



## Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Algılanan İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### *Investigation of the Relationship between Attachment Styles and Perceived Relationship Satisfaction in Romantic Relationships*

Melis ÖZER<sup>1</sup>, Prof. Dr. Ece E. MÜEZZİN<sup>2</sup>

#### Öz

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde romantik ilişkilerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada araştırma yöntemi olarak ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, Türkiye ve KKTC’de bulunan yetişkinleri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklem grubu uygun örneklem modeliyle belirlenen %54,4’ü (n=136) kadın ve %45,6’sı (n=114) erkek olmak üzere toplam 250 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği” ve “Sosyodemografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkilerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile algılanan romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyodemografik bilgi formunda bulunan yaşanan ilişki süreleri değişkenine göre algılanan romantik ilişki doyumu arasındaki farka bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Yine ilişki süresine göre kaçınmacı bağlanma stili alt boyutu arasında istatistiksel anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır. Yaşanılan ilişki sayısına göre kaçınmacı bağlanma stili alt boyutu arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Araştırma bulguları ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma, romantik ilişki, ilişki doyumu

**Makale Türü:** Araştırma

#### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between attachment styles in romantic relationships and perceived relationship satisfaction in adults. The correlational survey model was used as the research method. The universe of the research includes adults in Turkey and TRNC. The sample group of the study consists of a total of 250 adults, 54.4% (n=136) female and 45.6% (n=114) male, determined by the appropriate sampling model. In this study, "Experiences in Close Relationships Inventory-II", "Perceived Romantic Relationship Quality Scale" and "Sociodemographic Information Form" were used as data collection tools. According to the findings of the study, it was found that there is a statistically significant positive relationship between attachment styles in romantic relationships and perceived romantic relationship satisfaction. A statistically significant difference was found between perceived romantic relationship satisfactions according to the variable duration of relationship in the sociodemographic information form. It was determined that there was a statistically significant difference between the avoidant attachment style sub-dimension according to the duration of the relationship. A statistically significant difference was also found between the avoidant attachment style sub-dimensions according to the number of relationships experienced. The research findings were discussed within the scope of the relevant literature and suggestions were made.

**Keywords:** Attachment, anxious attachment, avoidant attachment, romantic relationship, relationship satisfaction

**Paper Type:** Research

<sup>1</sup>Uluslararası Fırat Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, melis.ozero@final.edu.tr.

<sup>2</sup>Uluslararası Fırat Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, ece.muezzin@final.edu.tr.

## Giriş

İnsan yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinde, değişim gösteren bağlanma stilleri kurmaktadır. Bağlanmanın temeli erken çocukluk döneminde atılır. Bebeğin bakım vereniyle daha çok annesiyle kurduğu ilişkinin türü, gelecekte romantik birlikteliğinde etkin rol oynar. Bağlanma bireylerin kendileri için önemli olan kişilere karşı geliştirdikleri yoğun duygulardır (Bowly, 2018).

Bebeğin ilk bağ kurduğu ve ilk sosyalleşme davranışını yönelttiği kişi annesidir. İleriki gelişim dönemlerinde anneye kurulan bağ dışında, ikinci ebeveyni, arkan-arkadaş çevresi, sosyal çevresi ve romantik ilişkide ki partneriyle bağ kurmaya başlar. Romantik ilişkiler bireyin duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak partnerine bağlanması ile gerçekleşir (Soğancı, 2017). Kaygılı bağlanma stiline bakıldığında bebek anneyi görmediğinde sosyal çevreyle ilgilenmez. Huzursuz hissedip, ağlamaya başlar. Anne geri döndüğünde ise bebeğin sakinleşmesi oldukça zordur. Bir yandan ona sarılırken bir yandan da kendinden uzaklaştırmak için itme davranışı gösterirler. Bebek yakın ilişki kurmak isterken bir yandan da kurmak istediği bu ilişkiye karşı direnç göstermektedir (Bowlby, 2018). Yetişkinlik döneminde ki yanması ise diğer kişilere karşı bağımlı ve aşırı koruyucu bir yapıya sahip olmalarıdır (Kesebir, Özdoğan, Kavzaoğlu, ve Üstündağ, 2011). Kaçınmacı/korkulu bağlanma stiline sahip olan bebeklerde ise anneye karşı ilgisizlik söz konusudur. Bakım vereni ile temastan kaçınırlar. Annesi ile bir başka kişi arasında tercih yapılması istendiğinde ise tepkisiz kalırlar. Anne-bebek arasında duygusal ve sosyal anlamda iletişim oldukça azdır. (Bowlby, 2018). Bu bağlanma stilinin yetişkinlik döneminde ki yanmasında ise birey, herhangi bir sosyal ve romantik ilişki yaşamaktan kaçınır. İletişim becerileri zayıf ve fiziksel olarak yalnızlığı tercih ederler (Kesebir, ve ark., 2011).

Diğer taraftan insanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için başka insanlara ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç sosyal ve romantik ilişkileri vazgeçilmez bir unsur haline getirir. Romantik ilişkilerde cinsel çekim, tutku, bağlanma söz konusudur. Romantik ilişkilerde başka bir kişiye duyulan ihtiyaç ayırt edici bir faktördür (Atak & Taştan, 2012). Hendrick, ilişki doyumunu bireyin yaşadığı ilişkiye yönelik duygu, düşünce ya da davranışları ifade eden; bağlılık, kendini açma ve ilişki yatırımı ile ilişkili olan bir bütündür şeklinde tanımlamaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1995).

Bu tanımlar çerçevesinde Soğancı (2017), yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin yaşanan ilişkideki tutumları, davranışları ve beklentilerini etkilediği saptamıştır. Sümer ve Güngör (1999)'ün, yaptıkları çalışmada bağlanma stillerinin cinsiyet değişkeninde farklılıklar gösterdiğini belirtmişlerdir. Egeci ve Gencöz (2011) ise güvensiz bağlanma stili gösteren kişilerin, kendileri gibi güvensiz bağlanma stili gösteren kişilerle yaşadıkları ilişkide aldıkları doyum ve uyumun daha fazla olduğunu saptamışlardır.

Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı yetişkin bireylerin bağlanma stillerini belirlemek ve bu bağlanma stillerinin ilişki doyumunu ile ne kadar ilişkili olduğunu saptamaktır. Yapılan bu çalışma ilişki doyumunu ile ilişkilendirilen faktörlerden birinin de bağlanma stili olması sebebiyle önemlidir. Elde edilen bulguların literatüre yeni veriler katacağı düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda “Yetişkin bireylerde algılanan romantik ilişki doyumunu ve kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri arasında ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- 1.Yetişkin bireylerin birliktelik sürelerine göre algılanan romantik ilişki doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- 2.Yetişkin bireylerin yaşadıkları ilişki sayısına göre algılanan romantik ilişki doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- 3.Yetişkin bireylerin birliktelik sürelerine göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri farklılık göstermekte midir?
- 4.Yetişkin bireylerin yaşadıkları ilişki sayısına göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri farklılık göstermekte midir?

5.Yetişkin bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleriyle algılanan romantik ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?

## 2. Yöntem

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli genellikle bağlantıları ve ilişkileri inceler. Bu tür yapılan çalışmalarda iki ve ya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2007).

### 2.1. Katılımcılar

Yapılan araştırmanın evreni KKTC ve Türkiye’de ikamet eden ve en az bir kez romantik ilişki yaşamış/yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçimine bakıldığında ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Uygun örnekleme veya diğer bir adıyla kazara örnekleme yönteminde araştırmacı en ulaşılabilir olan katılımcılardan başlayarak hedef katılımcı sayısına ulaşana değin, verilerini toplamaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2016). Örneklem grubu ise araştırmaya gönüllü olarak katılan, en az bir kez romantik ilişki yaşamış/yaşayan 136 kadın, 114 erkek toplam 250 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 28,46’dır. Örneklem, cinsiyete göre 136’sı (%54,4) kadın, 114’ü (%45,6) erkek olarak dağılmıştır. Örneklem yaş ortalaması ( $\bar{x}$ ) 28,46 iken standart sapması (ss) 9,740’dır. Örneklem dahil edilen bireylerin medeni durumlarına göre 59 kişi (%23,6) evli iken 191 (%76,4) bekar. Bireyler yaşamış oldukları ilişki sayısına bakıldığında 1-3 ilişki yaşayan kişi sayısı 130 (%52,0), 3-5 ilişki yaşayan kişi sayısı 49 (%19,6), 5-10 ilişki yaşayan kişi sayısı 34 (%13,6), 10 ve üzeri ilişki yaşayan kişi sayısı 37 (%14,8)’dir. Son olarak örneklemdeki bireylerin yaşamış oldukları ilişkinin süresine bakıldığında 1-3 ay aralığında 50 kişi (%20,1), 3-12 ay aralığında 60 kişi (%24,1), 1-5 yıl aralığında 75 kişi (%30,1), 5 yıl ve üzerinde 64 kişi (25,7) olarak dağılmaktadır. Örneklem tanımlayıcı özellikleri dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Tanımlayıcı özellikler tablosu

Gruplar		n	%
Cinsiyet	Kadın	136	54,4
	Erkek	114	45,6
Medeni Durum	Evli	59	23,6
	Bekar	191	76,4
Bu zamana kadar olan ilişki sayısı	1-3 ilişki	130	52,0
	3-5 ilişki	49	19,6
	5-10 ilişki	34	13,6
	10 ve üzeri	37	14,8
İlişki Ortalama Süresi	1-3 ay	50	20,1
	3-12 ay	60	24,1
	1-5 yıl	75	30,1
	5 yıl ve üzeri	64	25,7

Örneklem algıladıkları romantik ilişki doyumu düzey ortalamasına bakıldığında verilere göre bireylerin algılanan romantik ilişki doyumu ortalaması  $26,56 \pm 8,50$  olarak saptanmış ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Algılanan romantik ilişki doyumuna ait ortalama tablosu

	n	$\bar{x}$	SS
Algılanan Romantik İlişki Doyumu	250	26,56	8,50

Örnekleme dahil edilen bireylerin kaçınmacı bağlanma ortalaması  $4,26 \pm ,59$  iken, kaygılı bağlanma ortalaması  $4,33 \pm ,60$  olarak saptanmış ve Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Bağlanma stillerine ait ortalama tablosu

	n	$\bar{x}$	SS
Kaçınmacı bağlanma	250	4,26	,59
Kaygılı bağlanma	250	4,33	,60

## 2.2. Veri Toplama Araçları

Verileri toplama aracı olarak, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

### 2.2.1. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Fletcher, Simpson ve Thomas’ın (2000) yaptıkları çalışma sonucunda geliştirdikleri Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, romantik ilişkilerde kapsamlı olarak ilişki kalitesini ve ilişkiden alınan doyum düzeyini ölçmektedir. Fletcher ve diğerleri (2000) “Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanterinin” (The Perceived Relationship Quality Components Inventory) içinden alt boyutları doyum, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku, aşk olan ve bu alt boyutları en iyi şekilde temsil eden birer soruyu alarak toplam 6 maddelik bir ölçek oluşturmuşlardır. Bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yapılmıştır. Yürütülen uyarlama çalışması sonucunda güvenilirlik analizine bakıldığında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0.86 olduğu belirtilmiştir. Yapı geçerliliği 0.87, test-tekrar test güvenilirliği ise 0.81 olarak rapor edilmiştir. Cronbach Alfa güvenilirliği, yapı geçerliliği ve test-tekrar güvenilirliğine bakıldığında çıkan sonuçların güçlü bir güvenilirlik ve yeterlilik düzeyine sahip olduğuna ilişkin destekleyici sonuçlar elde edildiği saptanmıştır.

### 2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, yetişkin bireylerin bağlanma boyutlarını saptamaktadır. Türkiye için uyarlamasını, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte “bağlanmaya karşı korku” ve “bağlanma karşı kaygı” olmak üzere iki alt boyut vardır. Alt boyutların her biri 18’er maddeyle ölçülür. 7’li likert tipinde olup toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının kaygı alt boyutu için 0.84, kaçınan alt boyutu için 0.78 olduğu belirtilmiştir. İç tutarlılık katsayısına bakıldığında kaygı alt boyutu için 0.90, korku alt boyutu için 0.86 ve son olarak test-tekrar test güvenilirliğine bakıldığında ise kaygı alt boyutu için 0.82, korku alt boyutu için 0.81 olduğu raporlanmıştır. Her bir alt boyuttan elde edilen puan skalası 18 ile 126 arasındadır. Alınan yüksek puan kaygılı bağlanmanın veya korkulu bağlanmanın gerçekleştiğini göstermektedir.

### 2.2.3. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcının yaş, cinsiyet, medeni durum, güncel ilişki durumu, ilişki sayısı ve süresi gibi araştırmanın amacına yönelik araştırmacı tarafından hazırlanmış 6 sorudan oluşmaktadır.

### 2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri, 08.04.2022 tarih ve 140/100/15 sayılı etik kurul izniyle toplanmıştır. Veri toplama araçları çevrimiçi form şekline getirilerek katılımcılara çeşitli mecralardan ulaştırılmıştır. Ankete katılmadan önce aydınlatılmış onam ve yönergenin okunması istenip, katılımcının yapılan araştırma hakkında bilgi sahibi olması sağlanmıştır. Anketin uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Çalışmada elde edilen verilerin hesaplamaları SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) de yapılmış ve anlamlılık düzeyi ,05 olarak kabul edilmiştir.

### 2. Bulgular

Yapılan araştırmanın temel problemine ve alt problemlerle ilişkili olarak toplanan verilerin istatistiksel olarak analiz ve bulgularına bu kısımda yer verilmiştir. Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Yapılan çalışmanın ilk alt problemi olan “Yetişkin bireylerin birliktelik sürelerine göre algılanan romantik ilişki doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Buna bağlı olarak önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit olmadığı görülmüştür ( $F=4,104$ ,  $p=.007$ ;  $p<.05$ ). Buna göre non-parametrik analizlerden Kruskal-Wallis hesaplama yöntemi kullanılmıştır ve Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: İlişki süresine göre algılanan romantik ilişki doyumu karşılaştırma tablosu

	İlişki Süreleri	n	$\bar{x}$	ss	sd	f	$\chi^2$	p
Algılanan Romantik İlişki Doyumu	1-3 ay	50	18,92	7,65	3	4,104	53,676	,000*
	3-12 ay	60	26,63	6,86				
	1-5 yıl	75	29,60	6,69	245			
	5 yıl ve üzeri	64	29,14	8,70	248			

\* $p<0,05$  İstatistiksel olarak anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda ilişki süresine göre algılanan romantik ilişki doyumundaki farka bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $p=.000 <0,05$ ). Farkın kaynağına Post Hoc testi yapılarak bakılmıştır. Analiz sonucunda 1-3 ay ile 3-12 ay, 1-3 ay ile 1-5 yıl, 1-3 ay ile 5 yıl ve üzeri ilişki süresi olanların algılanan romantik ilişkiler puanlarının farklılaştığı bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda algılanan romantik ilişki doyumunda birliktelik süresi arttıkça ortalamaların yükseldiği ve 1-5 yıl ( $29,60\pm 6,69$ ) arası ilişki süresi olan bireylerin en yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemlerinden olan “Yetişkin bireylerin yaşadıkları ilişki sayısına göre algılanan romantik ilişki doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Buna bağlı olarak istatistiksel anlamlı farklılaşma olup olmadığı analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit olduğu görülmüştür ( $F=.418$ ,  $p=.740$ ;  $p>.05$ ). Analiz sonucu Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5: Yaşanan ilişki sayısına göre algılanan romantik ilişki doyumu karşılaştırma tablosu

	İlişki Sayısı	n	$\bar{x}$	ss	sd	p
Algılanan Romantik İlişki Doyumu	1-3 ilişki	130	26,56	8,72	3	,994
	3-5 ilişki	49	26,46	8,68		
	5-10 ilişki	34	26,32	7,64	246	
	10 ve üzeri	37	26,86	8,60	249	

Yapılan analiz sonucunda yaşanan ilişki sayısına göre algılanan romantik ilişki doyumunda istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. ( $p=,994 > 0.05$ )

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Yetişkin bireylerin birliktelik sürelerine göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Analiz yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş, kaçınmacı bağlanma alt boyutu ( $F=,266, p=,850; p>.05$ ) ve kaygılı bağlanma alt boyutu ( $F=,581, p=,628; p>.05$ ) varyanslarının eşit olduğu görülmüştür ve Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: İlişki süresine göre bağlanma stilleri karşılaştırma tablosu

	İlişki Süresi	n	$\bar{x}$	ss	sd	p
Kaçınmacı Bağlanma	1-3 ay	50	4,02	,56	3	,011*
	3-12 ay	60	4,26	,61	245	
	1-5 yıl	75	4,35	,57	248	
	5 yıl ve üzeri	64	4,35	,58	248	
Kaygılı Bağlanma	1-3 ay	50	4,30	,58	3	,821
	3-12 ay	60	4,29	,61	245	
	1-5 yıl	75	4,35	,59	248	
	5 yıl ve üzeri	64	4,38	,64	248	

\* $p < 0,05$  İstatistiksel olarak anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda ilişki süresine göre bağlanma stilleri arasındaki farka bakıldığında; kaçınmacı bağlanmanın ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. ( $p=0,011 < 0,05$ ). Farkın kaynağına Post Hoc testi yapılarak bakılmıştır. Analiz sonucunda 1-3 ay ile 1-5 yıl, 1-3 ay ile 5 yıl ve üzeri ilişki süresi olanların kaçınmacı bağlanma puanlarının farklılaştığı bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda kaçınmacı bağlanma stili ortalama puanlarının birliktelik süresi arttıkça yükseldiği bulunmuştur.

İlişki süresine göre kaygılı bağlanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ( $p=,821 < 0,05$ ).

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Yetişkin bireylerin yaşadıkları ilişki sayısına göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Veri analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş, kaçınmacı bağlanma alt boyutu ( $F=1,088, p=,355; p>.05$ ) ve kaygılı bağlanma alt boyutu ( $F=,962, p=,411; p>.05$ ) varyanslarının eşit olduğu görülmüştür. Analiz sonucu Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Yaşanılan ilişki sayısına göre bağlanma stillerinin toplam puanlarının karşılaştırma tablosu

	İlişki Sayısı	n	$\bar{x}$	ss	sd	p
Kaçınmacı Bağlanma	1-3 ilişki	130	4,32	,58	3	,004*
	3-5 ilişki	49	4,37	,62	246	
	5-10 ilişki	34	3,95	,60	249	
	10 ve üzeri	37	4,18	,49	249	
Kaygılı Bağlanma	1-3 ilişki	130	4,31	,60	3	,518
	3-5 ilişki	49	4,35	,62	246	
	5-10 ilişki	34	4,47	,69	249	
	10 ve üzeri	37	4,28	,49	249	

\* $p < 0,05$  İstatistiksel olarak anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda yaşanan ilişki sayısına göre bağlanma stilleri arasındaki farka bakıldığında; yaşanan ilişki sayısına göre kaçınmacı bağlanma stilinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $p=,004<0,05$ ). Farkın kaynağına Post Hoc testi yapılarak bakılmıştır. Analiz sonucunda 1-3 ilişki ile 5-10 ilişki, 3-5 ilişki ile 5-10 ilişkisi olanların kaçınmacı bağlanma puanlarının farklılaştığı bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanmada ortalama ilişki sayılarına bakıldığında 3-5 ilişki sayısının en yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur ( $4,37\pm,62$ ). Yaşanan ilişki sayısına göre kaçınmacı bağlanma stilinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p=,518>0,05$ ).

Araştırmanın son alt problemi olan “Yetişkin bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile algılanan romantik ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mı?” sorusuna yanıt verebilmek için verilerin korelasyon analizi ile ilişkisinin olup olmadığına bakılmış ve Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Algılanan romantik ilişki doyumu ile bağlanma stilleri alt boyutları ilişkisi tablosu

		Romantik İlişki Doyumu	Kaçınmacı Bağlanma	Kaygılı Bağlanma
Algılanan Romantik İlişki Doyumu	P. Korelasyon (r)	1	,399**	,226**
	Sig. (p)		,000	,000
	Frekans (n)	250	250	250
Kaçınmacı Bağlanma	P. Korelasyon (r)	,399**	1	-,289**
	Sig. (p)	,000		,000
	Frekans (n)	250	250	250
Kaygılı Bağlanma	P. Korelasyon (r)	,226**	-,289**	1
	Sig. (p)	,000	,000	
	Frekans (n)	250	250	250

\*\* $p<0,01$  İstatistiksel olarak anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda algılanan romantik ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=,399$ ;  $p=,000$ ). Algılanan romantik ilişki doyumu ile kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ( $r=,226$ ;  $p=,000$ ).

## Tartışma

Araştırmada bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma türü ile algılanan romantik ilişki doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişki doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kaygılı bağlanma ile romantik ilişki doyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde Waring, Kernes, ve Bui (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışma, bağlanma stili, ilişki doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmada güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilerin (kaygılı veya kaçınan) ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Sadikaj, Moskowitz, ve Zuroff (2015) çiftler üzerine yapmış oldukları araştırmada, bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışma aynı zamanda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine (güvensiz bağlanmanın iki alt tipi) sahip kişilerin daha düşük ilişki doyumu bildirdiklerini bulmuştur. Özellikle erkek cinsiyeti dikkate alındığında kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler genel olarak daha düşük ilişki doyumu bildirmişlerdir. Candel ve Turliuc (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında da kaçınan bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Fakat katılımcıların ve partnerlerinin kaçınan bağlanma stillerine dayalı karşılıklı değerlendirme yapıldığında, bu bağlanma stillerinin, katılımcıların partnerlerinin bağlanma stillerine göre

romantik ilişki doyumu üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda yapılmış olan bu çalışmayı alan yazındaki diğer çalışmalarla farklı sonuçlar ortaya koyması araştırmaya dahil edilen örneklem grubundaki partnerlerin benzer bağlanma stillerine sahip oldukları ile ilgili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca araştırmaya dahil edilen örneklemin yaş ortalamasının düşük olmasının ve kısıtlı ilişki deneyimi yaşamış olma ihtimalinin bu sonuçları ortaya çıkarmış olabileceği öngörülmektedir.

Alt problemlerden olan, ilişki süreleri ile algılanan romantik ilişki doyumu arasındaki farka bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulgulanmıştır. Genellikle romantik ilişkilerde partnerlerin birbirleriyle vakit geçirme süreleri arttıkça ilişkiye yaptıkları yatırım da doğru orantılı olarak artar. Birbirleriyle geçirdikleri süre arttıkça, ilişkinin dinamikleri de değişir. Yaptıkları yatırım sonrasında çiftler birbirlerine daha çok bağlanır ve partnerlik haricinde duygusal temelli birçok sıfatı da (aile, sırdaş, yol arkadaşı) atfederler.

Mackey ve O'Brien (1995)'in yaptıkları bir çalışmada romantik ilişkilerdeki doyum düzeylerini etkileyen faktörlerin başında iletişim stilleri, ortak kararları alabilme yetisi, cinsel hayatı sürdürebilme ve güven bağının oluşması gibi sağlıklı romantik ilişki temelli faktörler bulunduğunu saptamıştır.

Bir diğer alt problem olan, yaşanan ilişki sayısı ile algılanan romantik ilişki doyum düzeyi arasındaki farka bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu elde edilmemiştir. Romantik ilişki doyumunun artması ya da azalması bireyin yaşadığı ilişki sayısına bağlı değildir. Soğancı (2017) tarafından yapılan bir çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, partnerlerin meslekleri ve ilişki sayısı gibi faktörlerin romantik ilişki doyum düzeyi üzerinde etkili olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Bu sonuçlara istinaden literatürde ki çalışmalara bakıldığında kaygılı bağlanma davranışı gösteren bireylerin kıskançlık düzeylerinde de artış olduğunu, kaçınmacı bağlanma davranışı arttıkça da kıskançlık düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Burada ise bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerinde etkili bir yordayıcı olduğu elde edilmiştir (Sümer, 2017).

Demirel (2018) yaptığı araştırmada, bağlanma stillerinin yaşam doyumu, mutluluk ve depresyon ile ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stilinin depresyon üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu saptanırken, kaçınmacı bağlanma stilinin mutluluk üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğer çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki istismar ve doyum düzeyleri hakkında yapılan bir çalışmada ki sonuca göre yaş ilerledikçe romantik ilişkideki istikrar azalırken, algılanan romantik ilişki doyum düzeyi artmaktadır (Kılınçer & Tuzgöl, 2013).

## Sonuç ve Öneriler

Yapılan bu çalışmada yetişkinlerin bağlanma stilleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca yetişkinlerde ilişki süresi ve ilişki sayısına göre algılanan romantik ilişki doyumu ve bağlanma stilleri bakımından farklılık durumuna bakılmıştır.

Araştırma sonucuna göre örnekleme dahil edilen yetişkin bireylerin algıladıkları ilişki doyumunun orta düzeyde olduğu, bağlanma stilleri bakımından kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stil ortalama puanlarının çok yakın olduğu ve orta düzeyde oldukları görülmektedir. Bu bilgilere istinaden bu çalışmada şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Yetişkin bireylerde birliktelik süresi arttıkça algılanan romantik ilişki doyumu da artmaktadır.
- Yetişkin bireylerin birliktelik süreleri arttıkça kaçınmacı bağlanma stilini benimseme düzeyi artmaktadır.
- Yetişkin bireylerin yaşadıkları ilişki sayısına göre kaçınmacı bağlanma stilini benimseme düzeyi artmaktadır. 3-5 ilişki yaşayanlar kaçınmacı bağlanma stilini daha çok benimsemektedirler.



- Yetişkin bireylerde algılanan romantik ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
- Yetişkin bireylerde algılanan romantik ilişki doyumu ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışma sınırlı sayıda yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu noktada çalışmanın daha geniş bir örneklem grubu ile tekrar yapılması önerilmektedir. Sonuçların genellemesine olanak sağlayabilmek için daha geniş bir örneklemle çalışılması gerekmektedir. Farklı sosyo-demografik değişkenlerle de ana problemin ilişkisi incelenebilir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde bulunan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu dışında güvenli bağlanmayı içeren bir veri toplama aracı geliştirilmesi ve romantik ilişki bağlamında bu değişkenin de değerlendirilmesi önerilmektedir. Nicel türde yapılan bu çalışmanın sonuçlarından faydalanılarak nitel olarak çalışma yapıp daha derinlemesine bilgi edinilmesi önerilmektedir.

### Kaynakça

- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bowlby, J. (2018). The nature of the child's tie to his mother 1. In *Influential Papers from the 1950s*. Londra: Routledge.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Candel, O. S., ve Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A metaanalysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Egeci, I. S., ve Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., ve Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., ve 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.
- Hendrick, S. S., ve Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2(1), 55-65.
- Karasar, N. (2007). *Araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılınçer, A. S., ve Tuzgöl, D. M. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 160-172.
- Mackey, R. A., ve O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. USA: Greenwood Publishing Group.

- Sadıkaj, G., Moskowitz, D. S., ve Zuroff, D. C. (2015). Felt security in daily interactions as a mediator of the effect of attachment on relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 29(2), 187-200.
- Sağlak, A. S., ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 22-40.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- 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. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Waring, A., Kernes, J. L., ve Bui, N. H. (2019). The role of attachment anxiety, attachment avoidance, and grit on life satisfaction and relationship satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/0022167819844692>

#### ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı:Uluslararası Final Üniversitesi Etik Kurulu

Tarih:08.04.2022

No:140/100/15

#### ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %50

2. yazar katkı oranı : %50