

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ YETİŞKİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE
BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE İLİŞKİ DOYUMU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İpek DELİKKULAK

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL - 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GENÇ YETİŞKİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE
BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE İLİŞKİ DOYUMU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İpek DELİKKULAK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 20/06/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İpek DELİKKULAK

20.06.2022



ÖNSÖZ

Bu araştırma pek çok kişinin katkısı ve desteğiyle gerçekleşmiştir. Öncelikle tezimin oluşmasında ve özenle ilerlemesinde bana yol gösteren, akademik anlamda gelişmem için engin bilgilerini benimle paylaşan, kendisini örnek aldığım kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e katkıları ve emeği için teşekkür ederim.

Veri toplama sürecim boyunca ricamı geri çevirmeyip çalışmama katılmayı kabul eden, bilime desteklerini esirgemeyen tüm katılımcılara ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimin başından sonuna her detayına hakim olan, gece gündüz demeden desteğini esirgemeyen, inancımı ve motivasyonumu artırıp umutsuzluğa kapıldığımda yanımda olan sevgili meslektaşım, arkadaşım Ecem İnce'ye çok teşekkür ederim.

Beni bu günlere gelebilmem için her anlamda destekleyen, ne olursa olsun yanımda olduklarını bildiğim, tez sürecim boyunca özellikle veri toplarken büyük özveri gösteren, rahatlamam için ellerinden geleni yapan, güç kaynaklarım canım annem ve babama yazdığım tezimi ithaf ediyorum.

İpek DELİKKULAK

20.06.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Genç Yetişkinlik.....	5
1.2. Genç Yetişkinlikte Romantik İlişki	5
1.3. Bağlanma Kavramı.....	6
1.3.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Stili	8
1.3.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli.....	10
1.3.3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	11
1.3.3.1. Güvenli Bağlanma Stili	12
1.3.3.2. Saplantılı Bağlanma Stili	13
1.3.3.3. Kayıtsız Bağlanma Stili.....	13
1.3.3.4. Korkulu Bağlanma Stili	14
1.4. Bilinçli Farkındalık.....	15
1.4.1. Bilinçli Farkındalık Temel Tutumları	16
1.4.1.1. Yargılamamak	16
1.4.1.2. Sabır	17
1.4.1.3. Acemi (Başlangıç) Zihni	17
1.4.1.4. Güven	17
1.4.1.5. Hırslanmamak	18
1.4.1.6. Kabul	18
1.4.1.7. Akışına Bırakmak (İzin Vermek).....	18
1.5. Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık.....	18
1.6. İlişki Doyumu.....	19
1.7. Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık.....	22
1.8. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu	23
1.9. Bilinçli Farkındalık ve İlişki Doyumu.....	24

BÖLÜM 2: YÖNTEM	26
2.1. Araştırmanın Örneklemi	26
2.2. Araştırma Modeli	26
2.3. Veri Toplama Araçları.....	26
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi	26
2.3.3. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği	27
2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği	27
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi.....	28
2.5. Verilerin Analizi.....	28
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	30
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	30
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	41
4.1. Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki	41
4.2. Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişki.....	41
4.3. Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişki	41
4.4. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişki.....	42
4.5. Bağlanma Stillerinin Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve İlişki Süresine Göre Farklılaşması	43
4.6. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve İlişki Süresine Göre Farklılaşması.....	45
4.7. İlişki Doyumunun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve İlişki Süresine Göre Farklılaşması	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	71

KISALTMALAR

İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi



TABLO LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1 :Normallik Test Sonuçları	29
Tablo 2 :Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	30
Tablo 3 :Bağlanma Stillerinin, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği Açısından İncelenmesi.....	31
Tablo 4 :Bağlanma Stillerinin, İlişki Doyum Ölçeği Açısından İncelenmesi	32
Tablo 5 :İlişki Ölçekleri Anketi ile Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	32
Tablo 6 :Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	33
Tablo 7 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi	33
Tablo 8 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Ebeveyn Boşanma Öyküsüne Göre İncelenmesi	34
Tablo 9 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi	34
Tablo10 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi	35
Tablo11 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi	36
Tablo12 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yere Göre İncelenmesi.....	37
Tablo13 :İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	38
Tablo14 : İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişiye Göre İncelenmesi	39
Tablo15 : İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre İncelenmesi	40

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Prototipi	12
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Genç Yetişkin Romantik İlişkilerinde Bağlanma Stillerine Göre Bilinçli Farkındalık ve İlişki Doyumu

Tezin Yazarı: İpek DELİKKULAK

Danışman: Doç .Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Kabul Tarihi: 20.06.2022

Sayfa Sayısı: v (ön kısım)+65 (tez)+ 6(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasında bir ilişki olup olmadığı son zamanlarda artarak araştırılmaya devam edilen bir konudur. Bağlanma, bebeklikten ölüme kadar uzanan, farklı bireylere karşı hissedilen bağın zihinsel, sosyal ve duygusal açıdan etkilerini ortaya koyan bir kavramdır ve kişilerin bilinçli farkındalık ve ilişki doyumları üzerinde de etkili olan faktörlerden biridir. Bu çalışma, genç yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumunu inceleyerek aralarında nasıl bir ilişki olduğunu, birbirlerine göre değişip değişmediğini elde edilen veriler ışığında incelemek amacıyla yapıldı. Bununla birlikte, değişkenlerin katılımcılardan elde edilen bazı demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelendi. Bu araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan 281 kadın ve 122 olmak üzere toplam 403 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanıldı. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçek puanları bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermedi ($p > 0,05$). Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlendi ($r = 0,193$; $p < 0,01$). İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma boyutu ile Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlendi ($r = 0,147$; $p < 0,01$). İlişki Ölçekleri Anketi güvenli ($r = 0,188$; $p < 0,01$), korkulu ($r = 0,193$; $p < 0,01$) ve saplantılı ($r = 0,120$; $p < 0,05$) bağlanma boyutu ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlendi. Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamadı ($p > 0,05$). Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışmada, romantik ilişkide bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunun bağlanma stillerine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı bulundu. Bu bulgular, gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişkiler, bağlanma stilleri, ilişki doyumu, bilinçli farkındalık

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Mindfulness and Relationship Satisfaciton According to Attachment Styles in Young Adult Romantic Relationships

Author: İpek DELİKKULAK **Supervisor:** Assoc. Prof. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Date: 20.06.2022

Nu. of pages: v (pre text) +65 (main body) + 6 (App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

Whether there is a relationship between attachment styles, mindfulness and relationship satisfaction is a topic that has been increasingly researched recently. Attachment is a concept that reveals the mental, social and emotional effects of the bond felt towards different individuals, extending from infancy to death, and is one of the factors that affect people's conscious awareness and relationship satisfaction. This study was carried out to examine attachment styles, mindfulness levels and relationship satisfaction in young adult romantic relationships, and to examine how they are related and whether they change according to each other in the light of the data obtained. In addition, it was also examined whether the variables differed according to some demographic characteristics obtained from the participants. The sample of this research consists of a total of 403 young adults, 281 of whom are women and 122 of whom are in romantic relationships between the ages of 18-35. The Relationship Scales Questionnaire, the Conscious Awareness in Romantic Relationship Scale and the Relationship Satisfaction Scale were used as data collection tools. Conscious Awareness in Romantic Relationships and Relationship Satisfaction Scale scores did not show a statistically significant difference according to attachment styles ($p > 0.05$). It was determined that there was a statistically significant, positive and weak correlation between the Conscious Awareness in Romantic Relationship Scale and the Satisfaction with the Relationship Scale scores ($r = 0.193$; $p < 0.01$). It was determined that there was a statistically significant, positive and weak correlation between the Relationship Scales Questionnaire's Secure Attachment dimension and the Romantic Relationship Conscious Awareness Scale scores ($r = 0.147$; $p < 0.01$). There was a statistically significant difference between the attachment dimension of the Relationship Scales Questionnaire ($r = 0.188$; $p < 0.01$), fearful ($r = 0.193$; $p < 0.01$) and preoccupied ($r = 0.120$; $p < 0.05$) and Relationship Satisfaction Scale scores. It was determined that there was a weak and significant positive relationship. No statistically significant relationship was found between other variables ($p > 0.05$). As a result, in our study, it was found that mindfulness and relationship satisfaction in romantic relationships did not make a significant difference according to attachment styles. These findings may contribute to future studies.

Keywords: romantic relationships, attachment styles, relationship satisfaction, mindfulness

GİRİŞ

Genç yetişkinlik kavramı, ergenlik döneminin sonuyla orta yaş arasını kapsayan bir dönemdir. On sekiz ile otuz beş yaş arasını temsil eden genç yetişkinlik döneminde; partner seçilmesi, bireyin ebeveyn olması veya kendi ailesini oluşturması, maddi özgürlüğünü kazanması, meslek seçip iş hayatına atılması, sosyal girişimlerinin olması ve bu girişimleri sürdürebilmesi gibi hedeflerinin olduğu belirtilmektedir (Havighurst, 1972: 2).

Romantik ilişkiler, genç yetişkinlerin iç dünyalarını keşfetmelerine ve sevgi, aşk gibi duyguları deneyimlemelerine olanak sağlamaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde başlayıp olgunlaşan romantik ilişkiler bireyin, sosyal, cinsel ve kişilik gelişimlerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu dönemde yapılan seçimler, yetişkinlik döneminde oluşacak romantik ilişkilerini, partner seçimlerini ve ilişkiden beklentilerini belirlemede önemli rol oynayacaktır (Furman, 2002: 122).

Bağlanma, bebeklikten ölüme kadar uzanan, farklı kişilere yönelik hissedilen bağın ruhsal, zihinsel, sosyal ve duyuşsal yönden etkilerini ortaya koyan bir kuramdır (Özkan, 2019: 4). Ainsworth ve diğerleri (1978: 4), üç farklı bağlanma stili tanımlamıştır. Hazan ve Shaver (1987: 514), yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda yetişkin romantik ilişkilerinde de bir bağlanma stiline sahip olduğunu belirtmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991: 240) ise yetişkinlik dönemi için dört bağlanma stili olduğunu yaptıkları çalışmalarla desteklemiş ve dörtlü bağlanma teorisini ortaya koymuştur.

Bilinçli farkındalık kavramı, anda yaşananlara kaliteli bir dikkat getirme süreci olarak nitelendirilmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Geçmişte deneyimlenmiş ya da gelecekte yaşanması istenen tecrübe ve duyguların tesirinde kalmadan şu anki deneyimlere odaklanma ve kabullenme durumudur (Bishop ve diğerleri, 2004, s. 230).

İlişki bağlamında bilinçli farkında olmak, ilişkiyi direkt veya dolaylı yoldan etkisi altına alabilecek duygu veya düşüncelere bilinçli olarak dikkat vermek olarak tanımlanmaktadır (Karremans vd., 2017). Özünde açık ve alıcı dikkatli olmayı temsil eden bilinçli farkındalık, romantik ilişkide bireyin partnerinin duygu, düşünce ve iyi oluş haliyle alakadar olma isteğini artırmaktadır. Bu sayede ani geri dönüşler vermeden önce partnerle

iletişim kurma ve onu anlamaya çalışmak için gereken vakit elde edilebilir (Brown, Ryan, Creswell & Niemiec, 2008: 78).

Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunu arasında bir ilişki olup olmadığı son zamanlar artarak araştırılmaya devam edilen bir konudur. Hendrick'e (1988: 95) göre ilişki doyumunu, bireyin içinde yer aldığı romantik ilişkiye dair duygu, davranış ve düşüncelerinin tamamını içermektedir. Hawkins(1968: 647) ilişki doyumunu bireyin ilişkisine dair mutluluk, hoşnutluk ve tatmin hislerinin kişisel bir değerlendirmesi olarak nitelendirmiştir.

Yetişkin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ve bunların ruh sağlığıyla olan bağlantısından yola çıkılarak, bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin birlikte çalışabileceği ngrlmştr (Jaurequi, 2019: 1). Albayrak (2015: 47) yaptığı bir çalışmada, bağlanma stillerinin bilinçli farkındalık düzeyini yordadığını bulmuştur. Yürütülen çalışmalarda, bağlanma stilleri ve ilişki doyumunu arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Sümer ve Arıak, 2018: 41). Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık ile ilişki doyumunun da birbirleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Barnes ve diğerleri, 2007: 496).

Araştırmanın Amacı

Gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı; genç yetişkin romantik ilişkilerinde farklı bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık düzeyini ve ilişki doyumunu inceleyerek aralarında nasıl bir ilişki olduğunu, birbirlerine göre değişip değişmediğini elde edilen veriler ışığında incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise; değişkenlerin katılımcılardan elde edilen bazı demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırma Soruları

1. Romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerin, bağlanma stilleri ile romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Romantik ilişkisi olan genç yetişkinlerin, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Romantik ilişkisi olan genç yetişkinlerin, ilişki doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında korelasyon var mıdır?
4. Sosyodemografik değişkenlerle ilişki doyum seviyesi ve bilinçli farkındalık ölçek skoru arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bağlanma, bebeklikten ölüme kadar uzanan, farklı bireylere karşı hissedilen bağın ruhsal, zihinsel, sosyal ve duygusal açıdan etkilerini ortaya koyan bir kavramdır ve kişilerin bilinçli farkındalık ve ilişki doyumları üzerinde de etkili olan faktörlerden biridir. Bu çalışmanın genç yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stillerinin, bilinçli farkındalık ve ilişki doyumuna etkisini daha iyi anlamaya katkıda bulunacağı ve bu alanda çalışanlara da yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan katılımcıların, ölçekleri samimi ve yanıltıcı olmayan bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada bulunan soruların, çalışmaya katılan bireyler tarafından net bir şekilde anlaşıldığı varsayılmaktadır.
3. Verileri toplamak için kullanılan ölçme araçlarının, istenilen ölçümleri yapabileceği, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırma evreninin yeterli düzeyde olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın verileri, online platformlar üzerinden toplanan öz-bildirim ölçeklerine dayanmaktadır.

2. Covid- 19 sürecinde yürütölmüş olan bu çalışmadaki romantik ilişki doyumu, bilinçli farkındalık gibi değişkenlerin pandemi sürecinden etkilenmiş olabileceğı düşünölmektedir.

3. Çalışmada kişilerin almış oldukları psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç geçmişı ve terapi alıp almadıklarına ilişkin ayırım gözetilmemiştir.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Genç Yetişkinlik

Bireyin gelişim evrelerinden biri olan genç yetişkinlik, 18-35 yaş arasını kapsamaktadır. Bu yaş aralığındaki kişinin gelişimsel rolü; özerkleşme, yeni sosyal ortamlara girme, meslek veya iş seçimi yapma, kendi ailesini oluşturma gibi durumları kapsar (Havighurst, 1972: 67).

Genç yetişkinlik kavramı, ergenlik döneminin sonu ile orta yaş arasını kapsayan bir dönemdir. Bazı kaynaklarda 18-25 yaş arası ve bazı kaynaklarda da 18-30 yaş arası genç yetişkinlik dönemi olarak ifade edilmektedir (Aydın, 2019: 50). Genç yetişkinlik üzerine evrensel olarak kabul görmüş yaş grubu ise 18-35 yaş arasında yer almaktadır (Arnett, 2007: 80). Genç yetişkinlik dönemi, çocukluk ve ergenlik döneminin bitişi olarak kabul edildiği için bu dönemin bireylerde bağımsızlık dönemi olarak ele alınması doğrudur. Çünkü, genç yetişkinlik dönemindeki pek çok birey hem maddi hem de manevi olarak ailesinden koparak kendi yaşamını kurmaktadır. Dolayısıyla, genç yetişkinlik döneminin yetişkinliğe ilişkin ilk adım olduğunu söylemek mümkündür (Gönül, 2008: 21).

Genç yetişkinlik dönemi, yetişkinlik dönemine ait ilk basamaktır. Bu dönemde, hayatın geri kalanında üstlenilecek sorumluluklara başlangıç yapılmaktadır. Çeşitli toplumlarda ve farklı kültürlerde, farklı sosyo-ekonomik zümrelerde, ülkelerin sosyal nitelikleri, kültürel koşullarına göre genç yetişkinlik döneminin yaş aralığı da değişiklik gösterebilir (Ümmet, 2007: 16). Ülkemizde ise bu dönem genel olarak üniversite yıllarına denk gelmektedir. Üniversiteye başlama tarihinden mezun olunan zamanın sonrasına kadar olan dönem, genç yetişkinlik bağlamında değerlendirilmektedir (Aydın, 2019: 51).

1.2. Genç Yetişkinlikte Romantik İlişki

Dünyaya geldiği günden beri sosyal bir canlı şeklinde hayatını sürdüren ve çevresi ile devamlı olarak etkileşim halinde bulunan insanlar, duygu ve düşünce alışverişi yapabilmek adına yakın ilişkiler içerisinde bulunmaktadır.

Yakın ilişki kavramı; çekirdek aile, dostlar, arkadaşlıklar, romantik ilişkiler, akraba ve benzeri ile kurulan iletişimi içerir (Sternberg, 1986: 119). Yakın ilişki çeşitlerinden bir

tanesi olan romantik ilişkiler; arkadaşlıkta olduğu gibi, iki tarafın da ortak heves ve benimsemeyle hareket ettiği etkileşimlerdir ve bu etkileşimlerin beş özelliği bulunmaktadır. (Collins, 2010: 13). Bu özellikler; katılım, partner seçimi, içerik, bilişsel-duyuşsal süreçler ve kalitedir.

Bireyin romantik ilişkiye adım attığı yaş, ilişkinin devamlılığı ve partnerlerin birlikte ne kadar vakit geçirdikleri gibi konular katılımı; ilişki yaşanacak kişinin özellikleri partner seçimini; çiftlerin bir aradayken neler yaptıkları, nasıl zaman geçirdikleri içeriği; bireyin şemaları, duygu ve duyumları bilişsel ve duyuşsal süreçleri; partnerlerin birbirlerine kattığı faydalı ve pozitif deneyimlerin düzeyi ise kaliteyi tanımlamaktadır.

Bireylerin, yaşamlarını sürdürebilmeleri için fizyolojik gereksinimlerinin yanı sıra duygusal gereksinimleri de mevcuttur. Bu duygu içerikli gereksinimleri romantik ilişki içerisine girerek karşılayabilirler (Atak ve Taştan, 2012: 535). Romantik ilişki, partnerlerin birbirine karşı bağlılık, yakınlık ve tutku boyutunda bir birliktelik içinde bulunmaları şeklinde ifade edilmektedir (Sternberg, 1986: 127). Başka bir tanımda romantik ilişkiler; çiftlerin devamlı paylaşımlarını içeren, karşılıklı duygu yüklü yakınlık ve güven barındıran, ahenkli birliktelikler olarak tanımlanmaktadır Prager (1997: 13).

Romantik ilişkiler, genç yetişkinlerin kendilerini keşfetmelerine ve kendi öznel dünyalarına aşk duygusunu tanıtmalarına imkan vermektedir. Bilhassa genç yetişkinlik döneminde meydana gelen romantik ilişkiler kişilerin, sosyal, cinsel ve kişilik gelişimlerine büyük oranda etki etmektedir. Bu dönemde tecrübe edinilen romantik ilişkiler, yetişkinlik döneminde bireylerin ilişkilerini, eş tercihlerini ve bir romantik ilişkiden beklentilerine de etki etmektedir (Furman, 2002: 122). Romantik ilişki içerisinde yer alan kişilerde biliş, duygu ve davranış boyutunda farklı nitelikler kendini göstermektedir ve romantik ilişkinin mevcut olması bireylerin davranışlarını, düşünme şekillerini ve duygu durumlarına etki etmektedir (Hatfield, 1988: 203).

1.3. Bağlanma Kavramı

Bağlanma, bebek ile bakımvereni arasında oluşup süregiden derin ve kuvvetli bağıdır (Bowlby, 1973: 102). Duyusal bir bağ olan bağlanma, bireyin hayatında önemli bir yeri olan kişi veya kişilere karşı beslenen kalıcı ve duygusal bir bağıdır (Ainsworth, 1989:

132). Bebeğin yakın olmak istediği ve yokluğunda kaygısının yükseldiği kişiye bağlanma figürü denmiştir (Bowlby, 1980: 177). Bowlby'ye (1988: 156) göre insanlar içgüdüsel olarak etraflarında olup biteni keşfetme ve bağlanma figürlerine yakın olma isteklerine sahiptirler. Bağlanma figürü bireye destek, ilgi ve konfor sağlar. Kişinin dünya ile bağlantı kurup çevrede olup biteni keşfetmesine olanak verir (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003:8). Duygusal ve fiziksel açıdan güven verici bir bölge görevi görür ve bireyin kişiliği ile bireysel kapasitesini ortaya koyabileceği güvenli bir üs sağlar (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003: 78).

Bağlanma stilleri; insanların bağlanma hem bebeklik döneminde bakımını üstlenen kişilerle hem de yetişkin döneminde romantik ilişki kurdukları bireylerle yakın ilişkilerini açıklamaktadır (Bretherton, 1992: 759). Bu konuda ilk çalışmaları yürüten John Bowlby ve Mary Ainsworth, bağlanma stilleri kavramını literatüre kazandırmıştır (Bretherton, 1992: 759). Bağlanma davranışı, bireylerin bağlanma figürüyle ilişkisinin ayrılmadan devam etmesini sağlayan davranış örüntüleridir. Yakınlık arama davranışı da bunun bir parçasıdır (Bowlby, 2012: 64). Bebeğin yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme içgüdüğü aslında güvende olma algısını sürdürebilmek içindir (Sroufe & Waters, 1977: 1190). Bağlanma davranışının biyolojik bir işlevi de vardır; bebeğin kendisinden daha güçlü biriyle yakınlığını koruyarak güvende kalmasını sağlar çünkü insan bebeği doğada tek başına başına hayatta kalamaz (Bowlby, 2012: 65).

Bebek ve bakımvereni arasındaki iletişim niteliğinin bağlanma için çok kritik bir yeri olduğu belirtilmiştir (Bowlby, 1988: 98). Bakımveren çocuğun sinyallerini doğru yorumlayıp yanıt vererek ihtiyaçlarını karşıladığında çocuğun gelişimi sağlıklı olur, ilişkileri ise mutlu bir ilişki olur. Çocuğun ihtiyaçları karşılanmadığında ya da yanlış karşılandığında ortaya sıkıntılar çıkabilir (Bowlby, 1969: 429). Bebeklerin bakımverenlerinden ayrı kaldıklarında nasıl davranışlar sergilediğini ve spesifik olarak bakımverenlerine karşı sergiledikleri davranışları gözlemlemiştir. Bebeğin bakımvereninden ayrı kalması bebekte kaygının ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir (Bowlby, 1980: 43). Ainsworth, birinci yaşlarının ilk çeyreğindeki bebeklerin ağlama düzeyinin annelerinin tepkileriyle ilişkili olmadığını gözlemlemiştir fakat ağladıkları zaman anneleri tarafından teselli edilen bebeklerin yılın son çeyreğinde daha az ağladıklarını gözlemlemiştir (Ainsworth, 1978: 203).

Bowlby bebeği anneye bağlayan beş tane bağlanma davranışı tanımlamıştır: emme, yaklaşma, takip etme, ağlama ve gölme. Bu davranışlar temelde bebek ve anne arasındaki yakınlığı koruyucu görev görür. Bu davranışlara birincil stratejiler denir ve amaçları bebeğin güvende olduğu algısını arttırmasıdır. (Bretherton, 1992: 770). Eğer bu davranışlar başarılı olmaz, yani kaygıyı azaltamaz ve güvenlik sağlayamazsa ikincil stratejiler devreye girer; bunlar hiperaktivasyon ve deaktivasyondur (Cassidy & Kobak, 1988: 318). Hiperaktivasyon, “savaş” tepkisidir ve bağlanma figürünün tutarsız davranışları sonucu ortaya çıkar. Bebek bu tepki ile bakımverene yakınlığını korumaya çabalarını çok yüksek bir düzeyde sergiler ki bu kişinin ilgisini üzerinde tutabilsin (Mikulincer & Shaver, 2003: 93). Deaktivasyon ise “kaç” tepkisidir ve bağlanma figürünün ulaşılamaz ve kayıtsız davranışları sonucu ortaya çıkar. Bebek bu tepkiyi gösterdiğinde bakımveren ile yakınlık kurmaya çalışmaz ve stresli durum ile yalnız başa çıkmaya çalışır (Mikulincer & Shaver, 2003: 95 ve Cassidy, 2008: 38). Aslında bu sayede bebek ileride yaşayabileceği bir üzüntüyü engellemeye çalışır (Mikulincer & Shaver, 2005: 36). Main ve Solomon (1986: 111) Mary Ainsworth’un üç bağlanma stiline ek olarak dördüncü bir bağlanma stili tanımlamışlardır. Bunun adı; dağınık/dezorganize bağlanma stilidir. Bu bağlanma stiline sahip bebeklerin bakımverenlerinin varlığına ve yokluğuna verdikleri tepkiler öngürülebilir değildir. Kaygılarının yükseldiği zamanlardaki davranışlarının dezorganize olduğu gözlemlenmiştir. Dezorganize bağlanma stili kendini en güçlü şekilde bakımverenin odaya geri döndüğu zaman belli eder. Bakımveren odaya geri dönünce bebek bakımverene yapışmak da isteyebilir, ortamdan kopmuş bir şekilde de görünebilir. Bu bebeklerin bakımverenlerinden korktukları gözlemlenmiştir ve büyük bir çoğunluğunun bakımvereninde psikolojik rahatsızlık, ihmal, suistimal, sosyal ve ekonomik olarak olumsuz bir öykü olduğu belirtilmiştir (Duschinsky, 2015: 36).

1.3.1. Ainsworth’ün Üçlü Bağlanma Stili

Bu model, Ainsworth vd. (1978) tarafından geliştirilmiştir. Üçlü Bağlanma Modeli’nin geliştirilmesindeki temel amaç, Bowlby’n bağlanma teorisine göre bakım verenle bebek bağlanmasının farkı dinamiklerini gözlemleyebilmektir. Bu kapsamda yürütölen deneye “Yabancı Durum” adı verilmiştir. Bu çalışmada ilk olarak bebekler, bakımverenle aynı odada bırakılmıştır. Çalışmanın ikinci basamağında, bebeklerin

bakımverenleri odadan ayrılmış ve bebekler odada tek başına bırakılmıştır. Üçüncü basamakta odaya bebeklerin daha önce görmediği yabancı bir birey girerken dördüncü basamakta ise bebeklerin bakımını üstlenen bireyler odaya yeniden girmiştir. Ainsworth vd. (1978)'nin yürüttüğü araştırmanın basamaklarında, bebekler ve bebeklerin bakımını üstlenen kişiler arasındaki etkileşim açıklanmaya çalışılmıştır. Yabancı durum deneyinde çocukların bakımverenlerinin varlıklarına ve yokluklarına verdikleri tepkiler sayesinde, üç tip bağlanma stili olduğu belirtilmiştir.

Yabancı Durum deneyinde, bebeğin bakımvereni ilk olarak bebeğin yanından ayrılıp onu odada yalnız bırakmıştır. Daha sonra odaya gelen yabancı kişiyle baş başa kalan bebek, bakımverenin yeniden odaya gelmesiyle beraber birtakım tepkiler göstermiştir. Güvenli bağlanan bebeklerde bu tepkiler, ilk olarak olumsuz olmuştur. Yaşadığı durumdan rahatsız olduğu saptanan bebekler, kısa sürede panik durumunu atlatmış ve bakımını üstlenen kişiyle bir araya geldikten sonra sakinleşmiştir (Ainsworth, 1989: 710). Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, bakımverenleri yanlarındayken çevreyi tanımaya çalışmaktadır (Ainsworth vd., 1978: 59). Yabancı Ortam deneyine göre, bu bebeklerin yabancı bireylerle yalnız kaldıklarında rahat davrandıkları ve onlarla iletişim kurmaya istekli oldukları belirlenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999: 74).

Yabancı Durum deneyinde, bebeklerin güvenli bağlanma stiline ek olarak daha farklı bağlanma stilleri de geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanma stili de bunlardan biridir (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Yapılan gözlemler neticesinde kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin bakımverenlerinin odadan ayrılması bebeklerde yüksek düzeyde endişe ve öfkenin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bebek için yabancı olan birey odaya geldiğinde, bu durum bebekler tarafından negatif karşılanmış ve kaygılı bağlanma stilini sahip bebekler yabancı bireylerle iletişim kurmaktan kaçınmıştır. Ayrıca, bebeğin bakımvereni odaya geldiğinde bebekler sakinleşememiş; bakımverenlerine yapışmışlardır. Bu süreçte çevresi ile ilgisini tamamen kesen bebekler, sadece bakımverenlerine odaklanmıştır. (Ainsworth ve ark., 1978: 92).

Yabancı Durum deneyinde, bebeklerin bağlanma stillerine ilişkin tespit edilen son stil kaçınan bağlanma stili olmuştur. Bu stildeki bebekler, bakımverenleri ortamdan ayrıldığında, herhangi bir gerginlik, öfke ya da endişe durumu göstermemişlerdir. Odaya gelen yabancı bireylere ilgi göstermeyip tepkisizliklerini sürdürmeye devam etmişlerdir.

Yabancı bireylerden rahatsız olmayan bebekler, bakımverenleri odaya tekrar döndüğünde de herhangi bir tepki göstermemiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler bu süreçte, bakımverenlerine odaklanmaktansa etraflarını keşfetmeye devam ederek oyuncakları ile oynamışlardır. Bu bağlanma stiline önemli detay, bebeklerin bakımverenlerinden mesafeli durması ve onlara süreç boyunca herhangi bir tepki vermemesidir (Hazan ve Shaver, 2000: 11).

Bebeklerin bakımverenlerinin davranışları referans alındığında, güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin istek ve ihtiyaçlarının zamanında karşılandığı belirlenmiştir. Bakımverenler, bebeklerin besin, temizlik ve sevgi ihtiyaçlarını zamanında, doğru ve tam olarak karşıladıkları için bu bebeklerde bakımverenlerine yönelik güvenli düzeyde bağlanma gerçekleşmektedir. Fakat bakımverenlerin davranışlarındaki dengesiz ve tutarsız hareketler, bebeklerin hareket ve konfor alanına etki edip onları engellemektedir. Bebeğin ihtiyaçlarına karşı bakımverenlerinin gösterdiği bazen ulaşılabilir olan bazen ulaşılabilir olmayan ve tutarsız müdahaleleri, bebeklerde kaygılı bağlanma oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bakımverenlerin, bebeğe yönelik özensiz ve reddedici olabilen davranışlar göstermesi de kaçınan bağlanmayı meydana getirmektedir. Bu bebeklerin bakımverenlerle arasındaki mesafe bebeklerdeki yakınlık arama davranışını azaltarak onların bedensel temastan kaçınmasına sebebiyet vermektedir (Ainsworth vd., 1978: 144-148).

1.3.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver; güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere Mary Ainsworth tarafından tanımlanmış olan bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerindeki prezentasyonunu incelemek için bir araştırma düzenlemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda, bu üç bağlanma stiline de yetişkin romantik ilişkilerinde kendilerini gösterdiği ortaya çıkmıştır (1987: 520).

Güvenli bağlanma, bir ilişkinin sağlıklı olmasına katkıda bulunmaktadır (Özkan, 2013: 15). Güvenli bağlanan bireylerin, romantik ilişkilerindeki duyguları genellikle olumlu yöndedir ve ilişkilerini karşılıklı olarak belirli bir denge içinde tutabilmektedirler (Shaver ve Brennan, 1992: 543). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişki kurma ve insanlara güvenebilme konusunda rahattırlar ve romantik ilişki deneyimlerini çoğunlukla

yakın ve samimi olarak tanımlarlar (Hazan ve Shaver, 1987: 518). Buna ek olarak, romantik ilişkilerinde güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin çoğunlukla bebeklik döneminde de bakımveren ile güvenli bağlanma stili geliştirdikleri tahmin edilmektedir (Sümer ve Güngör 1999: 74).

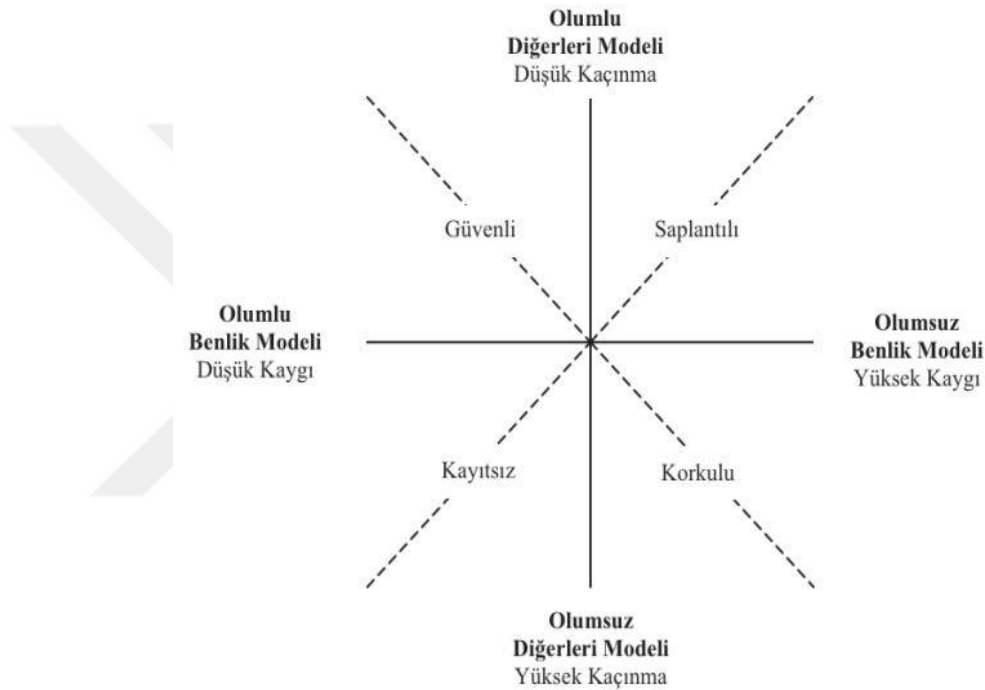
Kaygılı bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde kıskançlık duygularının yoğunlaştığını, emosyonel olarak bir iyi bir kötü olduklarını belirtmişlerdir. Kendileri ile ilgili zihinsel modellerinde ise özyeterlilik algıları olumsuz yöndedir. Başkalarıyla ilgili algıları ise diğerlerinin kendileri kadar ilişkilerine emek vermedikleri ve hevesli olmadıkları yönündedir. Bu bireyler, genel olarak partnerlerinin içinde bulundukları romantik ilişki deneyiminde kendilerinin istemediğini düşünmektedirler. Bu düşünce sebebiyle, partnerleriyle ilişki içinde olmaktan kaçınmakta ve karşı tarafın kendilerine sevgi bağı beslemediğini ifade etmektedirler (Shaver ve Brennan, 1992: 544). Kıskançlık duygularının artması aslında partnerlerine güvenemediklerindendir. Kaygılı bağlanma stilindeki bireylerin romantik ilişkilerindeki iniş ve çıkışlar, hem kendilerini de hem de partnerlerini duygusal açıdan yorabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987: 515).

Kaçınan bağlanan bireyler romantik ilişkiler içerisinde yakınlığın fazla olmasının kendilerini rahatsız ettiğini bildirmişlerdir. Kendilik modelleri olumlu yöndedir; fakat başkalarına kolaylıkla güvenemezler (Hazan ve Shaver, 1987: 518). Dolayısıyla, kaçınan bağlanma stilindeki bireyler partnerleriyle yakınlık kurma noktasında zorluk yaşamaktadırlar (Brennan ve Shaver, 1995: 280). Kaçınan bağlanma stilindeki kişiler, partnerlerine mesafeli davranabilirler ve bu isteksiz görünmelerine yol açabilir (Açık, 2008: 6).

1.3.3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen bağlanma stilleri, Bowlby tarafından öne sürülen içsel çalışır modeller yani bireylerin kendileri ve başkalarıyla ilgili olan zihinsel temsilleri ile şekillenmektedir. Bu model kapsamında bireylerin kendilerine ve partnerlerine yönelik olumlu ve olumsuz algıları ve bu algıların ortaya çıkardığı duygular bireylerin bağlanma stillerini belirlemektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994: 431). Olumlu benlik modeline sahip kişiler, yüksek özgüvene sahiptirler ve kendilerini sevmeye değer görmektedirler. Olumsuz benlik modelindeki kişiler ise özerklik

konusunda sorun yaşayan ve çevresinden kabul görmek isteyen bireyler olabilirler. Olumlu başkaları modeline sahip kişiler, diğer bireylerin ilgi ve sevgi gösterebilme konusunda güvenilir olduklarını düşünmektedirler. Olumsuz başkaları modelindeki kişiler ise, romantik ilişki yaşamaktan kaçınma, diğer insanlara bel bağlama ve onları destekleme noktasında kayıtsız davranan, ilişkilerine yönelik negatif değerlendirmeler yapan ve insanların güvenilir olmadığını düşünen bireyler olabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).



Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Prototipi

Kaynak: Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. Attachment theory and close relationships, 1998,31.

1.3.3.1. Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, düşük seviyede kaygı ve kaçınma özelliğine sahip kişilerdir. Dolayısıyla, romantik ilişkilerinde herhangi bir kaçınmacı davranış göstermemektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Bu bireylerin sahip oldukları yüksek benlik algısı ve başkalarına güveneabilme yatkınlıkları onların romantik

ilişkiye başlama, sürdürme ve bitirme noktasında diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha rahat deneyimler yaşamalarına ön ayak olmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994: 431). Bu bireylerin kendilik ve başkaları modelleri olumludur. Kendilerini sevilmesi kolay ve değerli olduklarını düşünmektedirler. Diğer kişilerin hoşgörülü ve destekleyici oldukları yorumuna sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

Romantik ilişkilerinde güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, hem kendisini hem de partneri değerli ve sevilesi bireyler olarak görmektedirler (Collins ve Feeney, 2004: 364). Bu durum, romantik ilişki sürecinde kabul etme, güven verme, güven duyma, yanıt verme, olumlu duygu geliştirme gibi davranışlarla bağlantılıdır (Sümer ve Güngör 1999: 75). Ek olarak, güvenli bağlanan bireylerin stres kontrolü diğer bireylere göre daha güçlüdür (Bartholomew, 1990: 163). Bu bireyler, negatif durumlarda aile iletişimini sık sık kullanmaktadırlar (Howard ve Medway, 2004: 398).

1.3.3.2. Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerinin değersiz ve kolay kolay sevelemeyen kişiler olduklarını düşünmektedirler. Bu bireyler başkaları onları kabul ettiklerinde ve sevdiklerinde kendilerini kabul etmeye başlarlar. Yani kendilik modelleri negatifken başkaları modelleri pozitif yönlüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

Saplantılı bağlanan bireylerin partnerleri ile yakınlık kurma arzusu, hayaline ulaşamama, reddedilme korkusu, romantik ilişki sürecinde terk edilme düşüncesi ve beklentilerini karşılayamama bağlamında hissettikleri düşük özgüven ile çatışma içindedir. Bu bireylerin benliklerine yükledikleri değer algısının çalışması yalnızca diğer bireylerin onaylamasıyla mümkün olmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994: 431). Bu bireylerin heyecanları ve korkuları karışmış biçimde olduğu için yaşadıkları hayal kırıklıkları da fazla olmaktadır. Bu karmaşık durum, Hazan ve Shaver' in kaygılı bağlanma stili ile uyumlu biçimdedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

1.3.3.3 Kayıtsız Bağlanma Stili

Bu stile sahip bireylerin kaygı seviyesi düşük düzeyde; kaçınma seviyesi ise yüksek düzeydedir. Dolayısıyla, kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkiye bağlanma ve bu ilişkiyi sürdürme özelinde zorluklar yaşadığı söylenebilir (Bartholomew,

1990: 165). Kayıtsız bağlanma stilinde, bireyler kendilerini olumlu olarak değerlendirirken, karşısındaki insanları olumsuz şekilde yorumlamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Kendilerini değer görmeyi ve seilmeyi hak eden bireyler olarak görmektedirler.

Kayıtsız bağlanan bireylerin negatif duyguların kendilerine zarar veremeyeceklerine olan inançları güçlüdür. Bağlanma figürlerini ise güvenilmesi güç ve sorumsuz olarak görmektedirler (Collins Feeney, 2004: 364). Bu bireylerin diğer insanları güvenilmez şekilde değerlendirmesi, yakın ilişki kurma konusunda zorluk yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Reddedilme deneyimi yaşadıkları durumlarda, kendilerini korumaya almayı tercih ederler. Başkalarından mesafelenip uzak durmaya ve duygularını dışa vurmamaya meyillidirler (Collins Feeney, 2004: 364). Başkalarına karşı güven duygusu beslemediklerinden dolayı, kendilerini korumaya alıp yakın ilişkilerden uzak dururlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

1.3.3.4. Korkulu Bağlanma Stili

Korkulu bağlanma stilindeki kişiler, hem kendilerini hem de karşısındaki bireyleri olumsuz yönde değerlendirmektedirler. Bu stildeki bireyler yüksek düzeyde kaygı yaşayıp çokça kaçınmacı davranış sergilemektedirler (Bartholomew, 1990: 163-164). Korkulu bağlanan bireyler, kendilerinin seilmek için gerekli olan özelliklere sahip olmadıklarını düşünmektedirler. Ayrıca bu bireyler, diğer insanlara güven duymadıkları için romantik ilişkilerden olabildiğince kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Korkulu bağlanan bireylerin özgüven düzeyleri, genel olarak başka insanların onları kabul etme durumlarına bağlıdır. Bu kişiler, bir bireyi kaybetme ve reddedilme konusuna odaklandıkları için romantik ilişkilerden kaçınarak kendilerini koruma eğiliminde davranmaktadırlar (Collins ve Feeney, 2004: 364).

Bu bağlanma stili, teorik olarak güvenli bağlanma stilinin tam tersi olarak değerlendirilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994: 431). Korkulu bağlanan bireyler kendileri ile ilgili negatif yorumlamalara sahiptirler. Seilmeyi hak etmedikleri ve değersiz olduklarını düşünürler. Diğer kişileri güvenilmez ve tutarsız olarak yorumlarlar (Collins ve Feeney, 2004: 364). Başkalarına güvenme konusunda çok zorlanırlar ve terk edilme beklentileri yüksektir bu sebeple diğerlerine yakınlıklarında rahatsız olabilirler

(Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Bu bölümde ifade edildiği üzere, bağlanma bir ifade şeklidir. Doğum ile başlayan bağlanma stilleri, ölüme kadar tüm yaşama etki etmektedir (Bowbly).

1.4. Bilinçli Farkındalık

2500 senelik tarihi olan bilinçli farkındalık kavramı, son senelerde pek çok batılı araştırmacının dikkatini çekmeye başlamıştır (Kang ve Whittingham, 2010: 166). Bilinçli farkındalık, kişinin şimdiki ana zihinsel analiz ya da yargılayan bir görüş olmadan odaklanmasıdır. Zihnin, bedenin ve dikkatin farkında oluşunu arttırmak ve şu anda kalabilmeyi kapsamaktadır (Stahl ve Goldstein, 2010: 98).

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni, Buda'ya kadar dayanmaktadır. Bu kavram, ilk olarak Buda'nın öğretilerinde yer almış ve "Sati" kelimesiyle ifade edilmiştir. Sati; dikkatli olma, hatırlayabilme ve fark etme gibi anlamlarda kullanılmıştır. Bilinçli farkındalığın parçası olan hatırlama kavramı, hatıralarla meşguliyet içinde olmadan, yaşananları kabullenip içerisinde bulunulan zamana odaklanmayı temel almaktadır (Siegel vd, 2009: 18).

Hatırlama kavramı, geçmişteki durum ve olaylara takılıp kalmadan niyetin önemine vurgu yaparak farkında olmayı ve dikkat etmeyi hatırlamak anlamındadır (Germer, 2013: 23). Günlük yaşamda pek çok kez aynı zamanda farklı işler ile meşgul olunmaktadır. Ama meşguliyet içinde olunan bu işler, otomatik bir biçimde dikkat edilmeden, zamana odaklanılmadan yapılmaktadır. Böyle anlarda zihnin ve bedenin işleyişine yönelik farkındalık bulunmamakta ve hareketler pasif biçimde yürütülmektedir (Brown ve Ryan, 2003: 829).

Farkındalık, pasif şekilde farkında olmaktan ya da farkındalık amacıyla farkında olmaktan daha fazlasıdır. İlgili farkındalık, zamanın içinde nefes almaktan ve canlı olarak bulunmaktan ötedir. Esas lazım olan bilincin çalışma şekline, içerisinde yaşanan çevreye ve zihnin ürettiği acılara ilişkin içgörü kazanıp bilinçli şekle gelebilmek ve bu acılardan kurtulabilmektir (Siegel vd, 2009: 18).

Bilinçli farkındalık, içerisinde yer alınan an parçası bağlamında gerçekleşen olay ve durumlara ilişkin farkındalık kazanma ve bu anda yaşananlara dikkatini verebilme

şeklinde ifade edilebilmektedir (Brown ve Ryan, 2003: 830). Dolayısıyla, geçmişte takılıp kalma veya gelecek ile meşguliyet düşmekten çok, an içinde mevcut olanları eleştirmeden kabul etmeyi yansıtmaktadır (Düşünceli, 2020: 96). Başka bir tanım olarak bilinçli farkındalık şu şekilde açıklanmıştır; bilinçli olarak, içinde bulunduğumuz ana ve yargısız olarak birbiri ardına gelen anları deneyimlediğimizde ortaya çıkan farkındalık (Kabat Zinn, 2003: 144). Dikkat ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesi şeklinde de ifade edilen bilinçli farkındalık, otomatik fikirlerden ve fayda vermeyen davranışlardan bireylerin kurtulması adına önemlidir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017: 356).

Langer ve Moldoveanu (2000: 8)'e göre yeni ayrımlar çizme süreci şeklinde tanımlanan farkındalık; şu anda yaşanan an parçasında kalmaya ve daha bilinçli olmaya imkan vermektedir. Bilinçli farkındalık, genel anlamda anda kalabilmeyi, odaklanabilmeyi, dikkatini verebilmeyi, kendi his ve fikirlerine ilişkin iç gözlem yapabilmeyi ve yaşanan olayları kabul edebilmeyi temel alan bir kavramdır (Baer, Smith ve Allen, 2004: 195). Bilinçli farkındalık sade bir mantığa sahip olsa da onu uygulayabilmek için aktif bir çalışma yapmak ve bazı davranışları yeniden şekillendirmek gerekmektedir (Ameli, 2016: 288).

1.4.1. Bilinçli Farkındalık Temel Tutumları

Bilinçli farkındalığın 7 adet tutumları bulunmaktadır. Bu tutumlar, aşağıda yer almaktadır.

1.4.1.1. Yargılamamak

Zihin olağan akışı içerisinde geçmiş tecrübelerden, ortamdan, aileden oluşan temelle yaşanan olay ve yaşantıları yorumlama, iyi ya da kötü olarak sınıflandırma eğilimindedir (Kabat Zinn, 1990: 92). Deneyim edinilen olaylar neticesinde, zihinde doğru veya yanlış, iyi veya kötü biçiminde kategorize edici yargılar oluştuğunda bu durumu fark edip tarafsız tanık olabilme becerisidir. Bu durumda atlanmaması gereken; yargılamamakla anlatılmak istenen şeyin yaşanan tüm deneyimleri sevmek ve hiçbir şekilde eleştirmemek olmadığı, sevsek de sevmesek de her yaşantının sonucunda sergilediğimiz tutumun ve dünyayı algılayışımızın farkında olmak, geçmiş ve gelecek kaygısının doğurabileceği

sonuçlar olmadan Őimdiki tecrübelerle odaklanabilmenin yolunu dűŐűnmektir (Atalay, 2019: 55) Otomatik tepki verme durumu için farkındalık kazanmak, tecrübelerle beraber meydana gelen yargılardan bir adım geri atmak farkındalık dűzeyini yűkseltmektedir (Kabat-Zinn, 2009: 33).

1.4.1.2. Sabır

Sabır kavramı, Őimdiyi tamamı ile kabul etmek, bűtűn tecrűbelerin deneyimlenebilmesi adına belirli bir vakte gerek olduėunun farkında varmaktır (Kabat Zinn, 1990: 100). Sabır, hiçbir Őeyin olması gereken zamandan űnce gerçekleŐmeyeceėine iliŐkin kabulleniŐtir. Sabırlı olmak, içinde bulunulan zamana açık olabilmek, deneyimlenen anı mevcut biçimiyle kabul edebilmektir (Kabat-Zinn, 2009: 35)

1.4.1.3. Acemi (Başlangıç) Zihni

YaŐanan anlar birbirine benzer hissettirse de temelinde pek çok farklılık barındırır. Őu anın kendisine űzgű doğasını fark edebilmek, o deneyimi ilk defa yaŐarmıŐıasına heyecanlı ve merak dolu olabilmek adına acemi zihin yetisine hakim olmak gerekir (Tsang ve ark., 2012: 2692). Gűndelik faaliyetler, iletiŐim kurulan bireyler, belirli bir noktadan sonra monoton bir hale gelerek farkındalıklı hareketin azalmasına ve bireyin oto-pilot modda yaŐamasına sebep olabilir. Acemi zihin yetisi ile oto-pilot moddan çıkıp bilinçli farkındalıklı deneyimler elde edebilen birey, etrafında yer alan kiŐilerle de daha etkin ve doyumlulu iletiŐim sağlayabilmektedir. (Witek-Janusek ve ark., 2008: 972).

1.4.1.4. Gűven

Bilinçli farkındalık űğretilerinin kıymetli bir parçası olan gűven kavramı, kendiliėin benimsenmesi ile ona duyulan duyarlılıėın artıŐını belirtmektedir (Kabat Zinn, 1990: 102). Birey, hűr iradesiyle almıŐ olduėu kararlar sonucunda hata yaptıėını dűŐűnse dahi, kendi kararının baŐka kiŐiler tarafından yűnlendirilmesinden daha yararlı olabileceėini belirtilmiŐtir (Raingruber, 2007 akt. Aktepe & Tolan: 539). KiŐi kendisine gűven duyma, i sesini dinleme gibi eylemlerle űz geliŐimini farkındalık çalıŐmalarıyla pekiŐtirirken, baŐka bireylere de gűven duyup onların iyi yűnlerini keŐfederek bu farkındalıėı çevresindekilere de rol model olabilmektedir (Kabat Zinn, 1990: 103).

1.4.1.5. Hırslanmamak

Birey, belirlediği hedefe ulaşabilmek adına sürekli çabalamayı seçer. Varılacak bir yer, tamamlanması gereken bir iş, ulaşılması lazım olan bir amaç ve kazanılacak bir ödül hedefiyle güdülenir. Farkındalık anlamında kendi kişisel hedefine ulaşmanın en önemli yolu ilerleme için çabalamaktan ziyade, içinde bulunulan anda mevcut olanları görebilmeye ve odaklanmaya çalışmaktır (Kabat-Zinn, 2009: 37). Bilinçli farkındalık açısından kıymetli olan gelmiş ve geçmiş deneyimlere farkındalık çerçevesinden bakabilmektir (Nini-vaggi, 2019 akt. Aktepe & Tolan: 539).

1.4.1.6. Kabul

Kabul kavramı, olanları şu anda gerçekten olduğu gibi görme kabiliyetidir. Kabul, bireyin kendisini bütün çıplaklığıyla algılamaya hevesli olduğu teslimiyet durumudur (Kabat Zinn, 1990: 103). Pozitif ve negatif deneyimleri eşit uzaklıktan görebilmek, zaferi kabullendiğimiz gibi yenilgiyi de kabullenmektir (Atalay 2019: 58). Bu açıdan bakıldığında; kabul, yargılamamak üstüne temelleri atılmış olan bir olgudur (Nini-vaggi, 2019 akt. Aktepe & Tolan: 539).

1.4.1.7. Akışına Bırakmak (İzin Vermek)

Kabul kavramının bütünleşmesini sağlayan başka bir beceri de akışına bırakma – izin verme kavramıdır. Geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerden zihni filtrelemek, edinilen tecrübeleri ve düşünceleri yargılamadan kabul etmek akışına bırakma yeteneğinin temelidir. (Kabat Zinn, 1990: 103). Pek çok istegın, peşin hükmün, yorumlamanın içinde bulunabileceği insan zihninde önemli olan nokta, bu durumlara karşı farkındalık kazanıp şu ana, şimdiki noktaya tekrardan gelebilmektir. Bu şekilde akışına bırakma süreci ilerletilebilir (Ameli, 2016 akt. Aktepe & Tolan: 540).

1.5. Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık

Romantik ilişki çerçevesinde dikkatli olma kavramı, ilişkiyel farkındalık olarak tanımlanmıştır (Kimmes vd., 2017: 577). Romantik ilişki bağlamı çerçevesinde bilinçli farkında olma kavramı, psikolojik ve ilişkiyel iyi oluş açısından önemli bir rol oynar. Bu bakımdan sağlıklı romantik yakınlık kurabilme ve bu yakınlığı devam ettirebilmedeki

kritik noktalardan biri sağlıklı bir duygusal işlevselliktir. Bu konuda yürütülen araştırmalar, bilinçli farkındalık düzeyinin ilişkisel anlamda daha sağlam duygusal repertuarları destekleyerek romantik ilişki doyumuna katkı sağladığını işaret etmektedir (Wachs ve Cordova, 2007: 470). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin duygular ile olan ilişkisine ilişkin pek çok çalışma olduğu belirlenmiştir (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.

Gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada elde edilen sonuçlar bağlamında, çiftlerin yüksek bilinçli farkındalık seviyesi, daha düşük duygusal stres tepkilerini yordadığı belirlenmiştir. Buna ilaveten romantik ilişkilerde gerçekleşen çatışma esnasında, yüksek seviyede sürekli bilinçli farkındalığı bulunan kişilerin daha yapıcı şekilde iletişim kurdukları ve yaşanan tartışmalar sonrasında partnerlerine ilişkin öfke ve düşmanlık hislerinde sınırlı düzeyde hareket ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Barnes vd., 2007: 486).

Bilinçli farkındalık seviyesinin ileri olduğu romantik ilişkilerde, memnuniyet ve sevgi içerikli davranışların artış göstermesine ek olarak pek çok hayat olayında partnerler arasındaki uyumun daha çok olduğu görülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007: 471). Dolayısıyla, bilinçli farkındalık düzeyinin romantik ilişkilerdeki uyumlu olabilme, bağlantılı olabilme ve yakınlık hissedebilme durumlarını desteklediği savunulabilir (Brown vd., 2008: 76).

1.6. İlişki Doyumu

Yakın ilişkilerin bir türü olan romantik ilişkiler, iki bireyin kendi arasında oluşturduğu aşk ve bağı ifade etmektedir (Heath, 1976: 45). Romantik ilişkilerin tanımlanmasında yakınlık, tutku ve özgür iradeyle katılım gibi durumlar referans alınmaktadır. Ayrıca, romantik ilişkilerin içinde aşk, bağlanma, ait olma benzeri pek çok

değişken bulunmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016: 171). Bağlanma ve doyum düzeyi bir ilişkinin süresi ve kalitesi hakkında referans olmaktadır. Bireylerin romantik olarak başka kişilerle ilişki yaşamasının genellikle iyi oluş düzeyini yükselttiği ve hayati süreçlerin kalitesini yükselttiği bilinmektedir. Fakat ilişki kurmak kadar, kurulan ilişkinin her iki tarafa zevk ve doyum vermesi de önem arz etmektedir (Ezer, 2017: 12). İlişkilerin sürdürülebilmesindeki en kritik etkenlerden bir tanesi ilişki doyumdur (Hendrick, Hendrick & Adler 1988: 982).

İlişki doyumu kavramı pek çok farklı biçimde açıklanmıştır. Romantik ilişkilerde doyum, bireyin içerisinde bulunduğu ilişkiye dair pozitif bir tutum veya cazibe olarak tanımlanmıştır (Rusbult, 1983: 102). Başka bir tanıma göre ise; partnerlerin sevgilerini dile getirmeleri, cinsel yaklaşımları, ilişkiye dair yaptıkları yatırımlar, birbirlerine karşı tutum ve bakış açıları ilişki doyumu olarak değerlendirilmektedir (Demirtaş & Esin, 2012: 2543).

Komplike bir kavram olan ilişki doyumu; literatürde süreklilik, ahenk, kalite ve benzeri sözcüklerle ifade edilmiştir. Bireyin istekleri ve partnerin tutumları arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak değerlendirilmiş ve ilişki doyumunun süregelen romantik ilişki deneyimleri, partnerin istek ve tutumları sebebiyle farklılaşabileceği ifade edilmiştir (Sabatelli, 1988: 217). Pek çok birey ilişki doyumunu anlamı, faydası ve ilişkilerinin devamlılığı ile ilişkilendirilebilmesi açısından ele almaktadır. Romantik ilişkilerde doyum, ilişkinin niteliği ve iyi oluşuyla alakalı bir ölçüm aracı niteliğindedir (Hendrick, 1988: 95). Bireyin yaşadığı sağlık, duygu ve bedensel rahatsızlıklarında ilişki doyumunun etkisi olduğu belirtilmiş ve doyumlu bir ilişki için ihtiyaç olan çeşitli özelliklerden bahsedilmiştir (Fincham & Beach, 2006: 582). Bunlar;

İletişim ve empati: Bireyler için iletişim içerisinde olup bu iletişimi sürdürebilme ilişki doyumu açısından değerlidir. Çiftler, birbirleri ile dayanışma içerisinde olup kendilerini hür bir şekilde ifade edebildiklerinde doyumlu bir ilişki sağlayabilir (Hendrick, 1998: 96).

Kendini açma: Partnerlerin yaklaşması ve karşılıklı güven içerisinde olabilmesi için; fikirlerini, niyetlerini, talep ve duygularını dile getirebilmesi önemlidir. İki tarafın da birbirini etkin dinlemesi ve hevesli bir şekilde kendisini açmak istemesi birliktelikten elde edilen doyumu arttıracaktır.

İdealizasyon: İlişki içerisinde partneri idealize ediyor olmak ilişki doyumuna fayda sağlayacaktır. Çiftler birbirlerini idealize ettikçe ilişki doyumu yükselecektir.

Çatışma Yöntemi: Çatışma iki kişi arasında karşılıklı yaşanan anlaşmazlıktır (Burger, 2006: 26). Romantik ilişkilerde meydana gelen problemlerde çiftlerin çözüm yöntemleri, probleme hangi açıdan yaklaşp bunlarla nasıl mücadele ettiği ilişkideki doyuma etki eden faktörlerden biridir.

Kabul edilmek/Reddedilmek: Birey yargılanmadığı, olduğu kişi gibi kabul gördüğü, değerli hissettiği bir ilişkiden yüksek doyum elde eder.

Sosyal destek: Çiftler arasındaki yakınlığı ve ilişkiden alınan doyumu arttıracak etkenlerden biri de yaşanan olumsuz durumlarda birbirlerine verdikleri destektir. Güç durumlarda partnerinin yanında olup ona çeşitli perspektifler sağlayabilen ve sorunların giderilmesine yardımcı olan birey ilişkiden alınacak doyuma da katkı sağlamış olur.

Beklentilerin uyumu: Bireyin edindiği tecrübeler neticesinde, ilişkilere ve hayatına dahil edeceği partnere karşı birtakım beklentileri olur. İlişkiye adım attığında bu beklentilerin ne düzeyde karşılık bulduğunu değerlendirir ve beklentileri karşılık buldukça ilişkiden aldığı doyum da artış gösterir.

Ortak değerler: İlişki içerisinde hayata dair benzer değerlerin varlığı, ilişki doyumunu arttıracaktır.

Romantik ilişkiye uzun süreli, mutlu bir birliktelik beklentisiyle başlayan bireylerin bazılarının bu beklentileri karşılanır iken bazılarının sadece bir kısmı karşılanmakta ya da hiçbiri karşılanamamaktadır. Ayrıca, başlayan tüm romantik ilişkilerin uzun süreli olması mümkün değilken, uzun süreli her romantik ilişki de mutlu devam etmeyebilir. Romantik ilişki içinde bulunan kişiler sürekli olarak ilişkilerini değerlendirmeye yatkındırlar. Bu durum da çiftlerin iyilik hali, ilişkinin süresi ve bu ilişkiden alınan doyuma etki etmektedir (Burger, 2006: 25). İlişkiden doyum alınması kişilerin mutluluğunun sağlanmasında ve bu mutluluğun sürmesinde kilit rol taşımaktadır (Davis ve Oathout, 1987: 401).

Araştırmalar, yüksek düzeyde pozitif sosyal davranış stratejisi bulunduran ilişkilerin daha kararlı ve uzun süreli olduğunu; aynı zamanda ilişkiyi paylaşan bireylerin de ilişkide daha doyumlu olduklarını ortaya koymaktadır (Syed ve McLean, 2017: 12). Bireyler ilişki doyumu aldıklarında ve ilişkiye pek çok önemli yatırım yaptıklarında bağlılık düzeyleri de yükselmektedir. Bu yatırımlardan biri kişilerin ilişkiye adadıkları zamandır (Satıcı ve Deniz, 2018: 1079). İlişkiye yatırılan zamanın miktarı ilişkideki iki kişinin iletişiminin kalitesini de göstermektedir. İlişki doyumu ilişkisel kesinlik/ güvenlik ile de ölçülebilmektedir. İnsanlar genellikle belirsizlikten hoşlanmazlar ve belirsizliğin yüksek düzeyde olması ilişkilerde doyumsuzluğa yol açabilmektedir. Sonuç olarak ilişkide belli bir kesinliğin olması ilişki doyumunu arttırmada yararlı gözükmektedir.

1.7. Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık

Son yıllarda yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki örtüşmeyi araştırmaya yoğunlaşmıştır (Stevenson vd., 2017: 1). Çeşitli araştırmacılar, bağlanma ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir (Shaver, Lavy, Saron, & Mikulincer, 2007: 267). Yetişkin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ve bunların ruh sağlığıyla olan bağlantısından yola çıkılarak, bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin birlikte çalışabileceği öngörülmüştür (Jaurequi, 2019: 1). Bilinçli farkında olma eğilimi gibi metakognitif kapasiteler, hayatın erken yaşantılarıyla da ilişkilendirilmiştir (Goodall, Trejnowska, & Darling, 2012: 623).

Bilinçli farkındalık, kişinin kendisiyle güvenli bir bağlanma geliştirebileceği bir yol olarak nitelendirilmiştir (Siegel, 2007: 180). Şimdiki anı yargılamadan deneyimleyebilme eğilimi, kişilerin bağlanma geçmişleriyle alakalı emosyonel ve bilişsel önyargılara da kapılmamalarını kolaylaştırabilmektedir (Ryan, Brown, & Creswell, 2007: 179). Güvenli bağlanma stili ve bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan bir araştırmada, iki değişken arasındaki bulgularda belirgin bir şekilde örtüşme gözlemlenmiştir (Siegel, 2007: 714). Bilinçli farkındalık ile bağlanma güvenliği arasında önce Ryan ve diğerleri (2007:177) tarafından tanımlanan birkaç temas noktası vardır, bunlar ilerleyen süreçte Shaver ve diğerleri (2007:265) tarafından genişletilmiştir.

Güvenli yetişkin bağlanması ve bilinçli farkındalık, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığıyla ilgili pozitif sonuçlarla, daha başarılı ilişkilerle, tehdit edici uyarılarla karşı

karşıya kaldığında uyarlanabilir baş etme, daha yüksek benlik saygısı ve artan öz düzenleme ile ilişkilidir (Ryan vd., 2007: 181; Shaver vd., 2007: 270). Ayrıca, nörolojik çalışmalar güvenli bağlanma stili, duygusal öz-düzenleme ve bilinçli farkındalık için benzer sinirsel yolların olduğunu bildirmiştir (Gillath ve ark., 2005: 840; Shaver ve ark. 2007: 269; Siegel 2007: 162). Bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığın nöral bağıntıları konusu daha fazla araştırılmayı beklese de, şu anki literatür yürütücü işlevi, duygusal düzenlemeyi ve dikkati yöneten nöral yapıların gerçekten de bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Siegel, 2007: 133).

Ryan ve ark. (2007: 178) güvenli bağlanma ve bilinçli farkındalık arasındaki üç olası bağlantıya ve bu ilişkinin karşılıklı yapısına dikkat çekmiştir: ilk olarak, çocukluk dönemi boyunca ilgili, hassas ve rahatlatıcı bir bakım veren deneyimine sahip olan bireylerin bilinçli farkındalık geliştirmiş olabilmesi mümkündür; ikinci olarak, güvenli bağlanma ve bilinçli farkındalık stresle başa çıkmak için geliştirilen niteliklerle pekişmiş olabilir; son olarak ise, çiftler ilişki içerisinde dikkatli ve güvenli bir şekilde bağlanarak bu kavramları geliştirmiş olabilir.

Spesifik olarak, güvenli bağlanmanın belirgin özelliği olan güvenlik ve uyum duygusu, bilinçli farkındalığın açıklığını yansıtırken, güvensiz bağlanma ile karakterize olan stresli düşünce ve reddedilmeye gösterilen hassasiyet, ruminasyon, bastırma ve kaçınma duyarlılığı, kişinin dikkatle desteklenen, yargılardan bağımsız, açık, doğrudan ve kabul edici gözlemine karşı çıkar (Ryan ve ark., 2007: 179; Shaver et al., 2007: 269). Yapılmış farklı çalışmalarda da, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında ters bir ilişki olduğu bulunmuştur (Stevenson, Emerson, & Millings, 2017: 1445).

1.8. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu

İlişki doyumu, romantik ilişkiye verilen emek, cinsel tutumlar, mevcut ilişkideki duygu yoğunluğu, fikir ve davranışlarla partnerlerin birbirine ifade ettikleri hoş sözler şeklinde özetlenebilir. Yürütülen çalışmalarda, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Sümer ve Arıcak, 2018: 41). Bağlanma teorisini yetişkin bireylerin romantik birliktelikleri için uyarlayan Hazan ve Shaver (1987: 513) çalışmalarında güvenli bağlanan kişilerin partnerlerine güven duyduklarını belirtmiş ve diğer bağlanma stillerindeki bireylere kıyasla daha doyumlu ilişkiye sahip olduklarını gözlemlemiştir.

Güvenli bağlanmayla romantik ilişkilerdeki pozitif özelliklerin ilişkisi Levy ve Davis (1988: 460) ile Hendrick ve Hendrick'in (1988: 982) yürüttükleri araştırmalarda da gözlemlenmiştir. Bu çalışmalarda güvenli bağlanan bireyin samimiyet kurma, tatmin olma, itina, bağlanma ve haz gibi kavramlarla pozitif; çatışma kavramıyla ise negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylerin bu kavramlarla büyük oranda negatif ilişkilendikleri de Feeney ve Noller (1991: 193) tarafından yürütülen bir çalışmada ortaya konmuştur. Benzer şekilde güvenli bağlanan kişilerin romantik ilişkilerinde güven duygusunu yoğun hissettikleri ve çift taraflı doyumlarının yüksek olduğu, kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylerin mesafeli olup ilişkilerinden daha az güven ve doyum aldıkları, saplantılı bağlananların ise mutlu hissetmeseler bile ilişkilerine yapmış oldukları yatırımdan dolayı doyumlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Simpson, 1990: 973).

Feeney ve Noller (1991: 198) farklı bağlanma stillerine sahip bireyler arasında yapmış oldukları bir araştırmada, en fazla ilişki doyumuna sahip kişilerin güvenli bağlananlar, en az ilişki doyumuna sahip kişilerin ise kaygılı bağlananlar olduğu sonucuna varmışlardır. Stackert ve Bursik (2003: 1421) ile Meyers ve Landsberger (2002: 165) de yapmış oldukları çalışmalarda güvenli bağlanan bireylerin güvensiz (kaygılı, kaçınan) bağlananlara göre daha fazla ilişki doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Yukarıda yer alan araştırmalarda da belirtildiği üzere, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerden alınan doyum üzerinde etkin bir rolü bulunmaktadır. Bağlanma stillerinin tek taraflı ele alınmaması, partnerin bağlanma stiline de kişinin ilişkiden aldığı doyum üzerinde etkili olabileceği bir araştırmada ortaya konulmuştur (Collins & Read, 1990: 648). Bu çalışmada, partneri kaygılı bağlanan erkek bireylerin ilişki doyumlarının daha az olduğu sonucuna varılmıştır. Kirkpatrick ve Davis'in (1994: 505) araştırmalarında kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin düşük ilişki doyumuna sahip olduğu gözlenmiş ve en fazla olumsuz değerlendirmede bulunanların kaçınan bağlanan erkek ve kaygılı bağlanan kadınlar olduğu belirtilmiştir.

1.9. Bilinçli Farkındalık ve İlişki Doyumu

Pek çok araştırmacı ve teorisyen, farkındalığın ilişki doyumu üzerinde etkili olabileceği olasılığı ile ilgilenmektedir (Barnes ve diğerleri, 2007: 488; Karremans ve ark., 2015: 12; Kozlowski, 2013: 96; Pepping & Halford, 2016: 393; Atkinson, 2013: 82;

Wachs & Cordova 2007: 478). Bilinçli farkındalığın ilişki doyumundaki farklılıkları anlamlandırmaya destek olabilecek ehemmiyetli bir etken olduğunu ortaya koyan teorik ve deneysel kanıtlar bulunmaktadır.

Bilinçli farkındalık olarak nitelendirilen maksatlı, yargılayıcı olmayan dikkat ve farkındalık, bireyin düşünce veya emosyonlara tutunup kalmadan var olmasına imkan sağlar. Çiftlerin ilişki niteliğini yükseltecek biçimde davranmalarına destek sağlayabilecek şey, bu farkındalıktır (Roberts ve diğerleri, 2020: 2). Romantik ilişki niteliklerinden bir tanesi olan bilinçli farkındalık kavramını ele alan bir çalışma, ilişki doyumu ile bilinçli farkındalık arasında tutarlı ve olumlu ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur (McGill, Adler- Baeder & Rodriguez, 2016: 92). Farkındalıkları daha yüksek kişilerin romantik ilişkilerini çeşitli şekillerde daha olumlu değerlendirdiklerini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Barnes ve ark., 2007: 483). Bilinçli farkındalık, bir bireyin kendisi, partneri ve ilişkisi ile ilgili düşünce ve inançlarıyla etkileşim içerisinde (Karremans ve ark., 2017: 32).

Kavramsal olarak, romantik ilişki yaşayan çiftler karşılıklı bağımlı olduklarından, bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki etkileşim de kişilerarası boyutta gerçekleşir. Örneğin, kişinin bireysel bilinçli farkındalığı, romantik ilişki içerisindeki davranış ve tepkilerini, bu sebeple dolaylı olarak partnerinin de kendisine olan davranış ve tepkilerini etkileyebilir (Karremans ve ark., 2017: 35). Bir çalışma, çiftlerin sıklıkla birbirlerini bireysel romantik idealleri çerçevesinde değiştirmeye çalıştıklarını göstermiştir. Kişinin partnerini değiştirme gayreti başarılı olursa, bu durumun iki partnerin de ilişki doyumuna yararlı olabileceği; ancak yüksek oranda bu girişimin başarılı olmayarak iki tarafın da ilişki doyumunu negatif yönde etkileyebileceği ortaya konulmuştur (Overall ve diğerleri, 2009: 630).

Çiftler arasındaki yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları, partnerlerin birlikte katılabilecekleri heyecan uyandıran bir aktivite olmanın yanında, çiftlerin cinsel yaşantılarındaki sağlıklı değişiklikleri destekleyerek ilişki doyumuna da katkı sağlayabilir (Kozlowski, 2013: 100). Partnerler için gerçekleştirilen bir bilinçli farkındalık eğitiminde, partner kabulü ve ilişki doyumunda uygulama başından sonuna kadar bir artışın gözlemlendiği belirtilmiştir (Carson ve ark., 2004: 478).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan 281 kadın (%69,7) ve 122 erkek (%30,3) olmak üzere toplam 403 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu sebeple araştırma modeli olarak ilişki tarama modeli kullanılmıştır, kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırma verilerini toplamak amacıyla kullanılmış olan ölçekler ve formlar hakkında bilgiler yer almaktadır. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri onam formu, kişisel bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi, kiminle yaşadıkları, eğitim düzeyi, mesleği, gelir düzeyi, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, anne-baba ayrılık/boşanma öyküsünün varlığı sorularına yer verilmiştir.

2.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafınca geliştirilmiş olup Türkçe'ye Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanmıştır. Yetişkin bağlanma stillerini ölçen ölçeğin; güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinden oluşan dört alt ölçeği bulunmaktadır. 30 maddenin yer aldığı ölçeğin maddeleri (1= Beni hiç

tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor) 7'li likert tipi cevaplamayı gerektirmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .54 ile .78 arasında değişmekte ve iç tutarlık katsayısı .27 ile .61 değerleri arasında yer almaktadır. Alt boyutların Cronbach's Alfa değerleri .27 ve .61 arasında değişmektedir. Ölçekte güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerini ölçen beşer madde, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerini ölçen dörder madde yer almaktadır. Ölçeğin puanlanması aşağıdaki gibidir. (Ters puanlanan maddelerin yanında "*" işareti yer almaktadır):

Güvenli bağlanma: 3, 7*, 8, 10, 17*, Korkulu bağlanma: 1, 4, 9, 14, Kayıtsız bağlanma: 2, 5, 12, 13, 16, Saplantılı bağlanma: 5*, 6, 11, 15

Ölçekteki saplantılı bağlanma stilini ölçen 5. madde hem ters hem de düz puanlanabilmektedir. Ölçeği puanlarken her bir alt boyut için maddeler toplanıp, o alt boyutta bulunan toplam madde sayısına bölünerek her alt boyut için puan ayrı ayrı hesaplanır. Bu yöntemle elde edilen puanlama sonucunda bireyler hangi alt boyutta en yüksek puanı almışsa, o bağlanma stiline sahip olduğu varsayılmaktadır.

2.3.3. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Zümbül, S. & Okur S. (2021). tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5 madde ve tek alt boyuttan oluşan ölçek (1= Hemen hemen her zaman; 6= Hemen hemen hiçbir zaman) 6'lı likert tipi cevaplamayı gerektirmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 6-30 aralığında değişmekte olup ölçekten yüksek puan alan bireylerin romantik ilişki içerisinde yüksek farkındalık düzeyine sahip olduğu gösterilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 ve test-tekrar test güvenilirliği .82 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği

Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş olan İlişki Doyum Ölçeği, Türkçe'ye Curun (2001) tarafınca uyarlanmıştır. Ölçek 7 madde ve tek alt boyuttan oluşmakta olup 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Katılımcıların aldıkları puanlar toplanıp genel bir ilişki doyumu puanı elde edilir, puanlar

yükseldikçe ilişki doyumlarının da yükseldiği görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak belirtilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

Anketin soruları, Google form üzerinden oluşturulmuştur. Katılımcılara sosyal medya (whatsapp, instagram) aracılığı ile ulaşılmış olup gönüllülük esas alınmıştır. Verilerin toplandığı süreçte 403 katılımcıya Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği sıralı olarak çevrimiçi uygulanmıştır. Katılımcılara anketin başında; araştırmanın amacı, anket sorularına ayırılacak süre, ölçekleri nasıl doldurabileceklerini içeren yönergelerin yer aldığı bir onam formu iletilmiştir. Katılımcılara, katılımın gönüllülük esasınca yürütüldüğü vurgulanarak belirtilmiştir. Elde edilen verilerin analizi SPSS.25 programı aracılığıyla yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği üzere basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1.5 ve - 1.5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise ANOVA ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığında kullanılan t testi istatistikleri kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. $p < 0.05$ istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 1’de, araştırmada kullanılmış olan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına arpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşılmıştır.

Tablo1
Normallik Test Sonuçları

Ölçekler	arpıklık	Basıklık
Güvenli Bağlanma	0,043	0,055
Korkulu Bağlanma	-,097	-,622
Saplantılı Bağlanma	-,004	-,151
Kayıtsız Bağlanma	-,034	-,393
Romantik İl. Bilinçli Fark. lği	-,344	-,546
İlişki Doyumu lği	-,887	0,219

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Romantik ilişki içerisindeki genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiye dair bulgular ve demografik bilgiler aşağıda bulunmaktadır.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2
Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	281	69,7
	Erkek	122	30,3
Yaş	18-24 Yaş	129	32,0
	25-29 Yaş	118	29,3
	30-35 Yaş	156	38,7
İlişki Durumu	İlişkisi var	214	53,1
	Sözlü/Nişanlı	33	8,2
	Evli	156	38,7
İlişki Süresi	0-12 Ay	134	33,3
	1-3 Yıl	82	20,3
	3-6 Yıl	75	18,6
	6 Yıldan Fazla	112	27,8
Birlikte Yaşanan Kişi	Yalnız	64	15,9
	Anne-Baba	140	34,7
	Eş	153	38,0
	Diğer	46	11,4
Eğitim Durumu	İlkokul	10	2,5
	Lise	85	21,1
	ÖL/Lisans	267	66,2
	Lisansüstü	41	10,2
Gelir Düzeyi	Düşük	66	16,4
	Orta	296	73,4
	Yüksek	41	10,2
Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer	Büyükşehir	188	46,7
	Şehir	166	41,2
	Kasaba	30	7,4
	Köy	19	4,7
Ebeveyn Boşanma Öyküsü	Var	63	15,6
	Yok	340	84,4

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2’de yer almaktadır. Araştırmaya 18-35 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan toplam 314 genç yetişkin katılım sağladı. Katılımcıların 250’sini(%79.6) kadın, 64’ünü(%20.4) erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları büyük çoğunlukla romantik ilişkisi olan(%53,1) kişilerdir. Eğitim düzeyleri önlisans veya lisans olan(%66,2), orta gelir düzeyine (%73,4) sahip, ebeveyn boşanma öyküsü olmayan(%84,4) genç yetişkin bireyler ağırlıktadır.

Tablo 3
Bağlanma Stillerinin, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği Açısından İncelenmesi

Bağlanma Stilleri	Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği $\bar{x} \pm ss$	F	p
Güvenli Bağlanma (n=71)	71,13±13,68	0,347	0,792
Korkulu Bağlanma (n=78)	66,12±17,84		
Saplantılı Bağlanma (n=62)	78,52±11,30		
Kayıtsız Bağlanma (n=157)	68,65±14,30		

Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçek puanlarının bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > ,05$). Post-hoc Scheffe farklılıkların belirlenmesinde kullanılmıştır.

Tablo 4
Bağlanma Stillerinin, İlişki Doyum Ölçeği Açısından İncelenmesi

Bağlanma Stilleri	İlişki Doyumu	F	p
	Ölçeği $\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma (n=71)	45,75±8,02	0,944	0,419
Korkulu Bağlanma (n=78)	38,50±12,92		
Saplantılı Bağlanma (n=62)	39,21±9,00		
Kayıtsız Bağlanma (n=157)	39,99±8,86		

İlişki Doyumu Ölçek puanlarının bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$). Farklılıkları tespit etmek için post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

Tablo 5
İlişki Ölçekleri Anketi ile Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bağlanma Stilleri	Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği		İlişki Doyumu Ölçeği	
	r	p	r	p
Güvenli Bağlanma	0,147**	$p < 0,01$	0,188**	$p < 0,01$
Korkulu Bağlanma	-,068	$p > 0,05$	0,193**	$p < 0,01$
Saplantılı Bağlanma	-,073	$p > 0,05$	0,120*	$p < 0,05$
Kayıtsız Bağlanma	-,001	$p > 0,05$	-,063	$p > 0,05$

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma boyutu ile Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = ,147$; $p < ,01$). İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma ($r = ,188$; $p < ,01$), Korkulu Bağlanma ($r = ,183$; $p < 0,01$), ve Saplantılı Bağlanma ($r = 0,120$; $p < 0,05$) boyutu

ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,147$; $p < 0,01$). Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6

Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ölçekler	Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	
	r	p
İlişki Doyumu Ölçeği	0,193**	$p < 0,01$

Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = ,193$; $p < 0,01$).

Tablo 7

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Cinsiyet		t	p
	Kadın(n=281)	Erkek(n=122)		
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Güvenli Bağlanma	4,10±0,94	4,31±,84	-2,116	0,035*
Korkulu Bağlanma	4,22±1,25	4,25±1,12	-,244	0,807
Saplantılı Bağlanma	3,89±1,12	3,78±1,00	,936	0,350
Kayıtsız Bağlanma	4,79±1,03	4,82±1,10	-,272	0,786
RİBF Ölçeği	19,93±6,66	19,11±5,39	1,313	0,190
İlişki Doyumu Ölçeği	37,52±8,90	39,19±7,57	-1,926	0,055

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma boyutu ($t_{(401)} = -2,489$; $p < 0,05$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Erkek katılımcıların Güvenli Bağlanma puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanmaboyutu ile İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Ebeveyn Boşanma Öyküsüne Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Ebeveyn Boşanma Öyküsü		t	p
	Var(n=63)	Yok(n=340)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,30±1,01	4,14±0,90	1,314	,189
Korkulu Bağlanma	4,08±1,17	4,25±1,22	-1,032	,303
Saplantılı Bağlanma	3,77±1,09	3,87±1,08	-,698	,486
Kayıtsız Bağlanma	4,72±1,08	4,82±1,05	-,677	,499
RİBF Ölçeği	19,60±6,12	19,70±6,35	-,108	,914
İlişki Doyumu Ölçeği	38,54±7,64	37,93±8,71	,387	,603

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının ebeveyn boşanma öyküsüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 9

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Medeni Durum		t	p
	Bekar(n=247)	Evli (n=156)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,14±,91	4,20±0,93	-,597	,551
Korkulu Bağlanma	4,28±1,20	4,15±1,22	1,080	,281
Saplantılı Bağlanma	4,01±1,08	3,62±1,05	3,595	,000**
Kayıtsız Bağlanma	4,78±1,06	4,84±1,04	-,539	,590
RİBF Ölçeği	19,25±6,37	20,37±6,16	-1,748	,081
İlişki Doyumu Ölçeği	37,17±8,45	39,38±8,54	-2,545	,011*

İlişki Ölçekleri Anketi Saplantılı Bağlanma boyutu ($t_{(401)} = 3,595$; $p < ,01$) ve İlişki Doyumu Ölçeği ($t_{(401)} = -2,545$; $p < ,05$) puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bekar katılımcıların saplantılı Bağlanma puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma, Güvenli Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma boyutu ile Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > ,05$)

Tablo 10
İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Yaş			p	Fark
	18-24(n=129)	25-29(n=118)	30-35(n=156)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,00±0,87	4,18±0,96	4,29±0,90	,022*	3>1
Korkulu	4,30±1,28	4,22±1,14	4,17±1,20	0,680	-
Bağlanma					
Saplantılı	4,04±1,08	3,96±1,14	3,63±1,00	0,003*	1>3
Bağlanma				*	2>3
Kayıtsız Bağlanma	4,76±1,05	4,82±1,09	4,83±1,03	0,825	-
RİBF Ölçeği	18,84±5,93	19,88±6,34	20,23±6,55	0,164	-
İlişki Doyumu					
Ölçeği	38,08±7,41	37,89±9,55	38,08±8,66	0,982	-

İlişki Ölçekleri Güvenli Bağlanma boyutu ($F_{(2-400)} = 3,836$; $p < ,05$) ve Saplantılı Bağlanma boyutu ($F_{(2-400)} = 5,783$; $p < ,01$) puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 30-35 yaş arası katılımcıların Güvenli Bağlanma puanlarının 18-24 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-24 ve 25-39 yaş arası katılımcıların Saplantılı Bağlanma puanlarının 30-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi Korkulu Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma boyutu ile İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$)

Tablo 11

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Gelir Düzeyi			p	Fark
	Düşük(n=66)	Orta(n=296)	Yüksek(n=4)		
	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,09±0,96	4,15±0,89	4,39±0,99	,242	-
Korkulu Bağlanma	4,21±1,22	4,23±1,18	4,20±1,40	,980	-
Saplantılı Bağlanma	4,23±1,20	3,78±1,03	3,79±1,12	,009**	1>2
Kayıtsız Bağlanma	4,62±0,94	4,83±1,07	4,88±1,04	,295	-
RİBF Ölçeği	18,86±5,11	19,84±6,39	19,88±7,39	,406	-
İlişki Doyumu Ölçeği	35,62±8,40	38,22±8,72	40,46±6,49	,005**	3>1

İlişki Ölçekleri Saplantılı Bağlanma boyutu ($F_{(2-400)}= 4,794$; $p<0,01$) ve İlişki Doyumu Ölçeği ($F_{(2-93,515)}= 5,558$; $p<0,01$) puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Düşük gelire sahip katılımcıların Saplantılı Bağlanma puanlarının orta düzey gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek gelire sahip katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının düşük gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma boyutu ile İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> 0,05$).

Tablo 12

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yere Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer			F	p
	Büyükşehir	Şehir	Köy/Kasaba		
	(n=188)	(n=166)	(n=49)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,24±0,87	4,11±0,93	4,08±1,01	1,125	0,326
Korkulu Bağlanma	4,11±1,21	4,28±1,21	4,49±1,17	2,256	0,106
Saplantılı Bağlanma	3,88±1,09	3,79±1,06	4,01±1,12	0,870	0,420
Kayıtsız Bağlanma	4,72±1,05	4,88±1,04	4,86±1,05	1,101	0,334
RİBF Ölçeği	19,31±6,65	19,96±6,24	20,18±5,11	0,678 _w	0,509
İlişki Doyumu Ölçeği	38,37±7,86	37,91±9,10	37,08±9,19	0,468	0,627

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının büyük bölümünün geçirildiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$). Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

Tablo 13

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Eğitim Durumu				F	p
	İlköğretim	Lise	ÖL/Lisans	Lisansüstü		
	(n=10)	(n=85)	(n=267)	(n=41)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	3,96±1,02	4,21±0,90	4,14±0,92	4,27±0,91	0,497	0,685
Korkulu Bağlanma	4,62±1,19	4,52±1,19	4,15±1,20	4,05±1,20	2,788	0,040*
Saplantılı Bağlanma	3,72±0,86	3,66±1,22	3,91±1,05	3,95±1,04	1,365	0,253
Kayıtsız Bağlanma	4,58±1,34	5,12±1,08	4,72±1,04	4,72±0,88	3,493	0,016**
RİBF Ölçeği	17±7,34	20,09±5,13	19,65±6,54	19,68±6,77	0,724	
İlişki Doyumu Ölçeği	35±4,76	34,34±5,50	33,47±4,95	33,26±4,14	0,963	0,410

İlişki Ölçekleri Korkulu Bağlanma boyutu ($F_{(2-390)} = 2,788$; $p < 0,05$) ve Kayıtsız Bağlanma boyutu ($F_{(2-390)} = 3,493$; $p < 0,01$) puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma ve Saplantılı Bağlanma boyutu ile İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 14

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişiye Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	Birlikte Yaşanan Kişi				F	p
	Yalnız	Anne-Baba	Eş	Diğer		
	(n=64)	(n=140)	(n=153)	(n=46)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,21±0,73	4,03±0,96	4,29±1,04	4,23±0,90	1,554	0,200
Korkulu Bağlanma	4,39±1,08	4,34±1,24	3,92±1,19	4,15±1,22	1,992	0,115
Saplantılı Bağlanma	4,10±,94	3,93±1,12	4,17±1,07	3,60±1,06	5,725	0,001**
Kayıtsız Bağlanma	4,72±,92	4,84±1,13	4,70±,1,02	4,84±1,04	0,389	0,761
RİBF Ölçeği	19,00±6,29	19,32±6,40	20,54±6,13	18,86±6,49	1,612	0,186
İlişki Doyumu Ölçeği	32,89±5,43	32,72±4,85	34,76±4,81	34,06±4,78	4,875	0,002*

İlişki Ölçekleri Saplantılı Bağlanma boyutu ($F_{(3-399)} = 5,725$; $p < 0,01$) ve İlişki Doyumu Ölçeği ($F_{(3-145,530)} = 4,875$; $p < 0,05$) puanlarının birlikte yaşanan kişiye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yalnız yaşayan katılımcıların Saplantılı bağlanma puanlarının eşiyle yaşayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Eşiyle yaşayan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının yalnız yaşayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Post-hoc Scheffe kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma ve Korkulu Bağlanma boyutu ile Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının birlikte yaşanan kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 15

İlişki Ölçekleri Anketi, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre İncelenmesi

Ölçekler/Değişken	İlişki Süresi				F	p
	0-12 ay	1-3 yıl	3-6 yıl	6 yıl üstü		
	(n=134)	(n=82)	(n=75)	(n=112)		
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$		
Güvenli Bağlanma	4,12±0,89	4,14±0,99	4,22±0,88	4,19±0,92	0,216	0,885
Korkulu Bağlanma	4,37±1,20	4,19±1,27	4,29±1,15	4,03±1,19	1,754	0,155
Saplantılı Bağlanma	4,05±1,04	4,05±1,10	3,69±1,03	3,59±1,08	5,435	0,001**
Kayıtsız Bağlanma	4,78±1,11	4,86±1,00	4,92±1,02	4,71±1,03	0,695	0,555
RİBF Ölçeği	19,38±6,12	18,62±6,78	20,15±5,80	20,51±6,44	1,659	0,175
İlişki Doyumu Ölçeği	32,44±5,23	34,00±4,86	35,34±4,24	33,79±4,96	5,825	0,001**

İlişki Ölçekleri Saplantılı Bağlanma boyutu ($F_{(3-389)} = 5,435$; $p < 0,01$) ve İlişki Doyumu Ölçeği ($F_{(3-389)} = 5,825$; $p < 0,01$) puanlarının ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

İlişki Ölçekleri Anketi Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma ve Korkulu Bağlanma boyutu ve Romantik Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişki incelendi. Buna ek olarak cinsiyet, yaş, medeni durum ve birliktelik süresinin değişkenler arasında farklılık oluşturup oluşturmadığı da incelendi.

4.1. Bağlanma Stilleri, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçek puanları bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermedi. Bu durum; katılımcıların Covid-19 pandemisi nedeniyle araştırmaya online katılmış olmasından, katılımcı sayının kısıtlı olmasından kaynaklanmış olabilir.

4.2. Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişki

Yetişkin bağlanma stillerini incelemek için kullanılan İÖA ölçek puanları incelendiğinde; romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi ile güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulundu.

Siegel (2007: 714) yürüttüğü bir araştırmada güvenli bağlanma stili ve bilinçli farkındalık arasındaki bulgulara belirgin bir örtüşme gözlemlemiştir. Stevenson, Emerson, Millings (2017: 1445) çalışmalarında kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında ters bir ilişki olduğunu bulmuştur. Literatürde bağlanma stilleri ile bireysel bilinçli farkındalık arasında çeşitli çalışmalar yapılmış olsa da Zümbül ve Okur'un (2021: 13) da belirttiği üzere, romantik ilişkide bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin ilişkisine daha önce yapılan çalışmalarda yer verilmemiştir. Elde ettiğimiz bulguların literatüre katkıda bulunacağı düşünülmekle birlikte, daha sonra yapılacak çalışmaların geniş katılımcı kitlesi ile gerçekleşmesi yararlı olacaktır.

4.3. Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

İÖA ölçek puanları incelendiğinde; güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Simpson'ın (1990: 973) gerçekleştirdiği çalışmada güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde yüksek düzeyde güven duygusu hissetmeleri sebebiyle partneriyle karşılıklı doyumlarının yüksek olduğu, kaçınan ve kaygılı bağlanan kişilerin ilişkilerinden daha düşük düzeyde güven ve doyum aldıkları, saplantılı bağlanan bireylerin ise mutlu olmasalar dahi ilişkilerine yaptıkları yatırım dolayısıyla doyumlu hissettikleri sonucuna varılmıştır. Hazan ve Shaver'ın(1987: 520) yaptığı bir araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin partnerlerine güvendiklerini ve ilişki doyumlarının kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilere oranla yüksek olduğu belirtilmiştir.

Büyükşahin (2006: 246) ile Tutarel- Kışlak ve arkadaşlarının (2006: 66) yürütmüş oldukları çalışmalarda kaçınma davranışlarının az olmasından dolayı güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin korkulu ve kayıtsız bağlananlara göre ilişkilerinden daha çok doyum aldığı belirtilmiştir. Beştav'ın(2007: 39) çalışmasında ise güvenli bağlanma ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleriyle ilişki doyumu arasında düşük negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmada ise korkulu bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf pozitif bir ilişki bulundu. Araştırmamızda literatürle az sayıda çelişen sonuçların olmasıyla birlikte; bu durum Covid-19 pandemisi nedeniyle katılımcıların ölçekleri online platformlardan doldurmuş olmasından kaynaklanmış olabilir. Gelecekte daha geniş çaplı farklı çalışmaların yapılması, literatürü çeşitlendirmek adına yararlı olacaktır.

4.4. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişki doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu.

Güleç'in (2020: 71) yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı belirtilmiştir. Kozlowski'nin (2013: 101) araştırmasından elde edilen bulgular, daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin daha fazla ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Wacsh ve Cordova (2007: 470) da bilinçli farkındalık düzeyinin ilişkilerde duygusal repertuarları güçlendirip geliştirerek romantik ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Literatürde bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasında pek çok çalışma yapılmış olsa da Zümbül ve Okur'un (2020: 4)

da belirttiği üzere bu araştırmaların büyük bölümü bireysel bilinçli farkındalık üzerinde durmuştur. Çalışmamızdan elde edilen romantik ilişkide bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki pozitif yönlü ilişkinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.5. Bağlanma Stillerinin Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve İlişki Süresine Göre Farklılaşması

İÖA ölçek alt boyutlarına bakıldığında, güvenli bağlanma stilinde erkekler açısından anlamlı fark bulunurken; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinde cinsiyete ilişkin anlamlı sonuçlar elde edilmedi. Bağlanma stilleri üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde; cinsiyet ile bağlanma stillerinin sıkça incelendiği ve örneklem grubunun özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçların elde edildiği belirlenmiştir. Örneğin; Hazan ve Shaver (1987: 514) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Collins ve Read (1990: 659) tarafından yürütülen araştırmada, kadınların güvensiz bağlanma stillerinin erkeklerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Sümer ve Güngör (1999: 86) de çalışmalarında erkeklerin kadınlara göre daha güvenli bağlandıkları sonucuna ulaşmıştır. Erözkan'a (2011: 67) göre, erkeklerin kadınlara oranla daha güvenli bağlandıklarını, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile ilgili anlamlı bir farkın bulunmadığı belirtilmiştir. Bu durumun nedeninin; toplumda yaşayan kişilerin kadın ve erkeklere farklı tutumda yaklaşmasının olabileceği düşünülmektedir. Gelişim çağında erkekler daha özgür yetişip daha az eleştiriye maruz kaldıkları için kadınlara oranla daha yüksek kendilik modeline sahip olabilirler.

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri medeni durum bağlamında karşılaştırıldığında; güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinde anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Fakat saplantılı bağlanma stilinde bekar bireylerin puanı evli bireylerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer nitelikli araştırmalar incelendiğinde, bu sonuçların literatürdeki araştırmalar ile uyumlu olduğu sonucu edinilmiştir. Örneğin; Küçük (2020: 92) tarafından yapılan araştırmada, bu araştırmayı destekler nitelikte güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinde anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Ayrıca, Güvendiren (2020: 88)'in araştırması ise medeni duruma göre anlamlı farkların elde edilmesi, bu araştırmanın saplantılı bağlanma stili üzerine ulaştığı sonuçlar ile örtüşmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişkilerinde yüksek

düzeyde endişe ve reddedilme korkusu içerisindeyler. Bu bağlanma stiline bireyler büyük oranda partnerlerine yakın olmak isterken onları kendilerinden uzaklaştırabilirler (Damarlı, 2006: 42) Cooper, Shaver ve Collins'e (1998: 1383) göre, saplantılı bağlanan yetişkinlerin aşık olma, romantik ilişkiyi sonlandırma davranışları öngörülemez olabilir bu sebeple ilişkilerini aniden sonlandırabilirler. Buradan yola çıkarak, saplantılı bağlanma stili olan bireyler, içinde bulundukları ilişkileri bir anda sonlandırarak veya karşı tarafı istemeyerek de olsa kendilerinden uzaklaştırarak evlilik yolunda adım atamamış ve dolayısıyla bekar kalmış olabilirler. Araştırmadan elde edilen bekar bireylerin evlilere oranla yüksek saplantılı bağlanma stiline sahip olması bu şekilde açıklanabilir.

Yaş grubu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, genç bireylerin korkulu ve kayıtsız bağlanmasında anlamlı sonuçlara varılamamıştır. Fakat güvenli bağlanma stiline, 30-35 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanının, 18-24 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanından; saplantılı bağlanma stiline ise 18-24 yaş ve 25-29 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanının 30-35 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erözkan'ın (2011: 67) üniversite öğrenci üzerine yaptığı araştırmada, bu çalışmada olduğu gibi güvenli ve saplantılı bağlanmanın yaş grubuna göre anlamlı farklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Chopik, Edelstein ve Grimm'in (2013: 178) araştırmasında güvenli bağlanma ve yaşı doğru orantıda arttığı bulunmuştur Ayrıca, Kapucı'nın (2014: 136) araştırmasında da bu çalışmalara benzer olarak korkulu bağlanma stiline yaşı grubuna göre anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir. Thompson'a (2006: 113) göre, bağlanma hayat boyu devamlılığını sürdüren bir kavramdır. Yetişkinlikte partner veya ebeveynlerle olan ilişkideki etkileşim çeşitli nedenlerle azalabilir ve hayat boyu karşılaşılan stres faktörleri bireyin bağlanma stiline etkileyebilir. Buradan hareketle; 30-35 yaşlarında 18-24 yaşa oranla bireyin kişisel yaşamını, işlerini, sosyal ortamlarını, eşini seçerek kurulu bir düzen oturtmuş olabileceği ve dolaylı olarak stresörlerinin azalması güvenli bağlanma stillerinin yükselebileceği sonucu ile araştırmanın bulguları desteklenebilir. Ayrıca; 18-24 ve 25-29 yaşlar bireyin geleceğine karar vereceği, aileden uzaklaşmaya başlayacağı, romantik ilişkiler içerisinde gireceği yaş aralığındadır (Havighurst, 1972: 1). Buradan hareketle stres faktörlerinin yoğun olduğu bu yaş aralığında, olumsuz benlik ve olumlu bir başkaları modeline sahip saplantılı bağlanan bireylerin 30-35 yaşa oranla yüksek çıkması literatür ile paraleldir.

İlişki süresinin bağlanma stillerinde farklılık oluşturma durumu incelendiğinde, genç bireylerin güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin ilişki süresi bağlamında anlamlı bir sonuç bulunmadı. Fakat saplantılı bağlanma stilinde ilişki süresine göre anlamlı değişikliklere ulaşıldı. Feeney ve Noller (1990: 283) çalışmalarında kaçınmacı bağlanma stili daha yüksek olan bireylerin, diğer bağlanma stillerindeki kişilere oranla en düşük ilişki istikrarına sahip olduğunu belirtmiştir. Solmaz (2002: 109) ise yürüttüğü araştırmasında güvenli bağlanan kişilerin daha uzun süreli birliktelikler içerisinde olduğunu belirtmiştir. Literatürle çelişkili sonuçlara rastlamakla birlikte, buna katılımcıların büyük bir oranının 0-12 aylık ilişkiye sahip kişilerden oluşmasının neden olabileceği düşünülmektedir. Daha çeşitli katılımcıyla gerçekleştirilecek bir çalışmanın yapılması yararlı olacaktır.

4.6. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve İlişki Süresine Göre Farklılaşması

Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilinçli farkındalık düzeylerine yönelik yapılan ilk inceleme, cinsiyete dayalı yapılan karşılaştırmalardır. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucu tespit edilmiştir. Albayrak (2015: 47) çalışmasında, cinsiyet ile bilinçli farkındalık kavramları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Farklı bir çalışmada Shill ve arkadaşları (2002: 131) cinsiyet ve bilinçli farkındalığın anlamlı düzeyde fark göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte az da olsa bilinçli farkındalık ile cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği araştırmalar da mevcuttur. Lilja ve arkadaşları'nın (2011: 299) yürüttüğü bir çalışmada kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerinkine oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise; Gündüz (2016: 56) erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ancak; daha önce yapılan araştırmalar daha çok bireysel bilinçli farkındalık ve cinsiyet kavramını ele almıştır. Bu çalışmanın ise romantik bilinçli farkındalık ile cinsiyet kavramlarını bir arada inceleyerek literatüre farklı bir bakış açısı getirebilecektir.

Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi, medeni duruma göre incelendiğinde, evli ve bekar genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyinin benzer olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırma kapsamında

ulaşılması beklenen bir sonuçtur. Çünkü bireysel bilinçli farkındalık ve medeni durum konularında yapılan pek çok araştırmada da anlamlı farklar bulunamamıştır (Parmaksız, 2020: 168 ; Akkaya, 2019: 81: ; cel, 2017: 128).

Yaş grubu ve romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, genç yetişkinlerin puanlarında anlamlı farklılaşmalar belirlenememiştir. Daha önce romantik ilişkide bilinçli farkındalık kavramı ile yaş değişkeni birlikte ele alınmamışken, bireysel bilinçli farkındalık ile yaş kavramının incelendiği benzer çalışmaların sonuçları araştırmamızla paralellik ortaya koymuştur. Örneğin; elikler'in (2017: 65) katılımcıları 20-27 ve 28-35 yaşında olanlar olarak iki ayrı gruba böldüğü çalışmasında, bilinçli farkındalık ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Batur'un (2020: 81) yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da bulunan sonuçlara paraleldir. Yaşam olaylarının nasıl karşılandığı ve onlarla nasıl baş edildiği bilinçli farkındalık kavramı ile ilgilidir. Synder ve arkadaşları (2012: 711) hayatın erken dönemlerinde öğrenilmeye başlanan bilinçli farkındalık kavramının, yaşamın getirebileceği stres faktörleriyle baş etmeye destek olabileceğini, bu sebeple de yaş faktörünün bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir sonuç doğurmayabileceğini belirtmiştir.

Genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ilişki süresi kapsamında karşılaştırıldığında, anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. İlgili araştırmalar incelendiğinde, ilişki süresini dikkate alarak romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyini inceleyen bir araştırmanın mevcut olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçların literatüre katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

4.7. İlişki Doyumunun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve İlişki Süresine Göre Farklılaşması

Genç yetişkin bireylerin ilişki doyumunu üzerine elde edilen ilk sonuç, cinsiyetin katılımcı puanlarında anlamlı bir değişiklik oluşturmamasıdır. Daha önce yrtlen pek çok araştırma da bu sonucu destekler niteliktedir. Saraç, Hamamcı ve Gray'ın (2015: 77) alışmasında niversite öğrenimine devam eden genç yetişkin bireylerin ilişki doyumunu incelenmiş ve cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Benzer şekilde Beştav (2007: 45) da yapmış olduğu araştırmada, ilişki doyumunun kadın ve erkek katılımcılar açısından anlamlı bir fark oluşturmadığını

göstermiştir. Yarkin (2013: 66) da yürüttüğü çalışmada benzer bir sonuç ortaya koyarak; ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, evli genç yetişkinlerin ilişki doyumunun, bekar genç yetişkinlerin ilişki doyumundan anlamlı düzeyde yüksek bulunduğudur. Literatürde bu iki değişkenle ilgili farklı bulgular mevcuttur. Sprecher, (1988:) çalışmasında evli kişilerin ilişki doyumlarının, flört ya da romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişki doyumlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Büyükaşahin ve Hovardaoğlu, (2007: 79) da araştırmalarında benzer sonuçlar elde etmiştir. Farklı çalışmalarda ise ilişki doyumunun ilişki türüne göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur (Hasta ve Büyükaşahin, 2006 ; Bilecen, 2007: 80). Stanley ve Markman (1992: 598) yapmış oldukları bir araştırmada, romantik birlikteliklerini evlilik veya nişanlılık ile resmi bir hale getiren bireylerin ilişki doyumlarının arttığını belirtmiştir. Brown ve Booth (1996: 672) kişilerin evlilik ilişkilerinde daha yüksek güvenlik hissi deneyimlediğini ve ilişkilerinde yakınlık ve sadakat kavramlarının önemli olduğunu belirtmiştir. Evlilik yaşantısı flört, sevgililik, söz-nişan gibi durumlara kıyasla çiftlerin pek çok paylaşımda bulunmasına imkan vererek evli bireylerin bekar bireylere göre ilişki doyumlarının anlamlı düzeyde yüksek çıkmasına sebebiyet vermiş olabileceği düşünülmektedir.

Yaş grubuna ilişkin karşılaştırmalarda, genç yetişkinlerin ilişki doyumlarında anlamlı farklılaşmalar belirlenememiştir. Fakat ilişki doyumu ve yaş grubu konulu araştırmalarda, genel olarak bu sonuca zıt bulgular elde edilmiştir. Bunun gerekçesi olarak da genç yaştaki kişilerin yaşadıkları romantik ilişkilerin genel olarak orta yaş ve üzerindeki kişilerin yaşadıkları ilişkilere göre daha kısa süreli olması gösterilmiştir. Fakat bu araştırmanın örneklem grubunun genç yetişkin bireylerden oluştuğu göz önüne alındığında, yaş grubuna dayalı olarak ilişki doyumunda anlamlı farklar bulunamaması anlaşılabilir. Soğancı (2017: 59) araştırmasında ilişki doyumu ve yaş arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.

Genç yetişkin bireylerin ilişki doyumu ilişki süresi kapsamında karşılaştırıldığında, anlamlı bir sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer araştırmalarda, ilişki süresinin yükseldikçe ilişki doyumunun da anlamlı düzeyde yükseldiğini işaret etmesi, bu çalışmayı desteklemektedir. Örneğin; Eken'in (2019: 62) İstanbul'da yaşayan katılımcılarla yaptığı çalışmada elde ettiği sonuçlar ve Yılmaz ve Gündüz'ün (2021: 353) 18-26 yaş

aralığındaki bireyler üzerinden edindiğı sonuçlar, bu araştırmanın ilişki doyumu ve ilişki süresine yönelik tespit ettiğı sonuçlar ile uyumludur. Kirkpatrick ve Davis'e (1994: 508) göre de, partnerlerin birliktelik süreleri ne kadar fazlaysa, hayatlarını birlikte sonlandırma olasılıkları o kadar artacaktır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri üzerine yapılan ilk inceleme, cinsiyete göre yapılan kıyaslamalardır. Yapılan analizler yorumlandığında güvenli bağlanma stiline erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fakat korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinde cinsiyete ilişkin farklılaşmalar elde edilememiştir.

Evli ve bekar genç yetişkinlerin bağlanma stilleri karşılaştırıldığında; güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinde anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Fakat saplantılı bağlanma stilinde bekar bireyler lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Yaş grubu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, genç bireylerin korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmada anlamlı sonuçlara varılamamıştır. Fakat güvenli bağlanma stilinde, 30-35 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanı, 18-24 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanından; saplantılı bağlanma stilinde ise 18-24 yaş ve 25-29 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanı 30-35 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puanından daha yüksek tespit edilmiştir.

İlişki süresinin bağlanma stillerinde farklılık oluşturma durumu incelendiğinde, genç bireylerin güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin ilişki süresi bağlamında anlamlı bir sonuç edinilememiştir. Fakat saplantılı bağlanma stilinde ilişki süresine göre anlamlı değişikliklere ulaşılmıştır.

Araştırma amaçları bağlamında, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler neticesinde, kadın ve erkek katılımcıların romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir fark göstermediği sonucu tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyinin medeni duruma göre anlamlı fark göstermemesidir.

Yaş grubu ve romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, genç yetişkinlerin puanlarında anlamlı farklılaşmalar belirlenememiştir.

Genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ilişki süresi kapsamında karşılaştırıldığında, anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Araştırma amaçları bağlamında, genç yetişkinlerin ilişki doyumu cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler neticesinde, kadın ve erkek katılımcıların ilişki doyumunun anlamlı bir fark göstermediği sonucu tespit edilmiştir.

Araştırma sürecinde elde edilen bir diğer sonuç, genç yetişkinlerin ilişki doyumunda medeni duruma göre anlamlı fark elde edilmesidir. Buna göre, evli bireylerin ilişki doyumu, bekar bireylerin ilişki doyumundan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yaş grubu ve ilişki doyumu arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, genç yetişkinlerin puanlarında anlamlı farklılaşmalar belirlenememiştir.

Genç yetişkin bireylerin ilişki doyumu ilişki süresi kapsamında karşılaştırıldığında, anlamlı bir sonuçlara ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, ilişki süresi değişkeninin ilişki doyumunun farklılık göstermesinde anlamlı etkisi bulunan bir değişken olduğu söylenebilir.

Araştırmanın temel amacı bağlamında, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanmaya sahip genç bireylerin hem romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeylerinde hem de ilişki doyumlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki korelasyonel ilişki değerlendirildiğinde; güvenli bağlanma stiline hem romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi hem de ilişki doyumları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi ile anlamlı ilişkisi bulunamamış iken ilişki doyumu ile pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Ek olarak, kayıtsız bağlanma stiline ise hem romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri hem de ilişki doyumları ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişki doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu edinilmiştir.

- Bu araştırmada temel alınan değişkenler; bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi ve ilişki doyumdur. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu değişkenlere ek olarak farklı değişkenler arasında korelasyonel ilişkiler ya da aracılık etkisi sonuçları ortaya koyulabilir.
- Bu araştırma, 403 genç yetişkinin bireyin katılımıyla yürütölmüştür. Büyük örnekleme gruplarından veri toplamanın daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünöldüğünde, daha sonraki çalışmalarda daha fazla kişiye ulaşılabilir.
- Bu araştırmanın hedef kitlesi genç yetişkin bireylerdir. Gelecek çalışmalarda yaş aralığı genişletilebilir.
- Benzer bir araştırma, deneme modelinde planlanabilir. Bu sayede, genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyi ve ilişki doyumu düzeyleri daha derinlemesine ele alınabilir.
- İleriki çalışmalarda, nitel veriler toplanabilir. Bu verilerin toplanmasında genç yetişkin bireyler ile mülakat yapılabileceği gibi günlük tutmaları istenebilir ya da onlar hakkında çeşitli gözlemler yapılıp not tutulabilir.

KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akkaya, O. (2019) *Sınıf Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi*. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Aktepe İ., Tolan Ö. Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2020; 12(4): 534-561.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Ameli, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi. (Z. Atalay ve K. Ögel, Çev.) Ankara: Nobel Yayınları.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood, A 21st Century Theory: A Rejoinder To Hendry and Kloep. *Child Development Perspectives*, 1(2), 80-82. DOI:10.1111/j.1750- 8606.2007.00018.x.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness Training And The Cultivation Of Secure, Satisfying Couple Relationships. *Couple and Family Psychology; Research and Practice*, 2(2), 73-94. <https://doi.org/10.1037/cfp0000002>.
- Aydın, M. (2019). Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Eğitim & Psikoloji, 7, 47-64.
- Baer, R.A., Smith, G.T. ve Allen, K.B. (2004). Assessment Of Mindfulness By Self-report The Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147- 178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Methods Of Assessing Adult Attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 1998,31.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., ve Rogge, R. D. (2007). The Role Of Mindfulness In Romantic Relationship Satisfaction And Responses To Relationship Stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayışın İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York:Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger. In Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger (pp. 1-429). London: The Hogarth Press and The Institute Of Psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression. In Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression (pp. 1-462). London: The Hogarth Press and The Institute Of Psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base; Parent-Child Attachment and Healty Human Development, Basic Books.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
- Bretherton, I. (1992). The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759-775.
- Bretherton, I. (1997). Bowlby's Legacy to Developmental Psychology. *Child Psychiatry and Human Development*, 28(1), 33–43.
- 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.
- Bulut, E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- 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>.

- Brown, S. L. ve Booth, A. (1996). Cohabitation Versus Marriage: A Comparison of Relationship Quality. *Journal of Marriage & the Family*, 58(3), 668-678.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Ş. Deniz, E. Sarıoğlu, Çev.) Kaknüs Yayınları.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım Modelinin Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Cassidy, J., ve Kobak, R. R. (1988). Avoidance and Its Relation to Other Defensive Processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical Implications of Attachment* (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Chopik, William J.; Edelstein, Robin S.; Fraley, R. Chris (2013). From the Cradle to The Grave: Age Differences in Attachment From Early Adulthood to Old Age. *Journal of Personality*, 81(2), 171–183. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00793.x.
- Chris Kang; Koa Whittingham (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. , 1(3), 161–173. doi:10.1007/s12671-010-0018-1.
- Cooper ML, Shaver PR, Collins NL. Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment In Adolescence. *J Pers Soc Psychol*. 1998 May;74(5):1380-97. doi: 10.1037//0022-3514.74.5.1380. PMID: 9599450.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence from Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383.

- Collins, S. (2010). Supporting Relationships and Friendships (edition missing). Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from.
<https://www.perlego.com/book/952045/supporting-relationships-and-friendships-pdf> (Original work published 2010).
- Çelikler, A. N. (2017). Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlik-Kavramı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Davis, M. H., ve Oathout, H. A. (1987). Maintenance Of Satisfaction In Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.397>.
- Demirtaş, S. C. ve Tezer, E. (2012). Romantic Relationship Satisfaction, Commitment To Career Choices And Subjective Well-Being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46:pp.2542-2549.
- 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>.
- Duschinsky, R. (2015). The Emergence Of The Disorganized/Disoriented (D) Attachment Classification, 1979–1982. *History of Psychology*, 18(1), 32-46. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038524>.
- Düşünceli, B. (2020). Mindfulness. T.S. Çolak, M. Koç (Ed.), Psikolojik Danışmada Kuramsal Anlayış: Bilgi, Tutum, Davranışsal Beceri. Ankara: Pegem Akademi.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Okan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011 (3), 60-74. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoess/issue/8539/105979>.
- Ezer, E. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma ile İlişki Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fincham, F. D., Hall, J., ve Beach, S. R. (2006). Forgiveness In Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>.
- Furman, W. (2002). The Emerging Field Of Adolescent Romantic Relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 117-180.
- George. D.. & Mallery. M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson,
- Germer, C.K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In Germer, C., Siegel, R.D. ve Fulton, P.R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (sf. 3-35). The Guilford Press.
- Goodall, K., Trejnowska, A., ve Darling, S. (2012). The Relationship Between Dispositional Mindfulness, Attachment Security and Emotion Regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622–626. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008>.
- Gönül, E. (2008). *Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of The Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.

- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Güleç, S. (2020). *Romantik İlişkilerde Doyum Modeli Temel Psikolojik İhtiyaçlar Bilinçli Farkındalık İlişki Niteliği Yükleme Tarzları. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Üniversitesi, Adana.*
- Güvendiren, H. (2020). *Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Hasta, D. ve Büyükşahin, A. (2006). A Comparison Of University Students With Romantic Relationships and Married Couples For The Love Styles and The Reasons For Maintaining The Relationship. International Association for Relationship Research Conference, Crete, Greece.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and Companionate Love. The Psychology Of Love, 191-213.
- Havighurst RJ (1972) Developmental Tasks and Education, 3rd ed. New York, David McKay Company.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.
- Hazan C. ve Shaver P. R. (2000). Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve. (A. Dönmez, Çeviri). Türk Psikoloji Bülteni, 6(16-17), 29-50.
- 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>.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>.

- Heath, D. H. (1976). Adolescent and Adult Predictors Of Vocational Adaptation. *Journal of Vocational Behavior*, 9(1), 1–19. doi:10.1016/0001-8791(76)90002-6.
- Howard, M. S. & Medway, F. J. (2004) Adolescents' Attachment and Coping with Stress. *Psychology in The Schools*, 41, 391-402.
- James W. Carson; Kimberly M. Carson; Karen M. Gil; Donald H. Baucom (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement., 35(3), 471–494. doi:10.1016/s0005-7894(04)80028-5.
- Jaurequi ME (2019). Adult Attachment and Mindfulness on Mental Health: A Systematic Research Synthesis. *Journal of Relationships Research* 10, e17, 1–10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.15>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Body and Mind To Face Stress, Pain, and Illness. New York: Dell.
- 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>.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Mind and Body To Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., ve Büyükcan-Tetik, A. (2018). On The Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: The Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>.
- Kapucı, O. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Kalitesi ve Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karremans, J. C.; Schellekens, M. P. J.; Kappen, G. (2015). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, (), 1088868315615450–. doi:10.1177/1088868315615450.

- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging The Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships. *Pers Soc Psychol Rev*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>.
- Kirkpatrick, L. A., ve. Davis, K. E. (1994). Attachment Style, Gender and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>.
- Kimmes, J. G., Jauregui, 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>.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful Mating: Exploring The Connection Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Langer, J. E. ve Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9. doi:10.1111/0022-4537.00148.
- Levy, M. B.; Davis, K. E. (1988). Lovestyles and Attachment Styles Compared: Their Relations to Each Other and to Various Relationship Characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 439–471. doi:10.1177/0265407588054004.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A. Hanse, J., Josefson, T., Lundh, L. G., Camilla, S., Hansen, E., & Broberg, A. G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behavior Therapy*, 40, 291-303.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., ve Rodriguez, P. (2016). Mindfully in Love: A Meta-Analysis of the Association Between Mindfulness and Relationship

Satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1). Retrieved from <https://www.jhseonline.com/article/view/623>.

Main, M., ve Solomon, J. (1986). Discovery of An Insecure-disorganized/Disoriented Attachment Pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy* (pp. 95–124). Ablex Publishing.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Sibley, C. G. (2009). Regulating Partners In Intimate Relationships: The Costs and Benefits of Different Communication Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 620–639.

Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.

Parmaksız, İ. (2021). Sosyotelizm (Phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolü . *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 22 (2) , 1387-1420 . DOI: 10.17679/inuefd.904379.

Pepping, C. A., ve Halford, W. K. (2016). Mindfulness and Couple Relationships. In E. Shonin, W. Van Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* (pp. 391–411). *Springer International Publishing*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4_19.

Prager, K. J. (1997). *The Psychology of Intimacy*. <http://books.google.com/boks>.

Roberts, Steven O.; Bareket-Shavit, Carmelle; Dollins, Forrest A.; Goldie, Peter D.; Mortenson, Elizabeth (2020). Racial Inequality in Psychological Research: Trends of the Past and Recommendations for the Future. *Perspectives on Psychological Science*, (), 174569162092770–.doi:10.1177/1745691620927709.

- 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>.
- Ronald M. Sabatelli (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence between Theory, Research, and Practice. *Family Relations*, 37(2), 217–222. doi:10.2307/584323.
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal Test of The Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>.
- Saadet ZÜMBÜL, Sinan OKUR. (2021). Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Turkish Educational Sciences*.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *İlköğretim Online*, 17(2): 1077-1095.
- Shaver, P. R. ve Brennan, K. A. (1992). Attachment Styles and The "Big Five" Personality Traits: Their Connections with Each Other and with Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., ve Mikulincer, M. (2007). Social Foundations Of The Capacity For Mindfulness: An Attachment Perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271. <https://doi.org/10.1080/10478400701598389>.
- Shill, M. A., & Lumley, M. A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: Factor Structure, Convergent Validity and Gender In A Non-psychiatric Sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75(2), 131–150. <https://doi.org/10.1348/147608302169607>.

- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness Training And Neural Integration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and The Cultivation of Well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259–263. doi:10.1093/scan/nsm034.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009), Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?, *Clinical Handbook of Mindfulness*, 17-35.
- Simpson, J. A. (1990). Influence Of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlama Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Solmaz, T. (2002). Psikolojinin Alt Alanları, Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 24(25), 105-113.
- Sprecher, S. (1988). Investment Model, Equity, and Social Support Determinants of Relationship Commitment. *Psychology Quartely*, 51(4), 318-328.
- Sroufe, L. A., ve Waters, E. (1977). Attachment as an Organizational Construct. *Child Development*, 48(4), 1184–1199. <https://doi.org/10.2307/1128475>.
- Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1).
- Stanley, S. M. ve Markman, H. J. (1992). Assessing Commitment In Personal Relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 595-608.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.

- Stevenson, J. C., Emerson, L.-M., & Millings, A. (2017). The Relationship Between Adult Attachment Orientation And Mindfulness: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1438–1455. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0733-y>.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kùltürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, S., & Arıcak, T. (2018). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Stahl, B., ve Goldstein, E. (2010). A mMindfulness-Based Stress Reduction Workbook. *New Harbinger Publications*.
- Steven A. Meyers; Sarah A. Landsberger (2002). Direct and Indirect Pathways Between Adult Attachment Style and Marital Satisfaction., 9(2), 159–172.[doi:10.1111/1475-6811.00010](https://doi.org/10.1111/1475-6811.00010).
- Stevenson, J. C., Emerson, L.-M., ve Millings, A. (2017). The Relationship Between Adult Attachment Orientation And Mindfulness: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1438–1455. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0733-y>.
- Syed, M., ve McLean, K. C. (2017). Erikson’s Theory of Psychosocial Development. <https://doi.org/10.4135/9781483392271.n178>.
- Synder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2012). Attachment and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 709-717.
- Terzi, S., & Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).
- Thompson, R. A. (2006). Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri. (çev. Sayıl, M. ve Demir, G. Ö) *Türk Psikoloji Bùlteni*, 12(38), 113.

- Tsang, Sandra K. M.; Hui, Eadaoin K. P.; Law, Bella C. M. (2012). Self-Efficacy As A Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012(), 1–7. doi:10.1100/2012/452327.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler, *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yarkın, E. (2013). *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 58, 334-361.
- 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>.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., ve Mathews, H. L. (2008). Effect Of Mindfulness Based Stress Reduction On Immune Function, Quality Of Life And Coping In Women Newly Diagnosed With Early Stage Breast Cancer. *Brain, Behavior, And Immunity*, 22(6), 969–981. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2008.01.012>.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Yaşınız

- ☐ 18-24
☐ 25-29
☐ 25-34

Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
☐ Erkek
☐

Romantik İlişki Durumunuz

- ☐ İlişkisi var
☐ Sözlü/Nişanlı
☐ Evli

Romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

- ☐ 6 aydan az
☐ 6-12 ay
☐ 1-3 yıl
☐ 3-6 yıl
☐ 6 yıldan fazla

Kiminle yaşıyorsunuz?

- ☐ Yalnız
☐ Anne - Baba yanında
☐ Arkadaşlarımla
☐ Partnerimle
☐ Eşimle
☐

Eğitim Düzeyiniz

- ☐ İlköğretim
☐ Ortaöğretim
☐ Lise

- ☐Önlisans
☐Lisans
☐Lisansüstü

Mesleğiniz

Gelir Düzeyiniz

- ☐Düşük
☐Orta
☐Yüksek

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer

- ☐Büyükşehir
☐Şehir
☐Kasaba
☐Köy

Ailenizde (anne ve baba arasında) ayrılık/boşanma öyküsü var mı?

- ☐Evet
☐Hayır

Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi

EK- B

İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıdaki yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla beni
Tanımlamıyor. Tanınıyor Tanınıyor.

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerimin olmadığı sürece rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bağlanmamalarını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği

	1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Partnerimle ve ben birlikte olduğumuz zaman, ne yaptığının çok fazla farkında olmadan, sanki “otomatik olarak” davranıyormuş gibi görünürüm.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimle dikkatimi gerçekten vermediğim sohbetler ederim.	1	2	3	4	5	6
3. Partnerimle ilişkimin nasıl olmasını istediğime o kadar odaklanıyorum ki buna ulaşmak için şu an yaptıklarımıla bağımı kaybediyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Partnerim ve ben, bir konuyu tartıştığımızda veya bir sorunu çözmeye çalıştığımızda, söylediğimin veya yaptığının farkında olmadan otomatik olarak davranırım.	1	2	3	4	5	6
5. Partnerimle birlikteyken, kendimi dikkatimi vermeden bir şeyler söylerken veya yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6

***Ölçekte tersten hesaplanan bir madde bulunmamaktadır ve toplam puan vermektedir.**

Atıf: Zümbül, S. & Okur, S. (2021). Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TEBD*, 19(1), 1-23.
<https://doi.org/10.37217/tebd.796789>

Ek 4. İlişki Doyumu Ölçeği

1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor

Çok iyi karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç memnun

Çok memnunuz

değilim

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha iyi

Çok daha kötü

4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiçbir zaman

Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor

Tamamen karşılıyor

6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç sevmiyorum

Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç yok

Çok fazla var

ÖZGEÇMİŞ

İpek DELİKKULAK, Lisans eğitimini İstanbul Ticaret Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nde 2019 yılında tamamlamıştır. 2019 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programına başlamıştır. Lisans sürecinde çeşitli kurumlarda stajlar yapmıştır. Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği üyesidir. Alandaki gelişmeleri takip etmek amacıyla çeşitli eğitimlere katılmaya ve danışan görmeye devam etmektedir.

