

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

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE GENÇ YETİŞKİN
BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ
DOYUMU VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül KARADAĞ

**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

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE GENÇ YETİŞKİN
BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİ
DOYUMU VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül KARADAĞ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 10/02/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu 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.

Ayşegül KARADAĞ

10.02.2022



ÖNSÖZ

Öncelikle bu süreçte engin bilgi birikimiyle akademik anlamda gelişmemi sağlayan ve herhangi bir desteğe ihtiyaç duymaksızın bu çalışmayı ilerletebilmem konusunda bana yol gösteren, bu araştırmayı sahiplenen ve çalışmanın titizlikle yürütülmesini sağlayan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e katkı ve emekleri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Gerek ders dönemi gerekse süpervizyon sürecimde verdiği geri bildirimleri ve katkıları için değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ'e, derslerini dinlemekten çok keyif aldığım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM'e ve sadece ders anlatmakla kalmayıp hayat tecrübelerini de bizlerle paylaşarak yolumuza ışık tutan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a sonsuz teşekkürler.

Ricamı kırmayıp bu çalışmaya katılan çok değerli üniversite öğrencisi arkadaşlarıma, aynı zamanda araştırma yaptığımı duyurduğumdan itibaren bu çalışmaya katılan ve bilime katkıda bulunan herkese teşekkürlerimi sunuyorum. Veri toplama sürecinde ve tez sürecinin genelinde benden desteklerini esirgemeyen ve beni motive eden bütün aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler.

Bu süreçte benden koşulsuz sevgilerini ve ilgilerini esirgemeyen, zorlu bir dönemden geçtiğim için bazen huysuzluk yapsam da bana katlanan, her daim yanımda olduklarını hissetmenin bana tarif edilemez bir güç verdiği canım kardeşim Tuğçe KARADAĞ ve canım babam Ali Rıza KARADAĞ'a çok teşekkür ederim. Son olarak bu günlere gelebilmemin en büyük mimarı, çocukluğumdan beri ben pes ettiğimde bile eğer istersem bütün hedeflerime ulaşabileceğime beni inandıran, ne olursa olsun yanımda duran, varlığını her daim hissettiğim canım annem Firuzan KARADAĞ'a yazdığım bu tezi ithaf ediyorum.

Ayşegül KARADAĞ

10.02.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Bağlanma	4
1.1.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri	8
1.1.2. Romantik İlişkilerde Bağlanma	11
1.2. İlişki Doyumu	13
1.2.1. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu	15
1.3. Öznel İyi Oluş	16
1.3.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	17
1.3.1.1. Cinsiyet	17
1.3.1.2. Eğitim	18
1.3.1.3. Gelir	18
1.3.1.4. Kişilik	18
1.3.1.5. Sosyal İlişkiler ve Evlilik	19
1.3.1.6. Yaş	20
1.3.2. Öznel İyi Oluş Kuramları	20
1.3.2.1. Erek(Telic) Kuramı	20
1.3.2.2. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları	20
1.3.2.3. Aktivite Teorileri	21
1.3.3. Bağlanma ve Öznel İyi Oluş	21
BÖLÜM 2: YÖNTEM	23
2.1. Araştırmanın Örneklemi	23
2.2. Araştırma Modeli	23
2.3. Veri Toplama Araçları	23

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	23
2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II	23
2.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği	24
2.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçekleri	24
2.3.4.1. Yaşam Doyumu Ölçeği	24
2.3.4.2. Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği	25
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi	25
2.5. Verilerin Analizi	25
BÖLÜM 3: BULGULAR	27
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	27
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular	29
3.3. Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	30
3.4. Ölçek Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	32
3.5. Birliktelik Türleri ve Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	33
3.6. Kategorik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	36
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	38
4.1. Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki	38
4.2. Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklılıkları	41
4.3. Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluşun Birliktelik Türleri ve Sürelerine Göre Farklılıkları	44
SONUÇ ve ÖNERİLER	48
KAYNAKÇA	51
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	70

KISALTMALAR

Öio	: Özel İyi Oluş
WHO	: World Health Organization
YİYE-II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II



TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Normallik Test Sonuçları.....	26
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	27
Tablo 3: Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular.....	28
Tablo 4: Katılımcılara Ait Klinik Bulgular	29
Tablo 5: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri...	29
Tablo 6: Kaygılı- Kaçınmacı Bağlanma, İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 7: Katılımcıların Bağlanma Stili Gruplarına Göre İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	31
Tablo 8: YİYE-II Ölçek Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 9: İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 10: Birliktelik Türlerine Göre YİYE-II Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.	33
Tablo 11: Birliktelik Türlerine Göre İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	34
Tablo 12: Birliktelik Sürelerine Göre YİYE-II Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	35
Tablo 13: Birliktelik Sürelerine Göre İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	36
Tablo 14: Bağlanma Stilleri ile Cinsiyet ve Birliktelik Türleri Arasındaki İlişki.....	36
Tablo 15: Cinsiyet ve Birliktelik Türlerinin Karşılaştırılması	37

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1	: Dörtlü Bağlanma Modeli.....	9
---------	-------------------------------	---



ÖZET

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

Tezin Başlığı: Romantik İlişkilerde Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Ayşegül KARADAĞ **Danışman:** Doç .Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Kabul Tarihi: 10.02.2022

Sayfa Sayısı: v(ön kısım)+63(tez)+ 6(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş uzun yıllardır araştırmacılar tarafından üzerinde çalışılan önemli konulardır. Bağlanma, bireyin doğumundan ölüncüye dek süren ve yakın ilişkilerini, ilişkilerinden elde ettikleri doyumu, öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen unsurlardan biridir. Bu araştırma, romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapıldı. Aynı zamanda araştırma değişkenlerine ait veriler cinsiyet, birliktelik türü ve birliktelik sürelerine göre karşılaştırıldı. Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arası 250 kadın, 64 erkek olmak üzere toplam 314 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya Türkiye'nin her bölgesinden katılım sağlandı. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İlişki Doyumu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanıldı. Araştırmadan elde edilen verilere göre, YİYE-II ölçek alt boyutlarından kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptandı($p<0.01$). Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş cinsiyete göre karşılaştırıldığında arada anlamlı bir farklılığın olmadığı saptandı($p>0.05$). Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluşun birliktelik türü ve birliktelik sürelerine göre karşılaştırıldığında birliktelik türlerine göre bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluşun anlamlı bir farklılık gösterdiği görüldü($p<0.05$). Birliktelik süresine göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir($p<0.05$). Cinsiyet, birliktelik türleri ve bağlanma stili grupları arasında ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan analiz sonucuna göre cinsiyetle bağlanma stilleri ve birliktelik türleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı($p>0.05$). Birliktelik türleri ve bağlanma stili grupları arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu saptandı($p<0.05$). Sonuç olarak yapmış olduğumuz araştırmada; bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanı sıra bağlanma stillerinin birliktelik türleri ve sürelerine göre farklılık gösterdiği bulundu. Ayrıca bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği saptandı.

Araştırmadan elde edilen veriler ve analiz sonuçları ilgili literatür kapsamında tartışıldı ve gelecek araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunuldu.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişkiler, bağlanma stilleri, ilişki doyumu, öznel iyi oluş

ABSTRACT

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

Title of the Thesis: Examining the relationship between attachment styles of young adults in romantic relationships with relationship satisfaction and subjective well-being

Author: Ayşegül KARADAĞ **Supervisor:** Assoc. Prof. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Date: 10.02.2022

Nu. of pages: v (pre text) +63 (main body) + 6(App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

Attachment styles, relationship satisfaction and subjective well-being are important issues that have been studied by researchers for many years. Attachment is one of the factors that affect the close relationships of the individual from birth to death, the satisfaction they get from their relationships and their subjective well-being levels. This research was carried out to examine the relationship between attachment styles of young adults in romantic relationships, relationship satisfaction and subjective well-being levels. At the same time, the data of the research variables were compared according to gender, type of union and duration of union. The sample of the study consists of a total of 314 people, 250 females and 64 males, between the ages of 18-35. Participants from all regions of Turkey participated in the research. Personal Information Form, Experiences in Close Relationships Inventory-II, Relationship Satisfaction Scale, Life Satisfaction Scale and Positive-Negative Emotion Scale were used as data collection tools. According to the data obtained from the study, it was determined that there was a moderately negative and significant relationship between anxious and avoidant attachment, relationship satisfaction, and subjective well-being, which are sub-dimensions of the ERI-II scale ($p < 0.01$). When the attachment styles, relationship satisfaction and subjective well-being were compared according to gender, there was no significant difference ($p > 0.05$). When attachment styles, relationship satisfaction and subjective well-being were compared according to the type of relationship and duration of togetherness, it was seen that there was a significant difference between attachment styles, relationship satisfaction and subjective well-being according to the types of partnership ($p < 0.05$). Anxious and avoidant attachment levels show a significant difference according to the duration of the association ($p < 0.05$). According to the results of the analysis performed to determine whether there is a relationship between gender, attachment styles and attachment style groups, no significant relationship was found between gender and attachment styles and attachment styles ($p > 0.05$). It was determined that there was a significant relationship between the types of association and attachment style groups ($p < 0.05$). As a result, in our research; It was found that there was a significant relationship between attachment styles and relationship satisfaction and subjective well-being, and that attachment styles differed according to the types and duration of association. In addition, it was determined that attachment styles, relationship satisfaction and subjective well-being did not differ according to gender.

The data obtained from the research and the results of the analysis were discussed within the scope of the relevant literature and various suggestions were made for future research.

Keywords: romantic relationships, attachment styles, relationship satisfaction, subjective well-being

GİRİŞ

İnsanların içinde bulundukları her yaşam döneminin birtakım gelişimsel görevleri vardır. Bireyin 18 ile 35 yaş aralığını kapsayan genç yetişkinlik döneminde ise eş seçilmesi, kendi ailelerinin kurulması, ekonomik anlamda özgürlüğün elde edilmesi, iş edinme, meslek seçimi, ebeveyn olma, sosyal etkileşimde bulunma ve bu etkileşimin devamlılığı gibi görevlerinin olduğu kabul edilmektedir(Havighurst, 1972: 1).

Bağlanma; Bowlby'e(1973: 251) göre çocuklarla ebeveynleri ya da bakım verenleri arasında oluşan, duygusal anlamda doyum sağlayan ve devamlılığın sağlandığı bir ilişki sürecidir. Bağlanma teorisi Bowlby'nin psikanalitik kuramda gördüğü eksiklikler sonucu ortaya çıkmıştır(Bretherton,1992: 770). Ainsworth ve arkadaşları(1978: 3) çocuklarda bağlanma üzerine çalışmalar yapmış ve üçlü bağlanma kuramını ortaya atmışlardır. Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda çocukluk çağında ebeveyn veya bakım verenle kurulan duygusal bağın yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler üzerinde etkili olabileceği düşüncesini akla getirmiştir. Hazan ve Shaver(1987: 514), yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmalardan yola çıkarak yetişkinlikteki romantik ilişkilerin de bir bağlanma stiline sahip olduğu fikrini öne sürmüşlerdir. Bartholomew ve Horowitz(1991: 240) ise yetişkinlik dönemi için dört farklı bağlanma stili olduğu konusunda çalışmalar yapmış ve dörtlü bağlanma teorisini oluşturmuşlardır.

Psikolojik anlamda ihtiyaçların giderildiği, iki birey arasında kurulan ve her iki tarafın da birbirine karşı bağlılık hissettiği ilişki türü yakın ilişki olarak tanımlanmaktadır(Kassin, Fein ve Markus,2013: 501). Yakın ilişkiler, arkadaşlık yoluyla oluşabileceği gibi romantik ilişki olarak da kurulup bireyleri yalnızlık duygusundan koruyan ilişkilerdir(Elkind, 1970: 26). Kişilerin yaşadıkları romantik ilişkiler flört ya da evlilik olarak farklı şekillerde değerlendirilebilir(Honeycutt ve Cantrill,2000: 76). Hawkins'e göre(1968: 647) ilişki doyumu, bireylerin öznel olarak ilişkilerinde deneyimledikleri zevk, memnuniyet ve mutluluktur.

Öznel iyi oluş, insanların hayatlarından duydukları tatmin ile ilgili olarak bilişsel ve duygusal durumlarını belirtirken, kişinin yaşamındaki diğer alanları nasıl tutarlı ve sağlıklı deneyimleyebileceği konusunda etkilidir(Dost, 2004: 21). Aynı zamanda kişilerin olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla deneyimlemesi, hayattan yüksek düzeyde tatmin duyması ve memnun hissetmesi olarak tanımlanmaktadır(Diener, 1984: 542; Argyle, Martin ve Crossland, 1989: 190).

İlişki doyumu ve öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılan ve araştırılmaya da devam edilen önemli bir konudur. Yapılan çalışmalara göre bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur(Sümer ve Arıçak,2018: 41). Bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma sonucu tespit edilmiştir(Bulut,2017: 37).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, romantik ilişki yaşayan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını saptamaya yöneliktir. Bunlara ilaveten değişkenlerin katılımcıların cinsiyet, birliktelik türü ve birliktelik süreleri bilgilerine göre karşılaştırılması da amaçlanmaktadır.

Araştırma Soruları

1. Romantik ilişki yaşayan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Romantik ilişki yaşayan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
4. Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş birliktelik türleri ve sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Bağlanma; bireyin doğumundan ölünceye dek süren, yakın ilişkilerini, romantik ilişkilerinden elde ettikleri doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Yapılan bu araştırma, romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlama stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyen ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmadan elde edilen sonuçların literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların samimi ve objektif bir şekilde soruları cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırma evreninin yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırma sorularının katılımcılar tarafından net bir şekilde anlaşıldığı varsayılmaktadır.
4. Araştırma amacına uygun ölçme araçlarının kullanıldığı varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmaya katılan kişilerin yaş aralığı 18-35 olarak sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmaya sadece romantik ilişki içerisinde olan bireyler katılmıştır.
3. Araştırma değişkenlerinin ölçümü kullanılan anketlerle sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma

Bağlanma Teorisi; insanların bağlanma süreçlerinin, çevreyle etkileşimi sayesinde ortaya çıktığını öne süren, yakın ilişkilerini desteklediği ve bu ilişkilerin devamlılığını sağladığı, bazı davranış kalıpları sonucu oluştuğunu esas olarak alan teoridir(Bowlby, May ve Solomon, 1989: 155). Bu teori John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından geliştirilmiştir (Bretherton, 1992: 759). Bowlby'e göre bağlanmanın ilk aşaması, bebeğin bakım vereniyile yakınlık kurmasıdır. İkinci aşama ise, bebeğin bakım verenini diğer kişilerden ayırt edebilmesidir. Bağlanmanın ilk iki aşaması, yaşamın ilk 6 ayını kapsayan bir zaman diliminde gerçekleşir(Pipp ve Harmon,1987: 648).

Bağlanma kuramı, psikanalitik kuramlardan nesne ilişkilerine bir alternatif olarak geliştirilmiştir(Bretherton, 1992: 759). Bağlanma teorisi, Bowlby'nin bağlanma ve kayıp üçlemesinde geliştirildi(Bowlby, 1969, 1973, 1980). Bu teori, Bowlby'e(1969: 472) göre etolojik, bilişsel ve kontrol sistemleri çerçevesinde ebeveyn-çocuk ilişkisini konu alır. Bu kurama göre bir çocuğun stresli hissettiği bir anda bağlanma figürüne ulaşmak istediği, ancak stresli olmadığı zamanlarda oyun arkadaşıyla yakın olmak istediği söylenebilir. Bu bahsedilen iki rol de birbiriyle uyumlu olduğundan, çocuğun hayatındaki bir kişinin (örneğin bakıcı) her iki alanı da kapsamı olasıdır(Bretherton, 1985: 3).

John Bowlby, 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü(WHO) tarafından erken dönemde annelerinden ayrılan erkek çocuklarının ruh sağlığıyla ilgili bildiri sunması için davet edilmiş ve Bowlby'nin sunduğu bildirimde, hayatlarının erken döneminde annelerinden ayrı olan erkek çocuklarının suçluluk hissettiği belirtilmiştir. Ayrıca çocukların ilk 3 yaşına kadar geçirdiği sürenin önemi vurgulanmış ve bu süre zarfında anneden yoksun olan çocukların psikolojik ve fiziksel sağlık durumlarının da risk altında olduğu ifade edilmiştir(Hazan ve Shaver, 1998; Akt. Dönmez,2000: 4).

Bowlby'e(1969: 471) göre, bağlanma davranışı bilişsel bileşenlerin bir bütünüdür. Bağlanma, benlik, bağlanma figürü ve sosyal çevre aracılığıyla edinilmiş deneyimler sonucu oluşmaktadır. Bowlby bu durumu “içsel çalışan modeller” olarak adlandırmış ve büyük oranda bilinç dışında meydana geldiklerini açıklamıştır. Bu tür modellerin,

insanların geleceği ön görebilmeleri ve içinde bulundukları durumlarda hangi kişiye hangi bağlanma davranışının kullanılması gerektiğini belirlemelerini sağladığını savundu(Slater, 2007: 208).

Bowlby(1969), bağlanma davranışlarının, çocuğun bağlanma figürüne olan yakınlığını artırabileceğini ve bağlanma teorisinin temelinde, bu tür davranışların biyolojik bir temelinin de var olduğundan bahsetmiştir. Bu davranışlar, yetişkini çocuğun iletişime geçmeye olan ilgisi konusunda uyarmak ve onları daha yakına getirmek için işaret edici davranışlar olabilir (örneğin, gülümseme gibi). Ağlama gibi bazı davranışlar uzaklaşmaya sebep olsa da davranışı düzeltmek için yetişkinin yakınlaşmasını sağlar. Diğer davranışlar ise (takip etme veya yaklaşma gibi) aktiftir ve çocuğun yetişkine doğru hareket etmesinde etkili olur. Bağlanma davranışlarının bir “bağlanma davranış sistemi” şeklinde sistematik bir biçimde organize edildiği varsayılmaktadır(Slater,2007: 208).

İçsel çalışan modeller, bireyin davranışının belli bir tarafa doğru yönlendirilmesi ve hissedilen deneyimi değerlendirmesi için kurallar sistemini oluşturur. İçsel çalışan modeller, aynı zamanda dikkatin ve belleğin düzenlenmesi ve yönlendirilmesi için kurallar, bireyin benlik ve bağlanma figürü arasındaki ilişki ile ilgili belirli bilgi biçimlerine erişmesine izin veren veya bunları sınırlayan kuralların oluşumunu sağlar. Bu kuralların birçoğu bilinçsiz olmakla birlikte, doğrudan ve dolaylı olarak bağlılıkla ilgili olduğu için düşünce ve dilin organizasyonuna yansıtacaktır(Main, Kaplan ve Cassidy, 1985: 75).

Bağlanma teorisi; kişinin ebeveynleri, çocukları ve romantik partnerlerinden oluşan “bağlanma figürleri” ile yakın bakım verme ve ilişki kurma konusundaki sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesine atıfta bulunur. Bağlanma, kişinin, tehlikede olmadığında dünyayı özgürce keşfedebileceği güvenli bir üs ve aynı zamanda kişinin destek, koruma ve rahatlık arayabileceği güvenli bir sığınak olarak kullanmak için bağlanma figürünün mevcudiyetine olan güvenini içerir. Bu kavram aynı zamanda dış dünyanın keşfedilmesi ve diğer insanlarla kurulan etkileşimlerin kişinin kendi iç dünyasına yansımaları da içermektedir(Levy ve diğerleri, 2011: 193).

Mary Ainsworth, Uganda ve Baltimore'da anne ile çocuk ilişkilerini yakından gözlemlemiştir. Anne bakımı ve anne-çocuk arasındaki güven duygusunun temellerinin nelere bağlı olduğu hakkındaki teorik ve tanımlayıcı görüşleri, bağlanma teorisinin en önemli yapı taşlarından biri haline gelmişti(Ainsworth,1978: 437). Ainsworth(1973), ayrıca yetişkin tepkilerinin bağlanmadaki önemini vurgulamıştır. Bununla birlikte, niteliksel etkenlerin bağlanma duygusunun oluşup oluşmayacağını etkilemediği, daha çok, ortaya çıkan ilişkinin güvenliğini etkileyeceğini savunmuştur. Güvensiz bağlanan bebekler, bulundukları çevreye uyum sağlamakta güçlük çekerler ve bu durum fiziksel sağlıklarını da olumsuz etkilemektedir(Ainsworth,1978: 437).

Ainsworth, Bowlby ile birlikte, hem evde hem de laboratuvarında ebeveyn-bebek ilişkilerini yakından gözlemledi(Ainsworth ve diğerleri, 1978: 6). Ainsworth, bebek-ebeveyn ilişkilerini (büyük ölçüde bebeğin davranışına dayalı olarak) üç kategoride sınıflandırdı: güvenli, kaçınmacı veya kaygılı-kararsız. Annenin davranışları ile bebeğin bağlanma örüntüsünü anlamlı düzeyde etkiler ve bu iki unsur birbiriyle ilişkilidir. Annenin duyarsızlığı veya tepkisizliği, çocuğun davranışlarında olumsuz bir etkiye sahiptir(Crittenden ve Ainsworth,1989: 437). Bu üç bağlanma stiline ek olarak daha sonraları, dağınık-kayıtsız dördüncü bir bağlanma stili olarak araştırmacılar tarafından eklendi(Crittenden, 1988: 138; Main ve Hesse, 1990; Main ve Solomon, 1990: 122).

Güvenli bağlanan çocuklar, annelerine istedikleri zaman ulaşabileceklerinin farkındadır ve kendilerini stresli hissettiklerinde annelerinin onlara destek olacağını bilirler(Bowlby, 1977: 206). Annelerinden uzak kaldıklarında tepki gösterebilirler bile anneleri onlara doğru tekrar yaklaştıklarında kolayca sakinleşirler. Çocuğun sürdürülebilir bir ilgiyle büyütülmesi, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına karşı duyarlı olunması, aynı zamanda ebeveyninin dengeli davranışlarda bulunması güvenli bağlanmanın oluşumuna zemin hazırlamaktadır(Kesebir, Kavzaoglu ve Üstündağ, 2011: 327).

Kaygılı bağlanan çocuklar, ihtiyaçları olduğunda ve stresli hissettiklerinde kendilerini rahatlatmak ve ihtiyaçlarını karşılayacak birinin olduğundan tam olarak emin değildirler(Bowlby, 1977: 207). Bu çocuklar için anneden ayrılmak zordur ve anneleri geri döndüğünde de sakinleşmeleri çok kolay olmaz. Bu çocukların anneleri dengeli bir ebeveyn tutumu sergileyemezler ve bazen de çocuğun tepkilerini

yönetebilmek adına terk etmekle tehdit edebilirler(Kesebir, Kavzaoglu ve Üstündağ, 2011: 327).

Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar ise bakım vereninin onların ihtiyaçlarına karşı duyarlı olacağına dair hiçbir inancı olmayan çocuklardır(Bowlby, 1958: 361). Bu çocukların istekleri, anneleri tarafından devamlı olarak reddedilir veya tepkisiz kalınır. Annelerinden ayrı kaldıklarında ve anneleri geri döndüğünde hiçbir tepki vermezler(Kesebir, Kavzaoglu ve Üstündağ, 2011: 327).

Güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine daha sonra Main ve Solomon(1990: 122) tarafından dağınık/dezorganize bağlanma stili eklenmiştir. Çocuk, stresli olduğu durumlarda tutarlı bir başa çıkma davranışı gösteremez ve donuk, yavaş, dağınık hareketler sergiler. Bu çocuklara bakım veren annelerinin çeşitli travmalara maruz kalan ve kendi ebeveynleriyle de bağ kurmakta zorluklar yaşayan bireyler oldukları bilinmektedir. Dağınık bağlanma stili genel olarak bakım veren kişiye güvenmemek ve onu bir tehdit unsuru görmekten dolayı oluşmaktadır(Barnett ve Vondra, 1999: 20).

Bağlanma teorisi genel olarak, çocuk ile bakım vereni arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu noktada ebeveynlerin çocuklara olan davranış biçimleri incelendiğinde arada birtakım farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanan bebeklerin ebeveynleri, güvensiz bebeklerin ebeveynlerine oranla genel olarak çocuklarının isteklerine ve ihtiyaçlarına karşı daha ilgilidir. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynleri genellikle soğuk, sınırları olan ve bedensel temastan kaçınan bireylerdir. Çocuklarının onlara en çok ihtiyaç duyduğu, sıkıntılı anlarda yardımcı olmazlar ve kendilerini geri çekerler. Kaygılı bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynleri ise daha çok kendileriyle ilgilidirler. Kendi gereksinimlerine ve endişelerine, çocuklarının ihtiyaçlarından daha ilgilidirler. Genellikle kontrolcü ve dengesiz tutumlarda bulunurlar(Levy, Blat ve Shaver,1998: 408). Dağınık-kayıtsız bağlanan bebeklerin ebeveynleri, kendi travmatik yaşantıları ve bağlanma sorunlarıyla ilgili hala sıkıntı yaşayabilirler. Bundan dolayı daha problemlili, depresif ve istismarcı davranışlarda bulunabilirler(Belsky ve Cassidy, 1994: 28).

Ergenlik döneminde bağlanma ise oldukça karmaşık ve kritik bir gelişimsel dönemdir. Ergenlik dönemi için en önemli bağlanma unsurları; bireyin arkadaşları ve romantik partnerleridir. Ayrılma ve birleşme, bireyin bu döneminde bağlanma oluşumunda daha az etkili olan öğelerdir. Bunun yerine, ergenin yakın ilişkileri, bu ilişkilerin tarzları ve bu ilişkiler hakkındaki anıları bu dönem için bağlanma oluşumuyla daha çok ilgili olan konulardır(Shumaker, Deutsch ve Brenninkmeyer, 2009: 104).

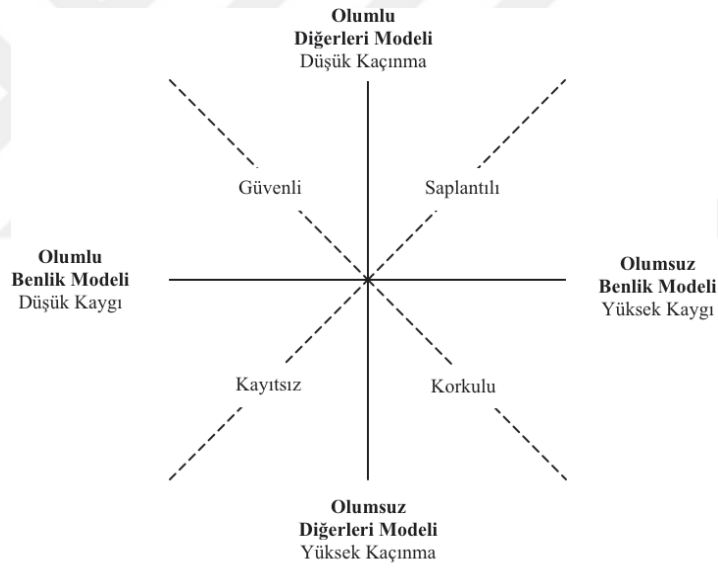
Ergenlikte güvenli ve güvensiz bağlanmanın gelişimi, ailesel ve çevresel olmak üzere birçok faktöre bağlı olarak gelişim göstermektedir. Beklendiği gibi, güvenli bağlanma, bir dizi olumlu bireysel ve sosyal uyum göstergesiyle ilişkilendirilirken, güvensiz bağlanma, içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları, kişilik bozuklukları ve sosyal problemlerle yakından ilişkilidir. Bununla birlikte, aynı zamanda, güvensiz bağlanma sergileyen ergenlerin, tutarlı bir yetişkin figürüyle olumlu, güvenli ve yakın bir deneyime ihtiyaç duydukları açıktır(Shumaker, Deutsch ve Brenninkmeyer, 2009: 105).

1.1.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri

İnsanların, çocuklukta ebeveynleri veya bakım verenleriyle kurdukları ilişkilerinin yetişkinlik dönemlerinde yaşadıkları ilişkiler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir(Hammond ve Fletcher,1991: 56). Hazan ve Shaver (1987: 513, 1990: 271) da yetişkin bağlanmasını incelemişlerdir. Ancak yaptıkları çalışmalarda oldukça farklı yöntemler kullanarak farklı amaçlar belirlemişlerdir. Yetişkin romantik bağlanma stillerini, Ainsworth'ün tanımladığı bebeklerdeki bağlanma kuramını esas alarak geliştirmişlerdir. Hazan ve Shaver'a(1987: 513) göre bağlanma stilleri yetişkinlerde de güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere 3 gruba ayrılmaktaydı(Levy, Blat ve Shaver, 1998: 408). 1987'den bu yana yapılan bir dizi çalışmada, ilişkiden elde edilen doyum, partnere duyulan bağlılık, ayrılık süreci, stresle baş etme yolları, çiftlerin birbirleriyle olan iletişimleri gibi faktörler göz önüne alınarak bu teori geliştirilmiş ve bağlanma konusunda alan yazına katkıda bulunmuşlardır(Shaver ve Clark, 1994: 110; Shaver ve Hazan, 1993).

Bartholomew(1990: 163) ise Hazan ve Shaver'in(1987) yapmış olduğu çalışmalardan sonra bağlanma stillerini dört kategoride incelemiştir. Ayrıca,

Bartholomew ve Horowitz(1991: 31), Crittenden(1988: 160) ve Main ve Solomon(1990: 122) tarafından yapılan çalışmalarda yetişkin bağlanmasının en iyi şekilde üç değil dört stil ile açıklanabileceği gösterilmiştir. Yeni tanımlanan bu bağlanma stiline, Hazan ve Shaver'in kaçınmacı olarak adlandırdıkları bağlanma stilinden daha savunmacı, ilişkilerin önemini reddeden ve duygularını dile getirmekten yoksun olduğu ifade edilmektedir. Yeni oluşturulan bu dört kategorili bağlanma stilleri, iki boyuttan oluşan bir sistemle açıklanmıştır. Bu sistemde iki boyuttan biri benliği diğeri ise başkalarını(örneğin; olumlu benlik algısına karşılık, olumsuz başkaları)oluşturmaktadır(Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226; Griffin ve Bartholomew, 1994: 431). Kısacası Bartholomew, yetişkin bağlanma stillerini benlik ve diğerlerinin algılanışı açısından değerlendirerek kavramsal hale getirmiştir.



Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Shaver, 1998)

Güvenli bağlanan kişilerin başkalarına yakın olmaları kolaydır. Başkalarına bağlılık duymaktan ve başkalarının da onlara karşı bağlılık hissetmelerinden rahatsızlık duymazlar. Kendilerini diğerleri tarafından kabul edilebilir biri olarak görürler(Mikulincer ve Shaver, 2007: 89).

Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler başkalarıyla yakınlaştıklarında bu durumdan rahatsızlık duyarlar. Aslında duygusal açıdan yakın ilişki kurmak istemelerine rağmen

başkalarına güvenmek konusunda endişe duydukları için ilişki kurmakta zorluk çekerler. Eğer insanların kendilerine yakın olmalarına izin verirlerse zarar görececeklerini düşünürler. Diğerleri tarafından kabul edilmemek konusunda kaygılıdır(Mikulincer ve Shaver, 2007: 89).

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler duygusal açıdan tamamen yakın olmak isterler ancak başkalarının onlara yakınlaşmak konusunda kendileri kadar istekli olmadığını düşünürler. Yakın ilişkilerinin olması önemlidir ve bu ilişkiler onların hayatında oldukça geniş bir alan kaplar. Çünkü yalnız kalmaktan hoşlanmazlar ve böyle bir durum yaşama konusunda endişelidirler. Aynı zamanda insanlara değer verdikleri kadar kendilerine değer verilmediğini düşünürler(Mikulincer ve Shaver, 2007: 89).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, hayatlarında yakın ilişki kurdukları kişiler olmadığında kendilerini rahat hissederler. Özgür ve kendi kendilerine yeterli olma hali onlar için önemli bir konudur. Başkalarına bağlanmayı ve başkalarının da onlara bağlanmasını istemezler(Mikulincer ve Shaver, 2007: 89).

Güvenli bağlanan bireylerde, olumlu bir benlik modeli ve olumlu bir başkaları modelinin birleşimi söz konusudur. Güvenli bireyler, içselleştirilmiş bir öz değer duygusuna sahiptir ve yakın ilişki kurmak konusunda rahattırlar. Güvenli bağlanan kişiler, kendilerini değerli hissederler ve yakın ilişki kurdukları kişilerle bağ kurmakta zorluk çekmezler(Bartholomew ve Shaver, 1998: 31).

Saplantılı bağlanan bireylerde, olumsuz bir benlik modeli ve olumlu bir başkaları modeli söz konusudur. Saplantılı bireyler için başkaları tarafından onaylanmak ve kabul görülmek önemlidir. Aksi bir durum yaşadıklarında ise endişelenirler ve kendilerini güvende hissetmezler(Bartholomew ve Shaver, 1998: 31).

Korkulu bağlanma ise hem olumsuz benlik ve hem de diğerleri modeliyle karakterizedir. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler de genellikle diğer insanlar tarafından onaylanmaya ve kabul edilmeye ihtiyaç duyarlar. Ancak genellikle olumsuz düşüncelere sahip oldukları için insanlarla iletişim halinde olduklarında akıllarına felaket senaryoları gelir ve onay alamadıklarında acı çekmemek için yakın olmaktan kaçınırlar(Bartholomew ve Shaver, 1998: 31).

Kayıtsız bağlanan bireyler, olumlu bir benlik ve başkalarının olumsuz bir modeli ile karakterize edilir. Olumsuz beklentiler nedeniyle yakınlıktan kaçınmakla birlikte, yakın ilişkileri değersiz olarak görürler ve yoğun öz-değer duygularını devam ettirirler(Bartholomew ve Shaver, 1998: 31).

1.1.2. Romantik İlişkilerde Bağlanma

Yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma teorisi yaklaşımı, Hazan ve Shaver tarafından geliştirilmiştir(Hazan ve Shaver, 1987: 513; Shaver ve Hazan, 1988: 485). Bu görüşe göre, bireylerin erken dönemdeki deneyimleri arasındaki farklılıklar, bağ kurmalarında ve ilişki tarzlarında da kalıcı farklılıkların oluşmasına neden olur. Bebek bağlanma stillerinde tanımlanan üç bağlanma tarzı(güvenli, kaygılı, kaçınan), yetişkin romantik ilişkilerinde de kendini gösterir(Hazan ve Shaver, 1987: 513).

Hazan ve Shaver(1987: 513), bağlanma stillerinin romantik aşkla ilişkili olduğunu ispatlayabilmek için teorik ve ampirik kanıtlar ortaya koymuşlardır. Yapmış oldukları teorik çalışmalar, bebek ve yetişkin bağlanmaları arasında güçlü bir ilişki olduğunu kanıtlar nitelikteydi. Bu çalışmada üç bağlanma stiline yaygınlığı, bebekler üzerinde yapılan çalışmalarda bildirilenlerle yüksek düzeyde benzerlik içermekteydi(Hazan ve Shaver, 1987: 513).

Güvenli bağlanan kişiler, partnerleriyle bir bütün olmaya muhtaç hissetmeden güven ve yakınlık duyma istekleri kendiliğinden oluşur. Bu kişiler, kendilerini değerli hissettikleri için partnerlerinden gelen desteğe layık olduklarını düşünürler. Hem kendilerine hem de partnerlerine karşı saygılı ve duyarlıdırlar(Feeney ve Noller, 1991: 189).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler, bir başkasına yakın olduklarında huzursuz hissederler. Diğer insanlara güven duymakta zorlanırlar. Bu yüzden hissettikleri duyguların çok fazla yoğunlaşmaması için yakın ilişkileri önemsiz ve değersiz görme eğilimindedirler(Feeney ve Noller, 1991: 189).

Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, yakın ilişki kurmaya isteklidirler. Ancak partnerlerinin tepkilerinden çekinirler. Çünkü ilişkide bulundukları kişilerin davranışlarını önceden tahmin edemezler ve bu belirsizlik onlarda partnere daha çok

muhtaç olma ve aşırı yakın olma isteğini doğurur. Kendilerini değerli bir insan olarak görmezler ve genellikle partnerlerini idealize ederler(Feeney ve Noller, 1991: 189).

Üçlü bağlanma kuramını destekleyen daha birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar Hazan ve Shaver'ın bağlanma teorisini ve çalışma modellerini destekler niteliktedir (Collins ve Read 1990: 644; Hazan ve Shaver 1987: 513; Mikulincer ve Nachshon 1991: 321).

Shaver ve Hazan (1988: 473), romantik ilişkileri ve farklı aşk şekillerini bağlanma kuramıyla açıklamışlardır. Aşk şekilleriyle bağlanma stillerini birbiriyle ilişkilendirmişlerdir. Romantik aşk kuramlarındaki aşka ilişkin tutumların kaygılı-kararsız bağlanma stiliyle benzerlik gösterdiğini, ayrıca bu yaklaşımların kaçınmacı bağlanma stiliyle baş etme konusunda başarılı olamadıklarını belirtmişlerdir. Romantik aşka ilişkin tutumları, Tennov'un(1979) sınırsızlık teorisi ya da yoğun tutkulu aşk(hissedilen duygunun karşılığını alma arzusu, reddedilmeye tahammülsüzlük) örnek olarak verilebilir(Feeney ve Noller, 1990: 281).

Hazan ve Shaver'ın aşk stillerine ilişkin görüşleri, Hendrick ve Hendrick(1986: 395) tarafından geliştirilen ve Lee(1973) tarafından önerilen tipolojiye dayanan aşk stilleri teorisine odaklanmıştır. Lee(1973), üç ana aşk stili olduğunu belirtmiştir. Bunlar: eros (romantik, tutkulu), ludus(oyuncu tipi) ve storge(arkadaşlık). Bu üç aşk stiline ek olarak mani (sahiplenici, bağımlı), pragma(mantıksal, faydacı) ve agape(özverisiz, her şeyi veren aşk) aşk stillerini de tanımlamıştır(Hendrick ve Hendrick, 1986: 393).

Shaver ve Hazan(1988: 473), aşk stillerini bağlanma teorilerine göre üç tip bağlanma stiliyle açıklanabilecek bir hale getirmişlerdir. Eros, Ludus ve Mania'nın aşk stillerinin diğer stilleri de kendi içlerinde barındırdıklarına ve temellerinin bağlanma teorisiyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya atmışlardır. Bu durumda pragma ve storge tipi aşkı romantik ilişki olarak kabul etmemişlerdir. Eros ve agapenin daha az yoğun hali güvenli, ludus kaçınmacı ve mani kaygılı bağlanmaya denk olarak kabul edilmiştir. Levy ve Davis(1988: 440) de yapmış oldukları bir çalışmada, bağlanma ve aşk stillerinin birbiriyle ilişkili olduğunu saptamışlardır. Eros ve agapenin, güvenli bağlanma ile pozitif, kaçınmacı bağlanma ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ludus, kaçınmacı bağlanma ile pozitif, güvenli bağlanma ile negatif ilişkiliydi. Manianın ise,

kaygılı/kararsız bağlanma ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Hendrick ve Hendrick'in (1989: 789) yapmış olduğu araştırmada da, benzer sonuçlar elde edilmiştir.

1.2. İlişki Doyumu

Hawkings(1968: 647) ilişki doyumunu kişinin ilişkiye yönelik mutluluk, memnuniyet ve tatmin hislerinin öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. İletişim, bağlılık, aşk ve yakınlık gibi romantik ilişkilerin belirli yönleri, ilişki kalitesinin değerlendirilmesinde göreceli etkiyle katkıda bulunabilir(De Andrade ve Garcia, 2012; akt. Andrade, Wachelke ve Howat-Rodrigues, 2015: 20). Aynı zamanda romantik ilişki doyumu, bir bireyin ilişkisinin olumluluğu hakkındaki yargısına karşılık gelmektedir (Arriaga, 2001: 755).

Mattson, Rogge, Johnson, Davidson ve Fincham'ın(2012: 334) romantik ilişkilerle ilgili yürüttükleri çalışmalarında ilişki doyumunun ilişkinin kalitesi ve devamlılığı için önemli bir standart olduğunu belirtmişlerdir. Literatüre bakıldığında ilişkiden elde edilen doyum öznel iyi oluşun, mutluluğun ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısıdır(Diener ve Lucas, 2000; Myers, 1992).

Neto ve Pinto (2015: 290), yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerden elde edilen doyum ile yaşam doyumu ve duygusal iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırmaya göre, tatmin edici ilişkilere sahip olduğunu düşünen kişiler, genellikle hayata karşı daha olumlu duygular hissetmekte ve olumlu tutumlar sergilemektedir. Düşük ilişki doyumu ve sonunda gelen ayrılık süreci de bireylerin acı çektikleri ve hayata karşı olumsuz bir perspektiften baktıkları zamanlardır(Féres-Carneiro, 2008; akt. Andrade, Wachelke ve Howat-Rodrigues, 2015: 20). Romantik ilişkilerinden elde ettikleri doyum yüksek olan kişiler, hayatı daha pozitif olarak algıladılar(Andrade, Wachelke ve Howat-Rodrigues, 2015: 20).

Modern toplumlarda bireylerin genellikle evli oldukları ya da beraber yaşadıkları bir partnerleri vardır ve toplumun genelinde ilişkilerden beklentilerin yüksek olduğu gözlenmektedir. Romantik birlikteliklerde hayat boyu dostluk, romantizm, cinsel doyum, destek ve bağlılık gibi unsurlar önemli bir etkiye sahiptir. Çiftlerin büyük çoğunluğu ise zamanla ilişkideki olumlu unsurların azaldığından yakınır ve bazı

ilişkilerde ilişkiden elde edilen doyum ilişki sonlanıncaya dek aşınmaya devam eder. Ancak bazı durumlarda ilişkiden elde edilen doyum azalsa bile çeşitli nedenlerle(örneğin; başka bir partner bulamama endişesi) ilişkilerine devam ettikleri de rastlanılan durumlar arasındadır (Fincham ve Beach, 1999: 47).

İlişki doyumuna partnerlerin birbirlerine karşı olan davranışları, olumlu ya da olumsuz şekilde etki etmektedir. Partnerlerden biri olumsuz bir davranış sergilediğinde diğer partnerinde aynı olumsuz davranışla karşı tarafa yanıt vermesi ilişkiden elde edilen doyumun azalmasına neden olur(Gottman, 1998: 170). Bu olumsuz geri bildirimler zamanla şiddetini artırabilir ve ilişkide kısır bir döngünün oluşmasına neden olabilir. İlişkideki bu olumsuz tutum ve davranışlar çözülmesi oldukça zor ilişki problemlerine sebep olabilir, ilişkide sıkışıp kalma hissine yol açarak elde edilen doyumun azalmasına neden olabilir(Kelley ve diğerleri, 1983: 59)

İlişki doyumunu etkileyen olumlu bilişsel etkenlerden biri ise güvenli bağlanmadır. Yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma ile ilişkiden daha yüksek düzeyde tatmin olmanın birbiriyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır(Meyers ve Landsberger,2002: 165). Aynı zamanda partnerin nasıl algılandığı ve kişinin ilişkisinde belirli standartlarının olup olmaması da ilişki doyumuyla ilişkilendirilmiştir(Campbel ve diğerleri, 2001: 450). İlişki doyumunu etkileyen bir diğer etken de hafızadır. Hafıza ilişki doyumunu için önemli bir bilişsel etkidir. Çünkü ilişki doyumunu yüksek olan çiftler, geçmiş yaşantılarının olumsuz olarak hatırlanmasının ilişkilerini olumsuz yönde etkileyeceğine inanırlar. Bu yüzden daha çok olumlu anılara odaklanırlar(Karney ve Coombs, 2000: 962).

İlişki doyumunun çiftler arasında iyi iletişim stratejilerinin geliştirilmesiyle de oldukça ilişkilidir(Overall, Fletcher, Simpson ve Sibley, 2009: 621). Birbirleriyle iletişimleri iyi olan çiftler, ilişkilerinden daha fazla memnuniyet duyarlar. Etkisiz iletişim stratejileri olan çiftlerin ise ilişkilerinden elde ettikleri doyum zamanla azalabilir ve daha fazla çatışma yaşayabilirler(Christensen ve Shenk, 1991: 460).

Çatışma çözme stratejileri ilişkiden elde edilen doyumda önemli bir etkiye sahiptir ve araştırmacılar aşk stilleriyle çatışma çözme stratejilerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu görüşe göre, eros ve agape aşk stilinde kişilerin olumlu

çatışma çözme stratejileri geliştirdikleri gözlemlenir. Ludus aşk stilinde çiftler arasında zıtlasma, düşük bağlılık ve maceracı tavırları içinde barındırdığı için iletişim kurma biçimi üstünlük kurmaya yönelik ve yıkıcıdır. Pragma ve storge da bağlılık ön plandadır(Zacchilli, Hendrick ve Hendrick, 2009: 1080).

Bütün bu etkenlerin ilişkiden elde edilen doyumunu etkilediği bilinen bir gerçektir. Yapılan bu çalışmalar sonucu ilişkilerden her zaman doyum sağlanamadığı ve bunun da bireylerde hayal kırıklığına neden olabileceği belirtilmiştir. Kısacası ilişkideki olumlu etkenler fazla olduğunda doyum da artmaktadır, olumsuz etkenler arttığında ise ilişkiden elde edilen doyum ve ilişki kalitesi azalmaktadır(Fincham ve Beach, 2006: 591).

1.2.1. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu

Hazan ve Shaver(1987: 513) bağlanma teorisini yetişkin romantik ilişkilerine göre uyarlamışlardır. Daha sonraki araştırmalar, romantik aşka ilişkin bağlanma perspektifine önemli ölçüde destek sağlamıştır. Güvenli bağlanma; doyum ve yakınlık gibi olumlu ilişki özellikleriyle ilişkilidir. Kaçınmacı bağlanmada daha az kararlı ve yakın ilişki kurmakta güçlük çeken bir yapı söz konusudur. Kaygılı bağlanma ise, partnere duyulan yoğun tutku ve ilişkilerle aşırı meşgul olma hali ile ilişkilidir. Ancak bu bağlanma türünde ilişki doyumunu düşüktür(Feeney ve Noller, 1990: 283; Hendrick ve Hendrick, 1989: 790; Simpson, 1990: 972).

Güvenli bağlanma ile olumlu ilişki özellikleri arasındaki ilişki Hendrick ve Hendrick (1989: 790) ve Levy ve Davis'in (1988: 460) çalışmalarında da açıkça görülmektedir. Bu araştırmacılar, güvenli bağlanmanın kişinin bildirdiği yakınlık, memnuniyet, özen, bağlılık ve tutku ile olumlu ve çatışma ile olumsuz olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Hem kaygılı bağlanma hem de kaçınan bağlanma genellikle bu değişkenlerle negatif yönde ilişkilirken, düşük bağlılık ise yalnızca kaçınan tarzla ilişkilendirildi(Feeney ve Noller, 1991: 193).

Bağlanma stiline romantik aşk üzerindeki etkisi öncelikle ilişki kalitesi açısından değerlendirilmiştir (Baxter, 1984: 32) ve bağlanma stilleri arasındaki farklılıklar ve ilişkiden elde edilen doyum, partnerlerin yaşamış oldukları çeşitli süreçleri de

etkileyebilmektedir. (Feeney ve Noller,1992: 70).

1.3. Öznel İyi Oluş

Sıradan insanların “mutluluk” ile ne kastettiğini ifade etmek için, mutluluğu bilimsel olarak araştırmaya öncülük eden psikologlar, öznel iyi oluş terimini ortaya attılar (Diener, 1984: 542). Öznel iyi oluş, insanların kendi hayatlarına dair değerlendirmelerini ifade eder ve hem bilişsel olarak hayattan nasıl doyum elde ettiklerini algılayış biçimlerini, hem duygusal değerlendirmelerini hem de ruh hallerini kapsar. Bu kavramsallaştırma, mutluluğun öznel doğasını vurgular. Aynı zamanda insanların kendi mutluluklarını yine en iyi şekilde kendilerinin değerlendirebileceğini vurgular(Kesebir ve Diener, 2008: 120). Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım gibi boyutlara göre bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984: 543).

"Mutluluk", herhangi bir anda yaşanan iyi ruh halini ve duyguları (olumlu duygulanım), yaşam doyumu gibi genel yaşam değerlendirmelerini içinde barındıran ve öznel iyi oluş anlamına da gelen popüler bir terimdir. Ayrıca öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına dair kendi değerlendirmelerine göre deneyimledikleri iyilik seviyesini tanımlamak için de kullanılır. Bu değerlendirmeler hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Yaşam doyumu, hayata karşı duyulan ilgi ve bağlılık, yaşadıkları deneyimlere dair hissedilen neşe ve keder gibi duygusal tepkiler ve işten, ilişkilerden, sağlıklı olmaktan duyulan tatmin ile ilgili hissiyatları ve yargıları kapsar. Bununla birlikte, bir kişinin öznel iyi oluşu kendi içinde deneyimlemesine rağmen, öznel iyi oluşun belirtilerinin sözlü ve sözsüz iletişim, davranışlar, biyoloji, dikkat ve bellekte nesnel olarak ölçülebilmektedir(Diener ve Ryan, 2009: 391).

Öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin önemli bir bileşenidir. Bu yüzden, ölçülmesi, bireylerin hayatlarının nasıl daha iyi bir hale getirilebileceğini belirleyebilmek adına önem taşımaktadır. Buna ek olarak, yapılmış olan çok sayıda araştırma göstermektedir ki, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması, bireylerin sağladığı avantajların yanı sıra toplum düzeninin işleyişine de genel olarak katkı sunmaktadır(Diener ve Ryan, 2009: 391).

Batılı düşünürler, özellikle Yunan felsefesinin Altın Çağından beri “mutluluğu” anlayabilmek için oldukça çaba göstermişlerdir. Aristoteles, mutluluğu en yüksek iyilik anlamına gelen “sumum bonum” olarak adlandırmıştır. Mutluluğu, ulaşılabilecek son nokta ve ulaşıldığında da kişi için yeterli olabilecek tek değer olduğunu ortaya atmıştır. Ulaşılabilecek son nokta olmasının sebebi ise diğer her şey bu amaca ulaşmak içindir ve aslında sadece bir araçtır. Ayrıca bir kez mutluluğa erişildiğinde başka hiçbir şey arzulamadığı için yeterlidir. Düşünürler bu kavramı tanımlarken çok fazla zorlanmışlardır. Mutluluk kavramını tanımlarken öznel iyi oluş, moral, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu gibi terimler kullanarak ifade edilebilmektedir(Diener, 2009: 14).

Günümüzde psikologlar mutluluğu herkesin memnun olma haline göre tanımlamayı uygun bulmamakla birlikte, öznel iyi oluşu bileşenlere ayırarak daha güvenilir bir şekilde ölçülmesini hedeflemişlerdir. Bu bileşenler, yaşam doyumu (kişinin yaşamına ilişkin genel yargıları), önemli yaşam alanlarından doyum (işten, sağlıktan, evlilikten vb. doyum), olumlu duygulanım (olumlu duygu ve ruh hallerinin yaygınlığı) ve düşük düzeyde olumsuz(hoş olmayan duygu ve ruh hallerinin yaygınlığı) duygulanımdır(Kesebir ve Diener, 2008: 120).

Öznel iyi oluşu etkileyen nedenler, demografik bulguların yanı sıra eğitim, sosyal ilişkiler, ve kişilik gibi diğer etkenlere de bağlıdır(Diener, 2009: 17). Ayrıca mutluluğa yönelik bir dizi teorik yaklaşım sunulur ve tartışılır: telik teorileri, aktivite teorileri, yukarıdan aşağıya-aşağıdan yukarıya teorisi, çağrışımsal teoriler...

1.3.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

1.3.1.1. Cinsiyet

Erkekler ve kadınlar arasında öznel iyi oluş düzeyleri birçok kez incelenmiştir, ancak günümüze gelinceye dek toplanan verilerin sonuçlarına bakıldığında, kadınların ve erkeklerin ortalama öznel iyi oluş düzeyleri arasında önemli oranda bir fark olmadığı saptanmıştır(Diener ve Ryan, 2009: 396). Öznel iyi oluş düzeyleri ölçülürken kadınların olumsuz duygularının daha fazla olduğu gözlemlense de, aynı zamanda kadınlar olumlu duygularının da daha fazla olduğunu belirtmişlerdir(Cameron, 1975: 216). Cinsiyete

göre genel mutluluk veya memnuniyet kıyaslandığında ise arada çok az fark bulunduğu bazı araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir(Andrews ve Withey, 1976: 696). Yapılan bir çalışmada ise cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin duygusal yaşantılardan daha az etkili olduğu bulunmuştur (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991: 427). Diener ve arkadaşları(1999: 292) da cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında çok az fark bulunduğunu ve kadınların bütün duyguları uç noktalarda yaşadıklarını belirtmişlerdir.

1.3.1.2. Eğitim

Campbell'ın(1981) yapmış olduğu bir çalışma, eğitimin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir(Diener, 2009: 29). Ancak, eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi çok yüksek düzeyde değildir(Palmore, 1979: 427; Palmore ve Luikart, 1972: 72). Bazı çalışmalarda ise, eğitimin kadınlar üzerinde daha olumlu etkileri olduğu bulunmuştur(Mitchell, 1976: 3944). Campbell'a(1981) göre, eğitimin bireyin gelişimine katkıda bulunmasına rağmen, aynı zamanda sahip olmadıklarına karşı istek ve özlem duygusunun arttırabileceğini ve kişinin kendi yaşamından farklı olan alternatif yaşam türleri konusunda arayışa girebileceğini göstermektedir(Diener, 2009: 29).

1.3.1.3. Gelir

Gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmış olan çalışmalarda, gelir miktarının artmasının pozitif, ancak bu artışla birlikte öznel iyi oluş üzerinde azalan bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Gelir düzeyi yoksulluk seviyesinin altında olan ya da az gelişmiş ülkelerde yaşayan bireylerin gelir seviyelerindeki artış iyi oluşu fazlasıyla etkiler. Ancak gelir seviyesi yüksek olan kişilerin gelirlerindeki artış iyi oluşu ve yaşam doyumunu daha az etkilemektedir(Diener ve Ryan, 2009: 398). Bu durum ekonomistler tarafından “azalan marjinal yarar” olarak adlandırılmaktadır(Diener, Ng, ve Tov, 2009: 277; Frey ve Stutzer, 2002: 19).

1.3.1.4. Kişilik

Yapılan araştırmalarda, kişinin öznel iyi oluş potansiyelinin belirlenmesinde kişiliğin önemli bir yere sahip olduğu bulunmuştur. Dışadönüklük ve nevroitikliğin, farklı kişilik yapılarının incelendiği çalışmalarda, iyi oluşu en fazla etkileyen yapılar olduğu tespit edilmiştir(Diener ve Lucas, 1999: 75; Rusting ve Larsen, 1997: 610).

Dışadönüklük, olumlu duyguların artmasını önemli ölçüde etkilerken, olumsuz duyguların ise nörotisizm ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir(Lucas ve Fujita, 2000: 1050). Aynı zamanda, yapılmış olan uluslar arası araştırmalarda, dünya genelindeki dışa dönük bireylerin, olumlu duyguları hissedebilecekleri daha çok deneyim yaşadıkları ve bu olumlu duyguları içe dönük bireylerden daha şiddetli bir şekilde hissetmeye yatkınlıkları olduğu fark edilmiştir(Diener ve Biswas-Diener, 2008: 134).

1.3.1.5. Sosyal İlişkiler ve Evlilik

Bireylerin içinde bulundukları sosyal ilişkilerin kalitesi ve kaç tane olduğu, öznel iyi oluşla yüksek düzeyde ilişkilendirilmektedir(Diener ve Biswas-Diener, 2008: 129). Bir genelleme yapılacak olursa insanlar, diğer insanlarla birlikteyken ve sosyal etkileşimleri arttığında daha mutlu ve keyifli hissederler(Kahneman ve Krueger, 2006: 17). İnsanlar, diğer kişilerle birlikte vakit geçirdiklerinde ve etkileşimleri arttığında olumlu duyguları ifade etme konusunda daha istekli olurlar(Diener ve Biswas-Diener, 2008: 130). Bireylerin algılamış oldukları yalnızlık seviyeleri, depresyonla yüksek oranda ilişkiliyken(Anderson ve Arnoult, 1985: 33), sosyal ilişkilerin artması sadece öznel iyi oluşu arttırmakla yetinmeyerek, maruz kalmış olduğu büyük travmalara karşı da koruyucu bir misyon üstlenmektedir(Myers, 1999: 376).

Öznel iyi oluş, evlilik benzeri yakın ilişkiler aracılığıyla fazlalaşır ve bu durum diğer sosyal ilişkilerden alınan doyumun artmasına da olanak sağlar(Helliwell ve ark., 2009: 2). Evli insanlar, yapılan araştırmalara göre, evli olmayan bireylere oranla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler(Lucas ve ark., 2003: 528). Bununla beraber, şu zamana kadar ulaşılan verilere göre insanların evlilikten önceki öznel iyi oluşlarına geri döndükleri ve evliliğe hızlı bir şekilde adapte oldukları ortaya konulmuştur(Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003: 530).

Evliliğin öznel iyi oluş düzeyini daha az etkilediği durumlar incelendiğinde ise evlenme isteği olan kişilerin evlenmeden önceki hayatlarında da yaşam doyumlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu insanlar aynı zamanda evliliklerinin kalıcı olmasına ve kaliteli birliktelik yaşamaya da özen göstermektedirler(Diener ve Ryan, 2009: 398). Ayrıca evli bireylerin daha yüksek seviyede öznel iyi oluş ortalamasına sahip olmasına karşılık, boşanmış bireylerin daha düşük öznel iyi oluş ortalamalarına sahip oldukları

görülmüştür. Bununla birlikte boşanmış bireylerin evlenmeden önceki öznel iyi oluş ortalamalarının da daha düşük bir seviyede olduğu gözlemlenmiştir(Lucas, 2005: 946).

1.3.1.6. Yaş

Yapılan bazı çalışmalara göre yaşla öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin çok düşük düzeyde olduğu bulunmuştur(Stock ve diğerleri, 1983: 279). Bazı araştırmalarda ise yaş ile yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır(Clemente ve Sauer, 1976: 621; Medley, 1980: 194). Yapılan bir çalışmada(Braun, 1977) ise genç yaştaki katılımcıların bütün duyguları daha yoğun yaşadıkları, ancak yaşları daha büyük olan katılımcıların hissettikleri mutluluğun daha yüksek bir düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Genç bireyler, daha mutlu gözükseler de yaşça büyük kişiler hayatlarına daha olumlu bir perspektiften bakma eğilimindedirler(Diener,2009: 27).

1.3.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

1.3.2.1. Erek(Telic) Kuramı

Öznel iyi oluşun telek veya son nokta teorileri, bir amaç veya ihtiyaç gibi bir duruma ulaşıldığında mutluluğun kazanıldığını iddia eder(Diener, 2009: 38). Aynı zamanda da mutluluğa erişmenin kişinin gelebileceği son nokta olduğunu anlatan kuramdır. Ancak bu son noktanın neleri içinde barındırdığı tartışılan bir konudur. Geçmiş dönemlerde yaşamış olan filozoflar, isteklerin gerçekleştirilmesinin iyi olmayı sağlayıp sağlamadığını uzun bir süre düşünmüşlerdir. Ayrıca bu isteklerin gerçekleşmesi bireyin zararına olursa istekler birbiriyle de çatışabilirdi. Bir başka bakış açısıyla bu konu ele alındığında bir isteği gerçekleştirmek için çaba göstermenin, istenilen şeyin kendisine sahip olmaktan daha fazla doyup sağlayıp sağlamadığı sorgulanmıştır(Diener ve Ryan, 2009: 394)

1.3.2.2. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya- yukarıdan aşağıya kuramlarına göre, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin ortaya çıkmasının insanların yaşamları boyunca biriktirdikleri olumlu ve olumsuz anlara bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bu kurama göre, insanlar ne kadar çok mutlu an yaşarlarsa öznel iyi oluş düzeyleri de aynı oranda artmaktadır ve kişinin

yaşamış olduğu pozitif ve mutlu bir an iyi oluş halinin asıl nedenidir. Yukarıdan aşağıya kuramlarına göre, bir insanın kendi doğasında olan özellikler ve yatkınlıklar, onun çevresiyle kuracağı etkileşimin de nasıl olacağını belirlemekte etkilidir. Yani olumlu düşünmeye daha yatkın olan bir insan, bu kurama göre, yaşanan olayları kendisinden daha olumsuz bir bakış açısı olan bir başka kişiye nazaran daha olumlu olarak algılayabilir(Diener ve Ryan, 2009: 394). Bu teoriye göre, bir birey yaşadığı hayattan mutlu olup olmadığına karar verdiğinde, yaşamındaki anlık zevkleri ve mutsuzlukların kendi zihninde hesaplamasını yapar. Bu görüşe göre mutlu bir yaşam, sadece mutlu anların bir birikiminden meydana gelir(Diener, 2009: 42) .

1.3.2.3. Aktivite Teorileri

Aktivite teorileri, mutluluğun insanın yapmış olduğu faaliyetler sonucu ortaya çıkan bir durum olduğunu savunur. Bu görüşe göre insanın kendisine koyduğu hedeflere ulaşmaktan ziyade bu hedeflerin gerçekleşmesi için geçen bu sürede, hedefe ulaşmaktan daha fazla keyif alındığı ve mutlu olunduğu vurgulanır. Örneğin, bir dağa tırmanma etkinliği, zirveye ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilir. Aristoteles'e göre ise mutluluk ahlaka uygun erdemli davranışların bir sonucu olarak ortaya çıkar. Modern gerontolojide aktiviteler ise insanın edindiği uğraşlar ve hobiler, çevreyle iletişim ve egzersiz gibi hareket halinde olunan durumlardır. Kısacası bu teoriye göre, insanlar ilginç ve ilgilerini canlı tutan etkinliklere dahil olduklarında kendilerini daha mutlu hissederler. Aktivite teorisini savunanlar, telik teorisini savunanlardan farklı olarak mutluluğun erişilen bir son nokta olmaktan çok harekete geçirilerek yapılan faaliyetler sonucu ortaya çıktığını savunurlar(Diener, 2009: 41)

1.3.3. Bağlanma ve Öznel İyi Oluş

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, insanlarla yakınlık kurmada güçlük çekmezler ve hem çevrelerindeki insanları hem de benliklerini olumlu olarak algırlarlar(Hazan ve Shaver,1987). Bu durumda güvenli bağlanan bireylerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşu deneyimlemelerinin olası bir durum olduğunu söyleyebiliriz. Bunun yanı sıra kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerde depresyon, anksiyete, psikosomatik rahatsızlıklar daha sık görülebilir(Hazan ve Shaver, 1990: 279). Bu bireylerin olumsuz duyguları hissetmeye daha fazla eğilimli oldukları söylenebilir.

Araştırmacılar bağlanma teorisinin mutluluk üzerinde etkili ve bu durumun kişiden kişiye göre değişen farklılıklar gösterdiğini bulmuşlardır(Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003: 100). Yapılan bazı çalışmalar sonucunda aile ilişkilerinin iyi olmasının olumlu duygulanımı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan birinde güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır(Abubakar ve diğerleri, 2013: 849). Bir başka çalışmada ise yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Lavy ve LittmanOvadia, 2011: 1054). Terzi ve Çankaya(2009: 1) yapmış oldukları çalışmada saplantılı bağlanmanın öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamışlardır.

Yetişkin bağlanma stilleri, öznel iyi oluş düzeylerinde kişiden kişiye göre değişkenlik göstererek etkili olabilir. Diener ve Seligman (2002: 84), başkalarıyla yakın kişisel ilişkilere sahip olmanın mutluluğa önemli ölçüde katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu durum bağlanma stillerinin kişinin mutluluğunu etkileyebilecek bir faktör olabileceğini akla getirmektedir. Bağlanma teorisi, kişinin başkalarıyla olan yakın ilişkilerinin yapısını kavrayabilmek ve başa çıkma stratejisi olarak destekleyici ilişkiler geliştirmesinin gerekli olduğunu savunur(Lopez ve Brennan, 2000: 283).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan 250 kadın(%79,6) ve 64 erkek(%20,4) olmak üzere 314 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu nedenle araştırma modeli olarak ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır ve kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda, araştırma verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve formlar hakkındaki bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri onam formu, kişisel bilgi formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II, İlişki Doyumu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadıkları bölge, eğitim düzeyi, meslek, partnerin mesleği, aylık gelir düzeyi, sağlık durumu, partnerle birliktelik türü ve süresi sorularına yer verilmiştir.

2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla Fraley ve arkadaşları(2000) tarafından geliştirilen 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin 18 maddesi kaygılı bağlanma alt boyutunu, diğer 18 maddesi ise kaçınan bağlanma alt boyutunu ölçmektedir. Tek sayılardan oluşan maddelerin ortalamaları alınarak kaygı alt boyutu, çift sayılardan oluşan maddelerin ortalamaları

alınarak ise kaçınan alt boyutu ölçülmektedir. Ölçek maddelerine verilen puanlar 7’li likert yöntemi ile derecelendirilmiştir(1=Hiç katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum). Ölçek alt boyutlarının her ikisinden düşük puan alan katılımcılar güvenli bağlanma, her ikisinden yüksek puan alan katılımcılar korkulu bağlanma stiline sahip olmak üzere gruplandırılmaktadırlar. Kaygı alt boyutundan yüksek, kaçınma alt boyutundan düşük puan alan katılımcılar saplantılı bağlanma; kaygı alt boyutundan düşük puan alan, kaçınma alt boyutundan yüksek puan alan katılımcılar ise kayıtsız bağlanma stiline sahip olmak üzere gruplandırılmaktadırlar.

Selçuk ve arkadaşları(2005:1) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin kaygı ve kaçınma olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmada Cronbach Alfa katsayıları kaçınma alt boyutu için .90, kaygı alt boyutu için ise .86 olduğu bulunmuştur. Ölçekte ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36’dır.

2.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği

Araştırmada ilişki doyumuna dair veriler Hendrick(1988) İlişki Doyumu Ölçeği’yle toplanmıştır. Türkçeye Curun(2001) tarafından çevrilen ölçekte maddeler 7’li likert yöntemiyle derecelendirilmiştir(1=Hiç katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum). Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. 4. ve 7. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86, Cronbach Alfa değeri ise .92 olarak hesaplanmıştır(Curun, 2001).

2.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçekleri

Bu araştırmada öznel iyi oluş puanına aşağıdaki formül kullanılarak ulaşılmıştır:

$$\text{Öznel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

2.3.4.1. Yaşam Doyumu Ölçeği

Öznel iyi oluşun alt boyutlarından yaşam doyumunun ölçülmesi için Diener ve arkadaşları(1985: 71) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve ölçek maddeleri 7’li likert yöntemiyle derecelendirilmiştir(1=Hiç katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum,

7=Tamamen katılıyorum). Yetim(1993) tarafından Türkçeye çevrilen ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .86 olarak hesaplanmıştır(Yetim, 1993).

2.3.4.2. Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği

Öznel iyi oluşun alt boyutlarından olumlu-olumsuz duygu durumunun ölçülmesi için Watson ve arkadaşları(1988) tarafından geliştirilen Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve 10 madde olumlu duygu alt boyutun, 10 madde olumsuz duygu alt boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gençöz(2000) tarafından yapılmıştır ve Cronbach Alfa değeri olumsuz duygu için .83, olumlu duygu için .86 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

Anket soruları, Google formda düzenlenmiş olup sosyal medya aracılığıyla(instagram, discord, whatsapp) gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde 314 katılımcıya sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), İlişki Doyumu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı, anket sorularına ayıracakları süre ve gizlilik ilkesi hakkında bilgilerin sunulduğu bir onam formu iletilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS.20 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri için IBM SPSS.20 kullanıldı. Araştırma değişkenlerinin arasında ilişki olup olmadığını saptamak için Pearson korelasyon analizi yapıldı. İki gruba göre ölçek ortalamalarına göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. İki grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenleri karşılaştırmak için ki-kare analizi uygulandı. $p < 0.05$ istatistiksel açıdan anlamlı kabul edildi.

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelendi. Normallik testi sonuçlarına arpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşıldı.

Tablo1: Normallik Test Sonuçları

Değişkenler	arpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	-1.078	.567
Kaygılı Bağlanma	.531	-.295
Kaçınmacı Bağlanma	.373	-.718
Öznel İyi Oluş	-.260	-.427

Tablo 1 incelendiğinde değişkenlerin arpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), arpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma verilerinin analiz edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
<i>Cinsiyet</i>	
Kadın	250 (79.6)
Erkek	64 (20.4)
<i>Bölgeler</i>	
Marmara	195 (62.1)
Akdeniz	16 (5.1)
Ege	25 (8.0)
Karadeniz	20 (6.4)
İç Anadolu	40 (12.7)
Doğu Anadolu	10 (3.2)
Güneydoğu Anadolu	5 (1.5)
Yurtdışı	3 (1.0)
<i>Eğitim Düzeyi</i>	
Üniversite	289 (92.0)
Lise	19 (6.1)
İlköğretim	6 (1.9)
<i>Meslek</i>	
Öğrenci	161 (51.3)
İşçi	15 (4.8)
Serbest Meslek	13 (4.1)
Memur	19 (6.0)
Yönetici	14 (4.4)
Ev kadını	15 (4.8)
Diğer	77 (24.6)
<i>Partnerin Mesleği</i>	
Öğrenci	121 (38.5)
İşçi	25 (8.0)
Serbest Meslek	35 (11.1)
Memur	25 (8.0)
Yönetici	19 (6.1)
Ev Kadını	5 (1.6)
Diğer	84 (26.7)
<i>Aylık gelir düzeyi</i>	
3000 TL altı	164 (52.2)
3001-4000 TL	45 (14.3)
4001-5000 TL	29 (9.2)
5001-6000 TL	15 (4.9)
6001 TL üstü	61 (19.4)
<i>Yaş</i>	
Ort±Ss	24.13±4.31

Tablo 2’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda romantik ilişki içerisinde bulunan 314 kişi katılmıştır. Katılımcıların 250’si(%79.6) kadın, 64’ü(%20.4) erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 24.13’tür ve araştırmaya 18-35 yaş arası genç yetişkin bireyler katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu Marmara Bölgesi’nde yaşayan(%62.1), eğitim düzeyleri üniversite/yüksekokul(%92.0), mesleği öğrenci(%51.3), gelir düzeyi 3000 TL’nin altı olan(%52.2), genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
<i>Birliktelik Süresi</i>	
1 yıldan az	102 (32.5)
1-3 yıl	114 (36.3)
4-6 yıl	51 (16.2)
7-10 yıl	40 (12.8)
10 yıldan fazla	7 (2.2)
<i>Birliktelik Türü</i>	
Sevgili	228 (72.6)
Evli	51 (16.2)
Nişanlı/ Sözlü	16 (5.1)
Diğer	19 (6.1)
<i>Birlikte mi yaşıyorsunuz</i>	
Evet	63 (20.1)
Hayır	251 (79.9)
<i>Birlikte yaşam süresi</i>	
Birlikte yaşamayan	228 (72.6)
1 yıldan az	30 (9.6)
1-3 yıl	26 (8.3)
4-6 yıl	12 (3.8)
7-10 yıl	14 (4.5)
10 yıldan fazla	4 (1.2)

Tablo 3’te katılımcıların romantik ilişkilerine dair bulgular yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu birliktelik süresi 1-3 yıl(%32.5), birliktelik türü sevgili(%72.6) olan ve partneriyle birlikte yaşamayan(%79.9) genç yetişkin bireylerdir.

Tablo 4: Katılımcılara Ait Klinik Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
<i>Sağlık probleminiz var mı?</i>	
Var	33 (10.5)
Yok	281 (89.5)
<i>Psikolojik bir sorunuz var mı?</i>	
Var	55 (17.5)
Yok	259 (82.5)
<i>Psikiyatrik bir tanı aldınız mı?</i>	
Evet	66 (21.0)
Hayır	248 (79.0)
<i>Hangi tanıyı aldınız?</i>	
Tanı almadım	248 (79.0)
Kaygı Bozukluğu	32 (10.2)
Depresyon	15 (4.7)
Anoreksiya Nervoza	2 (0.6)
Uyum Bozukluğu	3 (1.0)
OKB	4 (1.3)
Bipolar Bozukluk	5 (1.6)
DEHB	3 (1.0)
Sınırdaki Kişilik Bozukluğu	2 (0.6)

Katılımcıların klinik bulgularına bakıldığında büyük çoğunluğun sağlık problemi olmayan(%89.5), psikolojik sorunu olmayan(%82.5) ve psikiyatrik tanı almayan(%79) genç yetişkin bireylerden oluştuğu saptanmıştır.

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 5: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	N	Ort.	Ss.
YİYE-II Kaygı Alt Boyutu	314	3.51	1.13
YİYE-II Kaçınma Alt Boyutu	314	2.62	1.0
İlişki Doyumu	314	5.53	1.22
Öznel İyi Oluş	314	5.0	2.5

Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçeğinin kaygı alt boyutundan ortalama 3.51 ± 1.13 , kaçınma alt boyutundan 2.62 ± 1 puan aldıkları belirlenmiştir. İlişki Doyumu Ölçeği'nden aldıkları ortalama puan 5.53 ± 1.22 , öznel iyi oluş ortalama puanları ise 5 ± 2.5 'tur.

3.3. Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 6: Kaygılı- Kaçınmacı Bağlanma, İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kaygılı Bağlanma	Kaçınmacı Bağlanma	İlişki Doyumu	Öznel İyi Oluş
Kaygılı Bağlanma	r	1	.462**	-.451**	-.443**
	p		.000	.000	.000
Kaçınmacı Bağlanma	r	.462**	1	-.546**	-.339**
	p	.000		.000	.000
İlişki Doyumu	r	-.451**	-.546**	1	.486**
	p	.000	.000		.000
Öznel İyi Oluş	r	-.443**	-.339**	.486**	1
	p	.000	.000	.000	

** $p < 0.01$

Pearson korelasyon analizi uygulanarak kaygılı- kaçınmacı bağlanma, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Kaygılı bağlanma ve ilişki doyumu arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -0.451$; $p < 0.01$). Kaçınmacı bağlanma ve ilişki doyumu arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -0.546$; $p < 0.01$). Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = 0.462$; $p < 0.01$). Kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -0.443$; $p < 0.01$). Kaçınmacı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -0.339$; $p < 0.01$). Öznel iyi oluş ve ilişki doyumu arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = 0.486$; $p < 0.01$).

Tablo 7: Katılımcıların Bağlanma Stili Gruplarına Göre İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Bağlanma Stilleri				F	p	Fark
	Güvenli ¹ (n=145)	Korkulu ² (n=54)	Saplantılı ³ (n=97)	Kayıtsız ⁴ (n=18)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
Değişkenler							
İlişki Doyumu	6.05±0.89	4.38±1.44	5.43±1.06	5.32±1.13	32.8	.00	1>2,1>3, 1>4,2<3,2<4
Öznel İyi Oluş	5.89±2.3	3.63±2.21	4.49±2.42	4.74±2.71	14.66	.00	1>2, 1>3,2<3

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin ilişki doyumu ve öznel iyi oluş ortalamalarını bağlanma stili gruplarına göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda ilişki doyumu ortalamalarının bağlanma stili gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur(F=32.8, p<0.05). Öznel iyi oluş ortalamalarının bağlanma stili gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır(F=14.66 p<0.05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden Tukey HSD kullanılmıştır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından düşük olduğu bulunmuştur.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarının, korkulu ve saplantılı bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarının ise saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarından düşük olduğu bulunmuştur.

3.4. Ölçek Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 8: YİYE-II Ölçek Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet		t	p
	Kadın(n=250)	Erkek(n=64)		
	Ort±Ss	Ort±Ss		
YİYE-II Alt Boyutları				
Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu	3.48±1.14	3.63±1.12	-0.92	0.36
Kaçıncı Bağlanma Alt Boyutu	2.63±1.01	2.58±0.97	0.29	0.77

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre YİYE-II alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

Tablo 9: İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet		t	p
	Kadın(n=250)	Erkek(n=64)		
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Değişkenler				
İlişki Doyumu	5.56±1.21	5.4±1.25	0.91	0.36
Öznel İyi Oluş	5.0±2.51	5.07±2.45	-0.24	0.81

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ilişki doyumu ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre ilişki doyumu ve öznel iyi oluş puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

3.5. Birliktelik Türleri ve Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 10: Birliktelik Türlerine Göre YİYE-II Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Birliktelik Türleri				F	p	Fark
	Sevgili ¹ (N=228)	Evli ² (N=51)	Nişanlı/ Sözlü ³ (N=16)	Diğer ⁴ (N=19)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
YİYE-II Alt boyutları							
Kaygılı Bağlanma	3.53±1.14	3.38±1.25	3.38±0.83	3.7±1.01	0.51	0.68	
Kaçınmacı Bağlanma	2.57±0.97	2.55±1.05	2.77±1.21	3.23±0.88	2.8	0.04	1<4, 2<4

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin bağlanma stili ortalamalarını birliktelik türlerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır ve analiz sonucunda kaygılı bağlanma ortalamasının birliktelik türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır(F=0.51, p>0.05). Kaçınmacı bağlanma ortalamasının birliktelik türlerine göre karşılaştırılması sonucu gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=2.8; p<0.05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Birliktelik türü sevgili ve evli olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarının birliktelik türü diğer olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarından düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 11: Birliktelik Türlerine Göre İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

	Birliktelik Türleri				F	p	Fark
	Sevgili ¹ (N=228)	Evli ² (N=51)	Nişanlı/ Sözlü ³ (N=16)	Diğer ⁴ (N=19)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
Değişkenler							
İlişki Doyumu	5.62±1.1	5.54±1.41	5.29±1.51	4.54±1.37	4.99	0.002	4<2, 4<1
Öznel İyi Oluş	4.8±2.45	6.0±2.6	5.54±2.6	5.0±2.1	3.99	0.008	1<2, 4<2

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin ilişki doyumu ortalamalarını birliktelik türlerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır ve analiz sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=4.99; p<0.05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Birliktelik türü diğer olan bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının, birliktelik türü sevgili ve evli olan bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından düşük olduğu saptanmıştır.

Genç yetişkin bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarının da birliktelik türlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır(F=3.99; p<0.05). Birliktelik türü evli olan bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarının, birliktelik türü diğer ve sevgili olan bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 12: Birliktelik Sürelerine Göre YİYE-II Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Birliktelik Süresi					F	p	Fark
	1 Yılda az ¹ (n=102)	1-3 yıl ² (n=114)	4-6 yıl ³ (n=51)	7-10 yıl ⁴ (n=40)	10 yıldan fazla ⁵ (n=7)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
YİYE-II Alt boyutları								
Kaygılı Bağlanma	3.78±1.16	3.48±1.13	3.27±1.02	3.36±1.11	2.82±1.15	2.95	0.021	1>2,1>3, 1>4,1>5
Kaçınmacı Bağlanma	2.87±0.94	2.56±0.93	2.54±1.03	2.29±1.13	2.5±1.34	3.05	0.017	1>2, 1>3, 1>5

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin YİYE-II alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarını birliktelik sürelerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır ve analiz sonucunda kaygılı bağlanma ortalamasının birliktelik sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(F=2.95, p<0.05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Birliktelik süresi 1 yıldan az olan bireylerin kaygılı bağlanma ortalamalarının; birliktelik süresi 1-3 yıl, 4-6yıl, 7-10 yıl olan ve 10 yıldan uzun süredir birliktelik yaşayan bireylerin kaygılı bağlanma ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Kaçınmacı bağlanma ortalamasının birliktelik sürelerine göre karşılaştırılması sonucu gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=3.05; p<0.05). Birliktelik süresi 1 yıldan az olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarının; birliktelik süresi 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7-10 yıl olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 13: Birliktelik Sürelerine Göre İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Birliktelik Süresi					F	p
	1 Yılda az(n=102)	1-3 yıl (n=114)	4-6 yıl(n=51)	7-10 yıl(n=40)	10 yıldan fazla(n=7)		
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss		
İlişki Doyumu	5.4±1.22	5.61±1.15	5.61±1.27	5.44±1.41	5.84±0.74	0.63	0.64
Öznel İyi Oluş	4.67±2.43	4.92±2.54	5.25±2.65	5.6±2.3	5.99±2.29	1.45	0.22

Katılımcıların birliktelik sürelerine göre ilişki doyumu ve öznel iyi oluş ortalamaları, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre ilişki doyumu ve öznel iyi oluş ortalamalarının birliktelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

3.6. Kategorik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 14: Bağlanma Stilleri ile Cinsiyet ve Birliktelik Türleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	Bağlanma Stilleri				χ^2	p
	Güvenli N(%)	Korkulu N(%)	Saplantılı N(%)	Kayıtsız N(%)		
Cinsiyet						
Kadın	117 (80.7)	42(77.8)	75(77.3)	16(88.9)	1.48	0.69
Erkek	28 (19.3)	12 (22.2)	22(22.7)	2(11.1)		
Birliktelik Türleri						
Sevgili	100(69.0)	34(63.0)	81(83.5)	13(72.2)	19.05	0.025
Evli	28(19.3)	7(13.0)	13(13.4)	3(16.7)		
Nişanlı/ Sözlü	9(6.2)	5(9.3)	1(1.0)	1(5.6)		
Diğer	8(5.5)	8(14.8)	2(2.1)	1(5.6)		

Bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeninin karşılaştırılması için ki-kare analizi kullanılmıştır. Bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır($\chi^2=1.48$; $p>0.05$). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin

117'si(%80.7) kadın, 28'si (%19.3) erkek; korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin 42'si (%77.8) kadın, 12'si (%22.2) erkek; saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin 75'i (%77.3) kadın, 22'si (%22.7) ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin 16'si(%88.9) kadın, 2'si(%11.1) erkek bireylerden oluşmaktadır.

Bağlanma stilleri ile birliktelik türlerinin karşılaştırılması için ki-kare analizi kullanılmıştır ve bağlanma stilleri ile birliktelik türü arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır($\chi^2=19.05$; $p<0.05$). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin 100'ü(%69) sevgili, 28'si (%19.3) evli, 9'u (6.2) nişanlı, 8'i (5.5) diğer; korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin 34'ü (%77.8) sevgili, 7'si (%13.0) evli, 5'si(%9.3) nişanlı/sözlü, 8'i(%14.8) diğer; saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin 81'i (%83.5) sevgili, 13'ü (%13.4) evli, 1'i (%1.0) nişanlı/sözlü, 2'si(%2.1) diğer ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin 13'ü(%72.2) sevgili, 3'ü(%16.7) evli, 1'i(%5.6) diğer, 1'i(%5.6) nişanlı/sözlü bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 15: Cinsiyet ve Birliktelik Türlerinin Karşılaştırılması

	<i>Birliktelik Türleri</i>				χ^2	p
	Sevgili	Evli	Nişanlı/ Sözlü	Diğer		
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)		
<i>Cinsiyet</i>						
Kadın	180(78.9)	44(86.3)	13(81.3)	13(68.4)	2.95	0.4
Erkek	48(21.1)	7(13.7)	3(18.7)	6(31.6)		

Cinsiyet ile birliktelik türlerinin karşılaştırılması için ki-kare analizi kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet ile birliktelik türleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır($\chi^2=2.95$; $p>0.05$). Kadın katılımcıların 180'inin(%78.9) sevgili, 44'ünün(%86.3) evli, 13'ünün(%81.3) nişanlı/ sözlü ve 13'ünün (%68.4) diğer birliktelik türüne dahil oldukları saptanmıştır. Erkek katılımcıların 48'inin(%21.1) sevgili, 7'sinin(%13.7) evli, 3'ünün(%18.7) nişanlı/sözlü ve 6'sının(%31.6) diğer birliktelik türüne dahil oldukları saptanmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada; romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu üç değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra; cinsiyet, birliktelik türü ve birliktelik süresinin değişkenler arasında farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu bölümde toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasına ve tartışılmasına yer verilecektir.

4.1. Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Bağlanma stillerini belirlemek için kullanılan YİYE-II ölçek puanları incelendiğinde kaygılı ve kaçınmacı alt boyutları ile ilişki doyumu arasında orta negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Ölçek puanlarına göre bağlanma stilleri 4 grupta incelenmiştir: Güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız. Araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma stiline sahip genç yetişkin bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının ise saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Feeney ve Noller(1991: 204), yaptıkları bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylerle kıyaslandıklarında daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduklarını ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise en düşük ilişki doyumuna sahip bireyler olduklarını saptamışlardır.

Güvenli bağlanma, doyum ve yakınlık gibi olumlu ilişki özellikleriyle ilişkilidir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler, yakın ilişkilere karşı daha az ilgili ve ilişkilerini sürdürmek konusunda da daha az kararlıdırlar. Kaygılı bağlanma, aşırı derecede tutku ve ilişkilerle çok fazla meşgul olma ile ilişkilidir. Ancak bu bağlanma örüntüsünde ilişki doyumu düşüktür(Feeney ve Noller,1992: 72).

Hazan ve Shaver'ın(1987: 520) yapmış oldukları çalışmada da güvenli bağlanan kişilerin romantik ilişki içerisinde bulundukları partnerlerine daha fazla güven duydukları ve ilişki doyumlarının da kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip

bireylerle karşılaştırıldıklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanan bireylerin duygularının belirli bir dengede olmadığı ve ilişkilerinde saplantılı davranışlar sergilemeye daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir. Kaçınan kişilerin ise yakın ilişki kurmakta güçlük çektikleri ve yakın ilişki kurmaktan kaçındıkları aynı zamanda da romantik ilişkileri değersizleştirmeye yönelik düşüncelerinin olduğu saptanmıştır.

Soğancı(2017: 48) tarafından yapılan ve 200 yetişkin bireyin katıldığı araştırmada bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya göre güvenli bağlanan bireylerin ilişki doyumları, kayıtsız ve korkulu bağlanan bireylerin ilişki doyumlarından daha yüksektir. Ancak güvenli bağlanan bireylerin ilişki doyumları ile saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin ilişki doyumları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip genç yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Beştav'ın(2007: 39) yapmış olduğu araştırmada ise güvenli bağlanma ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında ise düşük negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ise YİYE-II kaçınmacı ve kaygılı bağlanma alt boyutları ile ilişki doyumu arasında orta negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışma sonucunda bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde tutarsız sonuçların elde edildiğini söyleyebiliriz.

Keelan, Dion ve Dion'un(1998: 29) yapmış olduğu bir araştırmada güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre kendilerini daha açık bir şekilde ifade edebildikleri ve iletişim kurmakta daha rahat oldukları; bu durum sonucunda da ilişkilerinden daha fazla tatmin oldukları saptamışlardır.

Barry, Seager ve Brown(2015: 70) Avustralya'da yapmış oldukları çalışmalarında bağlanmanın ilişki doyumu üzerindeki etkisi, kaçınmacı bağlanma puanı için kadınlarda erkeklerden daha güçlü bir etkiye sahipti ve kaygılı bağlanma için ise kadınlarda

erkeklerden daha zayıf bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin kadınların, eşleriyle aralarında duygusal bir yakınlık olmasının erkeklerden daha fazla önemsedikleri bir nokta olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Kadınlar aynı zamanda ilişkilerinde duygularını partnerleriyle paylaşabilmeyi erkeklerden daha önemli bulurlar. Erkeklerde kadınlara oranla kaygılı bağlanma için ilişkileri üzerinde daha büyük bir etkiye sahiptir. Bunun sebebi ise erkeklerin eşleri tarafından önemsendiğini hissetmeyi kadınlardan daha önemli bulmasıdır. Örneğin, erkekler bir ilişkide partnerlerinin onları terk etmeyeceğini hissetmeyi daha önemli bulur. Bu çalışmada kaygılı bağlanmanın etkisinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi erkeklerde kadınlara göre iki kat daha fazladır(Bary, Seager ve Brown; 2015: 71).

YİYE-II ölçek puanları incelendiğinde kaygılı ve kaçınmacı alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında orta negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bağlanma stili gruplarına göre ölçek puan ortalamaları arasındaki fark incelenmiştir. Elde ettiğimiz bulgulara göre, güvenli bağlanma stiline sahip genç yetişkin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin ise saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Atabil'in(2019: 54) psikoloji öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada, öznel iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında da düşük negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bulut'un(2017: 37) 356 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma ile öznel iyi oluş arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Daha önce yapılan bu çalışmalar göz önüne alındığında, yaptığımız çalışmadan elde ettiğimiz sonuçların daha önceki araştırmalarla tutarlılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgulara bakıldığında ilişki doyumu ile öznel iyi oluş arasında da orta pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. De Andrade ve Garcia'ya (2012) göre; iletişim, aşk, yakınlık ve bağlılık gibi romantik ilişkilerin belirli yönleri, ilişki kalitesinin ve ilişkiden memnuniyetin değerlendirilmesinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir(Andrade, Wachelke ve Howat-Rodrigues, 2015: 20). Aynı zamanda ilişki kalitesi ve ilişkiden elde edilen doyum öznel iyi oluşun, mutluluğun ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısıdır(Diener ve Lucas, 2000; Myers, 1992: 38).

Neto ve Pinto (2015: 300), Portekiz'de yapmış oldukları bir araştırmada ilişki doyumu ile yaşam doyumu ve duygusal iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre, tatmin edici ilişkilere sahip olduğunu düşünen kişiler, genellikle hayata karşı daha olumlu duygular hissetmektedir ancak yaşlı bireylerde bu ilişki değişkenlik gösterebilir.

Galinha ve ark.(2013: 416); ABD, Mozambik ve Portekiz'de bulunan 1.574 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmalarında dışadönüklük, nevroitiklik, bağlanma ve öznel iyi oluşun ilişki doyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Üç ülkede yapılan çalışmada öznel iyi oluşun ilişki doyumuyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada öznel iyi oluşa bağlanmanın düşük bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bizim yaptığımız çalışma ile daha önce yapılan araştırmaların önemli ölçüde tutarlılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

4.2. Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklılıkları

Araştırmadan elde ettiğimiz bulguları incelediğimizde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre YİYE-II alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Araştırmaya 250 kadın, 64 erkek katılımcı dahil olmuştur.

Bağlanma stili grupları ile cinsiyet değişkeni arasında ilişki olup olmadığını saptamak için yapmış olduğumuz ki-kare analizi sonucunda da bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin 117'si(%80.7) kadın, 28'si (%19.3) erkek; korkulu bağlanma stiline sahip

bireylerin 42'si (%77.8) kadın, 12'si (%22.2) erkek; saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin 75'i (%77.3) kadın, 22'si (%22.7) ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin 16'sı(%88.9) kadın, 2'si(%11.1) erkek bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kadın sayısı erkek katılımcılardan daha fazla olduğu için bütün bağlanma stili gruplarında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha büyük bir yüzdelik alan kapladığı düşünülmektedir.

Beştav(2007: 33), kadın ve erkek katılımcıların sadece kayıtsız bağlanma stili ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve erkek katılımcıların kayıtsız bağlanma stili ortalamalarının kadın katılımcıların kayıtsız bağlanma stili ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları da incelenmiş ve ilişki doyumu değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

Soğancı(2017: 59) yetişkin bireyler ile yaptığı çalışmasında ise bağlanma stilleri ve romantik ilişkiden elde edilen doyumun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Sümer(2018: 44) de romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkin bireylerle yapmış olduğu çalışmasında bağlanma stillerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini saptamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada da bağlanma stillerinin ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu anlamda elde ettiğimiz bulgular önceki araştırmalardan elde edilen sonuçlarla büyük ölçüde tutarlılık göstermektedir.

Hazan ve Shaver(1987: 514) da bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını yapmış oldukları çalışmalar da belirtmişlerdir. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda ise bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterebileceği ortaya konulmuştur. Erözkan(2011: 67) yapmış olduğu araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha güvenli bağlandıklarını, kız öğrencilerin ise erkek öğrencilerden daha fazla korkulu bağlandıklarını tespit etmiştir. Sümer ve Güngör (1999: 86) de yapmış oldukları çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha güvenli bağlandıklarını saptamışlardır. Bu durumun temel sebebinin ülkemizde kız ve erkek çocuklarının farklı şekilde yetiştirilmesiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Kız çocukları toplumumuzda daha fazla baskıya ve kısıtlamaya maruz kalırken erkek çocukları daha rahat ve özgür bir sosyal çevrede yetiştirilmektedir. Ancak

toplumumuzun zaman içinde modernleşme eğiliminde olması sebebiyle bizim de yapmış olduğumuz çalışmada görüldüğü üzere bağlanma konusunun cinsiyetler arasında artık farklılaşmadığı düşüncesini akla getirmektedir.

Collins ve Read'e(1990: 650) göre erkeklerin ve kadınların güvensiz bağlanma stiline sahip olması sonucu mesafeli ve çekingen davranışlar sergilemesi her iki partnerin de ilişkilerinden daha az doyum elde etmesine neden olmaktadır. Yapılan çalışmada erkekler için, güvenli bağlanma stiline sahip olanlar(ilışkide yakınlığın ve rahatlığın olması), kaygılı bağlanma stiline sahip kişilere göre(terk edilme endişesi yaşayan) ilişkilerine karşı daha olumlu düşüncelere sahiptilerdi. Kadınlar için ise ne kadar endişeliyse, ilişkiden o kadar az tatmin olma ve partnere karşı güvensizlik duygusunun artışı söz konusuydu. Simpson'ın(1990: 975) yapmış olduğu araştırmada da kadının ilişkisine yönelik taşıdığı kaygılar, erkek partnerleri tarafından olumsuz algılanmakta ve ilişkideki memnuniyeti olumsuz etkilemektedir. Kirkpatrick ve Davis(1994: 505) ise yapmış oldukları çalışmada kadınların ilişkilerindeki kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu durum ilişkiden elde edilen doyumu azaltmaktadır.

Cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli araştırmalarda sıklıkla karşılaştırılmıştır ve şu zamana kadar yapılmış olan çalışmalarda kadın ve erkeklerin ortalama öznel iyi oluş düzeyleri arasında önemli boyutta bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Genelde kadınlar olumlu ve olumsuz duygularını daha yoğun yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bu durumda kadınların mutluluklarını ve mutsuzluklarını uç noktalarda yaşadıklarını varsayabiliriz(Diener ve Ryan,2009: 396). Yapmış olduğumuz çalışmada cinsiyetler arasında öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ve bu görüşü destekler niteliktedir.

Daha geniş ve daha büyük örneklemelerde, öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair tutarsız bulgular elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda erkeklerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır(Stevenson ve Wolfers, 2009: 210; Haring, Stock ve Okun, 1984: 651). Bazı çalışmalarda ise kadınların daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir(Fujita ve diğerleri, 1991: 430).

Bulut(2017: 34), üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamıştır. Çalışmada, kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda yapılan çalışmalara göre öznel iyi oluşun cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediği konusunda tutarsız sonuçların elde edildiğini söyleyebiliriz.

4.3. Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluşun Birliktelik Türleri ve Sürelerine Göre Farklılıkları

Bağlanma stillerini belirlemek için kullanılan YİYE-II ölçek puanları incelendiğinde kaygılı ve kaçınmacı alt boyut ortalamaları birliktelik türlerine göre karşılaştırıldıklarında kaygılı bağlanma ortalamasının birliktelik türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Kaçınmacı bağlanma ortalamalarının birliktelik türlerine göre karşılaştırılması sonucu ise gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Birliktelik türü sevgili olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarının ve birliktelik türü evli olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarının, birliktelik türü diğer(adı konulmamış ilişkiler) olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarından düşük olduğu saptanmıştır. Kısacası, diğer olarak adlandırdığımız adı konulmamış ilişki yaşayan kişilerin ilişki yaşadıkları partnerlerinden daha fazla kaçınma eğiliminde olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stili grupları ile birliktelik türleri arasında ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ki-kare analizi sonucunda bağlanma stilleri ile birliktelik türü arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin 100'ü(%69) sevgili, 28'si (%19.3) evli, 9'u (6.2) nişanlı, 8'i (5.5) diğer; korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin 34'ü (%77.8) sevgili, 7'si (%13.0) evli, 5'si(%9.3) nişanlı/sözlü, 8'i(%14.8) diğer; saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin 81'i (%83.5) sevgili, 13'ü (%13.4) evli, 1'i (%1.0) nişanlı/sözlü, 2'si(%2.1) diğer ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin 13'ü(%72.2) sevgili, 3'ü(%16.7) evli, 1'i(%5.6) diğer, 1'i(%5.6) nişanlı/sözlü bireylerden oluşmaktadır.

İlişki doyumu ortalamalarını birliktelik türlerine göre karşılaştırdığımızda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Birliktelik türü

diğer(adı konulmamış ilişkiler) olan bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının, birliktelik türü sevgili ve evli olan bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından düşük olduğu saptanmıştır. Adı konulmamış ilişki yaşayan kişilerin ilişkilerinden elde ettikleri doyum, birliktelik türü evli ve sevgili olan bireylerden daha düşüktür. Bunun sebebinin bu bireylerin ilişkide kaçınmacı bağlanma eğilimlerinin daha fazla olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarını birliktelik türlerine göre karşılaştırdığımızda ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Birliktelik türü evli olan bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarının, birliktelik türü diğer(adı konulmamış ilişkiler) ve sevgili olan bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, evli bireylerin ilişkilerinde daha az kaygılı ve kaçınmacı bağlanma eğiliminde olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Evli bireylerin, hayatlarını paylaşabilecekleri bir partnerle kendilerine güvenli bir alan yaratmaları sonucu olumsuz duygulara karşı daha fazla toleranslı olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin YİYE-II alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları birliktelik sürelerine göre karşılaştırıldıklarında kaygılı ve kaçınma bağlanma ortalamalarının birliktelik sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Birliktelik süresi 1 yıldan az olan bireylerin kaygılı bağlanma ortalamalarının; birliktelik süresi 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-10 yıl ve 10 yıldan fazla olan bireylerin kaygılı bağlanma ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır.

Birliktelik sürelerine göre kaçınmacı bağlanma ortalamaları karşılaştırıldığında ise birliktelik süresi 1 yıldan az olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarının; birliktelik süresi 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7-10 yıl olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, kişilerin uzun süre ilişki yaşadıkları partnerlerine güven duymaları, onları daha iyi tanımaları ve zaman içinde ortak planların oluşturulmasıyla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların birliktelik sürelerine göre ilişki doyumu ve öznel iyi oluş ortalamaları karşılaştırıldığında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Birliktelik türlerinden diğer olarak adlandırdığımız grup, adı konulmamış ilişkileri ifade etmektedir. Adı konulmamış ilişkiler, kişilerin duygusal bir bağ kurmaksızın(yakınlık, samimiyet, sevgi gibi duyguların hissedilmediği) cinselliğin ön planda tutulduğu ya da flört aşamasından ileriye gidemeyen ilişki süreçleri olarak da değerlendirilebilir. Bu durum aynı zamanda bireylerin içinde bulundukları bir ilişkinin(sevgili, nişanlı ya da evli olma) haricinde de cinsel ilişki yaşama isteklerinin olması sonucu ortaya çıkabilir(Günay, 2019: 1). Yapmış olduğumuz çalışmada diğer ilişki türüne sahip olduğunu belirten katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Türk toplum yapısını düşündüğümüzde bu sonucun beklenmedik bir durum olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu durumu yorumlarken araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun kadın katılımcılar olduğunu da göz ardı etmemek gerekir. Sonuç olarak ise bağlanma stili gruplarıyla birliktelik türleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Feeney ve Noller'ın(1990: 283) yapmış oldukları çalışmaya göre, kaçınmacı bağlanma düzeyi daha yüksek olan kadın ve erkeklerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre ilişkilerinde en az istikrar sağlayan grup oldukları saptanmıştır. Kirkpatrick ve Davis'e(1994: 508) göre, bir çiftin birliktelik süresi ne kadar fazlaysa, hayatlarının sonuna kadar birlikte olma ihtimalleri de o kadar artacaktır. Ayrıca güven ve ilişki doyumu ne kadar fazlaysa, ilişkilerinin istikrarlı bir şekilde devam etme olasılığı da o kadar fazladır(Kirkpatrick ve Davis,1994: 508).

Buğa(2009: 84), romantik ilişki içerisinde bulunan 400 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında evli kadınların ilişki doyumlarının evli erkeklere oranla daha düşük olduğunu saptamıştır.

Sümer(2018: 48) ise romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada kaygılı bağlanmanın ilişki türlerine göre(evli, nişanlı, flört) anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamıştır. Bu çalışmaya göre ilişki türü flört olan kişilerin kaygılı bağlanma düzeyleri evli bireylere oranla daha yüksektir ve ilişki türlerine göre ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada ise farkı oluşturan birliktelik türü diğer olarak nitelendirdiğimiz adı konulmamış ilişkilerdir. Yine aynı çalışmada birliktelik sürelerine göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu

saptanmıştır. İlişki süresi 5 yılın altındaki bireylerin ilişki süresi 5-10 yıl ve 10 yıldan fazla olan bireylere göre daha fazla kaçınmacı ve kaygılı bağlanma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Bu durum yapmış olduğumuz çalışmayla tutarlılık göstermektedir.

Hem evli hem de flört eden çiftlerle yürütülen araştırmalar, güvenli bağlanan çiftlerin birbirlerini tercih etmelerinin yanı sıra hayat boyu birlikte olma eğiliminde olduklarını da göstermektedir(Collins ve Read, 1990: 649).

Evliliğin evli bir çift gibi beraber yaşamaya kıyasla faydalarının bireyci toplumlardan çok kolektivist toplumlarda daha çok olabileceği gözlenmektedir ve evli olmanın faydaları olumlu duyguların oluşumu bakımından, kolektivist toplumlarda bireyci uluslara göre daha az etkilidir(Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000: 425).

Bazı araştırmalarda evliliğin ÖİÖ üzerinde anlamlı etkileri olmadığını bulsa da(Sauer, 1977: 605; Spreitzer ve Snyder, 1974: 456), hemen hemen bütün ilişki türlerinin öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etki yarattığı bilinmektedir(Larson, 1978: 120). Yapılan geniş kapsamlı bir araştırmada, evli kişilerin, herhangi bir evli olmayan kişiye göre daha yüksek düzeyde ÖİÖ deneyimlediği bulunmuştur(Glenn, 1975: 597). Glenn(1975: 597), evli kadınların evli olmayan kadınlara göre daha yüksek seviyede stres deneyimleseler de, aynı zamanda daha fazla memnuniyet bildirdiklerini saptamışlardır. Glenn ve Weaver (1979: 836), eğitim, gelir ve mesleki durum kontrol edildiğinde bile evliliğin ÖİÖ'nun en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Lloyd, Cate ve Henton (1984: 75), flört döneminde ilişki süreleri 3 ve 7 ay olan kişilerin ilişki istikrarlarının, evlendiklerinde ilişkilerinden elde ettikleri doyumda pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Evli bireylerin, bekar bireylere oranla ortalama olarak öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek olmakla birlikte, evlilik gibi diğer sosyal bağlar da öznel iyi oluşu da arttırabilir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003: 535).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma değişkenleri cinsiyet, birliktelik türü ve birliktelik sürelerine göre incelenmiştir.

Bağlanma stillerini belirlemek için kullanılan YİYE-II ölçek ortalamaları incelendiğinde kaygılı ve kaçınmacı alt boyutları ile ilişki doyumu arasında orta negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Ölçek puanlarına göre bağlanma stilleri güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olmak üzere dört grupta incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma stiline sahip genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinden elde ettikleri doyumun korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerden daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinden elde ettikleri doyumun saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerinkinden daha düşük olduğu görülmüştür.

Kaygılı ve kaçınmacı alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında orta negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bağlanma stili gruplarına göre öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında ise, güvenli bağlanma stiline sahip genç yetişkin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ise saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha düşüktür.

Bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç daha önce yapılan birçok araştırmayla tutarlılık göstermektedir.

Kaygılı ve kaçınmacı ölçek alt boyutları, birliktelik türlerine göre karşılaştırıldıklarında kaygılı bağlanmanın birliktelik türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak kaçınmacı bağlanmanın birliktelik türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Birliktelik türü sevgili ve evli olan bireylerin

kaçıncı bağlanma ortalamalarının, birliktelik türü diğer(adı konulmamış ilişkiler) olan bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalamalarından düşük olduğu saptanmıştır. Buna göre adı konulmamış beraberlik yaşayan kişilerin, ciddi ilişki yaşayan kişilere oranla partnerlerine karşı bağlanma anlamında daha kaçınan bir tutum sergileme eğiliminde olabilecekleri sonucuna ulaştığımızı söyleyebiliriz.

Bağlanma stili grupları ile birliktelik türleri ve cinsiyet arasında ilişki olup olmadığını saptamak için yapmış olduğumuz ki-kare analizinde bağlanma stilleri ile birliktelik türü arasında anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyet ile anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

İlişki doyumunu, birliktelik türlerine göre karşılaştırdığımızda ise arada anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Birliktelik türü diğer(adı konulmamış ilişkiler) olan bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri doyumun, birliktelik türü sevgili ve evli olan bireylerin ilişki doyumlarından daha düşük olduğu saptanmıştır. Adı konulmamış ilişki yaşayan kişilerin ilişkilerinden elde ettikleri doyumun, birliktelik türü evli ve sevgili olan bireylerden daha düşük olmasının sebebi, bu bireylerin ilişkilerinde bağlanmaktan kaçınan tutumlar sergilemeye daha yatkın olmalarıyla ilgili olabileceği akla gelmektedir.

Öznel iyi oluşu birliktelik türlerine göre karşılaştırdığımızda ise aradaki fark anlamlı bulunmuştur. Birliktelik türü evli olan bireylerin öznel oluş düzeyleri, birliktelik türü diğer(adı konulmamış ilişkiler) ve sevgili olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksektir. Öznel iyi oluşun bağlanmayla ilişkili olduğu çalışmamızda vurgulanan bir noktadır. Evli bireylerin bağlanma anlamında ilişkilerinde daha düşük kaygı ve kaçınma seviyesine sahip olmalarının mutluluklarını da doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir.

Kaygı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları birliktelik türlerine göre karşılaştırıldığında kaygılı ve kaçınma bağlanma ortalamalarının birliktelik sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Birliktelik süresi 1 yıldan az olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ortalamalarının, birliktelik süresi daha fazla olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre elde ettiğimiz bulgular ışığında ilişkinin

başlarında yaşanan kaygı ve kaçınma eğiliminin ilerleyen zamanlarda güven duygusunun oluşmasıyla azalma gösterdiğini söyleyebiliriz. İlişki doyumu ve öznel iyi oluş ortalamaları ise birliktelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Öneriler

- Yapmış olduğumuz çalışmada romantik ilişki içerisinde bulunan 18-35 yaş arası genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda yaş aralığı genişletilebilir ve sadece romantik ilişki içerisinde bulunan bireyler yerine genel popülasyon üzerinde de bu değişkenlerin incelenmesine yönelik çalışmalar yürütülebilir.
- Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ve ilişki doyumu değişkenleri romantik ilişki yaşayan bireylerin katıldığı çalışmalarda incelenmiş ancak öznel iyi oluşla ilgili böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Gelecek çalışmalarda romantik ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılabilir. Bu anlamda yapmış olduğumuz çalışma, gelecek araştırmalar için önemli bir katkı sağlayacaktır.
- Araştırmaya katılan kadın ve erkek bireylerin dağılımları arasında önemli bir fark bulunmaktadır. Bu yüzden kadın ve erkek katılımcı sayılarının homojen dağılım göstermesi gelecek araştırmalar için dikkate alınması gereken önemli bir unsurdur.
- Birliktelik türü diğer olarak nitelendirilen adı konulmamış ilişkiler konusunda literatürde yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Gelecek çalışmalarda günümüzde oldukça yaygın olan bu birliktelik türüne yönelik araştırmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vijver, F. J., Murugami, M., Mazrui, L., & Arasa, J. (2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: The mediating role of identity formation. *Journal of adolescence*, 36(5), 849-857.
- Ainsworth, M. D. (1973). The development of infant mother attachment. In B. M. Caldwell, & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social cognition*, 3(1), 16-35.
- Andrade, A., Wachelke, J., & Howat-Rodrigues, A. B. C. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19-31.
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. *New York and London: Plenum*, 20(31), 696-717.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, 189-247.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754-765.

- Atabil, İ.F. (2019). Psikoloji Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Barnett, D., & Vondra, J. I. (1999). *Chapter I. Atypical Patterns of Early Attachment: Theory, Research, and Current Directions. Monographs of the Society for Research in Child Development, 64(3), 1–24.*
- Barry, J. A., Seager, M., & Brown, B. (2015). Gender differences in the association between attachment style and adulthood relationship satisfaction (brief report). *New Male Studies, 4(3), 63-74.*
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships, 7(2), 147-178.*
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61(2), 226-244.*
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships, 1998, 25-45.*
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships, 1(1), 29-48.*
- Belsky, J., & Cassidy, J. (1994). Attachment and close relationships: An individual-difference perspective. *Psychological inquiry, 5(1), 27-30.*
- Beştav, F. G. (2007). Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis, 39, 350–373.*
- 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. (1977). *The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. An expanded version of the Fiftieth Maudsley Lecture, delivered before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1976. The British Journal of Psychiatry, 130(3), 201–210.*
- 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., May, D. S., & Solomon, M. (1989). *Attachment theory*. Los Angeles, CA: Lifespan Learning Institute.
- Bretherton, I. (1985). *Attachment Theory: Retrospect and Prospect. Monographs of the Society for Research in Child Development, 50(1/2), 3.*
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology, 28(5), 759-775.*
- Buğa, D. (2009). Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri ve Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bulut, E. (2017). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology, 30(2), 216-224.*
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Fletcher, G. J. O. (2001). Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 447–462.*

- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458–463.
- Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Crittenden, P. M. (1988). Relationships at risk. *Clinical implications of attachment*, 136-174.
- Crittenden, P. M., & Ainsworth, M. D. (1989). 14 child maltreatment and attachment theory.
- Curun, F. (2001). Cinsiyet, Cinsiyetçilik Rolü Yöneliminin İlişki Doyumu Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth (Chapter 8: The Happiest Places on Earth: Culture and Well-Being). *Malden, MA: Blackwell*, 127-144.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Havil-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.

- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Ng, W., & Tov, W. (2009). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4), 277-291.
- Diener, Ed, Suh, Eunkook M., Lucas, Richard E., Smith, Heidi L. *Psychological Bulletin*, Vol 125(2), Mar 1999, 276-302.
- Elkind, D. (1970). Erik Erikson's eight ages of man. *New York Times Magazine*, 5, 25-27.
- Erözkan, A. (2011). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE KARAR STRATEJİLERİ. *International Journal Of Eurasia Social Sciences* , 2011 (3) , 60-74 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoess/issue/8539/105979>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187-215.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69-74.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual review of psychology*, 50(1), 47-77.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2006). Relationship satisfaction. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Frey, B.S., & Stutzer, A. (2002). Happiness and economics: How the economy and institutions affect well-being. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C., Wirtz, D., & Esteves, F. (2013). The role of personality traits, attachment style, and satisfaction with relationships in the subjective well-being of Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(3), 416-437.
- Genç Yetişkinlik Dönemi. (30.11.2021), https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19_20_Bahar/gelisim_psikolojisi/13/index.html
- Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-28.
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 594-600.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual review of psychology*, 49(1), 169-197.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430-445.
- Günay, A. (2019). Erkekler Kısa Süreli İlişkileri mi Tercih Ederler?

- Hammond, J. R., & Fletcher, G. J. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 56-56.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve.(Çev: A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6(16-17), 29-50.
- Helliwell, J., Barrington-Leigh, C., Harris, A., & Huang, H. (2009). *International Evidence on the Social Context of Well-Being*.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784–794.
- Honeycutt, J. M., & Cantrill, J. G. (2000). Cognition, communication, and romantic relationships. LEA's Series on Personal Relationships. UK: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24.

- Karney, B. R., & Coombs, R. H. (2000). Memory bias in long-term close relationships: Consistency or improvement? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 959–970.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2013). *Social Psychology: USA*: Cengage Learning.
- Keelan, J. P. R., Dion, K. K., & Dion, K. L. (1998). Attachment style and relationship satisfaction: Test of a self-disclosure explanation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 30(1), 24–35.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., ... & Peterson, D. R. (1983). Analyzing close relationships. *Close relationships*, 20, 67
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). *In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109–125.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050-1055.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407–419.

- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 193-203.
- 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.
- Lloyd, S. A., Cate, R. M., & Henton, J. M. (1984). Predicting premarital relationship stability: A methodological refinement. *Journal of Marriage and the Family*, 46(1), 71-76.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological science*, 16(12), 945-950.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75-102). Springer Science + Business Media.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?.

- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). *Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B., & Fincham, F. D. (2012). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328-355.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193-209.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159–172.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- 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.
- Mitchell, R. M. (1976). Paths to happiness: Residence locality and interpersonal relationships. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 37(6-A), 3944–3945.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy and why?* New York, NY: William Morrow & Company.
- Myers, D. G. (1992). The secrets of happiness. *Psychology Today*, 25(4), 38-45.

- Myers, D.G. (1999). Close relationships and the quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-380). New York: Russell Sage Foundation.
- Neto, F., & Pinto, M. C. (2015). Satisfaction with love life across the adult life span. *Applied Research in Quality of Life*, 10, 289-304.
- 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.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The gerontologist*, 19(5_Part_1), 427-431.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of health and social behavior*, 68-80.
- Pipp, S., & Harmon, R. J. (1987). *Attachment as Regulation: A Commentary*. *Child Development*, 58(3), 648.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and individual differences*, 22(5), 607-612.
- Sauer, W. (1977). Morale of the urban aged: A regression analysis by race. *Journal of Gerontology*, 32(5), 600–608.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1- 11.
- Shaver, P. R., & Clark, C. L. (1994). The psychodynamics of adult romantic attachment. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Empirical perspectives on object relations theory* (pp. 105–156). American Psychological Association.

- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal relationships*, 5(4), 473-501.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 4, 29-70.
- Shumaker, D. M., Deutsch, R. M., & Brenninkmeyer, L. (2009). *How Do I Connect? Attachment Issues in Adolescence*. *Journal of Child Custody*, 6(1-2), 91-112.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Slater, R. (2007). *Attachment: Theoretical development and critique*. *Educational Psychology in Practice*, 23(3), 205-219.
- Soğancı, D. (2017). Bağlama Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spreitzer, E., & Snyder, E. E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29(4), 454-458.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, 1(2), 190-225.
- Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1983). Age and subjective well-being: A meta-analysis. *Evaluation studies: Review annual*, 8, 279-302.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, S., & Arıca, 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.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Terzi, Ş., & ÇANKAYA, C. Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Weaver, C. N. (1978). Job satisfaction as a component of happiness among males and females. *Personnel Psychology*, 31(4), 831–840.
- Yetim, Ü. (1993). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096.

EKLER

Ek 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ☐ Erkek ☐

2. Yaşınız:

3. Eğitim Düzeyiniz:

☐ İlköğretim

☐ Lise

☐ Üniversite

4. Hangi bölgede yaşıyorsunuz?

☐ Marmara ☐ Ege ☐ Akdeniz ☐ İç Anadolu ☐ Karadeniz

☐ Doğu Anadolu ☐ Güneydoğu Anadolu

5. Partnerinizle/eşinizle ne zamandır birliktesiniz?

☐ 1 yıldan az

☐ 1-3 yıl

☐ 4-6 yıl

☐ 7-10 yıl

☐ 10 yıl ve üzeri

6. Birliktelik türünüz:

Sevgili ☐

Sözlü/Nişanlı ☐

Evli ☐

Diğer ☐

7. Mesleğiniz:

☐ İşçi

☐ Memur

☐ Yönetici

☐ Serbest meslek

☐ Ev kadını

Öğrenci ☐

☐ Diğer (Belirtiniz).....

8. Partnerinizin Mesleği:

☐ İşçi

☐ Memur

☐ Yönetici

☐ Serbest meslek

☐ Ev kadını

Öğrenci

☐ Diğer (Belirtiniz).....

9. Aylık gelir düzeyiniz:

☐ 3000 tl ve altı

☐ 3001-4000

☐ 4001- 5000

☐ 5001-6000

☐ 6000 ve üstü

10. Birlikte mi yaşıyorsunuz? Evet ☐ Hayır ☐

11. Ne zamandır birlikte yaşıyorsunuz?

☐ 1 yıldan az

☐ 1-3 yıl

☐ 4-6 yıl

☐ 7-10 yıl

☐ 10 yıl ve üzeri

12. Genel bir sağlık probleminiz var mı? Yok ☐ Var ☐

Var ise kısaca belirtiniz _____

13. Günlük yaşamınızı etkileyen psikolojik sorunuz var mı ☐ Yok ☐ Var

Var ise kısaca belirtiniz _____

14. Bugüne kadar psikolojik bir tanı ile tedavi aldınız mı? Evet ☐ Hayır ☐

Evet ise kısaca belirtiniz _____

Ek 2

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenilmektedir. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç katılmıyorum

Kararsızım/Bir Fikrim Yok

Tamamen

Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçektensevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedikim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılmak konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

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 memnunum

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

Ek 4

Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda genel olarak yaşamınız ve yaşamınızın bazı alanlarındaki doyumunuz ile ilgili birtakım ifadeler verilmiştir.

Lütfen söz konusu ifadeleri size uygunluğu açısından çarpı (X) işareti koyarak değerlendiriniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Yaşamım idealime büyük ölçüde yaklaşıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.Yaşam koşullarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.Yaşamımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4.Yaşamda şu ana kadar istediğim önemli şeylere sahip oldum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5.Yaşamımı bir daha yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 5

Olumlu- Olumsuz Duygu Ölçeği

	ÇOK AZ	BİRAZ	ORTA DÜZEYDE	OLDUKÇA	ÇOK FAZLA
1. İlgili	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Sıkıntılı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Heyecanlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Mutsuz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Güçlü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Suçlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Ürkümüş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Düşmanca	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Hevesli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Gururlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Asabi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Uyanık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Utanmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İlahımlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Sinirli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Kararlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Dikkatli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Tedirgin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Aktif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Korkmuş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



ÖZGEÇMİŞ

Ayşegül KARADAĞ, 2014 yılında Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Bölümünü tam burslu olarak kazanmıştır ve 2019 yılında onur derecesiyle mezun olmuştur. Lisans sürecinde zorunlu stajını İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Şu an danışan görmeye devam etmektedir.

