


# ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAYAN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLİ AÇISINDAN İLİŞKİ DOYUMU VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN İNCELENMESİ

## ANALYSIS OF RELATIONSHIP SATISFACTION AND CONSCIOUS AWARENESS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS ACCORDING TO ATTACHMENT STYLE

Tugba ÇEVİK 

Psikolog, T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

 psk.tugbacevik@gmail.com

### Öz

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkilerdeki memnuniyetin incelenerek, bilinçli farkındalığın gelişimine nasıl katkıda bulunduğunu anlatmaktır. Nicel araştırma deseni kullanılarak yapılan bu çalışmada, ilişki tarama yöntemi kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu, bireyin psikolojisini etkileyerek bu etkilerin ilişkilerine yansımaya neden olabilir. Kişinin hayatını öngörebilmesi ve kendini iyi tanıması, ilişkisinden alacağı tatmini belirlemede önemli bir rol oynayabilir. Olumlu bir bakış açısı, ilişki doyumu, güvenli bağlılık ve bilinçli farkındalıkla ilişkilendirilebilir. Kişinin nasıl bir yaşam sürdüğü ya da hangi değerlere sahip olduğu romantik ilişkinin başarılı olmasında oldukça önemlidir. Yakın çevresi ile ilişki kurmak isteyen ve bunu ihtiyaç edinen insanın, ilişkilere yüklediği anlama, öneme ve ilişkinin türüne göre ilişkiler sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmanın başlıklarından biri olan romantik ilişkiler, bireylerin karşılıklı olarak hissettiği sevgi, kabul gibi duyguların yanında fiziksel olarak yakınlığı da içeren bir ilişki çeşididir. Bu tür ilişkiler tamamen kendine has, özel ilişkilere sahiptir. Bu sebeple romantik ilişkiler birden fazla dinamikte belirlenmektedir. Bu dinamikler fiziksel ya da manevi değerleri de barındırmaktadır. Romantik ilişkileri anlamak için birçok çalışma incelenerek romantik ilişkiyi oluşturan ve bağlılığa etki eden faktörler şöyle özetlenmektedir: Cinsiyet, Yaş, Eğitim seviyesi, sevgi, saygı karşılıklı vb. hem duygusal hem fizyolojik birçok faktör bulunmaktadır. Kişilerin hayatlarında olup biten somut ya da soyut birçok olayı fiziksel ve zihinsel açıdan bilinçli farkındalık olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık, kişinin ilişkilerinde ayırt edici olabilmesi ve romantik ilişkilerindeki durumu anlamlandırarak hayatını olumlu sürdürmesi için oldukça önemlidir.

**Anahtar kelimeler:** Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık, İlişki Doyumu, Romantik İlişkiler.

### ABSTRACT

The purpose of this study is to examine how satisfaction in romantic relationships contributes to the development of conscious awareness. In this study, which was conducted using a quantitative research design, the relational screening method was used. Conscious awareness and relationship satisfaction can affect the psychology of the individual and cause these effects to be reflected in their relationships. Being able to predict one's life and knowing oneself well can play an important role in determining the satisfaction one gets from one's relationship. A positive perspective can be associated with relationship satisfaction, secure attachment and conscious awareness. What kind of life a person lives or what values he has is very important in the success of a romantic relationship. Relationships are classified according to the meaning, importance and type of relationship that people, who want and need to establish relationships with their close circle, attach to relationships. Romantic relationships, one of the headings of this classification, are a type of relationship that includes physical closeness as well as feelings such as mutual love and acceptance felt by individuals. These types of relationships are completely unique, subjective relationships. For this reason, romantic relationships are determined by more than one dynamic. These dynamics also include physical or spiritual values. To understand romantic relationships, many studies have been examined and the factors that form romantic relationships and affect commitment are summarized as follows: Gender, Age, Education level, love, respect, reciprocity, etc. There are many factors, both emotional and physiological. It is expressed as physical and mental conscious awareness of many concrete or abstract events that occur in people's lives. Conscious awareness is very important for a person to be distinctive in his relationships and to live his life positively by making sense of the situation in his romantic relationships.

**Keywords:** Attachment Styles, Mindful Awareness, Relationship Satisfaction, Romantic Relationships.

Makale Geliş Tarihi / Receiving Date 28.12.2023

Makale Kabul Tarihi / Acceptance Date 21.01.2024

### Araştırma Makalesi/Research Paper

## **1. GİRİŞ**

Ekonomik İnsan var olduğundan beri iletişim kurma eğiliminde olan bir varlıktır. Bu sebeple birden fazla ve farklı çeşitlerde iletişim kurmaktadır. İlk aşamalarda insanlar hayatta kalmak için iletişime ihtiyaç duyarken, ilerleyen zamanlarda da psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerinden dolayı iletişime ihtiyaç duymaya başlamıştır. Bireyler arasında gerçekleşen ilişkiler türlere ayrılmaktadır. Bu türlerden biri de romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkiler, partnerlerin kişisel ya da duygusal ihtiyaçları doğrultusunda birbirlerine duydukları sevgi, şefkat gibi yakınlık içeren ilişki çeşididir. Bu tarz ilişkiler farklı dinamiklerle belirlenmektedir. Romantik ilişkilerin temeli, erken dönemlerde atılarak ergenlik döneminde yaşanan deneyimlerle gelecek için şekillenmektedir. Romantik ilişkinin başarılı bir şekilde sürdürülmesi için partnerler arasında bağlılığın oluşması gerekmektedir. Bağlılığın başarılı bir şekilde oluşması, bireylerin birbirlerine güven duymaları ve bu temelle romantik ilişki kurmaları şeklinde sağlanmaktadır. Partnerlerin romantik ilişkileri sırasında birbirleri ile her konuda konuşabilmeleri, fikirlerini ve görüşlerini açıkça dile getirebilmeleri sağlıklı ve temelleri sağlam bir ilişki kurmaları konusunda partnerlere yardım ettiği araştırmacılar tarafından kabul görmektedir.

Romantik bir ilişkinin nasıl olduğunu ve sürdürülmesi için dayanması gereken temeller bu çalışmada belirtilmektedir. Romantik ilişki türlerinden biri olan aşk kavramının ayrıldığı türler olduğu görülmüş ve detaylandırılarak gerekli tanımlamalara yer verilmiştir. Romantik ilişkilerde farklı cinsler arasında ilişkiyi etkileyen birtakım etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlere örnekler verilerek kadın ve erkeklerin ilişkide sorun olarak gördükleri durumlar detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

Romantik ilişki kalitesinin belirleyicisi olan bağlılığın, yakınlığın ve deneyimlerin önemi vurgulanmakta, romantik ilişki belirleyicileri açıklanmaktadır. Romantik ilişki kalitesiyle algılanan ilişki kalitesinin aynı olmadığı belirtilmektedir. İlişki doyumu, bireylerin kendilerine özel şekilde belirledikleri ihtiyaçları karşılamaları ve bundan sağladıkları tatmin duygusudur. Bu ihtiyaçlar duygusal ya da fizyolojik olabilmektedir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre ilişki doyumunu etkileyen sosyal, duygusal ve farklı bakış açıları gibi etkenlerin bulunduğu görülmektedir. Farklı araştırma bulguları değerlendirilerek bağlama kavramı ve bağlanma stillerinin, romantik ilişki içindeki yerleri incelenmektedir. Bu çalışmada bilinçli farkındalıkların, romantik ilişkiler açısından değerlendirmesi yapılmış ve kültürler arası farklılıkların etkileri gözlemlenmiş ve bu çalışmada belirtilmiştir.

Bu çalışmanın amacı; romantik ilişkilerde ilişki doyumunun nasıl sağlandığını inceleyerek, bilinçli farkındalıkların gelişmesine etki etmektir. Bu doğrultuda yapılmış araştırmalardan elde edilen veriler kullanılarak çocukluk dönemine ilişkin bilgilerin ileriki yaşlarda bireye nasıl etki edeceğini ifade etmektir. Yaşanacak romantik ilişkinin başarılı olmasını sağlayacak unsurları incelemektir. Romantik ilişki kavramını detaylandırmak ve romantik ilişkilere etkisi olan olguları saptamaktır.

Dille, bedenle, duygu ve düşünce ile sağlanan ilişkinin partnerler arasında gerçekleşen romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülebilirliğini sağlamak araştırmanın en önemli konusu olmaktadır. Bu çalışmada detaylı bir şekilde bu konunun üzerinde durulmaktadır. Romantik ilişki

yaşayan bireylerin bağlanmaları ile başarılı bir ilişki geçirmeleri mümkündür. Bağlılık kavramı kişilerin bebeklik döneminde oluşan ve ilerleyen dönemlerde de bireyin hayatını etkileyen önemli bir etmendir. Bu çalışma bağlılık konusunda ve romantik ilişkilerin kalıcı olmasını sağlama konusunda edinilmiş bilgiler sayesinde okuyucuya yön gösterici olmaktadır.

## 2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Benzer Bu çalışmanın amacı; romantik ilişkilerde ilişki doyumunun nasıl sağlandığını inceleyerek, bilinçli farkındalıkların gelişmesine etki etmektir. Bu doğrultuda yapılmış araştırmalardan elde edilen veriler kullanılarak çocukluk dönemine ilişkin bilgilerin ileriki yaşlarda bireye nasıl etki edeceğini ifade etmektir. Yaşanacak romantik ilişkinin başarılı olmasını sağlayacak unsurları incelemektir. Romantik ilişki kavramını detaylandırmak ve romantik ilişkilere etkisi olan olguları saptamaya çalışmaktadır.

### 2.1. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Bireylerin bağlanma stilleri tanıtıcı bilgilerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir.

H2: Bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Bireylerin bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### 2.2. SAYILTILAR

S1: Romantik bir ilişki içerisinde olan ve rastgele 300 hastanın hazırlanan kişisel bilgi formu, yakın ilişkilerde yaşayış envanteri, ilişki doyum ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeğine doğru ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.

S2: Çalışmanın evreninin ve hazırlanan ölçeklerin verilerin elde edilmesi adına yeterli olduğu varsayılmıştır.

### 2.3. SINIRLILIKLAR

Çalışma evreni, İstanbul ilinde ikamet eden ve romantik bir ilişkisi olan kişiler içerisinde rastgele ve 18-65 yaş arası okur-yazar olan 300 hasta ile sınırlandırılmıştır. Çalışma verileri ise araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu, yakın ilişkilerde yaşayış envanteri, ilişki doyum ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

## 3. ROMANTİK İLİŞKİ VE İLİŞKİ DOYUMU

İdarenin İnsanlar sosyal varlıklar olarak sürekli ilişkiler içerisindedir. Bu ilişkiler çeşitli insanlarla ve çeşitli düzeylerde gelişir. Yakın ilişkiler, iki kişi arasında kurulan, psikolojik ihtiyaçları karşılayan ve karşılıklı bağlılığın olduğu uzun vadeli ilişkiler olarak bilinir (Kassin, Fein ve Markus, 2013).

Romantik ilişkiler, bireylerin hayatlarının önemli ve gerekli bir parçası olarak görülen yakın ilişkilerden biridir (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Romantik ilişki, iki kişi arasındaki bağ ve aşkı temsil eder ve kişilerin düşünceleri, hisleri, davranışları ve ilgileri konusundaki benzerlik ve farklılıkları bulma süreci olarak tanımlanır (Hatfield, 1988).

Bireylerin yaşamlarının önemli bir parçası, yakın ilişkiler kurmaktır. İnsanlar başkalarına ihtiyaç duyar. Bireylerin bir yere ait hissetmeleri ve orada etkileşim kurmaları çok önemlidir. Bu bir aile veya büyük bir topluluk olabilir. Bireyler, bu etkileşim ve yakın bağlar devam ettikçe mutluluk yaşarlar (Hendrick, 2009).

İlişki doyumu, romantik bir ilişkinin sürdürülebilirliğini garanti eden en önemli bileşenlerden biridir. İlişki doyumu, bireylerin ilişkileri hakkında kendi değerlendirmelerini içerir. Değerlendirmeler pozitif olduğunda bireyin ilişkiden memnun olduğu, negatif olduğunda ise ilişkiden memnun olmadığı anlamına gelir. İlişkilerden yüksek ya da düşük düzeyde memnuniyet duyabilirsiniz. İlişkide yüksek düzeyde memnuniyet, duygusal iyilik ve mutluluğu olumlu yönde etkiler (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988).

Bir romantik ilişki, bireylerin birlikte olma ve yakınlık gibi temel ihtiyaçlarını karşıladığında, ilişkiden kaynaklanan doyum da daha yüksek olur (Gürcan, 2015). Ayrıca, bir romantik ilişkide etkili iletişim, çiftlerin birbirlerine karşı duydukları güven, yakınlık, tutku, bağlılık, bağlanma ve mutluluk duygularının varlığının bir göstergesidir (Kol, 2020).

#### **4. ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ**

Hazan ve Shaver, yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma teorisini geliştirdi. Bu görüşe göre, bireylerin ilk deneyimleri arasındaki farklılıklar, onların bağ kurma ve ilişki tarzlarında uzun vadeli farklılıklar yaratabilir. Yetişkin romantik ilişkileri, bebekler tarafından tanımlanan üç bağlanma tarzı (güvenli, kaygılı ve kaçınan) gibidir (Hazan ve Shaver, 1987: 513).

Hazan ve Shaver (1987: 513), bağlanma stillerinin romantik aşkla ilişkili olduğunu kanıtlamak için teorik ve pratik kanıtlar sunmuştur. Yaptıkları teorik çalışmalar, bebek ve yetişkin arasında güçlü bir bağlantı olduğunu gösteriyordu. Bu çalışmada üç farklı bağlanma stilinin kullanılması, bebekler üzerinde yapılan çalışmalarda bildirilenlerle çok benzerlik gösteriyordu (Hazan ve Shaver, 1987: 513).

Shaver ve Hazan (1988: 473), bağlanma kuramıyla romantik ilişkileri ve çeşitli aşk türlerini açıklamıştır. Aşk türleriyle bağlanma biçimleri birbiriyle bağlantılıdır. Romantik aşk kuramları, aşka ilişkin tutumların kaygılı kararsız bağlanma stiliyle aynı olduğunu ve kaçınmacı bağlanma stiliyle başa çıkamadıklarını belirtmişlerdir.

#### **5. ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK**

Bilinçli farkındalık, kişilerin hayatlarında olup biten somut ya da soyut birçok olayı fiziki ve zihnen anlamlandırabilmesi anlamına gelmektedir (Harvey, 2000). Bundan yaklaşık 2500 yıl önce ortaya çıktığı söylenmektedir (Germer, 2005; Fulton ve Siegel, 2005). Yapılmış çalışmalar neticesinde bilinçli farkındalığın kökenlerinin Hindu, Budist ve Çin gibi ülkelere dayandığı da belirtilmektedir. Kelime olarak kökeninin "vipassana" kelimesinden geldiği ve bir meditasyon uygulaması olduğu söylenirken bir kesim ise bu kelimenin kökenini "satipatthana" şeklinde ifade etmektedir. (Doshi, 1989; Fleischman, 1989). Bilincin Oluşması iki şekilde gerçekleşir. Bunlardan birisi farkındalığın kendisi diğeri ise bunu oluşturan nesnelere (Nydaahl, 2008).

Kabat Zinn'e (2003) göre bilinçli farkındalık, içinde bulunduğumuz anı ve yargısız olarak birbiri ardına gelen anları deneyimlediğimizde ortaya çıkan farkındalıktır. Dikkat ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesi olarak da bilinen bilinçli farkındalık, otomatik düşüncelerden ve faydasız davranışlardan kurtulmak için hayati önem taşır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017: 356).

İlişkisel farkındalık, romantik ilişki çerçevesinde dikkatli olmak anlamına gelir (Kimmes vd., 2017: 577). Bu konuyla ilgili araştırmalar, bilinçli farkındalık düzeyinin romantik ilişkilerde daha güçlü duygusal hafızalara katkıda bulunarak romantik ilişkilerden kaynaklanan doyum düzeyini artırdığını göstermektedir (Wachs ve Cordova, 2007: 470). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin duygularla olan ilişkisine ilişkin çok sayıda çalışma olduğu ortaya çıkmıştır (Roemer, Williston ve Rollins, 2015: 53).

Partnerler arasındaki uyum, bilinçli farkındalık seviyesinin ileri olduğu romantik ilişkilerde memnuniyet ve sevgi içerikli davranışların artmasına ek olarak, birçok hayat olayında daha fazla görülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007: 471). Dolayısıyla, bilinçli farkındalık düzeyinin romantik ilişkilerde bağlantılı olabilme, uyumlu olabilme ve yakınlık hissetme durumlarını desteklediği söylenebilir (Brown ve diğerleri, 2008: 76).

## 6. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE YÖNTEMİ

Çalışma, nicel bir araştırma desenine sahiptir ve ilişkisel tarama modelini kullanmıştır. Her ne kadar çalışmada neden-sonuç ilişkisi ile ilgili net bir bilgi verilemeyecek olsa da yararlı çıkarımlarda bulunmak mümkündür. Bu çalışmada bağlanma stiline göre ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Bu çalışmada bağlanma stiline göre ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

### 6.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde ikamet etmekte olan ve romantik bir ilişkisi olan (evli, nişanlı/sözlü, flört eden) 18-65 yaş arası okur-yazar olan yetişkinler, örneklemini ise rastgele 300 birey oluşturmaktadır.

### 6.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulacak kişisel bilgi formu, yakın ilişkilerde yaşayış envanteri, ilişki doyumu ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler doğrultusunda katılımcıların konuya ilişkin görüşleri belirlenmiştir.

### 6.3. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

İlişki Doymu Ölçeği (Relationship Assessment Scale), katılımcıların ilişki doyumlarını ölçmek için geliştirilmiştir (Hendrick, 1988). Kullanılan ölçek yedi maddeden oluşmaktadır. Yedi basamaklı Likert tipi bir ölçektir. Kullanılan ölçekteki 7. ve 4. maddeler ise ters puanlanmaktadır. Ölçekteki düşük puanlar, katılımcının ilişkiden doyumunun düşük olduğunu gösterirken, yüksek puanlar, katılımcının ilişkiden doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Curun (2001), tarafından Türkçeye çevirilen İlişki Doymu Ölçeği, orijinaline uygun olarak, Türkçe biçiminin tek faktörlü bir yapısı ve iç tutarlık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

### 6.4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Çalışmaya katılan katılımcılara ait tanıtıcı bilgilerin elde edilmesi amacıyla kullanılmıştır. Bu kısımda literatür bilgileri göz önünde bulundurulduğunda araştırmacı tarafından çalışmanın amacına uygun olarak 18-65 yaş arası katılımcıların doldurduğu formda katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, medeni durum, yakın ilişkiler, aile içi ihmal, birliktelik süresi (yıl) sorularına cevap vermeleri istenmiştir.

### 6.5. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞAYIŞ ENVANTERİ

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen, 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu maddelerden 18 tanesi kaygılı bağlanma alt boyutunu, diğer 18 tanesi de kaçınmacı bağlanma alt boyutunu ölçmektedir. Kaygılı bağlanma alt boyutunu ölçmek için tek sayılı maddelerin ortalamaları alınırken, kaçınmacı bağlanma alt boyutunu ölçmek için çift sayılı maddelerin ortalamaları alınmalıdır. Her iki boyutu ölçen maddeler ayrı ayrı toplanır ve ortalamaları alındıktan sonra her birey için kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları belirlenir.

## **6.6. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ**

İlişki Doyumu Ölçeği (Relationship Assesment Scale), katılımcıların ilişki doyumlarını ölçmek için geliştirilmiştir (Hendrick, 1988). Kullanılan ölçek yedi maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi bir ölçektir. Kullanılan ölçekteki 7. ve 4. maddeler ise ters puanlanmaktadır. Ölçekteki düşük puanlar, katılımcının ilişkiden doyumunun düşük olduğunu gösterirken, yüksek puanlar, katılımcının ilişkiden doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Curun (2001), tarafından Türkçeye çevirilen İlişki Doyumu Ölçeği, orijinaline uygun olarak, Türkçe biçiminin tek faktörlü bir yapısı ve iç tutarlık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

## **6.7. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ**

Brown ve Ryan (2003) tarafından tasarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), insanların günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin on beş maddesi vardır. BFÖ'nün yapısı tek bir faktörden oluşur ve tek bir toplam puan verir.

Ölçeğin yüksek puanları, bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. BFÖ, hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek veya neredeyse hiçbir zaman dereceli bir Likert ölçeğidir. BFÖ'nün yapı geçerliği hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizleri yoluyla test edilmiştir. BFÖ, açıklayıcı faktör analizinde tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Factor yükleri .27 ile .78 arasındadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, BFÖ'nün tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu doğrulanmıştır. Uygulamanın iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Ölçekten elde edilen maddeler arasındaki genel korelasyonlar .25 ila .72 arasındadır. BFÖ'nün test-tekrar güvenilirliği iki uygulama arasında dört hafta arayla test edilmiş ve .81 olarak saptanmıştır.

## **7. VERİLERİN ANALİZİ**

Araştırmada yakın ilişkilerde yaşayış envanteri ile ilişki doyum ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyonu yöntemleri kullanılmıştır. Yakın ilişkilerde yaşayış envanteri ve alt boyutları tanımlayıcı değişkenlere göre oluşan gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesi için t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Aynı zamanda değişkenleri betimleyen ortalama, standart sapma, yüzdelik dilim gibi değerler hesaplanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanılmıştır.

## **8. BULGULAR**

Çalışmaya katılan katılımcıların 44'ü 18-25 yaş aralığında, 89'u 26-35 yaş aralığında, 49'u 36-40 yaş aralığında, 49'u 41-45 yaş aralığında, 10'u 46-50 yaş aralığında, 16'sı 51-55 yaş aralığında, 21'i 56-60 yaş aralığında ve 22'si 61-65 yaş aralığındadır. 150'si kadın, 150'si erkektir. 32'si okur-yazar, 30'u ilk/orta öğretim mezunu, 112'si lise mezunu, 68'i ön lisans/lisans mezunu, 58'i ise lisansüstü mezundur. 20'si öğrenci, 86'sı memur, 70'i ev hanımı, 51'i emekli, 10'u çalışmamakta ve 63'ü diğer mesleklerde çalışmaktadır. 63'ü bekar, 217'si evli ve 20'sinin ise eşi vefat etmiştir. 33'ünün yakın ilişkileri kötü, 92'sinin orta, 146'sinin iyi ve 29'unun çok iyidir. 110'unda aile içi ihmal varken, 190'ında aile içi ihmal yoktur. Çalışmaya katılanların birliktelik süreleri ortalama 14,19±10,96 yıldır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Cinsiyete Göre Romantik İlişkiye Bakış Açılarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet						t	P
	Kadın			Erkek				
	N	Ortalama	SS	N	Ortalama	SS		
İlişki Doymu	150	36,13	10,70	150	29,56	10,24	5,436	,000
Kaygılı Bağlanma	150	3,63	1,15	150	3,87	1,55	1,537	,125
Kaçınmacı Bağlanma	150	4,40	1,00	150	4,10	,95	2,692	,007
Yakın İlişkilerde Yaşayış	150	4,01	,99	150	3,98	1,16	,241	,810
Bilinçli Farkındalık	150	47,47	19,88	150	46,19	12,25	,668	,505

Katılımcıların cinsiyete göre romantik ilişkiye bakış açılarının karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonucunda cinsiyet ile ilişki doymu ve kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre kadın katılımcıların ilişki doymu ve kaçınmacı bağlanma puanları erkek katılımcıların ilişki doymu ve kaçınmacı bağlanma puan ortalamasından daha yüksektir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaşa Göre Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

		N	Ortalama	SS	F	P
Kaygılı Bağlanma	18-25	44	4,1843	1,79341	15,694	,000
	26-35	89	3,8858	1,33831		
	36-40	49	3,7245	,71865		
	41-45	49	3,4694	1,06701		
	46-50	10	3,6222	,80329		
	51-55	16	4,9514	,45355		
	56-60	21	1,4894	1,01935		
	61-65	22	4,3535	,06539		
	Toplam	300	3,7498	1,36553		
Kaçınmacı Bağlanma	18-25	44	3,8636	,91996	48,706	,000
	26-35	89	4,4925	,70259		
	36-40	49	5,0658	,22357		
	41-45	49	3,9819	,83120		
	46-50	10	4,8667	,17213		
	51-55	16	5,1146	,38675		
	56-60	21	2,2037	,81882		
	61-65	22	3,8586	,26155		
	Toplam	300	4,2494	,98101		
Toplam	18-25	44	4,0240	1,34286	25,048	,000
	26-35	89	4,1891	,92861		
	36-40	49	4,3951	,45792		
	41-45	49	3,7256	,81383		
	46-50	10	4,2444	,31558		
	51-55	16	5,0330	,41774		



*Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi*

	56-60	21	1,8466	,91909		
	61-65	22	4,1061	,16347		
	Toplam	300	3,9996	1,07588		

Katılımcıların yaşları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre 51-55 yaş arası katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyete Göre Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	P
Kaygılı Bağlanma	Kadın	150	3,6289	1,15037	1,537	,125
	Erkek	150	3,8707	1,54565		
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	150	4,4004	,99523	2,692	,007
	Erkek	150	4,0985	,94597		
Toplam	Kadın	150	4,0146	,98621	,241	,810
	Erkek	150	3,9846	1,16179		

Katılımcıların cinsiyetleri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda cinsiyet ile kaygılı bağlanma ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmezken ( $p > 0.05$ ), cinsiyet ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre katılımcıların kaygılı bağlanma ve toplam puanları cinsiyete göre değişmemekte iken kaçınmacı bağlanma puanları bakımından kadınların puan ortalaması daha yüksektir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre (YİYE) Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

		N	Ortalama	SS	F	P
Kaygılı Bağlanma	Okur-yazar	32	3,0608	2,46466	15,702	,000
	İlk/orta öğretim	30	2,6000	,28679		
	Lise	112	4,3611	1,02781		
	Ön lisans/lisans	68	3,6691	,95795		
	Lisansüstü	58	3,6389	1,25817		
	Toplam	300	3,7498	1,36553		
Kaçınmacı Bağlanma	Okur-yazar	32	3,4531	2,00433	13,220	,000
	İlk/orta öğretim	30	4,1333	,45849		
	Lise	112	4,2530	,69676		
	Ön lisans/lisans	68	4,1413	,85661		
	Lisansüstü	58	4,8688	,42561		
	Toplam	300	4,2494	,98101		
Toplam	Okur-yazar	32	3,2569	2,23367	10,912	,000
	İlk/orta öğretim	30	3,3667	,36155		
	Lise	112	4,3070	,74999		



	Ön lisans/lisans	68	3,9052	,79159		
	Lisansüstü	58	4,2538	,82306		
	Toplam	300	3,9996	1,07588		

Katılımcıların eğitim durumları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre lise mezunlarının kaygılı bağlanma ve toplam puan ortalamaları daha yüksektir ve lisansüstü mezunlarının kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Mesleklerine Göre Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

		N	Ortalama	SS	F	P
<b>Kaygılı Bağlanma</b>	Öğrenci	20	6,0000	,00000	18,047	,000
	Memur	86	3,9748	1,27792		
	Ev hanımı	70	3,4175	,89454		
	Emekli	51	3,2059	1,58929		
	Çalışmayan	10	3,5000	,00000		
	Diğer	63	3,5776	1,30928		
	Toplam	300	3,7498	1,36553		
<b>Kaçınmacı Bağlanma</b>	Öğrenci	20	4,6667	,00000	18,278	,000
	Memur	86	4,6370	,71374		
	Ev hanımı	70	4,1063	,83581		
	Emekli	51	3,3039	1,11257		
	Çalışmayan	10	4,7778	,00000		
	Diğer	63	4,4286	1,03269		
	Toplam	300	4,2494	,98101		
<b>Toplam</b>	Öğrenci	20	5,3333	,00000	16,567	,000
	Memur	86	4,3059	,87872		
	Ev hanımı	70	3,7619	,72966		
	Emekli	51	3,2549	1,33985		
	Çalışmayan	10	4,1389	,00000		
	Diğer	63	4,0031	1,12088		
	Toplam	300	3,9996	1,07588		

Katılımcıların meslekleri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre öğrencilerin kaygılı bağlanma ve toplam puan ortalamaları daha yüksekken çalışmayanların kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

		N	Ortalama	SS	F	P
Kaygılı Bağlanma	Bekar	63	4,5503	1,72784	19,579	,000
	Evli	217	3,4636	1,19313		
	Vefat etmiş	20	4,3333	,00000		
	Toplam	300	3,7498	1,36553		
Kaçınmacı Bağlanma	Bekar	63	4,3721	1,17579	2,846	,060
	Evli	217	4,2573	,95410		
	Vefat etmiş	20	3,7778	,00000		
	Toplam	300	4,2494	,98101		
Toplam	Bekar	63	4,4612	1,41690	7,997	,000
	Evli	217	3,8605	,97169		
	Vefat etmiş	20	4,0556	,00000		
	Toplam	300	3,9996	1,07588		

Katılımcıların medeni durumları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda medeni durum ile kaygılı bağlanma ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken ( $p < 0.05$ ), medeni durum ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ( $p > 0.05$ ). Buna göre katılımcıların kaçınmacı bağlanma puanları medeni durumlarına göre değişmemekte iken bekar olanların kaygılı bağlanma ve toplam puanları daha yüksektir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Yakın İlişkilerine Göre Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

		N	Ortalama	SS	F	P
Kaygılı Bağlanma	Kötü	33	2,4394	1,50567	31,624	,000
	Orta	92	4,4191	1,00059		
	İyi	146	3,8459	1,30186		
	Çok iyi	29	2,6341	,67627		
	Toplam	300	3,7498	1,36553		
Kaçınmacı Bağlanma	Kötü	33	3,0286	1,28261	27,756	,000
	Orta	92	4,2645	,79701		
	İyi	146	4,5495	,68248		
	Çok iyi	29	4,0805	1,28993		
	Toplam	300	4,2494	,98101		
Toplam	Kötü	33	2,7340	1,39414	30,304	,000
	Orta	92	4,3418	,74049		
	İyi	146	4,1977	,93099		
	Çok iyi	29	3,3573	,98211		
	Toplam	300	3,9996	1,07588		

Katılımcıların yakın ilişkileri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre yakın ilişkileri orta olanların kaygılı bağlanma ve toplam puanları daha yüksekken, yakın ilişkileri iyi olanların kaçınmacı bağlanma toplam puanları daha yüksektir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Aile İçi İhmal Durumuna Göre Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Aile içi ihmal	N	Ortalama	SS	t	P
Kaygılı Bağlanma	Evet	110	4,3056	1,66471	4,999	,000
	Hayır	190	3,4281	1,03337		
Kaçınmacı Bağlanma	Evet	110	4,0500	1,32327	2,320	,022
	Hayır	190	4,3649	,68998		
Toplam	Evet	110	4,1778	1,45490	1,884	,062
	Hayır	190	3,8965	,76242		

Katılımcıların aile içi ihmal durumu ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda aile içi ihmal durumu ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken ( $p<0.05$ ), aile için ihmal durumu ile toplam arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların toplam puanları aile içi ihmale göre değişmemekte iken aile için ihmal olanların kaygılı bağlanma puan ortalamaları daha yüksek, aile içi ihmal olmayanların kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Bağlanma Stili ile İlişki Doymu ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

		Kaygılı Bağlanma	Kaçınmacı Bağlanma	Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri
İlişki Doym Ölçeği	Pearson Korelasyon	-,174**	,406**	,075
	Sig	,002	,000	,197
	N	300	300	300
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Pearson Korelasyon	,095	-,274**	-,064
	Sig	,099	,000	,268
	N	300	300	300

\*\* . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu).

Katılımcıların bağlanma stili ile ilişki doymu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda ilişki doymu ile kaçınmacı bağlanma arasında orta düzeyde, kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilirken bilinçli farkındalık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ). Buna göre ilişki doymu kaçınmacı bağlanmayı pozitif yönde, kaygılı bağlanmayı negatif yönde etkilerken bilinçli farkındalık ise kaçınmacı bağlanmayı negatif yönde etkilemektedir. Diğerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmediği için birbirlerini etkilememektedir ( $p>0.01$ ).

## **9. TARTIŞMA**

Bu çalışmada, romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stiline göre ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte bağlanma stiline katılımçıların verdiği çeşitli tanıtıcı bilgilere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Çalışmaya katılan katılımçıların 44'ü 18-25 yaş aralığında, 89'u 26-35 yaş aralığında, 49'u 36-40 yaş aralığında, 49'u 41-45 yaş aralığında, 10'u 46-50 yaş aralığında, 16'sı 51-55 yaş aralığında, 21'i 56-60 yaş aralığında ve 22'si 61-65 yaş aralığındadır. 150'si kadın, 150'si erkektir. 32'si okuyucu, 30'u ilk/orta öğretim mezunu, 112'si lise mezunu, 68'i ön lisans/lisans mezunu, 58'i ise lisansüstü mezundur. 20'si öğrenci, 86'sı memur, 70'i ev hanımı, 51'i emekli, 10'u çalışmamakta ve 63'ü diğer mesleklerde çalışmaktadır. 63'ü bekar, 217'si evli ve 20'sinin ise eşi vefat etmiştir. 33'ünün yakın ilişkileri kötü, 92'sinin orta, 146'sinin iyi ve 29'unun çok iyidir. 110'unda aile içi ihmal varken, 190'ında aile içi ihmal yoktur. Çalışmaya katılanların birliktelik süreleri ortalama 14,19±10,96 yıldır.

Çalışmamız sonucunda elde edilen verilere ve yapılan detaylı literatür taramasına göre araştırma soruları yorumlanmış ve sonuçlar belirtilerek önerilerde bulunulmuştur.

### **9.1. BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN TANITICI BİLGİLERE GÖRE FARKLILAŞMASININ İNCELENMESİ**

Çalışma sonucunda katılımçıların yaşları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre 51-55 yaş arası katılımçıların Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hızarcı (2018) yaptığı çalışma sonucunda yaşa göre kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Sarıççek (2018) araştırma sonucundayla korkulu ve güvenli bağlanma stillerinin yaşa göre farklılaştığını belirlemiştir. Bayar (2021) yaptığı çalışmada yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin yaş grubuna farklılaşmasını incelediğinde anlamlı farklılıklar olmadığını tespit etmiştir. Dolayısıyla, farklı yaş gruplarındaki bireylerin bağlanma stilleri birbirine paraleldir. Bu konuda, genellikle yaş grubunun bağlanma stillerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Erözkan (2011)'in ve Turan-Cebeci (2009)'nin yaptığı çalışmalarda bağlanma stillerinin yaş grubuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda katılımçıların cinsiyetleri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda cinsiyet ile kaygılı bağlanma ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmezken ( $p > 0.05$ ), cinsiyet ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre katılımçıların kaygılı bağlanma ve toplam puanları cinsiyete göre değişmemekte iken kaçınmacı bağlanma puanları bakımından kadınların puan ortalaması daha yüksektir. Saymaz'ın 2003'te yaptığı çalışmada, ergenlerde erkeklerin toplam puanları daha yüksektir. Keler (2008) yaptığı çalışmada ise kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri bakımından anlamlı bir farklılaşma tespit etmemiştir. Bir başka araştırmadaysa, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık belirlenmezken, kızların korkulu bağlanma stili puan ortalamaları, erkeklerin ise güvenli bağlanma stili puan ortalamaları daha yüksektir (Yıldız, 2008). Işınsoy Halat (2009) yaptığı araştırma da ise güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinden sadece korkulu bağlanma stiline kadınların puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sümer ve Güngör (1999) yaptığı araştırmada ise kız çocuklarının daha fazla korkulu bağlanma geliştirdiğini belirlemiştir. Karakuş (2012) ise yaptığı çalışmada erkek ergenlerin güvenli bağlanma stili puan ortalamalarının kız ergenlerin güvenli bağlanma stili puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, fakat; ergenlerde

saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Erözkan (2004) ve Damarlı (2006)'nın yaptığı çalışmada ise erkeklerin güvenli bağlanma stili puan ortalamalarının kızların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenirken; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde ise kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmemişlerdir. Tüm bu sonuçlar kültürel faktörlerden, toplumdaki kız ve erkek çocuk yetiştirme stillerinin farklı olmasından, kadın ve erkeklerin farklı duygu ve düşünce yapılarında olmasından kaynaklanmış olabilir.

Çalışma sonucunda katılımcıların eğitim durumları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre lise mezunlarının kaygılı bağlanma ve toplam puan ortalamaları daha yüksekken lisansüstü mezunlarının kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları daha yüksektir. Bayar (2021) yaptığı çalışmada yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin eğitim durumuna göre farklılaşmasını incelediğinde anlamlı farklılıklar olmadığını tespit etmiştir. Dolayısıyla, farklı eğitim düzeylerine sahip yetişkin bireylerin bağlanma stilleri birbirine paraleldir. Güvendiren (2020) yaptığı araştırmada bağlanma stillerinin yaşa göre anlamlı farklılıklar göstermediği saptamıştır.

Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların meslekleri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Buna göre öğrencilerin kaygılı bağlanma ve toplam puan ortalamaları daha yüksekken çalışmayanların kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları daha yüksektir.

Çalışma sonucunda katılımcıların medeni durumları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda medeni durum ile kaygılı bağlanma ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken ( $p<0.05$ ), medeni durum ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Buna göre katılımcıların kaçınmacı bağlanma puanları medeni durumlarına göre değişmemekte iken bekar olanların kaygılı bağlanma ve toplam puanları daha yüksektir. Sümer (2017) yaptığı çalışma sonucunda bekar olanların evli olanlara göre daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanmaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Baltacıoğlu (2016) ise yaptığı çalışmada kaygılı bağlanmanın medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Lakin evliliğin kişinin kendisini güvende hissetmesini sağladığı (Buunk, 1981), evli çiftlerin bekar çiftlere kıyasla birbirlerini daha çok tanıdıkları, bu sebeple evlilerin terk edilme korkularının daha az olduğu düşünüldüğünde; ilişkilerdeki terk edilme korkusuna bağlı olarak meydana gelen kaygılı bağlanmanın evlilerde daha az olması beklenen bir neticedir.

Yapılan çalışmada katılımcıların birliktelik süresi ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre 6 yıldır birlikte olan katılımcıların kaygılı bağlanma ve toplam puanları daha yüksekken 21 yıldır birlikte olan katılımcıların ise kaçınmacı bağlanma puanları daha yüksektir. Sümer (2017) yaptığı çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarında birliktelik süresi bakımından anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. 5 yıldan az süredir birlikte olanlar ile 10 yıldan fazla süredir birlikte olanların 5-10 yıl arası birlikte olanlara göre daha yüksek kaçınmacı bağlanma puan ortalamasına sahip olduklarını belirlemiştir. Bunun sonucunda kaçınmacı bağlanmanın birliktelik süresiyle orantılı olarak artmadığını, birlikteliğin başlarında kaçınmacı bağlanmanın yüksek olduğunu, birlikteliğin ortalarında kaçınmacı bağlanmanın azaldığını, sonra yeniden arttığını dolayısıyla U biçiminde bir yol aldığını belirlemiştir. Sebebi ise romantik ilişkinin ilk zamanlarında bireylerin birliktelikten çekinebildiklerini, dolayısıyla karşısındakinden kaçınabildiklerini, belli bir zaman geçince

birbirlerini daha çok tanıyıp, anladıktan sonra kaçınmanın azaldığını; lakin 10 yıl gibi bir zaman sonra birliktelikten beklentilerinin karşılanmaması vb. nedenlerle yeniden partnerine yakınlaşmaktan kaçınabildiklerinden kaynaklanmış olabilir. Diğer araştırma sonuçları ise birliktelik süresinin arttıkça kaygılı bağlanmanın azaldığını belirtmektedir. Yeter (2016) yaptığı çalışmada güvenli bağlanma ile birliktelik süresi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Bununla birlikte saplantılı bağlanma stili ile birliktelik süresi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu da tespit etmiştir. Kaygılı bağlanmanın ana unsurunun terk edilme yani kaybetme korkusu olduğu (Collins ve Allard, 2001) düşünüldüğünde; birliktelik süresinin artmasıyla kaybetme korkusunun azaldığı, bunun neticesinde kaygılı bağlanmanın da azaldığı söylenebilir.

Çalışma sonucunda katılımcıların yakın ilişkileri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre yakın ilişkileri orta olanların kaygılı bağlanma ve toplam puanları daha yüksek çıkmıştır.

Çalışmanın bir diğer dikkat çeken sonucu ise yakın ilişkileri iyi olanların kaçınmacı bağlanma toplam puanları daha yüksek olmasıdır. Literatür incelendiğinde ise Kaçınmacı tarzında bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkiler kurmaktan ve bağlanmaktan kaçınmaktadırlar (Erdoğan vd., 2013). Yaşar (2014) bireylerin bağlanma stilleri ile kullandıkları savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında bir ilişkisi olmayan bireylerin kaçınmacı bağlanma düzeylerinin de daha yüksek olduğunu bulmuştur. Alan yazınındaki diğer çalışmalarda ise (Sarı ve Owen 2016, Malatyalı 2014, Sığircı 2010, Hazan & Shaver 1994) ilişki doyumu yaşamayan bireylerin, kaçınmacı bağlanma stiline sahip olma eğilimi yüksektir. Rusbult ve diğ. (1999) de güven ve yakın ilişkilerdeki bağlanımın birbiriyle sımsıkı bir ilişki içinde olduğunu söylemektedirler. Çiftlerin birbirlerine olan güven duygusu arttıkça, yakın ilişkilerinden daha fazla doyum alırlar (Bilecen 2007).

Bu çalışmada katılımcıların aile içi ihmal durumu ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan t-testi sonucunda aile içi ihmal durumu ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken ( $p < 0.05$ ), aile için ihmal durumu ile toplam arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p > 0.05$ ). Buna göre katılımcıların toplam puanları aile içi ihmale göre değişmemekte iken aile için ihmal olanların kaygılı bağlanma puan ortalamaları daha yüksek, aile içi ihmal olmayanların kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları daha yüksektir.

## **9.2. BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Katılımcıların bağlanma stili ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma arasında orta düzeyde, kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0.01$ ). Buna göre ilişki doyumu kaçınmacı bağlanmayı pozitif yönde, kaygılı bağlanmayı negatif yönde etkilemektedir. Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) toplam ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmediği için birbirlerini etkilememektedir ( $p > 0.01$ ). Çalışmamıza benzer olarak Bayar (2021) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelediğinde ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki tespit ederken kaygılı bağlanma stili ile negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Sığircı (2010) yaptığı çalışmada, ilişki doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve her iki değişken arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Dolayısıyla çalışmamızdan elde edilen sonuç diğer çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir.

### 9.3. BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Katılımcıların bağlanma stili ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0.01$ ). Buna göre bilinçli farkındalık kaçınmacı bağlanmayı negatif yönde etkilemektedir. Yakın ilişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) toplam ve kaygılı bağlanma ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmediği için birbirlerini etkilememektedir ( $p > 0.01$ ). Delikkulak (2022) yaptığı çalışmada yetişkin bağlanma stillerini incelediğinde; romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Siegel (2007) yaptığı çalışmada güvenli bağlanma stili ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Stevenson, Emerson, Millings (2017) ise yaptıkları çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

### 10. SONUÇ

Bu çalışma bireylerin romantik ilişkilerde yaşadığı sorunların temelini anlamlandırmak, bağlılığın ve bilinçsel farkındalığın önemini vurgulamak amacıyla yapılmaktadır. Bireylerin romantik ilişkilerde partnerleriyle yaşayacağı olayların temeli, bireyin ilk dünyaya gelme anı ile sağlanmaktadır. Bebeğin anne ve babasıyla aralarında gerçekleşen ilişki ve yakınlık, Güven kavramını oluşturarak kişinin gelecekte yaşayacağı ilişkilerinde önemini vurgulamaktadır. Bağlanma kişinin hayatı boyunca üç kez gerçekleşmektedir. Bunlardan birincisi bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ikincisi, ergenlik döneminde ve son olarak da yetişkinlik döneminde oluşmaktadır. Yapılan araştırmalarda güvenli bir bağlılığın sağlanabilmesi durumunda olan bireylerin hayata bakışlarının pozitif yüklü olduğunu göstermektedir. Kişi güvenli bağlılık gerçekleştirmişse romantik ilişkilerinde başarılı ve uyumlu davranışlar sergilemektedir. Bunun yanında neşeli, huzurlu, rahat, uyumlu kişilik özelliklerine sahipken aynı zamanda tartışma esnasında da sakinliğini koruyarak iletişim kurabilmektedir. Bu durumun aksi olan güvensiz bağlanmada ise kişi mutsuz, depresif ve memnuniyetsiz bir tutum sergilerken aynı zamanda sosyalleşmekten kaçınmaktadır.

Bu araştırmanın diğer konusu olan ilişki doyumu ise kişinin hayattan aldığı zevk ve tatminliği olarak ifade edilmektedir. Yalnız romantik ilişkiler değil bütün ilişkilerde bu doyumu yaşaması psikolojik sağlık açısından olumlu sonuçlar yaratmaktadır. Bu doyumun sağlanması için bireyin iletişim kurduğu kişiyle aralarında uyumun olması, düşüncelerini birbirlerine endişe ve dışlanma korkusu olmadan ifade edebilmesi gerekmektedir. Kurulacak her yakın ilişkinin doyuma ihtiyacı vardır. Bunun sağlanamamasının nedenleri ise yapılmış çalışmalarda; erken dönemlerdeki bağlanmalarda yaşanmış sorunların olması şeklinde ifade edilmektedir. İlişki doyumunun olmaması halinde ise mutlu bir romantik ilişkinin yaşanamayacağı görülmektedir.

Araştırmada ele alınan son başlık ise bilinçli farkındalık konusudur. Bilinçli farkındalık, bireyin çevresindeki nesnelere, olayları ve tutumları zihninde öngörebilmesi şeklinde tanımlanabilmektedir. Bilinçli farkındalığı gelişmiş kişilerin çevreleri ile aralarındaki ilişkinin olumlu ilerlediği, ruh sağlıklarının daha iyi olduğu yapılan çalışmalarla saptanmaktadır. Geçmiş dönemlerde çok fazla üzerinde durulmamış bu konu üzerinde daha yakın diye tabir edebileceğimiz zaman diliminde çalışılmaktadır. Bilinçli farkındalığın farklı kültürlerde farklı olduğu görülmektedir. Bunun sebebi merak konusu olmuş ve araştırma yapılması gerekli görülmüştür. Kültürleri Doğu ve Batı kültürü olarak iki bölüme ayırarak değerlendirme yapan araştırmacılar Batı kültürünün Doğuya göre daha sonradan fark edilip çalışmalar yaptığını ifade etmektedir. Diğer taraftan bu konuda Asyalıların etken olduğu, benimsedikleri Budizm dinindeki öğretilerle bilincin gelişebileceğini savunmaktadırlar. Bilincin gelişmesi için meditasyon



çalışmalarının yararlı olduğunu savunan Asya kültürü bunun neticesinde bireyde, stres, üzüntü, kaygı gibi olumsuzlukların olmadığını kişinin içsel huzurunu sağladığını öne sürmektedir.

Çalışmaya katılan katılımcıların 44'ü 18-25 yaş aralığında, 89'u 26-35 yaş aralığında, 49'u 36-40 yaş aralığında, 49'u 41-45 yaş aralığında, 10'u 46-50 yaş aralığında, 16'sı 51-55 yaş aralığında, 21'i 56-60 yaş aralığında ve 22'si 61-65 yaş aralığındadır. 150'si kadın, 150'si erkektir. 32'si okur-yazar, 30'u ilk/orta öğretim mezunu, 112'si lise mezunu, 68'i ön lisans/lisans mezunu, 58'i ise lisansüstü mezundur. 20'si öğrenci, 86'sı memur, 70'i ev hanımı, 51'i emekli, 10'u çalışmamakta ve 63'ü diğer mesleklerde çalışmaktadır. 63'ü bekar, 217'si evli ve 20'sinin ise eşi vefat etmiştir. 33'ünün yakın ilişkileri kötü, 92'sinin orta, 146'sının iyi ve 29'unun çok iyidir. 110'unda aile içi ihmal varken, 190'ında aile içi ihmal yoktur. Çalışmaya katılanların birliktelik süreleri ortalama 14,19±10,96 yıldır.

Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların yaşları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetleri ile kaygılı bağlanma ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmezken, cinsiyet ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların meslekleri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumları ile kaygılı bağlanma ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, medeni durum ile kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Katılımcıların birliktelik süresi ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların yakın ilişkileri ile Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri (YİYE) alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların aile içi ihmal durumu ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, aile için ihmal durumu ile toplam arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Çalışma sonucunda ilişki doyum ile kaçınmacı bağlanma arasında orta düzeyde, kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilirken bilinçli farkındalık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ilişki doyumunu kaçınmacı bağlanmayı pozitif yönde, kaygılı bağlanmayı negatif yönde etkilerken bilinçli farkındalık ise kaçınmacı bağlanmayı negatif yönde etkilemektedir.

Tüm çalışmayı baştan sona kadar bir cümlede özetlemek gerekirse; Bireyin yaşantısının temelleri bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde atılmaktadır. Bu temeller kişinin ileriki dönemlerini etkilemektedir. Romantik ilişkilerin sürdürülebilirliğinin sağlanması temelleri küçük yaşlardan atılmış bağlanmayla ilişkilendirilmektedir. Buna ek olarak bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunu kişinin psikolojisini etkileyerek ilişkilerine yansımaktadır. Kişinin hayatını öngörebilmesi, kendini iyi tanıması ilişkisinden alacağı tatmini belirlemektedir. Kişinin hayata karşı olumlu bakmasını, ilişki doyumunu, güvenli bağlılık ve bilinçli farkındalık sağlamaktadır.

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz verilerden yola çıkarak sunulacak öneriler şu şekildedir;

Çalışma kapsamında ele alınan değişkenler; bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi ve ilişki doyumudur. Yapılacak diğer çalışmalarda bu değişkenlere ek olarak farklı değişkenler arasında korelasyonel ilişkiler incelenebilir.

Çalışma, 18-65 yaş arası 300 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Daha geniş örneklem gruplarından veri toplamanın daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünüldüğünde, yapılacak yeni araştırmalarda daha fazla kişinin katılımı sağlanabilir.

Çalışma 18-65 yaş arası bireylerle gerçekleştirilmiştir. Sonraki çalışmalarda genç yetişkin bireyler ele alınabilir.

Yapılacak yeni araştırmalarda, nitel veriler toplanabilir. Veri toplama sürecinde ise katılımcılarla görüşme yapılabileceği gibi katılımcılarla ilgili çeşitli gözlemler yapıp not tutulabilir.

## **KAYNAKÇA**

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. Warren, David J. Creswell, Richard M. Ryan. (2015). Introduction: The Evolution Of Mindfulness Science. *Handbook Of Mindfulness Theory, Research, And Practice*. New York: The Guilford Press.
- Curun, F. (2001). The Effects of Sexism and Sex Role Orientation on Romantic Relationship Satisfaction. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Chapter 8: The Happiest Places on Earth: Culture and Well-Being. Malden: Blackwell, 127-144.
- Düzgün, G. (2009). Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton & Co.
- Göçener, D. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and compassionate love. In R. Stenberg, & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191-217). New Haven: Yale University press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511– 524.
- Hazan, C., & Shaver, P.R., 1994. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. 5 (1), pp. 1-22.
- Hazan, C. (2000). Bağlanma (Yakınla İlgili İçerik İçin Bir Çerçeve). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 31 (1).
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1987). Love and Sex Attitudes: A Close Relationship. W. H. Jones ve D. Perlman (Ed.), *Advances in Personal Relationships içinde* (141-169 ss.). Greenwich, Conn: JAI Press
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- Hendrick, S.S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93–98.
- Karabıyık, İ. (1996). *Milli Şef Dönemi, Sosyalleşme ve Ders Kitapları*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2013). *Social Psychology*: Boston: Cengage Learning.
- Kim, S. ve Cardemil, E. (2012). Düşük Gelirli Danışanlarla Etkili Psikoterapi: Sosyal Sınıfa Katılmanın Önemi. *Çağdaş Psikoterapi Dergisi*, 42 (1), 27-35.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy in Romantic Relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42 (1), 31-37.

Rubin, Z. (1973). Liking and Loving: An Invitation to Social Psychology. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2009). Prospective Associations Between Marital Discord and Depressive Symptoms in Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and aging*, 24(1), 184.