

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Bağlanma Stilleri, Eş Seçimi ve Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma

Attachment Styles, Mate Selection and Premarital Counseling

Başak Elif Bitgi , **Canan Çitil Akyol** 

Öz. Bu derleme makalesi, bağlanma teorisinin tarihsel gelişimini ve yetişkinlikte romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemektedir. Freud'un dürtü kuramından başlayarak, Bowlby'in bağlanma teorisiyle şekillenen yaklaşım, Ainsworth tarafından davranışsal bir çerçeveye oturtulmuş ve güvenli, kaygılı, kaçınan bağlanma stilleri tanımlanmıştır. Main ve Solomon ise düzensiz bağlanma stilini eklemiştir. Bağlanma stilleri, bireylerin çocuklukta gelişen ilişki örüntülerinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri ve eş seçimlerini nasıl etkilediğini açıklar. Güvenli bağlanan bireyler daha sağlıklı ilişkiler kurarken, kaygılı bağlanan bireylerde terk edilme korkusu, kaçınan bağlanan bireylerde ise duygusal mesafeli davranışlar görülür. Araştırmalar, bağlanma stillerinin evlilik öncesi çift danışmanlığında, evlilik kaygısının yönetiminde ve ilişkisel sorunların çözümünde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Makale, bağlanma teorisinin romantik ilişkilerdeki işlevini vurgulamakta ve çift terapisi uygulamaları için teorik bir temel sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler. Bağlanma Teorisi, Romantik İlişkiler, Bağlanma Stilleri, Evlilik Öncesi Çift Danışmanlığı

Abstract. This review article examines the historical development of attachment theory and its impact on romantic relationships in adulthood. Originating from Freud's drive theory and shaped by Bowlby's attachment theory, the approach was later integrated into a behavioral framework by Ainsworth, who identified secure, anxious, and avoidant attachment styles. Main and Solomon subsequently introduced the disorganized attachment style. Attachment styles explain how early relationship patterns formed in childhood influence adult romantic relationships and partner selection. Securely attached individuals tend to form healthier relationships, whereas anxiously attached individuals experience fear of abandonment, and avoidantly attached individuals exhibit emotional detachment. Research highlights the critical role of attachment styles in premarital counseling, managing marital anxiety, and resolving relational conflicts. This article emphasizes the significance of attachment theory in understanding romantic relationships and provides a theoretical foundation for strategies applicable in couple therapy practices.

Keywords. Attachment Theory, Romantic Relationships, Attachment Styles, Premarital Couple Counseling

Başak Elif Bitgi

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sivas,
Türkiye
e-mail: basak.elif.bitgi@gmail.com

Canan Çitil Akyol

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sivas,
Türkiye
e-mail: canancitilakyol@cumhuriyet.edu.tr

Geliş/Received: 28/10/2024

Kabul/Accepted: 20/04/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1643302>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

BAĞLANMA TEORİLERİ ÜZERİNE

Bağlanma kavramı, psikanalizden davranışçı ekollere kadar çeşitli kuramlar tarafından ele alınmıştır. Tüm kuramlar incelendiğinde temel olarak Freud'un oluşturduğu dürtü kuramı başlangıç noktası sayılabilir (Tüzün ve Sayar, 2006). Dürtü kuramına göre bireyler, ilk kaygı ve anksiyetelerini güvenli bir ortam olan anne karnını terk ettiklerinde yaşarlar. Anne karnı, bebek için güvenli bir alanı temsil eder. Bu nedenle anne ve çocuk arasında kurulan bağı simgeleyen göbek bağının doğumla birlikte kesilmesi, bebekte anksiyete oluşturur. Yeni bir beslenme yöntemi bulmak zorunda kalan bebek, oral dönemde hem fiziksel hem de güven ihtiyacını karşılamak ister (Fonagy, 1999; Freud, 1984).

Freud'un bu başlangıç noktasından yola çıkan bir diğer psikanalitik kökenli kuram nesne ilişkileri adıyla bilinmektedir (Aguayo, 2018). Nesne ilişkileri kuramı, bağlanma kuramına kaynaklık ettiği için ayrı bir önem taşır. Bu kuram, bebeklik döneminde bireyin yaşadığı deneyimlerin sonraki yaşamını çok önemli şekilde etkilediğini vurgular (Klein, 2018). Özellikle nesne ilişkileri kuramı, bireyin ilk bağlanma figürü olan anneye kurduğu ilişkiden hareketle, bu ilişkilerin bireyin gelecek yaşantısını şekillendirebileceğini öne sürer. Anneye bağlı olarak gelişen nesnelere (annenin memesi, biberon gibi) duyulan bağlılık, bağlanma kuramına zemin hazırlayan kritik bir etken olarak görülmüştür (Dieterich, 2022). Bebek, bu nesnelere karşı geliştirdiği duygusal bağ aracılığıyla ilk kez sevgi, güven ve ayrılık anksiyetesi gibi duygusal durumlarla tanışır. Daha sonra bu bağlanma deneyimleri, bireyin ileride kuracağı tüm ilişkilerde temel bir model oluşturur (Blass, 2014). Bu nedenle nesne ilişkileri kuramının, bağlanma kuramına temel oluşturduğu düşünülür. Ayrıca, nesne ilişkileri kuramı bireyin erken dönem bağlanma deneyimlerinin, yaşam boyu devam eden bağlanma örüntülerine dönüştüğü anlayışına da önemli bir katkı sağlar (Heard, 1978; Priel ve Besser, 2001).

Nesne ilişkileri kuramının öğretilerini dogmatik bulan Bowlby (1979) anne ya da bakım verenle kurulan ilişkilerin sadece fizyolojik ihtiyaçları gidermek için olmadığını savunarak, bağlanma kuramını oluşturmuştur. Bağlanma kuramı, annesinin bakımına biyolojik olarak ihtiyaç duyan bebeğin yakınlık arama ve yakın ilişki kurma yönünde bir eğilim taşıdığını belirtir (Bowlby, 1979). Bağlanma kuramı, yabancı durum deneyi olarak bilinen ve laboratuvar ortamında annesinden ayrılıp daha sonra annesiyle buluşturulan çocukların tepkilerini değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışma ile daha da geliştirilmiştir (Ainsworth vd., 1978). Deney,

bireylerin dünyaya ve diğer insanlara verdikleri tepkileri belli standartlar dahilinde incelemiş ve üç temel bağlanma stili tanımlamıştır: güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma (Ziv ve Hotam, 2015). Daha sonra bu sınıflandırmaya dezorganize/düzensiz bağlanma stili de eklenmiştir (Main ve Solomon, 1990).

Güvenli bağlanan bireyler, bakım verenlerinden ayrıldıklarında tedirginlik hissederler ancak bu durum çevrelerini keşfetmelerine ya da diğerleriyle iletişim kurmalarına engel olmaz (Simonova ve Kamneva, 2024). Kaygılı bağlanan bireyler ise terk edilme durumuna karşı aşırı duyarlı olup, çevrelerini keşfetmek için bakım verenlerinin onayına muhtaçtırlar. Ayrıca yakın ilişkilerinde sevgi ve nefret gibi iki uç duygular barındırabilirler (Campbell ve Marshall, 2011). Kaçınan bağlanan olan bireyler ise bakım verenin varlığı ya da yokluğu karşısında tepki göstermezler. Bu tutum, terk edilmeye karşı geliştirilmiş bir savunma mekanizması olarak değerlendirilebilir (Cassidy ve Berlin, 1994). Dezorganize/düzensiz bağlanan bireyler, yabancı bir durum ya da kişiyle karşılaştıklarında yoğun tedirginlik hisseder ve bakım verenleri döndüğünde çelişkili davranışlar (örneğin bakım verene sarılmakla onu itmek arasında gidip gelirler) sergilerler (Shemming ve Shemming, 2011).

Tüm bu bağlanma stilleri incelendiğinde, bireyin dünyayı ve diğer insanlarla kurduğu ilişkileri anlamlandırmasında bağlanmanın önemli temel bir rol oynadığı görülmektedir. Bowlby ve Ainsworth'un çalışmaları, bağlanma kavramının psikoloji literatüründe merkezi bir yere sahip olmasını sağlamıştır. Dolayısıyla, bağlanma kuramları bireyin yalnızca çocukluk dönemindeki deneyimlerini anlamak için değil, aynı zamanda yetişkinlikteki ilişki dinamiklerini incelemek için de önemli bir çerçeve sunar. Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin nasıl şekillendiğini ve bireyin hayatına nasıl yön verdiğini anlamak, bağlanma kuramlarının pratik etkilerini daha iyi kavramayı sağlar (Chopik vd., 2024; Walker vd., 2022; Zahra, 2022).

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN GELİŞİMİ

Bağlanma stilleri, bireyin yaşamı boyunca edindiği deneyimlerin sonucunda ilişkilerinin temelini oluşturur. Solmuş (2010)'a göre, bireyin bakım verenle kurduğu bağ ve ilişki, yaşamın her aşamasında etkisini sürdürür. Bakım verenin rolü, bireyin dış dünyayla kurduğu tüm ilişkilerin yansıması olarak bir köprüye benzetilebilir. Birey, yaşamının ilk üç yılında sevgi, bağlılık, güven gibi ihtiyaçlarına cevap verilmesiyle birlikte köprüye dair düşüncelerini geliştirir; köprünün sağlıklılığını ve güvenilirliğini sorgular. Sonraki süreçte ise birey,

dünyayla kurduğu her ilişkide bu köprüyü kullanır ve köprünün aracılığı ile edindiği dış dünyaya ilişkin bilgiler bireyin tüm yaşamına yansır. Bu köprü metaforu, bireyin çocuklukta edindiği bağlanma stiline yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilere nasıl yön verdiğini anlamak için de önemli bir kavramsal çerçeve sunar.

Romantik ilişkilerde bağlanmayı araştıran Bartholomew ve Horowitz (1991), bireylerin bebeklikte geliştirdikleri bağlanma stiline yetişkinlikte de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı dönemde çalışan Hazan ve Shaver (1994) ise bebeklikte gelişen üç temel bağlanma stilinden yola çıkarak, bu stillerin romantik ilişkilerde nasıl devam ettiğini incelemiştir. Yukarıda bahsedilen araştırmacılar, bireylerin bebeklikteki bağlanma stillerine paralel şekilde yetişkinlikte de aynı bağlanma örüntülerini sürdüreceklerini varsaymıştır. Bu varsayım iki temel noktaya dayandırılmıştır: bağlanma figürü ve bu figürle gelişen kendilik algısı. Böylece, birey, bağlanma figürünün kendi ihtiyaçlarına cevap verme şekline bağlı olarak yardıma değer olup olmadığına dair bir "benlik modeli" geliştirmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bağlanma stilleri temelinde bireyin yaşamı boyunca değişim ve gelişim gösteren ihtiyaçları benlik modelini de şekillendirir. Bebeklik döneminde bağlanma sürecindeki temel ihtiyaçlar beslenme, korunma ve barınma gibi gereksinimlere dayanırken (Soysal vd., 2005), yetişkinlikte bu ihtiyaçlar daha çok ilgi, bakım ve cinsel davranışlar şeklinde kendini gösterir (Eşici ve Özbay, 2020). Araştırmalar, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzının bireyin yetişkinlikteki bağlanma örüntülerini ve partner seçimlerini etkilediğini ortaya koymuş; ayrıca bireylerin kendilerine benzer bağlanma stili olan partnerlerden dolayısıyla benzer benlik modellerinden daha çok etkilendiğini göstermiştir (Coy, vd. 2012; Gillath, vd. 2022; Holmes ve Johnson, 2009). Yetişkinlikteki bağlanma örüntüleri, bireyin erken dönem deneyimlerinden taşıdığı izlerin bir yansımasıdır. Ancak bu bağlanma süreçlerinin yalnızca çocukluk ve yetişkinlik dönemlerini değil, bireyin yaşamındaki farklı geçiş dönemlerini de etkileyerek yeni bağlanma dinamiklerini oluşturduğu söylenebilir.

Yaşamın ilk döneminde bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması ile oluşan bağlanma, ilerleyen safhalarda bireyin bulunduğu ortam ve yeni ilişki deneyimleriyle birlikte farklılaşır ve gelişir. Örneğin, birey okula başladığında yeni bir sosyal çevre edinir. Bu süreci takip eden ergenlik döneminde ise fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişim çok daha karmaşık ve dönüştürücü bir hal alır.

Somerville (2013)'e göre, ergenlik döneminde sosyal ve duygusal gelişime bağlı olarak iletişim becerileri belirgin bir şekilde artar. Bu gelişim sürecinde ergenlerin odaklandıkları en önemli alanlardan biri romantik ilişkilerdir. Ergenlikte gelişen bu sosyal ve duygusal süreçler, bireyin romantik ilişkilere yönelik yargılarını ve davranışlarını şekillendiren önemli bir faktör olarak öne çıkar (Emerson vd., 2023).

Ergenlikte romantik ilişkilere dair yargılar, akran ilişkileri, medya ve toplumsal normlar gibi çeşitli kaynaklardan beslenir. Bu süreçte fiziksel temas, romantik ilişkinin önemli bir bileşeni olarak öne çıkar. Ergenlik döneminde fiziksel temas ve şefkat ihtiyacı, bireyin cinsiyet ve cinsel gelişimi sebebiyle bebeklikteki temas ihtiyacından farklı bir amaca hizmet eder. Bununla birlikte, bu yaş grubundaki bireylerin dürtülerle hareket etme eğilimi (Icenogle ve Cauffman, 2021), partner seçiminde fiziksel özelliklerin ve fiziksel ihtiyaçların ön plana çıkmasına yol açabilir (Jorgensen-Wells vd., 2021). Ergenlik dönemindeki bağlanma süreçleri, bireyin romantik ilişkilerdeki davranışlarını şekillendirirken, bu davranışların yetişkinlikte nasıl evrildiği sorusu, bağlanma kuramlarının önemli bir inceleme alanıdır (Costello vd., 2023; Gonzalez vd., 2021).

Yetişkinlikte bağlanma sürecine ilişkin ilk incelemeler Main ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, yarı yapılandırılmış bir görüşme olan "Yetişkin Bağlanma Görüşmesi" kullanılarak, katılımcıların mevcut romantik ilişkileri, ebeveynleriyle olan geçmiş ve mevcut ilişkileri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, Ainsworth'ün bağlanma stili sınıflamasına benzer şekilde güvenli, kayıtsız, saplantılı ve çözülmemiş bağlanma kategorileri belirlenmiştir (Main vd., 1985; akt. Çalışır, 2009). Güvenli bağlanan yetişkinler, dünyaya ve kendilerine duydukları güven sayesinde keşfetmeye daha açıktır. Bu özellikleri, diğer insanlarla daha kolay bağ kurmalarını sağlar ve sorunlarla başa çıkma becerilerini artırır (Sümer ve Güngör, 1999). Kaçınan bağlanan bireyler ise ikili ilişkilerde ve dolayısıyla romantik ilişkilerde güvensizlik hissederler, partnerlerine karşı kendilerini açmaktan kaçınır ve soğuk davranırlar (Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkinlikte bağlanma süreçlerinin doğası, yaşlılık döneminde eşler ve diğer yakın ilişkilerle kurulan bağların nasıl şekillendiğini anlamada önemli bir temel oluşturur.

Yaşlılık döneminde bağlanma stilleri, bireyin yalnızca romantik ilişkilerini değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal bağlarını nasıl şekillendirdiği üzerinde de etkili olur (Duroo vd., 2023; Pahlevan-Sharif vd., 2021). Yaşlı bireylerin bağlanma

stilleri ile mutluluk düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmada, güvenli bağlanan bireylerin daha pozitif anılara sahip olduklarını, kaçınan ve kararsız bağlanan bireylerin ise daha çok negatif hatıraları hatırladığını ortaya koymuştur. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin hafıza kapasitelerinin daha iyi olduğu ve anılarını tutarlı bir şekilde hatırladıklarını göstermiştir (Momeni vd., 2022). Yaşlılık dönemindeki bağlanma stilleri depresyon ve intihar eğilimleri üzerinde de belirleyici olabilmektedir. Örneğin, kaygılı bağlanan bireylerin depresyon ve intihar düşüncelerinin daha yoğun olduğu bulunmuştur (Oon vd., 2019).

Yaşamın her döneminde bireyin bağlanma örüntüleri, ilişki dinamiklerini şekillendirirken, yetişkinlikte eş seçimi ve romantik ilişkilerde belirgin bir etkiye sahiptir denilebilir. Güvenli, kaygılı, kaçınan veya düzensiz bağlanma stilleri, bireylerin partner tercihlerini, ilişkilerindeki davranışlarını ve bu ilişkilerdeki tatmin düzeylerini derinden etkileyebilir. Bu bağlamda, bağlanma kuramları, eş seçiminde bireylerin psikolojik ihtiyaçları ile ilişkilerindeki bağlanma stillerinin nasıl bir rol oynadığını anlamak için önemli bir rehber sunar.

EŞ SEÇİMİ VE BAĞLANMA STİLLERİ

Eş seçimi, bireyin bağlanma stiline bağlı olarak şekillenir ve bu süreç, bireyin geçmiş deneyimlerinden taşınan bağlanma stilleriyle doğrudan ilişkilidir (Thomas vd., 2022). Bağlanma stilleri, bireylerin partner seçiminde hangi özelliklere öncelik verdiklerini ve romantik ilişkilerinde nasıl davranışlar sergilediklerini belirler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, eş seçiminde daha sağlıklı kriterler belirlerken (Chappell ve Davis, 1998; Justo-Nunez vd., 2022); kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler daha farklı önceliklere, örneğin duygusal yakınlığa aşırı ihtiyaç duyma ya da bağımsızlığı koruyacak mesafeli ilişkiler kurma eğilimine, sahip olabilmektedir (Maranges vd., 2022; Vicary vd., 2007).

Bağlanma stilleri, bireylerin evliliğe yönelik tutumlarında da etkili bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Dardashti vd., 2023; Park ve Harris, 2023). Majidova ve İpek'in (2020) araştırmasına göre, bağlanma stilleri evlilik tutumunu öngörmede güçlü bir belirleyicidir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler evliliğe dair daha olumlu tutumlar sergilerken, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler bu konuda daha olumsuz düşüncelere sahiptir. Kaygılı bağlanan bireylerde ise terk edilme korkusu ve partnerlerine karşı aşırı bağımlılık, evlilik tutumlarını karmaşık hale getirebilir.

Türkiye'de yapılan araştırmalar, bağlanma stillerinin eş seçimindeki belirleyiciliğini açıkça ortaya koymaktadır. Kaçar (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin eş seçiminde hoşgörülülük, yaşam tarzı uyumu, aile bağlarına düşkünlük, cinsel çekicilik, aile onayı, daha önce evlenmemiş olma, eğitim ve kültürel denklige önem verdikleri bulunmuştur. Bu kriterlerin yalnızca bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda kültürel normlar ve toplumsal beklentilerle şekillendiği görülmektedir. Araştırmada, güvenli bağlanma stili ile bu kriterlere önem verme düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır ($r = .268$, $p = .006$). Bu bulgu, güvenli bağlanan bireylerin eş seçiminde sadece duygusal uyumu değil, aynı zamanda toplumsal uyumu ve uzun vadeli ilişki sürdürülebilirliğini de dikkate aldıklarını göstermektedir. Dolayısıyla, bağlanma stilleri yalnızca içsel dinamiklerle değil, kültürel bağlamla da etkileşim halindedir.

Babahanoglu'nun (2021) çalışması, gençlerin bağlanma stilleri ile eş seçme öncelikleri arasındaki ilişkisini incelenmiştir. Eş seçme öncelikleri, bireylerin romantik partner seçiminde önem verdikleri özellikler ve bu özelliklere verdikleri öncelik sıralamasını ifade eder. Sonuçlar, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin eş seçiminde daha dikkatli ve seçici davrandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, bu bireylerin ilişkilerinde kendi ihtiyaçlarını rahatça ifade edebildikleri ve ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları belirlenmiştir. Buna karşılık, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma ile eş seçim öncelikleri arasında negatif ilişkiler bulunmuştur.

Akpınar (2021) da bağlanma stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin eş seçim kriterlerinde daha fazla hassasiyet gösterdikleri yani partner seçiminde daha bilinçli, seçici davrandıkları ve ilişkilerinde duygusal uyum ile karşılıklı değer paylaşımına öncelik verdikleri bulunmuştur. Özellikle, bu bireylerin hoşgörülü olma, yaşam tarzı uyumu, aile bağlarına düşkünlük ve eğitim seviyesi gibi kriterlere önem verdikleri saptanmıştır.

Türkiye'de 2013-2023 yılları arasında yapılan araştırmaları sistematik olarak inceleyen bir derleme çalışmasında, eş seçiminde etkili faktörler arasında fiziksel çekicilik, dini ve siyasi görüşlerin uyumu, yaş uyumu, eğitim durumunun uyumu, meslek sahibi olma ve maddi gelir düzeyi gibi unsurların öne çıktığı belirlenmiştir. Bu faktörlerin, bireylerin bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu ve eş seçiminde önemli rol oynadığı vurgulanmıştır (Başyigit ve Ülgen, 2024). Bağlanma stilleri,

bireyin hangi faktörlere öncelik verdiğini etkileyerek, eş seçimindeki kriterleri biçimlendirmektedir. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, değer ve yaşam tarzı uyumu gibi uzun vadeli uyum sağlayacak nitelikleri ön planda tutarken; kaygılı bağlanan bireyler daha çok güvenlik ve kabul arayışında olabilir, kaçınan bağlanan bireyler ise yakın ilişkiden kaçınma eğilimleri doğrultusunda daha mesafeli ilişkileri tercih edebilirler.

Altuntaş ve Atlı (2021) tarafından geliştirilen Eş Seçme Stratejileri Envanteri, bireylerin eş seçim stratejilerini anlamada kapsamlı bir bakış açısı sunan önemli bir araçtır. Envanter, bireylerin eş seçiminde belirleyici olan temel faktörleri sosyoekonomik uyum, dini benzerlik, fiziksel özellikler, bekaret, çocuk bakımı ve aşk gibi alt boyutlar üzerinden sistematik bir biçimde değerlendirme olanağı sağlar. Bu kapsamda, bireylerin eş seçim tercihlerinin sadece yüzeysel özelliklere değil, aynı zamanda değer, inanç ve bağlanma eğilimlerine dayalı stratejik kararlarla şekillendiği anlaşılmaktadır. Envanter, bağlanma stillerinin bu stratejilere nasıl yansıdığını inceleme açısından da önemli bir kuramsal katkı sunar. Özellikle bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, bireylerin hangi alt boyutlara daha fazla önem verdiklerinin belirlenmesi, onların içsel bağlanma temsillerine dair ipuçları sağlar. Bu tür ölçme araçlarının, bireylerin ilişkilerindeki karar mekanizmalarını ve evlilik öncesi danışmanlık süreçlerini daha etkin bir şekilde desteklemek için kullanılması oldukça değerlidir. Danışma süreçlerinde, bireylerin hangi stratejiler doğrultusunda eş seçimi yaptıklarının anlaşılması, hem öz farkındalığı artırmakta hem de daha sağlıklı ve uyumlu ilişkilerin temellerinin atılmasına yardımcı olmaktadır.

Tüm bu bulgular, bağlanma stillerinin eş seçiminde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ve bireylerin romantik ilişkilerindeki doyum düzeyini artırmak için güvenli bağlanmayı destekleyen koşulların önemini vurgulamaktadır. Bağlanma örüntülerinin farkındalığı, bireylerin eş seçimindeki tercihlerini ve ilişkilerinde karşılaşılabilecekleri olası zorlukları anlamalarına yardımcı olabilecek önemli bir değişken olarak ele alınabilir. Böylece evlilik öncesi psikolojik danışma sürecinde danışanlara önemli farkındalıklar kazandırılabilir.

EVLİLİK ÖNCESİ PSİKOLOJİK DANIŞMADA BAĞLANMANIN ROLÜ

Evlilik, bireylerin hayatında yeni bir düzene uyum sağlama sürecini içerdiği için genellikle stres yaratan bir durumdur. Bu süreç, bireylerin yalnızca yeni bir yaşama adapte olmalarını değil, aynı zamanda karşılaştıkları zorluklarla başa

çıkılmalarını da gerektirir. Bu nedenle bireyler, evlilikle ilgili çeşitli kaygılar geliştirebilir (Asa vd., 2024; Shibli vd., 2001). Kaygı ve diğer karmaşık duyguları, örneğin belirsizlik, reddedilme korkusu ya da bağımsızlık kaybı gibi hisleri, içeren romantik ilişkiler ve evlilik, Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre bireylerin yaşam dönemlerinde karşılına çıkan ve çözömlenmesi gereken bir gelişimsel kriz olarak değeriendirilir (Erikson, 1959). Yetişkinlik dönemindeki "yakınlık ve yalıtılmışlık" krizi, bireyin romantik ilişkilere ve evlilik kurumuna bakışını şekillendiren önemli bir aşamadır. Bu bağlamda, evlilik öncesi psikolojik danışma sürecinde bireylerin bağlanma geçmişlerinin ele alınması, Erikson'un gelişimsel krizlerinin çözümüne yönelik destekleyici bir yaklaşım sunabilir.

Evlilik öncesi psikolojik danışma, bireylerin ve çiftlerin bu geçiş sürecini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir müdahale alanıdır. Danışma sürecinde bireylerin evlilikle ilgili kaygıları, ilişki dinamikleri ve bağlanma stilleri ele alınarak, ilişkisel farkındalığın artırılması ve ilişkinin güçlendirilmesi hedeflenir (Murray ve Murray Jr, 2004; Williams, 2007; Yıldırım, 2023). Özellikle bağlanma kuramı, bireylerin çocukluk döneminden gelen bağlanma örüntülerinin bugünkü romantik ilişkilere nasıl tekrarlandığını anlamaya olanak tanır.

Bağlanma stilleri ile evlilik kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Nielsen vd., 2017; Watt vd., 2005) bireyin bağlanma özelliklerinin evlilikle ilgili duygusal tepkilerini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere göre daha sık evlilik kaygısı yaşadığı belirlenmiştir. Güvenli bağlanan bireylerde ise bağlanma düzeyi arttıkça evlilik kaygılarının azaldığı görölmüştür (Çıtak ve Başar, 2023). Bu bulgular, evlilik öncesi danışma süreçlerinde bağlanma stillerinin ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Romantik ilişkilere bağlanma stillerinin etkisi yalnızca bireyin kendi içsel özellikleriyle sınırlı değildir; partnerin bağlanma stili de ilişkisel dinamikleri doğrudan etkiler. Strauss ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında, bireylerin bağlanma düzeylerinin partnerlerinin bağlanma özelliklerini öngörebildiği bulunmuştur. Benzer şekilde, İnkaya'nın (2023) çalışmasında, erkek partnerin kaygılı bağlanma stiline sahip olmasının, kadın partnerin bağlanma biçimini etkileyebildiği ve bu durumun kadının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde artışa neden olabildiği gösterilmiştir. Bu bulgu, bağlanma örüntülerinin karşılıklı olarak nasıl pekişebileceğini göstermekte ve çift dinamiklerinde bağlanmanın çift

yönlü etkisine işaret etmektedir. Evlilik öncesi psikolojik danışma sürecinde bu bağlamın değerlendirilmesi, hem bireysel hem de ilişkisel farkındalık kazandırarak daha işlevsel bir ilişki kurma imkânı sunabilir.

Türkiye’de evlilik öncesi psikolojik danışma alanında yapılan çalışmalar, bağlanma dinamiklerinin yanı sıra uyum, iletişim ve çatışma çözme becerilerine odaklanan yapılandırılmış programların etkisini ortaya koymaktadır. Örneğin, Aydın ve Demir’in (2019) çalışmasında, çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı temelinde geliştirilen altı oturumluk bir programın, çiftlerin evlilik uyumlarını artırmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun vadede sürdürülebilir olduğu belirtilmiştir. Bu programların, evlilik öncesi dönemde çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmeye, çatışmaları daha sağlıklı bir şekilde çözmelerine ve kaygılarını azaltmalarına katkı sağladığı ifade edilmiştir. Kızıl-Aslan (2022) ise Türkiye’de evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına yönelik tezleri incelemiş ve bu programların çiftlerin potansiyel sorun alanlarında bilgi ve becerilerini güçlendirmeyi hedeflediğini belirtmiştir. Bu tezlerin çoğu, üniversite öğrencileri ve romantik ilişki yaşayan bireyler üzerinde yapılan araştırmalara dayanmakta ve genç çiftlerin ilişkilerinde bilinçli tercihler yapmalarını desteklemektedir. Diğer bir çalışmada, Yılmaz (2023) evlilik öncesi danışmanlık hizmeti alanların evlilik sürecine etkilerini ele almıştır. Çalışma sonuçlarına göre, evlilik öncesi danışmanlık alan çiftlerin, evlilikle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerini fark ettikleri ve bu tür beklentilerle başa çıkmayı öğrendikleri görülmüştür. Ayrıca, danışmanlık alan bireylerin evlendikten sonra da uzman desteği alma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bu bağlamda, evlilik öncesi psikolojik danışma süreçlerinde yalnızca iletişim ve çatışma çözme becerilerine değil, bireylerin bağlanma geçmişlerine de odaklanılması, danışmanlık sürecinin etkisini artırmakta; bireylerin daha bilinçli, güven temelli ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, bağlanma kuramlarının bireyin romantik ilişkilerine ve özellikle evlilik öncesi psikolojik danışma süreçlerine etkisini incelemiştir. Literatür taramasına dayalı olarak ulaşılan bulgular, bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri bağlanma stillerinin, yalnızca bireysel gelişimlerini değil, aynı zamanda yetişkinlikteki romantik ilişki örüntülerini de şekillendirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin bağlanma geçmişlerinin evlilik öncesi danışmanlık süreçlerinde ele alınması, danışanların kendi ilişki dinamiklerine dair

farkındalık kazanmalarına ve daha sağlıklı bağlar kurmalarına olanak sağlayan önemli bir psikoeğitsel araç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmalar, bağlanma stillerinin bireylerin eş seçiminde hangi faktörlere öncelik verdiklerini etkilediğini ve romantik ilişkilerde karşılıklı etkileşim biçimlerini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha sağlıklı ilişki kalıpları geliştirdikleri, kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin ise ilişki doyumunu ve istikrarını olumsuz etkileyebildiği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, bağlanma örüntülerinin yalnızca bireysel değil, çift düzeyinde karşılıklı etkileşimle şekillendiği görülmektedir. Bu nedenle, evlilik öncesi danışmanlık sürecinde yalnızca bireyin değil, çiftin bağlanma dinamiklerinin birlikte ele alınması önem arz etmektedir.

Mevcut literatür, bağlanma temelli danışmanlık yaklaşımlarının danışanların bağlanma stillerine dair farkındalık geliştirmelerini desteklediğini ve bu farkındalığın ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bağlanma stillerine özgü psikoeğitsel müdahalelerin etkisine yönelik daha fazla kanıta dayalı çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu açıdan, evlilik öncesi danışmanlık programlarının bağlanma teorisi çerçevesinde yeniden yapılandırılması ve farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin ihtiyaçlarına duyarlı şekilde tasarlanması önerilmektedir.

Ayrıca, Türkiye'nin kendine özgü kültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda, bağlanma örüntülerinin aile yapısı, toplumsal roller ve geleneksel değerlerle nasıl etkileşime girdiğini inceleyen kültüre duyarlı danışmanlık modellerine ihtiyaç vardır. Özellikle güçlü aile bağlarının, bireyin bağlanma stilini yeniden şekillendirme potansiyeli dikkate alınarak, bu bağlamda danışmanlara yönelik uygulama rehberlerinin geliştirilmesi önemlidir.

Sonuç olarak, bağlanma kuramları, evlilik öncesi danışmanlık sürecinde hem kuramsal bir çerçeve hem de pratik bir yol haritası olarak değerlendirilmelidir. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca geçmişlerini anlamalarına değil, aynı zamanda gelecekte kuracakları ilişkilerde daha bilinçli ve işlevsel adımlar atmalarına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- Aguayo, J. (2018). DW Winnicott, Melanie Klein, and WR Bion: The Controversy Over the Nature of the External Object—Holding and Container/Contained (1941-1967). *The Psychoanalytic Quarterly*, 87(4), 767-807. <https://doi.org/10.1080/00332828.2018.1518095>
- Akpınar, M. (2021). *Bireyin bağlanma stili ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Altuntaş, S., & Atli, A. (2015). Eş Seçme Stratejileri Envanteri geliştirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(32), 123-135.
- Asa, M. H., Goodarzi, K., Roozbahani, M., Saedi, S., & Tanha, Z. (2024). Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Pre-Marriage Cognitive-Behavioral Therapy on the Desire to Marry and Fear of Marriage Among Single Women. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(3), 118-128. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.3.13>
- Aydın, G., & Demir, M. (2019). Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı: Evlilik öncesi uyum programının etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 37-49.
- Babahanoglu, R. (2021). Gençlerin Bağlanma Stilleri İle Eş Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 98-118. <https://doi.org/10.46218/tshd.900972>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>
- Blass, R. B. (2014). On 'the fear of death' as the primary anxiety: How and why Klein differs from Freud. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(4), 613-627. <https://doi.org/10.1111/1745-8315.12177>
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 2(4), 637-638.
- Campbell, L., & Marshall, T. (2011). Anxious attachment and relationship processes: An interactionist perspective. *Journal of personality*, 79(6), 1219-1250. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00723.x>

- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child development*, 65(4), 971-991. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00796.x>
- Chappell, K. D., & Davis, K. E. (1998). Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis. *Personal Relationships*, 5(3), 327-342. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00175.x>
- Chopik, W. J., Weidmann, R., & Oh, J. (2024). Attachment security and how to get it. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(1), e12808. <https://doi.org/10.1111/spc3.12808>
- Costello, M. A., Allen, J. P., Womack, S. R., Loeb, E. L., Stern, J. A., & Pettit, C. (2023). Characterizing emotional support development: From adolescent best friendships to young adult romantic relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 33(2), 389-403. <https://doi.org/10.1111/jora.12809>
- Coy, A. E., Green, J. D., & Davis, J. L. (2012). With or without you: The impact of partner presence and attachment on exploration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.08.008>
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve uygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çıtak, Ş. & Başar, A. (2023). Evlilik Kaygısında Bağlanma Stillerinin Yordayıcılığı. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13, 185-204. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1186297>
- Dardashti, H. D., Zarbakhsh, M. R., & Tavakoli, R. M. (2023). The mediating role of marriage horizon components in the relationship between attachment styles and attitudes toward marriage. *Applied Family Therapy Journal*, 4(4), 203-224. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.12>
- Dieterich, R., Chang, J., Danford, C., Scott, P. W., Wend, C., & Demirci, J. (2022). She “didn’t see my weight; she saw me, a mom who needed help breastfeeding”: Perceptions of perinatal weight stigma and its relationship with breastfeeding experiences. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1027-1038. <https://doi.org/10.1177/1359105320988325>
- Durao, M., Etchezahar, E., Albalá Genol, M. Á., & Muller, M. (2023). Fear of missing out, emotional intelligence and attachment in older adults in

- Argentina. *Journal of Intelligence*, 11(2), 22.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence11020022>
- Emerson, A., Pickett, M., Moore, S., & Kelly, P. J. (2023). A scoping review of digital health interventions to promote healthy romantic relationships in adolescents. *Prevention Science*, 24(4), 625-639.
<https://doi.org/10.1007/s11121-022-01421-0>
- Erikson, E. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press.
- Eşici, H., & Özbay, Y. (2020). Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki Kalitesi ile Bağlanma İlişkisinde Psikolojik İhtiyaçlar ve Zedelenmiş Otonominin Aracı Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 9(26), 267-288.
- Fonagy, P. (1999). Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and research. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 595–624). The Guilford Press.
- Freud, S. (1984). *Günlük Yaşamın Psikopatolojisi*. (E. Erdoğan, Çev.). İstanbul: İnkılap.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., Romano, D., & Karantzas, K. M. (2022). Attachment security priming: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, 26(3), 183-241. <https://doi.org/10.1177/10888683211054592>
- Gonzalez Avilés, T., Finn, C., & Neyer, F. J. (2021). Patterns of romantic relationship experiences and psychosocial adjustment from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 550-562.
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01350-7>
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Heard, D. H. (1978). From object relations to attachment theory: a basis for family therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 51(1), 67-76.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1978.tb02447.x>

- Holmes, B. M., & Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 833-852. <https://doi.org/10.1177/0265407509345653>
- Icenogle, G., & Cauffman, E. (2021). Adolescent decision making: A decade in review. *Journal of research on adolescence*, 31(4), 1006-1022. <https://doi.org/10.1111/jora.12608>
- İnkaya, T. 2023. *Romantik ilişkideki bireylerin bağlanma stillerinin duygu durumları ve birbirlerine bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Düzce Üniversitesi
- Jorgensen-Wells, M. A., James, S. L., & Holmes, E. K. (2021). Attachment development in adolescent romantic relationships: A conceptual model. *Journal of Family Theory & Review*, 13(1), 128-142. <https://doi.org/10.1111/jftr.12409>
- Justo-Núñez, M., Morris, L., & Berry, K. (2022). Self-report measures of secure attachment in adulthood: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 29(6), 1812-1842. <https://doi.org/10.1002/cpp.2756>
- Kaçar, M. (2018). *Flört süresinin bireylerin eş seçme önceliklerine ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Ticaret Üniversitesi
- Kızıl Aslan, Z. (2023). Türkiye’de evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarına yönelik tezlerin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(1), 57-74. <https://doi.org/10.58434/apdad.1290332c>
- Klein, M. (2018). Early stages of the Oedipus conflict. In *Female Sexuality* (pp. 146-158). Routledge.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Ed.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (p. 121–160). University of Chicago Press.
- Majidova, F., & İpek, M. (2020). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Maranges, H. M., Chen, S. K., & Conway, P. (2022). Insecure and insensitive: Avoidant and anxious attachment predict less concern for others in

- sacrificial moral dilemmas. *Personality and Individual Differences*, 185, 111274. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111274>
- Momeni, K., Amani, R., Janjani, P., Majzoobi, M. R., Forstmeier, S., & Nosrati, P. (2022). Attachment styles and happiness in the elderly: the mediating role of reminiscence styles. *BMC geriatrics*, 22(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03053-z>
- Murray, C. E., & Murray Jr, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01245.x>
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of affective disorders*, 218, 253-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.047>
- O'Sullivan, L. F., & Meyer-Bahlburg, H. F. L. (2003). African-American and Latina inner-city girls' reports of romantic and sexual development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(2), 221–138. <https://doi.org/10.1177/02654075030202006>
- Oon-Arom, A., Wongpakaran, T., Satthapisit, S., Saisavoey, N., Kuntawong, P., & Wongpakaran, N. (2019). Suicidality in the elderly: Role of adult attachment. *Asian journal of psychiatry*, 44, 8-12. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.07.014>
- Pahlevan Sharif, S., Amiri, M., Allen, KA. *et al.* (2021). Attachment: the mediating role of hope, religiosity, and life satisfaction in older adults. *Health Qual Life Outcomes*, 19, 57. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01695-y>
- Park, C., & Harris, V. W. (2023). The Impact of Attachment Styles on Attitudes Toward Marriage: The Mediating Role of Emotional Intimacy. *The Family Journal*, 31(2), 269-277. <https://doi.org/10.1177/10664807221124271>
- Priel, B., & Besser, A. (2001). Bridging the gap between attachment and object relations theories: A study of the transition to motherhood. *British Journal of Medical Psychology*, 74(1), 85-100. <https://doi.org/10.1348/000711201160821>

- Shemmings, D., & Shemmings, Y. (2011). *Understanding disorganized attachment: Theory and practice for working with children and adults*. Jessica Kingsley Publishers.
- Shibli, N., Gul, A., Aftab, S., Shbbir, S., Nasir, S. R., Shahzadi, S., ... & Mehmood, I. (2001). Pre and Post Marriage Differences in Anxiety Level among Male/Females Belongning to Various Income/Class Groups. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Simonova, M., & Kamneva, E. (2024). Attachment as a need for protection and safety. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(2), 22-33. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010202>
- Solmuş, T. (2010). Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi. *İstanbul: Sistem Yayıncılık*.
- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127. <https://doi.org/10.1177/0963721413476512>
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Strauss, C., Morry, M. M., & Kito, M. (2012). Attachment styles and relationship quality: Actual, perceived, and ideal partner matching. *Personal relationships*, 19(1), 14-36. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01333.x>
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71–106.
- Vicary, A. M., & Fraley, R. C. (2007). Choose your own adventure: Attachment dynamics in a simulated relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(9), 1279-1291. <https://doi.org/10.1177/0146167207303013>
- Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., & MacCann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 184, 111174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111174>
- Watt, M. C., McWilliams, L. A., & Campbell, A. G. (2005). Relations between anxiety sensitivity and attachment style dimensions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27, 191-200. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-0635-5>

- Williams, L. (2007). Premarital counseling. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6(1-2), 207-217. https://doi.org/10.1300/J398v06n01_17
- Yıldırım, İ. (Ed.). (2023). *Evlilik öncesi psikolojik danışma ve güncel konular*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yılmaz, T. (2009). *Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumu düzeylerine etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Zahra, F. T. (2022). Attachment security and attachment styles in romantic relationships. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(5), 42-53. <https://doi.org/10.48165/sajssh.2022.3504%20>
- Ziv, Y., & Hotam, Y. (2015). Theory and measure in the psychological field: The case of attachment theory and the strange situation procedure. *Theory & Psychology*, 25(3), 274-291. <https://doi.org/10.1177/0959354315577970>

Extended Abstract: On Attachment Theories

Introduction:

The concept of attachment has been addressed by various theories, from psychoanalytic approaches to behavioral schools of thought. Freud's drive theory is considered the foundational framework for attachment theories. According to Freud, individuals experience their first feelings of anxiety and fear when they leave the secure environment of the womb. The cutting of the umbilical cord at birth triggers the need for both physical and emotional security, prompting the infant to seek comfort from their caregiver. This understanding laid the groundwork for object relations theory, which emphasizes the impact of early experiences with caregivers on an individual's future relationships.

John Bowlby expanded on this foundation by proposing attachment theory, which highlights the infant's biological need for proximity to their caregiver for both safety and connection. This theory was further advanced by Mary Ainsworth through her "Strange Situation" experiment, which identified secure, anxious, avoidant, and disorganized attachment styles. These styles significantly influence how individuals perceive themselves and their relationships with others throughout life.

Attachment Styles in Romantic Relationships:

Attachment styles shape the fundamental dynamics of an individual's relationships throughout their life. In romantic relationships, attachment styles play a pivotal role in determining how individuals perceive themselves and their partners. Securely attached individuals tend to form trusting and emotionally close relationships, while those with anxious attachment often exhibit a heightened need for validation and fear of abandonment. Avoidant attachment, on the other hand, leads to emotional distancing and reluctance to engage in intimacy.

Partner Selection and Attachment Styles:

Attachment styles also influence partner selection and behaviors in romantic relationships. Securely attached individuals establish healthier criteria when choosing a partner, whereas those with anxious attachment may lean toward dependent relationships. Research conducted in Turkey reveals that attributes such as tolerance, family bonds, and educational compatibility are more valued by individuals with secure attachment.

Changes in Attachment Across the Life Cycle

Attachment evolves and diversifies over different life stages as individuals encounter new experiences. In childhood, attachment focuses on fulfilling basic physical and emotional needs. During adolescence, the quest for social approval and romantic relationships introduces new dimensions to attachment. In adulthood, attachment styles shape romantic relationships and partner selection. In later life, attachment significantly impacts life satisfaction, social connections, and memory. Secure attachment is associated with positive memories and strong social ties, whereas anxious attachment correlates with higher risks of depression.

The Role of Attachment in Premarital Counseling:

Premarital counseling is a critical process that helps individuals and couples build healthy relationships before marriage. Incorporating attachment theory into this process allows individuals to recognize how their early attachment patterns influence their current relationships. Studies indicate that raising awareness of attachment styles improves relationship satisfaction and helps prevent potential issues.

Conclusion and Recommendations:

Attachment theories offer a valuable framework for understanding how childhood attachment patterns shape lifelong relationship dynamics. Promoting parenting approaches that support secure attachment is essential for establishing healthy relationships. Applying attachment theory in premarital counseling programs can help couples recognize their relationship dynamics and build stronger bonds. Developing culturally sensitive counseling approaches tailored to the dynamics of Turkish society can further enhance the effectiveness of these programs.

Standardizing attachment-based counseling interventions and increasing the accessibility of premarital counseling services can have significant positive impacts on individuals' relationships. Expanding these services in rural areas through online platforms is particularly important. Comprehensive use of attachment theory in counseling processes not only helps individuals understand their past patterns but also enables them to build healthier and more fulfilling relationships throughout their lives.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Başak Elif BİTĞİ. Yüksek Lisans Öğrencisi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Rehberlik ve

Psikolojik Danışma A.B.D., Sivas, Türkiye. e-mail: basak.elif.bitgi@gmail.com

MA Student, Sivas Cumhuriyet University, Department of Guidance and Psychological Counseling, Sivas, Turkey. e-mail: basak.elif.bitgi@gmail.com

Canan ÇİTİL AKYOL. Dr Öğretim Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji A.B.D., Sivas, Türkiye. E-mail: canancitilakyol@cumhuriyet.edu.tr

Assistant Professor, Sivas Cumhuriyet University, Department of Psychology, Division of Clinical Psychology, Sivas, Turkey. E-mail: canancitilakyol@cumhuriyet.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been reported by the authors that there is no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support was received.

ORCID

Başak Elif Bitgi  <https://orcid.org/0009-0000-1807-4188>

Canan Çitil Akyol  <https://orcid.org/0000-0002-1596-5097>