, empatiyi, anlayışı ve psikolojik bağı ifade eder. Yakınlık kavramı, sadece fiziksel ya da romantik çekimi kapsamaz; aynı zamanda bireylerin birbirleriyle açık, dürüst, destekleyici ve kabullenici bir ilişki geliştirmesini de içermektedir.

Yakınlık, bireylerin partnerlerine karşı açık ve savunmasız bir biçimde kendilerini ifade edebilmelerini sağlayan bir psikolojik süreç olarak görülmektedir. Bu süreçte birey, iç dünyasını ortaya koyarken partnerinden anlayış, kabul ve duygusal destek bekler. Karşılıklı olarak kendini

açma davranışı, yakınlığın önemli unsurlarından biri olarak kabul edilmekte ve ilişkinin kalitesini belirgin bir şekilde etkilemektedir. Yakınlık düzeyi yükseldikçe, çiftler arasındaki güven hissinin arttığı, iletişimin kalitesinin iyileştiği ve ilişki tatmininin yükseldiği belirtilmektedir. Ayrıca, yakınlık aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu sonuçlar doğurmakta; aidiyet duygusu, duygusal güvenlik ve ilişki bağlılığını teşvik etmektedir.

Bu doğrultuda yakınlık; romantik ilişkilerde güvenin oluşmasını sağlayan, ilişki doyumunu artıran, duygusal bağlılığı güçlendiren ve ilişkinin sürekliliğine katkıda bulunan temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Çiftler arasındaki sağlıklı iletişim, karşılıklı anlayış ve duygusal paylaşımın gelişmesi, yakınlık düzeyinin artmasına katkı sağlamakta ve ilişkinin daha güçlü bir yapıya sahip olmasını desteklemektedir.

BAĞLANMA İLE YAKINLIK İLİŞKİSİ

Bağlanma ile yakınlığın ilişkisi, bireylerin çocuklukta deneyimledikleri bakım ilişkilerinin yetişkinlikteki romantik bağlantılardaki duygusal bağlılık seviyelerini nasıl etkilediği açısından önemli bir psikolojik süreç olarak öne çıkmaktadır. John Bowlby tarafından oluşturulan bağlanma teorisi, bireyin çocukluk döneminde bakım veren kişiyle geliştirdiği bağlantının, kişinin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki temel inançlarını nasıl şekillendirdiğini ifade etmektedir (Bowlby, 1969). Bu erken dönem deneyimler, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde romantik ilişkilerde güven inşa etme, duygusal paylaşımda bulunma ve bağ kurma kapasitelerini belirleyen önemli unsurlar olarak görülmektedir.

Yakınlık, çiftlerin birbirlerine duygusal olarak açık olmalarını, his ve düşüncelerini paylaşabilmelerini ve karşılıklı güven oluşturmalarını tanımlamaktadır (Reis and Shaver, 1988). Bağlanma teorisi açısından bakıldığında, güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin yakın ilişkiler oluşturmadaki başarılarının daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Güvenli bağ kurmuş olan kişiler, partnerlerine karşı daha fazla güven hissedebilmekte, duygusal gereksinimlerini net bir şekilde ifade edebilmekte ve ilişkilerinde daha derin bir bağ geliştirebilmektedirler (Hazan and Shaver, 1987). Bu kişilerin ilişkilerinde kendilerini değerli ve kabul görmüş hissetmeleri, yakınlık hissinin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Öte yandan, kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin yakınlık arayışlarının yoğun olduğu, fakat terk edilme korkusu nedeniyle ilişkilerinde aşırı bağımlı davranışlar sergileyebileceği belirtilmektedir. Bu bireyler, partnerlerinden sürekli ilgi ve onay alma isteği taşıyabilir, bu durum da sağlıklı bir yakınlığın gelişmesini zorlaştırabilir (Mikulincer and Shaver, 2007). Kaçınan bağlanma tarzına sahip kişilerin ise duygusal yakınlıktan kaçındıkları, bağımsızlığı önceliklendirdikleri ve partnerleriyle aralarına psikolojik bir mesafe koydukları ifade edilmektedir. Bu nedenle kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin yakın ilişkiler kurmakta zorluk yaşayabildikleri belirtilmektedir (Bartholomew and Horowitz, 1991). Literatürde yer alan araştırmalar, güvenli bağlanma ile yüksek düzeyde duygusal yakınlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurdukları, partnerlerine karşı daha fazla empati gösterdikleri ve ilişkilerinde daha yüksek doyum yaşadıkları belirtilmektedir (Collins and Feeney, 2000).

GÜVEN VE YAKINLIK ARASINDAKİ ETKİLEŞİM

Romantik ilişkilerde güven ve yakınlık, karşılıklı etkileşim içinde bulunan ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde devamında kritik bir rol oynayan iki ana psikolojik bileşen olarak kabul edilmektedir. Güven, bir kişinin partnerinin dürüst, destekleyici ve ilişkiye bağlı olduğuna dair inancını yansıtırken; yakınlık, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşarak ortaya çıkan duygusal bağlılık ve psikolojik yakınlık durumunu ifade etmektedir (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985; Reis ve Shaver, 1988).

Araştırmalarda güven ve yakınlığın birbirini destekleyen dinamik süreçler olduğu vurgulanmaktadır. Çiftler arasında güvenin artması, bireylerin kendilerini daha rahat bir şekilde ifade etmelerini, duygusal olarak daha açık olmalarını ve daha derin bir yakınlık oluşturmalarını sağlamaktadır. Benzer şekilde, yakınlık düzeyinin artması da güven duygusunun güçlenmesine katkıda bulunmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yakınlık kurulabilmesi için kişinin partnerine karşı psikolojik olarak kendini güvende hissetmesi önemlidir. Güven duygusu, bireylerin ilişkide savunmasız olmalarını, duygularını açıkça paylaşmalarını ve partnerleriyle derin bir duygusal bağ kurmalarını mümkün kılar (Johnson ve Greenberg, 1995). Güvenin düşük olduğu ilişkilerde, bireylerin kendilerini ifade etmekten kaçındıkları, duygusal paylaşımın sınırlı kaldığı ve yakınlığın zayıfladığı gözlemlenmektedir. Bu

durum, zamanla iletişim sorunlarına, ilişki tatmininde azalmaya ve duygusal mesafeye yol açabilmektedir (Giddens, 1992).

Bağlanma teorisi açısından bakıldığında, güven ve yakınlık arasındaki ilişkinin bireyin bağlanma tarzından etkilendiği belirtilmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine daha fazla güvendikleri, ilişkilerinde daha açık bir iletişim kurabildikleri ve daha yüksek düzeyde duygusal yakınlık geliştirdikleri ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Öte yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, terk edilme korkusu ve yoğun güven ihtiyacı nedeniyle ilişkilerde aşırı bağımlı davranışlar sergileyebilmekte; kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise güven sorunları nedeniyle duygusal yakınlıktan kaçınabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple, güven ve yakınlık arasındaki etkileşim, romantik ilişkilerin kalitesini belirleyen ana unsurlardan biri olarak görülmektedir.

Araştırmalar, çiftler arasındaki güven seviyesinin artmasının ilişki tatmini, bağlılığı ve ilişkinin sürekliliğini olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda duygusal yakınlığın gelişimi, partnerler arasındaki empatiyi, anlayışı ve karşılıklı desteği artırarak güven duygusunu pekiştirmekte katkıda bulunmaktadır (Collins ve Feeney, 2000). Bu bağlamda, güven ve yakınlık arasındaki ilişkinin çiftler için karşılıklı olarak birbirini destekleyen ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine yardımcı olan temel psikolojik süreçlerden biri olduğu değerlendirilmektedir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Cindy Hazan Hazan ve Shaver (1987) tarafından gerçekleştirilen öncü araştırmalardan birinde, yetişkin romantik ilişkilerinin çocukluk dönemindeki bağlanma örüntülerinin devamı niteliğinde olduğu ileri sürülmüştür. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha yüksek güven, bağlılık ve duygusal yakınlık yaşadıkları belirlenmiştir. Buna karşılık kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin terk edilme korkusu nedeniyle ilişkilerinde yoğun bağımlılık davranışları gösterdikleri, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde oldukları saptanmıştır.

Nancy L. Collins ve Read (1990) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, bağlanma tarzları ile romantik ilişkilerde güven, iletişim ve ilişki tatmini arasındaki bağlantılar incelenmektedir. Araştırmanın sonuçları, güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerin partnerleriyle daha sağlıklı

bir iletişim oluşturduğunu, ilişkilerinde daha fazla güven hissettiğini ve duygusal yakınlıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.Öte yandan, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ilişki tatminini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmektedir.

Kim Bartholomew Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen dört kategorili bağlanma modeli üzerine yapılan araştırmalar da güvenli bağlanmanın sağlıklı yakın ilişkilerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.Çalışmada güvenli bağlanan bireylerin olumlu benlik ve olumlu başkaları algısına sahip oldukları; bu nedenle ilişkilerinde daha fazla güven geliştirebildikleri ve yakınlık kurmada daha başarılı oldukları ifade edilmektedir.Buna karşın korkulu ve kayıtsız bağlanma örüntülerine sahip bireylerde ilişki kaçınma ve güvensizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmaktadır.

Mario Mikulincer Mikulincer ve Shaver (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ise bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde duygusal düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stres durumlarında partnerlerinden destek aramaya daha yatkın oldukları ve bu durumun ilişkide güven ve yakınlık düzeyini artırdığı belirtilmektedir.Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde yoğun onay ihtiyacı ve terk edilme kaygısının ilişkilerde çatışmayı artırabildiği; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal mesafe koyma eğilimleri nedeniyle yakınlık kurmakta zorlandıkları ifade edilmektedir.

Genel olarak yapılan ampirik çalışmalar incelendiğinde, güvenli bağlanma tarzının romantik ilişkilerde güven, yakınlık, empati, ilişki doyumu ve sağlıklı iletişim ile olumlu bir şekilde bağlantılı olduğu gözlemlenmektedir.Buna karşılık, güvensiz bağlanma tarzlarının ilişkilerde çatışma, duygusal mesafe, güven sorunları ve düşük ilişki doyumu ile ilişkilendirildiği belirtilmektedir.Bu bulgular, bağlanma kuramının romantik ilişkilerde güven ve yakınlık dinamiklerini anlama konusunda etkili bir teorik çerçeve sunduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bağlanma teorisi açısından bakıldığında, romantik ilişkilerde güven ve duygusal bağlılığın nasıl oluştuğuna dair bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin önemli bir etkisinin bulunduğu

anlaşılmaktadır. Bu incelemede ele alınan çalışmalar, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkilerinde daha yüksek seviyede güven, duygusal yakınlık, ilişki tatmini ve etkili iletişim becerileri gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Öte yandan, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, ilişkilerde güvensizlik, iletişim sorunları, çatışma yatkınlığı, kıskançlık ve duygusal uzaklık gibi olumsuz durumlarla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000; Simpson ve Rholes, 2017). Bu bulgular, bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerin kalitesini etkileyen temel psikolojik yapılardan biri olduğunu göstermektedir.

Araştırmaların sonuçları göz önüne alındığında, güvenli bağlanmanın çiftler arasında sağlıklı iletişimi teşvik ettiği ve bireylerin partnerlerine daha açık, destekleyici ve empatik bir şekilde yaklaşmalarını sağladığı gözlemlenmektedir (Collins ve Read, 1990). Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin duygusal ihtiyaçlarını daha rahat bir şekilde dile getirdikleri, partnerlerinden daha etkili şekilde destek aldıkları ve çatışma durumlarında daha yapıcı başa çıkma yolları kullandığı belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Ancak kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin aşırı terk edilme korkusu, reddedilme korkusu ve sürekli onay arayışı içinde oldukları; bu durumun ilişkilerde bağımlılık, kıskançlık ve duygusal dalgalanmalara yol açabileceği ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlığa aşırı önem verme ve duygusal paylaşımında kısıtlılık gibi eğilimlerin belirginlik kazandığı görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Fraley ve Shaver, 2000).

Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular, Bowlby'nin (1973) içsel çalışma modelleri kavramını destekler nitelik olmaktadır. Bowlby'ye göre, bireylerin çocukluklarında bakım verenleriyle kurduğu ilişkiler, kendilerine ve başkalarına dair bilişsel ve duygusal temsillerin şekillenmesine katkı sağlamaktadır. Güvenli bağlanma deneyimine sahip bireylerin kendilerini sevilebilir ve değerli olarak gördüğü, diğer insanları ise güvenilir ve erişilebilir olarak değerlendirdiği ifade edilmektedir (Bretherton, 1992). Buna karşılık, güvensiz bağlanma stilleri olumsuz benlik algısı, kişiler arası güvensizlik ve reddedilme beklentisi ile ilişkilendirilmektedir (Collins ve Read, 1990). Bu durumun yetişkin

romantik ilişkilerde güven düzeyini, duygusal bağlılığı ve ilişki tatminini doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan çalışmaların önemli bir kısmı, bağlanma temelli terapötik yaklaşımların çift ilişkilerindeki güven problemlerinin azaltılmasında etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin (Emotionally Focused Therapy-EFT), çiftler arasındaki duygusal bağın yeniden yapılandırılmasına katkı sağladığı ve ilişki doyumunu artırdığı belirtilmektedir (Johnson, 2004; Johnson, Hunsley, Greenberg, and Schindler, 1999). Terapötik süreçte bireylerin bağlanma ihtiyaçlarının anlaşılması, duygularını açık biçimde ifade edebilmeleri ve partnerleriyle güvenli bir iletişim geliştirmeleri desteklenmektedir. Bunun yanı sıra bağlanma odaklı müdahalelerin, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği, çatışma çözme süreçlerini iyileştirdiği ve ilişkisel işlevselliği artırdığı ifade edilmektedir (Mikulincer and Shaver, 2016).

SONUÇ

Bağlanma teorisi, çiftler arasındaki güven ve yakınlık dinamiklerini anlamak için değerli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu derlemede değerlendirilen araştırmalar, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikteki romantik ilişki kalıplarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip olanların ilişkilerinde daha fazla güven, duygusal bağlılık, ilişki tatmini ve etkili iletişim becerileri sergiledikleri belirtilmektedir. Bununla birlikte, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarının ise ilişkilerde güvensizlik, iletişim sorunları, çatışma eğilimleri ve duygusal mesafe ile bağlantılı olduğu saptanmaktadır.

Araştırma bulgularına bakıldığında, güven duygusunun romantik ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından kritik bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, partnerlerine daha açık, destekleyici ve empatik davranışlar sergilemekte; çatışmaları çözme süreçlerinde ise daha etkili başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar. Diğer yandan, güvensiz bağlanma tarzlarına sahip kişilerin terk edilme korkusu, reddedilme kaygısı, aşırı bağımlılık ya da duygusal yakınlıktan kaçınma gibi tutumlarının ilişki tatminini olumsuz etkileyebileceği görülmektedir. Bu durum, bağlanma stillerinin çift ilişkilerinin kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu derlemede ele alınan araştırmalar, bağlanma temelli psikoterapi yöntemlerinin çiftler arasındaki güven ve yakınlık sorunlarına dair etkili çözümler sunduğunu göstermektedir. Özellikle Duygu Odaklı Çift Terapisi gibi bağlanma odaklı yöntemlerin, çiftler arasındaki duygusal bağı güçlendirmeye ve ilişki tatminini artırmaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, çift terapilerinde bireylerin bağlanma tarzlarının değerlendirilmesi ve ilişkisel süreçlerin bağlanma teorisi çerçevesinde incelenmesi önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç itibarıyla, bağlanma teorisi, çiftler arasındaki güven ve yakınlık süreçlerini açıklamada hem teorik hem de pratik açıdan kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Literatürdeki bulgular, güvenli bağlanmanın sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkilerin oluşumunda koruyucu bir faktör olduğunu; güvensiz bağlanma kalıplarının ise ilişki sorunlarının oluşumunda risk unsuru oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda farklı kültürel örneklem grupları, yaş aralıkları ve ilişki türleri üzerinde yapılacak çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bağlanma temelli müdahalelerin uzun vadeli etkilerini inceleyen araştırmaların artırılması, çift ilişkilerine yönelik klinik uygulamaların geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

ÖNERİ

Araştırma bulguları doğrultusunda, bağlanma stillerinin çift ilişkilerinde güven ve yakınlık süreçleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların, bağlanma örüntülerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde incelemesi önem taşımaktadır. Özellikle farklı kültürel bağlamalarda yürütülecek araştırmaların, bağlanma süreçlerinin kültüre özgü yönlerinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra farklı yaş grupları, evlilik süreleri ve ilişki türleri üzerinde yapılacak karşılaştırmalı çalışmaların literatüre önemli katkılar sunabileceği değerlendirilmektedir. Literatürdeki çoğu çalışmanın kesitsel bir yaklaşım sergilemesi, bağlanma stillerinin zaman içindeki değişimini ve ilişkisel süreçler üzerindeki uzun vadeli etkilerini ele almakta yetersizlik yaratmaktadır. Bu bağlamda, gelecekteki boylamsal çalışmaların, romantik ilişkilere dair bağlanma kalıplarının güven, yakınlık ve ilişki tatmini üzerindeki etkilerini daha detaylı bir Şekilde araştırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, nicel araştırmaların yanı sıra nitel yöntemlerin de kullanılması, bireylerin bağlanma deneyimlerini ve ilişki dinamiklerini daha

derinlemesine incelemeye yardımcı olmaktadır. Klinik uygulamalar açısından değerlendirildiğinde, çift terapilerinde bağlanma odaklı yaklaşımların daha yaygın bir şekilde uygulanması önerilmektedir. Özellikle bireylerin bağlanma stillerinin terapi süreci sırasında ele alınması, ilişki sorunlarının altında yatan dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, Duygu Odaklı Çift Terapisi gibi bağlanma temelli müdahalelerin, çiftler arasında güvenin artırılması, duygusal bağlılığın güçlendirilmesi ve ilişki tatminine destek olma açısından etkili bir yöntem sunduğu düşünülmektedir. Ayrıca, ruh sağlığı koruma hizmetleri çerçevesinde bağlanma bilincini artırmaya yönelik psikoeğitim programlarının oluşturulması önerilmektedir. Özellikle genç yetişkinlere yönelik olarak hazırlanan iletişim becerileri, duygu düzenleme ve sağlıklı ilişki geliştirme konulu eğitimlerin, güvenli bağlanma kalıplarının desteklenmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca, ailelere yönelik ebeveynlik eğitimlerinin yaygınlaştırılması, çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın geliştirilmesine yardımcı olarak ileriki dönemlerde romantik ilişkileri olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, bağlanma teorisinin, romantik ilişkilerde güven ve yakınlık süreçlerinin anlaşılması için önemli bir teorik zemin sağladığı görülmektedir. Bu nedenle, bağlanma temelli araştırmaların ve uygulamaların artırılması, hem literatürün gelişmesine hem de çiftlere yönelik psikolojik müdahalelerin daha etkili hale gelmesine katkıda bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri: Dört kategorili modelin testi. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* [Bağlanma ve kayıp: Cilt 1. Bağlanma]. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger* [Bağlanma ve kayıp: Cilt 2. Ayrılık: Kaygı ve öfke]. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression* [Bağlanma ve kayıp: Cilt 3. Kayıp: Üzüntü ve depresyon]. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* [Güvenli üs: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi]. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Yetişkin bağlanmasının öz-bildirim yoluyla ölçülmesi: Bütüncül bir değerlendirme. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* [Bağlanma kuramı ve yakın ilişkiler] (ss. 46–76) içinde. Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). Bağlanma kuramının kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Yetişkin bağlanması, içsel çalışma modelleri ve romantik ilişkilerde ilişki kalitesi. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Yetişkin romantik bağlanması: Kuramsal gelişmeler, ortaya çıkan tartışmalar ve yanıtız sorular. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantik aşkın bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılması. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* [Duygu odaklı çift terapisinin uygulanışı: Bağ kurmak] (2. bs.). Brunner-Routledge.

- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. ve Schindler, D. (1999). Duygu odaklı çift terapisi: Durum ve güçlükler. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67–79.
- Lyons-Ruth, K. ve Jacobvitz, D. (2008). Dezorganize bağlanma: Genetik faktörler, ebeveynlik bağlamları ve bebeklikten yetişkinliğe gelişimsel dönüşüm. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* [Bağlanma el kitabı: Kuram, araştırma ve klinik uygulamalar] (2. bs., ss. 666–697) içinde. Guilford Press.
- Main, M. ve Solomon, J. (1986). Güvensiz/dezorganize bağlanma örüntüsünün keşfi. T. B. Brazelton ve M. W. Yogman (Ed.), *Affective development in infancy* [Bebeklikte duygusal gelişim] (ss. 95–124) içinde. Ablex Publishing.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* [Yetişkinlikte bağlanma: Yapı, dinamikler ve değişim]. Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* [Yetişkinlikte bağlanma: Yapı, dinamikler ve değişim] (2. bs.). Guilford Press.
- Reis, H. T. ve Shaver, P. (1988). Yakınlık bir kişilerarası süreç olarak. S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* [Kişisel ilişkiler el kitabı] (ss. 367–389) içinde. Wiley.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2017). Yetişkin bağlanması, stres ve romantik ilişkiler. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24.