

**Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın
İncelenmesi**
Tugba CEVİK



TURKSOSBİLDER
Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi

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

 [10.55107/turksosbilder.1367833](https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1367833)

Tugba CEVİK

psk.tugbacevik@gmail.com

0009-0005-6219-2620

ÖZET

Kişinin nasıl bir yaşam sürdüğü ya da hangi değerlere sahip olduğu romantik ilişkinin başarılı olmasında oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkilerde bağlılık faktörünün önemli olması nedeniyle ilişkilerdeki doyumun nasıl sağlanacağını incelemek ve bilinçli farkındalığın gelişiminin etkilerini ortaya koymak olarak ifade edilmektedir. 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, öznel ilişkilerdir. Bu sebeple romantik ilişkiler birden fazla dinamikle 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. Mutlu bir romantik ilişkinin belirleyicisi ilişki doyumuna ifade edilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada romantik ilişki içerisindeki partnerlerin psikolojik doyumlarını belirlemedeki etkenleri tespit etmek için regresyon analizi kullanılmaktadır. Bu analiz bulguları şöyledir; romantik ilişkilerin %34,7 sinin öz saygı, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile doyuma ulaştıkları gösterilmektedir. Bu analizle bağlanmanın ilişkiler açısından önemi vurgulanmaktadır. Kişilerin hayatlarında olup biten somut ya da soyut birçok olayı fiziki ve zihnen anlamlandırabilmesi 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

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

Abstract

What kind of life a person lives or what values he has is very important in the success of a romantic relationship. The aim of this study is to examine how to achieve satisfaction in relationships, as the commitment factor is important in romantic relationships, and to reveal the effects of the development of conscious awareness. 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. The determinant of a happy romantic relationship is expressed by relationship satisfaction. In a study conducted on university students, regression analysis is used to determine the factors that determine the psychological satisfaction of partners in romantic relationships. The findings of this analysis are as follows; It is shown that 34.7% of romantic relationships are satisfied with self-esteem, avoidant and anxious attachment. This analysis emphasizes the importance of attachment in terms of relationships. Many concrete or abstract events that occur in people's lives are physically and

Being able to make sense of it mentally is expressed as conscious awareness. 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

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

GİRİŞ

İnsan var olduğundan beri iletişim kurma eğiliminde olan bir varlıktır. Bu sebeple birden fazla ve farklı çeşitlerde iletişim kurmaktadır. İlk aşamalarda hayatta kalmak için iletişime ihtiyaç duyan insan, ilerleyen zamanlarda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerinden dolayı iletişime ihtiyaç duymaya başlamıştır. Bireyler arasında gerçekleşen ilişkiler türlere ayrılmaktadır. Bu türlerden biri de romantik ilişkilere dir. 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 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.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

Araştırmanın Amacı

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.

Araştırmanın Hipotezleri

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.

Sayıtlar

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.

Sınırlılıklar

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.

Romantik İlişki ve İlişki Doyumu

İnsanlar sosyal varlıklar olarak sürekli ilişkiler içerisindeydir. 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).

Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri

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 stiline 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 kaygılıkararsız bağlanma stiliyle aynı olduğunu ve kaçınmacı bağlanma stiliyle başa çıkamadıklarını belirtmişlerdir.

Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık

"Bilinçli farkındalık" terimi, içerisinde yer alan a parçası bağlamında meydana gelen olay ve durumlara ilişkin farkındalık kazanma ve bu anda meydana gelenlere dikkatini verebilme yeteneğini ifade eder (Brown ve Ryan, 2003: 830). Dolayısıyla, geçmişte takılıp kalma veya gelecekle meşgul olmak yerine, şu anda mevcut olanları eleştirmeden kabul etmeyi ifade eder (Düşünceli, 2020: 96). Kabat Zinn'e (2003) göre bilinçli farkındalık, içinde bulunduğumuz ana 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). Romantik ilişki bağlamında bilinçli farkında olma kavramı, psikolojik ve ilişkisel iyi oluş için çok önemlidir. Bu nedenle, sağlıklı bir duygusal işlevsellik, sağlıklı bir romantik ilişki kurmak ve sürdürmek için çok önemlidir. Bu konuyla ilgili araştırmalar, bilinçli

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

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).

Bilinçli farkındalık düzeyinin negatif duyguları hissetmeye ilişkin açıklık ve kabul durumunu yükseltmesinden hareket eden Kappen vd. (2018: 1453), romantik ilişkilerinde negatif duyguları tecrübe etmeye daha az toleransı bulunan kişilerin, partnerine yönelik kabul etme düzeyinin daha az olduğunu ve onda hatalı olarak değerlendirdiği yerleri değiştirmeye daha fazla eğilimli olduğunu tespit etmiştir.

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).

Araştırmanın Modeli ve Yöntemi

Çalışma, nicel bir araştırma desenine sahiptir ve ilişkisel tarama modelini kullanmıştır. Çalışmada neden-sonuç ilişkisi hakkında net bir bilgi yok olsa da faydalı sonuçlar elde etmek mümkündür. Bu çalışmada bağlanma stiline göre ilişki doyum ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

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.

Veri Toplama Araçları

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

İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği (Relationship Assesment 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 Doyumu Ölçeği, orijinaline uygun olarak, Türkçe biçiminin tek faktörlü bir yapısı ve iç tutarlık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri

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.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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 açımlayıcı 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 ile .72 arasındadır. BFÖ'nün test-tekrar güvenilirliği iki uygulama arasında dört hafta arayla test edilmiş ve .81 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi

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.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Romantik İlişkiye Bakış Açılarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet						t	p
	Kadın			Erkek				
	N	Ortalama	SS	N	Ortalama	SS		
İlişki Doyumu	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 doyum ve kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir

($p < 0.05$). Buna göre kadın katılımcıların ilişki doyumu ve kaçınmacı bağlanma puanları erkek katılımcıların ilişki doyumu ve kaçınmacı bağlanma puan ortalamasından daha yüksektir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşa Göre YİYE Alt 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		
	56-60	21	1,8466	,91909		
	61-65	22	4,1061	,16347		
	Toplam	300	3,9996	1,07588		

Katılımcıların yaşları ile 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 YİYE alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyete Göre 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 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 8. 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 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.

Tablo 9. Katılımcıların Mesleklerine Göre YİYE Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

		N	Ortalama	SS	F	p
Kaygılı Bağlanma	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		
Kaçınmacı Bağlanma	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		
Toplam	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 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 10. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre 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 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 12. Katılımcıların Yakın İlişkilerine Göre 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 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.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

Tablo 13. Katılımcıların Aile İçi İhmal Durumuna Göre YİYE Alt Boyutlarının ve Toplamın Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	Aile İçi İhmal	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 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 14. Katılımcıların Bağlanma Stili ile İlişki Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

		Kaygılı Bağlanma	Kaçınmacı Bağlanma	Yakın İlişkilerde Yaşayış Envanteri
İlişki Doyum 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 doyum ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi 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 ($p < 0.01$). Buna göre ilişki doyumunu 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 ($p > 0.01$).

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

SONUÇ

Çalışma sonucunda katılımcıların yaşları ile 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 YİYE alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların meslekleri ile 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 YİYE alt boyutları ve toplam arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların yakın ilişkileri ile 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.

KAYNAKÇA

- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2013). *Social Psychology: USA: Cengage Learning*.
- Berscheid, E., Snyder, M., and Omoto, A.M. (1989). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. C. Hendrick (Eds.), *Close relationships* (pp.63-91). Newbury Park, CA: Sage.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and Companionate Love. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp.191–217). Yale University Press: New Haven.
- Hendrick, S. S. (2009). Yakın ilişkiler psikolojisi. A. Dönmez (Editör). (Çev: A. Büyükşahin, N. Taluy, I. Ç. Başer ve M. Güler). Ankara: Nobel Yayınları.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., and Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Gürcan, T. (2015). İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumunu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.

Brown, K.W. ve 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), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.

Düşünceli, B. (2020). Mindfulness. T.S. Çolak, M. Koç (Ed.), *Psikolojik Danışmada Kuramsal Anlayış: Bilgi, Tutum, Davranışsal Beceri*. Ankara: Pegem Akademi.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144– 156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

Deniz, M. E. , Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (47), 17-31. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880>.

Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., ve Fincham, F. D. (2017). Mindfulness In The Context of Romantic Relationships: Initial Development and Validation of The Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575–589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>.

Wachs, K., ve Cordova, J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness And Emotion Repertoires In Intimate Relationships. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 33, 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>.

Roemer, L., Williston, S. K., ve Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>

Wachs, K., ve Cordova, J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness And Emotion Repertoires In Intimate Relationships. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 33, 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D., ve Niemiec, C. P. (2008). Beyond Me: Mindful Responses to Social Threat. H. A. Wayment, ve J. J. Bauer (Ed.). *Transcending Self-interest: Psychological Explorations Of The Quiet Ego içinde* (s. 75-84). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-007>.

Hendrick, S. S. (1988). A generic Measure Of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>.

Curun, F. (2001). Cinsiyet, Cinsiyetçilik Rolü Yöneliminin İlişki Doyumu Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi

Tugba CEVİK

Kol, K. (2020). Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

EXTENDED

As a result of the study, significant differences were detected between the ages of the participants and the ETI sub-dimensions and the total. While no significant differences were detected between the gender of the

participants and anxious attachment and total, significant differences were detected between gender and avoidant attachment. Significant differences were detected between the educational status of the participants and the EPI sub-dimensions and the total. Significant differences were detected between the participants' professions and the EPI sub-dimensions and the total. While significant differences were detected between the marital status of the participants and anxious attachment and total, no significant differences were detected between marital status and avoidant attachment. Significant differences were detected between the participants' relationship duration and the EPI sub-dimensions and total. Significant differences were detected between the close relationships of the participants and the EPI sub-dimensions and the total. While significant differences were detected between the participants' domestic neglect status and the sub-dimensions, no significant difference was detected between the family neglect status and the total. As a result of the study, a medium-level significant relationship was found between relationship satisfaction and avoidant attachment, a low-level significant relationship between anxious attachment, and a low-level significant relationship between mindfulness and avoidant attachment. Accordingly, while relationship satisfaction affects avoidant attachment positively and anxious attachment negatively, mindfulness affects avoidant attachment negatively.