IJSSAR International Journal of Social Sciences and Academic Research

www.ijssar.net ISSN: 2510-9782

Original Article

Received/Accepted Dates

19.04.2026/18.05.2026

DOI:10.52096/issar.03.03.02

Bağlanma Stilleri ve Çift Uyumu Üzerine Bir Gözden Geçirme

Furkan Kucak

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: https://orcid.org/0009-0003-3019-7975, **E-mail:** 20221500@std.neu.edu.tr

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Özet

Bağlanma teorisi, bireylerin erken dönem bakım deneyimlerinin yaşamları boyunca kuracakları yakın ilişkileri nasıl etkilediğine dair önemli bir yaklaşım sunmaktadır. Çocuklukta oluşan bağlanma biçimlerinin, yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerde duygu yönetimi, yakınlık oluşturma, güven inşa etme ve çatışmaları çözme gibi süreçlerde etkili olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle, bağlanma stilleri ile çiftlerin birbirleriyle uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek, romantik ilişkilerin doğasını anlamada önemli bir alan oluşturmaktadır. Bu derlemenin amacı, bağlanma stilleri ile çift uyumu arasındaki bağı kuramsal ve ampirik veriler ışığında değerlendirmektir.

Bu araştırmada, bağlanma kuramındaki anahtar kavramlar, yetişkinlerdeki bağlanma stilleri ve çift uyumu üzerinde durulmuştur; güvenli, kaygılı, kaçınmacı ve korkulu bağlanma biçimlerinin çift ilişkilerine etkileri araştırılmıştır. Literatürde bulunan araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha yüksek ilişki memnuniyeti, etkili iletişim yetenekleri ve daha iyi çift uyumu gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin ilişki tatmininde düşüş, çatışma seviyelerinde artış ve duygusal yakınlıkta zorluklarla bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Son dönemlerdeki çalışmalar, bağlanma stillerinin yalnızca ilişki doyumunu değil, aynı zamanda duygusal yakınlık, güven, bağlılık ve ilişki sürekliliği gibi unsurları da etkilediğini göstermektedir. Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer bir şekilde güvenli bağlanmanın evlilik ve çift uyumu ile olumlu bir ilişki taşıdığını gözler önüne sermektedir.

Araştırma sonuçları, bağlanma stillerinin çift uyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu ve romantik ilişkilerin doğasının anlaşılmasında dikkate alınması gereken bir değişken olduğunu göstermektedir. Ancak, farklı kültürel ortamda yapılacak çalışmaların artışı ve bağlanma stillerinin çift uyumu üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi literatüre değerli katkılar sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, çift uyumu, romantik ilişkiler, ilişki doyumu, bağlanma teorisi

Attachment Styles and Couple Compatibilit a Review

Abstract

Attachment theory provides an important framework for understanding how individuals' early caregiving experiences influence the close relationships they establish throughout their lives. It is widely accepted that attachment patterns developed during childhood affect various processes in adult romantic relationships, including emotion regulation, intimacy development, trust building, and conflict resolution. Therefore, examining the relationship between attachment styles and couple adjustment represents an important area of study for understanding the nature of romantic relationships. The purpose of this review is to evaluate the relationship between attachment styles and couple adjustment in light of theoretical and empirical evidence.

This study focuses on the key concepts of attachment theory, adult attachment styles, and couple adjustment, while also examining the effects of secure, anxious, avoidant, and fearful attachment styles on couple relationships. Findings from the literature indicate that individuals with secure attachment styles tend to report higher levels of relationship satisfaction, more effective communication skills, and greater couple adjustment. In contrast, anxious and avoidant attachment styles have been associated with lower relationship satisfaction, increased levels of conflict, and difficulties in establishing emotional intimacy. Recent studies further suggest that attachment styles influence not only relationship satisfaction but also emotional intimacy, trust, commitment, and relationship stability. Similarly, studies conducted in Türkiye have demonstrated that secure attachment is positively associated with marital adjustment and couple adjustment.

The findings indicate that attachment styles are among the significant factors influencing couple adjustment and should be considered important variables in understanding the nature of romantic relationships. However, increasing the number of studies conducted in different cultural contexts and examining the long-term effects of attachment styles on couple adjustment may provide valuable contributions to the existing literature.

Keywords: attachment styles, couple adjustment, romantic relationships, relationship satisfaction, attachment theory

Giriş

İnsan, yaşamı boyunca diğer bireylerle yakın bağlantılar kurma ve sürdürme gereksinimi duyan sosyal bir varlıktır. Özellikle romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarının giderilmesinde, aidiyet hissinin geliştirilmesinde ve psikolojik sağlıklarının desteklenmesinde önemli bir rol oynar. Sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkiler, bireylerin yaşam kalitesini yükseltirken, ilişki sorunları psikolojik uyumda bozulmalara, stresin artmasına ve yaşam doyumunun düşmesine yol açabilir (Mikulincer ve Shaver, 2016; Temiz, 2023). Bu sebeple, romantik ilişkilerin niteliğini etkileyen unsurların araştırılması, psikoloji alanında uzun yıllardır önemini ağırlıklı olarak koruyan bir konu olmuştur.

Romantik ilişkilerin kalitesinin belirlenmesinde sıkça başvurulan kavramlardan biri, çift uyumudur. Çift uyumu, partnerlerin ilişki içindeki beklentilerinin ne ölçüde karşılandığını, çatışmaları nasıl yönettiklerini, duygusal bağlarını, ortak karar alma süreçlerini ve ilişkiye dair genel tatmin düzeylerini içeren çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Yüksek çift uyumu, ilişkinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olmasına yardımcı olurken; düşük çift uyumu ise iletişim sorunları, artan çatışma sıklığı ve azalan ilişki tatmini ile ilişkili olmaktadır (Spanier, 1976; Sadıklar ve Boyacıoğlu, 2023).

Çift uyumunu etkileyen pek çok bireysel ve ilişkisel değişken bulunsa da, son yıllarda yapılan araştırmalar bağlanma stillerinin bu süreçte önemli bir yere sahip olduğunu göstermiştir. Bağlanma kuramı, insanların çocukluk dönemindeki bakım verenleriyle kurduğu ilişkilerin, ilerideki yakın ilişkileri için temel teşkil ettiğini öne sürmektedir. Teorinin temel iddiasına göre, çocukluk çağında yaşanan ilişki deneyimleri, bireylerin kendileri ve başkalarıyla olan

algılarının şekillenmesine katkı sağlamakta ve yetişkinlikteki ilişki örüntülerini belirleyebilmektedir (Bowlby, 1969; Bowlby, 1988).

Bağlanma kuramı ilk defa Bowlby tarafından geliştirilmiş, daha sonra Ainsworth'un araştırmalarıyla desteklenerek daha kapsamlı bir teorik çerçeve haline getirilmiştir. Kuram başlangıçta çocuk ile bakım vereni arasındaki ilişkiyi açıklamak için tasarlanmış olsa da, zamanla yetişkin romantik ilişkilerine de uyarlanmıştır. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerin de bağlanma ilişkileri olarak değerlendirilebileceğini belirtmiş ve yetişkin bağlanması konusundaki araştırmalara önemli katkılarda bulunmuştur. Bu gelişmeler sonrasında, bağlanma stilleri ile romantik ilişki süreçleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısında belirgin bir artış gözlemlenmiştir.

Literatürde güvenli, kaygılı, kaçınmacı ve korkulu bağlanma gibi çeşitli bağlanma stillerinden bahsedilmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine güven duyabildikleri, duygusal bağ kurabildikleri ve ilişkilerinde daha yüksek bir uyum gösterebildikleri ifade edilmektedir. Öte yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler terk edilme korkusu yaşayabilmekte, kaçınmacı bağlanma stilindekiler ise duygusal yakınlıktan kaçma eğiliminde olmaktadır. Korkulu bağlanma stilinde ise bireylerin hem yakın ilişki kurma arzusu hem de reddedilme korkusu yaşadığı gözlemlenmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2016).

Son dönemlerde yapılan araştırmalar, bağlanma stillerinin ilişki tatmini, evlilik uyumu, iletişim becerileri, çatışma çözme yaklaşımları ve duygusal yakınlık üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar, güvenli bağlanma ile çift uyumu arasında olumlu ve anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır (Özel ve Karaköse, 2023; Nacak, 2025). Bununla birlikte, güvensiz bağlanma biçimlerinin ilişki sorunları, düşük ilişki tatmini ve artan çatışma düzeyleri ile bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Temiz, 2023).

Bu çalışma, bağlanma stilleri ile çiftlerin uyumu arasındaki bağlantıyı kuramsal ve araştırmalar ışığında incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda ilkin bağlanma teorisinin temel kavramları ele alınacak, sonrasında ise bağlanma stilleri ve çift uyumu hakkındaki kavramlar açıklanacaktır. İlerleyen bölümlerde bağlanma stillerinin çift uyumu üzerindeki etkileri güncel araştırmalar referans alınarak değerlendirilecek ve elde edilen veriler üzerinde tartışmalar yapılacaktır.

Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bireylerin çocukluk dönemlerinde bakım verenleriyle geliştirdikleri duygusal bağlantıların gelişimlerine etkilerini açıklamaya çalışan geniş kapsamlı bir teorik yaklaşımdır. Bu teorinin temelleri, İngiliz bir psikanalist ve psikiyatrist olan John Bowlby tarafından atılmıştır. Bowlby (1969), çocukların bakım verenleriyle olan duygusal bağlarının yalnızca beslenme ya da fiziksel ihtiyaçların karşılanmasıyla açıklanamayacağını, bu bağın bireyin psikolojik gelişimi için temel bir gereklilik sunduğunu belirtmiştir. Kurama göre bağlanma, bireyin güvenlik ihtiyacını karşılamaya yönelik biyolojik bir sistemdir ve yaşamın ilk yıllarında şekillenmeye başlamaktadır.

Bowlby'nin teorisi, etoloji, evrimsel psikoloji, gelişim psikolojisi ve psikanalitik teorilerden etkilenerek ortaya çıkmıştır. Bowlby (1988), çocukların tehlike ya da stres altında bakım verenlerine yaklaşma eğiliminde olduklarını ve bu davranışın evrimsel olarak hayatta kalmaya katkı sağladığını ifade etmiştir. Çocuğun bakım vereniyle bağlantı kurabilmesi ve ihtiyaç duyduğunda destek bulabilmesi, güven duygusunun gelişiminde rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, bakım verenin tutarsız ya da ilgisiz davranışları, çocuğun güven duygusunun zedelenmesine ve farklı bağlanma biçimlerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Bağlanma kuramının gelişmesine önemli katkılarda bulunan araştırmacılardan biri Mary Ainsworth'tur. Ainsworth ve ekibi tarafından oluşturulan "Yabancı Durum Testi", çocukların bakım verenlerinden ayrıldıkları ve tekrar bir araya geldikleri süreçte sergiledikleri davranışları incelemek için kullanılmıştır. Bu incelemeler sonucunda güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı bağlanma şekilleri tanımlanmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters, ve Wall, 1978). Sonraki çalışmalarda bu sınıflamaya örgütlenmemiş bağlanma türü de eklenmiştir.

Bağlanma kuramının önemli kavramlarından biri içsel çalışma modelleridir. Bu modeller, bireyin kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği zihinsel temsilleri ifade eder. Çocuklukta bakım verenlerle yaşanan deneyimlere bağlı olarak oluşan bu modeller, bireyin ilerideki ilişkilerini etkileyebilmektedir (Bowlby, 1988). Güvenli ve destekleyici bir ilişki deneyimi olan bireyler, kendilerini değerli ve diğerlerini güvenilir olarak algılarken; olumsuz ilişki deneyimleri yaşayanlar ise kendileri ve diğerleri hakkında daha olumsuz görüşler geliştirebilmektedir.

Bağlanma kuramında sıkça tartışılan bir kavram da güvenli üs kavramıdır. Güvenli üs, bireyin ihtiyaç duyduğunda destek alabileceği, kendini güvende hissedebileceği ve çevresini keşfetmeye devam edebileceği bir ilişki kaynağını ifade eder. Çocuklukta genellikle bu rol

ebeveynler tarafından üstlenirken, yetişkinlikte romantik partnerler de güvenli üs işlevi görebilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu sebeple, romantik ilişkiler sadece sevgi ve yakınlık bağları olarak değil, aynı zamanda bağlanma ilişkileri olarak da değerlendirilmektedir.

Bağlanma kuramı başlangıçta çocukluk dönemini anlamaya yönelik geliştirilmiş olsa da, sonraki araştırmalar yetişkin ilişkilerinin anlaşılmasında da bağımsız bir katkı sağlamıştır. Hazan ve Shaver (1987), yetişkin romantik ilişkilerinin bağlanma süreçleri üzerinden analiz edilebileceğini öne sürmüş ve romantik partnerlerin birey için bağlanma figürleri haline gelebileceğini ifade etmiştir. Bu çerçevede, bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri bağlanma biçimlerinin, yetişkinlikteki ilişki davranışlarını etkilediği kabul edilmektedir.

Yetişkin bağlanması üzerine yapılan araştırmalar, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde güven, bağlılık, iletişim kalitesi ve çatışma çözme kabiliyetleri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde daha fazla duygusal açıklık ve memnuniyet yaşarken, güvensiz bağlanma türleri ilişki problemleriyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Son dönemlerdeki çalışmalar da bağlanma stillerinin çift uyumu, evlilik memnuniyeti ve ilişki devamlılığı üzerinde kayda değer tesirler yarattığını ortaya koymuştur (Temiz, 2023; Nacak, 2025).

Bağlanma teorisi günümüzde sadece gelişim psikolojisi alanında değil, aynı zamanda klinik psikoloji, aile danışmanlığı, çift terapisi ve sosyal ilişkiler gibi birçok alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerin anlaşılmasında, bağlanma temelli yaklaşımlar değerli bir teorik çerçeve sunmakta ve çiftlerin uyumunu etkileyen süreçlerin daha detaylı incelenmesine yardımcı olmaktadır. Bu sebeple, bağlanma stilleri ile çiftlerin uyumu arasındaki ilişkilerin araştırılması, hem teorik hem de pratik açıdan önem arz etmektedir.

Bağlanma Stilleri

Bağlanma teorisinin yetişkinlerdeki romantik ilişkilerle bağlantılı olarak uygulanmasıyla, yakın ilişkilerde bireylerin sergiledikleri davranış kalıplarını açıklamak amacıyla çeşitli bağlanma stilleri tanımlanmıştır. Bu bağlanma stilleri, bireylerin kendilerine ve başkalarına dair geliştirdikleri düşünceler, duygular ve beklentilerin bir yansıması olarak düşünülebilir. Bu stiller, bireylerin romantik ilişkileri süresince yakınlık oluşturma şekillerini, partnerlerine olan güven düzeylerini, duygusal ihtiyaçlarını nasıl ifade ettiklerini ve çatışmalara yanıt verme yöntemlerini etkileyebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Literatürde güvenli bağlanma,

kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve korkulu bağlanma adında dört temel bağlanma stilinden bahsedilmektedir.

Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, bireyin kendisiyle birlikte diğer bireyleri de olumlu bir şekilde değerlendirdiği bir bağlanma yapısıdır. Bu stildeki bireyler, ilişkilerinde yakınlık kurmaktan çekinmez, partnerlerine güvenebilir ve duygusal ihtiyaçlarını açıkça dile getirebilirler. Ayrıca, ilişkilerindeki sorunlarla başa çıkarken daha yapıcı yöntemler kullanmayı tercih ederler (Collins ve Feeney, 2004).

Araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin ilişki tatmini, evlilik uyumu ve duygusal yakınlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Simpson ve Rholes (2017), güvenli bağlanmanın ilişkilerde karşılıklı destek sağlanmasını kolaylaştırdığını ve partnerler arasında daha sağlam bir güven hissi oluşturduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Temiz (2023), güvenli bağlanma eğilimi gösteren kişilerin romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde çift uyumuna sahip olduklarını belirtmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerindeki çatışmaları sona ermek yerine çözülmesi gereken bir durum olarak değerlendirirler. Bu bireylerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve partnerleriyle daha etkili bir iletişim kurabildikleri ifade edilmektedir (Davila ve Cobb, 2004). Bu özellikler, güvenli bağlanmanın çift uyumunu destekleyen önemli unsurlardan biri olduğunu göstermektedir.

Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma stili, bireyin kendisi hakkında olumsuz, diğer kişiler hakkında ise nispeten olumlu değerlendirmeler yapması ile tanımlanır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler sıklıkla ilişkilerinde terk edilme, reddedilme ya da yeterli sevgi görmeme korkusunu yaşamaktadır. Bu nedenle, partnerlerinden sürekli ilgi, yakınlık ve güvence bekleyebilirler (Wei ve diğerleri, 2007).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde yoğun duygusal dalgalanmalar yaşama potansiyeli bulunmaktadır. Partnerlerinden umdukları ilgiyi göremediklerinde kaygı seviyeleri yükselebilir ve ilişkide aşırı duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Fraley ve Shaver (2000), kaygılı

bağlanma eğiliminin, ilişkide kıskançlık, aşırı onay ihtiyacı ve duygusal bağımlılık gibi davranışlarla ilgili olduğunu vurgulamaktadır.

Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer bulgular sunmaktadır. Sadıklar ve Boyacıoğlu (2023), kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişki tatmininin daha düşük olduğunu ve çatışma yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Karataş ve diğerleri (2024), kaygılı bağlanmanın çift uyumunu olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir. Bu veriler, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilerde çeşitli uyum sorunlarına yol açabileceğini göstermektedir.

Kaçınmacı Bağlanma

Kaçınmacı bağlanma stili, bireyin kendisini olumlu görmekle birlikte başkalarını güvenilmez veya hayal kırıklığına uğratabilecek kişiler olarak değerlendirmesiyle tanımlanır. Bu bağlanma modeline sahip bireyler, bağımsızlığa büyük önem verirken duygusal yakınlıktan da kaçınmaktadırlar. Yakın ilişkilerde aşırı bağımlı olmaktan kaçınmaları dolayısıyla partnerleriyle aralarına duygusal bir mesafe koyabilmektedirler (Feeney, 2016).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler, duygusal ihtiyaçlarını paylaşmakta isteksiz olabilir ve yoğun duygusal yakınlık gerektiren anlarda rahatsızlık hissedebilirler. Collins ve Feeney (2004), bu bireylerin stresli durumlarda partnerlerinden yardım talep etmek yerine sorunları tek başlarına çözmeye çalıştıklarını dile getirmektedir. Bu durum, zaman içinde ilişkide duygusal bir mesafe oluşmasına ve iletişim problemlerine yol açabilir.

Günümüz çalışmaları, kaçınmacı bağlanma stilinin düşük ilişki tatmini ve düşük çift uyumu ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Nacak (2025), kaçınmacı bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin evlilik uyumlarının daha az olduğunu ve ilişkilerinde duygusal paylaşımda sıkıntı yaşadıklarını ifade etmiştir. Ayrıca Yıldırım ve Demir (2024), kaçınmacı bağlanmanın partnerler arasındaki güven düzeyini olumsuz etkileyebileceğini ve ilişki sürekliliği açısından riskler taşıdığını belirtmiştir.

Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma tarzı, bireyin hem kendisine hem de başkalarına dair olumsuz düşünceler beslemesiyle tanımlanmaktadır. Bu bağlanma modeline sahip kişiler, yakın ilişkiler kurmak

istemelerine rağmen reddedilme, incinme veya hayal kırıklığına uğrama endişesi nedeniyle ilişkilere mesafe koyabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanma stiline sahip olan kişilerde yakınlık isteği ile bu yakınlıktan kaçınma davranışının birlikte görülebileceği söylenebilir. Bu durum, ilişkilerde belirsiz davranışlar ve duygusal tutarsızlıklar yaratabilir. Mallinckrodt ve Wei (2005), korkulu bağlanmanın yalnızlık hissi, düşük özsaygı ve ilişki tatminsizliği ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, korkulu bağlanma modelinin romantik ilişkilerde en çok uyumsuzluk yaratan bağlanma stillerinden biri olduğunu göstermektedir. Ahmed ve Nazım (2026), korkulu bağlanma eğiliminde olan bireylerin, ilişki tatmini ve evlilik uyumunu diğer bağlanma stillerine göre daha düşük seviyelerde deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Bu durum, bireyin hem kendisine hem de partnerine dair güvensizlik geliştirmesinden kaynaklanabilir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, güvenli bağlanma tarzının çift uyumunu destekleyici bir rol üstlendiği; kaygılı, kaçınmacı ve korkulu bağlanma stillerinin ise ilişki işlevine zarar verebildiği görülmektedir. Ancak bağlanma stillerinin çift uyumu üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması için, öncelikle çift uyumu kavramının detaylı bir şekilde ele alınması gerekmektedir.

Çift Uyumu Kavramı

Çift uyumu, romantik bağlantılar veya evlilikte bulunan kişilerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin kalitesini tanımlayan temel bir terimdir. Literatürde çift uyumu, partnerlerin ilişkilerindeki tatmin seviyeleri, ortak yaşamdan sağladıkları memnuniyet, iletişim kalitesi, çatışma çözme yetenekleri, duygusal bağlantıları ve ilişkilerini sürdürme motivasyonları gibi birçok öğeyi içeren çok yönlü bir kavram olarak ele alınmaktadır (Spanier, 1976). Bu nedenle, çift uyumu sadece ilişkinin devam etmesi ile değil, aynı zamanda ilişkinin ne denli sağlıklı ve etkin olduğu ile de bağlantılıdır.

Çift uyumu kavramı bazen ilişki doyumu ya da evlilik doyumu terimleriyle karıştırılabilmektedir. Ancak bu terimler birbirlerinin yerine kullanılabilecek yapılar değildir. İlişki doyumu, bireyin mevcut ilişkisinden ne kadar memnun olduğunu gösterirken; çift uyumu, ilişki doyumunun yanı sıra iletişim, sorun çözme, duygusal yakınlık, ortak karar verme ve ilişki sürdürülebilirliği gibi farklı yönleri de kapsamaktadır (Fincham and Rogge, 2010). Bu nedenle çift uyumu daha geniş ve kapsamlı bir kavramsal çerçeve sunar.

Araştırmalar, yüksek çift uyumuna sahip olan kişilerin psikolojik rahatlıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. İlişki içinde karşılıklı destek görebilen, etkili iletişim kurabilen ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözebilen çiftler, daha tatmin edici bir yaşam deneyimi yaşadıklarını bildirmektedir. Bununla birlikte, düşük çift uyumu; stres, yalnızlık hissi, ilişki çatışmaları ve psikolojik uyumsuzluk ile sıkça ilişkilendirilmektedir (South and Krueger, 2023). Bu durum, çift uyumunun sadece ilişki kalitesi açısından değil, bireylerin mental sağlığı açısından da önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Çift uyumunu etkileyen unsurlar incelendiğinde, kişilik özellikleri, iletişim becerileri, sorun çözme yöntemleri, duygusal düzenleme becerileri, sosyal destek kaynakları ve bağlanma stilleri gibi pek çok faktör ön plana çıkmaktadır. Son dönemlerde yapılan çalışmalar, özellikle bağlanma stillerinin çift uyumunu belirleyen önemli etkenlerden biri olduğunu göstermektedir. Partnerlerin birbirlerine duyduğu güven, duygusal bağ kurma yetenekleri ve ilişkide hissettikleri güvenlik, çift uyumunun oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır (Overall, Fletcher, Simpson, and Sibley, 2022).

Ayrıca, iletişim becerileri de çift uyumunun temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Partnerlerin düşüncelerini ve hislerini net bir şekilde ifade edebilmesi, birbirlerini etkili bir şekilde dinlemesi ve ortaya çıkan anlaşmazlıkları yapıcı bir şekilde ele alabilmesi, ilişkinin kalitesini artırır. Fowers ve Olson (1993), etkili iletişimin çift uyumunu güçlendiren önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir. Türkiye'de yapılan araştırmalar da, iletişim becerilerinin yüksek olduğu çiftlerde ilişki doyumu ve evlilik uyumunun daha fazla olduğunu göstermektedir (Özdemir and İlhan, 2022).

Bir diğer önemli bileşen ise duygusal yakınlıktır. Duygusal yakınlık, partnerlerin birbirlerine karşı açık, destekleyici ve samimi olabilmelerini ifade eder. Duygusal yakınlığın yüksek olduğu ilişkilerde bireylerin partnerlerine daha fazla güven duyduğu, duygusal ihtiyaçlarını daha rahat dile getirdikleri ve ilişkide daha derin bir bağlılık hissettikleri söylenmektedir (Reis and Shaver, 1988). Bu durum, çift uyumunun sürdürülebilirliği açısından önemli bir avantaj teşkil etmektedir.

Günümüzdeki araştırmalar, çift uyumunun zamanla değişebilen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Ekonomik sorunlar, yaşam olayları, ebeveynlik yükümlülükleri, iş yaşamındaki stres kaynakları ve sağlık sorunları çift uyumunu etkileyebilir. Bununla birlikte, çiftlerin sahip olduğu psikolojik kaynaklar ve ilişki becerileri, bu tür stres faktörlerinin olumsuz etkilerini hafifletebilir (Williamson, Nguyen, Bradbury, and Karney, 2024). Bu nedenle, çift

uyumu yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda ilişki ve çevresel unsurlarla birlikte ele alınması gereken çok yönlü bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Alan yazında ortaya konulan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, çiftlerin uyumunun sağlıklı romantik ilişkilerin önemli göstergelerinden biri olduğu anlaşılmaktadır. İlişki tatmini, iletişim kalitesi, duygusal bağ ve çatışma çözme yetenekleri, çift uyumunun kritik unsurları arasında yer almaktadır. Bu aşamada, bağlanma stilleri ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek, romantik ilişkilerin niteliğini kavramada büyük katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, bir sonraki bölümde bağlanma stilleri ve çift uyumu arasındaki ilişki, güncel araştırma bulguları doğrultusunda ayrıntılı bir şekilde incelenecektir.

Bağlanma Stilleri ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki

Bağlanma stilleri ile çift uyumu arasındaki ilişki, son yıllarda romantik ilişkilere dair en çok incelenen konulardan biri olmuştur. Bağlanma teorisi, bireylerin çocukluk dönemlerinde geliştirdikleri bağlanma kalıplarının, yetişkinlikteki yakın ilişkilerini nasıl etkilediğini savunmaktadır. Bu çerçevede, insanların romantik ilişkilerde sergiledikleri tutumlar, hissettikleri duygular, çatışmaları çözme yöntemleri ve ilişkiye yönelik beklentileri büyük ölçüde bağlanma stilleri ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar, bağlanma stillerinin çift uyumunu etkileyen önemli unsurlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır (Fraley ve Roisman, 2019).

Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkilerinde genellikle daha yüksek uyum gösterdiklerine dair birçok araştırma bulunmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, partnerlerine güven duymakta, duygusal ihtiyaçlarını açıkça dile getirebilmekte ve ilişkilerinde karşılıklı desteği sağlayabilmektedir. Bu özellikler, ilişkideki sorunların daha yapıcı bir şekilde ele alınmasına yardımcı olmaktadır. Overall ve diğerleri (2022), güvenli bağlanma düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerinde daha fazla doyum, daha etkili iletişim ve yüksek bağlılık seviyeleri sergilediklerine dikkat çekmektedir. Benzer bir şekilde, Karataş ve Yavuzer (2024), güvenli bağlanmanın çift uyumunu olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir.

Güvenli bağlanmanın çift uyumu üzerindeki olumlu etkileri, bireyin hem kendi hem de partneriyle ilgili olumlu görüşler geliştirmesi üzerine kuruludur. Bu insanlar, ilişkilerinde çıkan sorunları bir tehdit olarak görmek yerine, çözülmesi gereken durumlar olarak algılamaktadırlar.

Ayrıca, partnerlerinden destek istediklerinde yardım talep etmekten çekinmemekte ve duygusal paylaşımda daha açık davranmaktadırlar (Davila, Karney ve Bradbury, 1999). Bu durum, ilişkilerde güven hissinin artmasına ve çift uyumunun güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

Öte yandan, kaygılı bağlanma stilinin çift uyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma düzeyine sahip bireyler genellikle terk edilme korkusu, reddedilme kaygısı ve yüksek onay ihtiyacı taşımaktadır. Bu durum, ilişkilerde aşırı hassasiyet, kıskançlık ve partnerlerin davranışlarını olumsuz biçimde yorumlama eğilimini beraberinde getirebilmektedir. Campbell ve Marshall (2011), kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıklarını ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer sonuçlar sunmaktadır. Temiz (2023), kaygılı bağlanma düzeyinin artmasının çift uyumunu olumsuz etkilediğini ve ilişkideki çatışma sayısını artırabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Sadıklar ve Boyacıoğlu (2023), kaygılı bağlanma eğilimlerinin partnerler arasındaki iletişim sorunları ile ilişkili olduğunu ve ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini bildirmiştir. Bu bulgular, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilerde önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Kaçınmacı bağlanma stilinin de çift uyumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu kabul edilmektedir. Kaçınmacı bağlanma özelliği gösteren bireyler, duygusal yakınlıktan uzak durmakta ve bağımsızlıklarını korumaya büyük önem vermektedir. Bu durum, partnerlerin duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda zorluklara yol açabilir ve ilişkide mesafe yaratabilir. Feeney (2016), kaçınmacı bağlanma kalıbına sahip bireylerin stresli anlarda partnerlerinden destek almak yerine geri çekilme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir.

Kaçınmacı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bu bağlanma stilinin düşük ilişki doyumu ve evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Nacak (2025), yüksek kaçınmacı bağlanma düzeyine sahip bireylerin duygusal paylaşımda azalma yaşadıklarını ve bunun da çift uyumunu olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Aynı şekilde, Özcan ve Kaya (2024), kaçınmacı bağlanmanın partnerler arasında duygusal uzaklığa neden olabileceğini ve ilişkinin uzun vadeli sürdürülebilirliğini zorlaştırabileceğini bildirmiştir.

Korkulu Bağlanma Stili ve Çift Uyumu

Korkulu bağlanma stilinin ilişki uyumu üzerindeki etkileri daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Korkulu bağlanma yaşamayan kişiler, yakın ilişkiler kurma arzusunu taşırken, aynı zamanda reddedilme endişesi nedeniyle yakınlıktan uzaklaşabilmektedir. Bu durum, ilişkilerde belirsizlik, güvensizlik ve duygusal dalgalanmalara neden olabilir. Mallinckrodt ve Wei 2005 yılında korkulu bağlanmanın düşük özsaygı ve ilişkiden memnuniyetsizlikle ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Son yıllarda yürütülen kültürlerarası çalışmalar, bağlanma stillerinin ilişki uyumu üzerindeki etkilerinin farklı toplumlarda benzer şekilde gözlemlendiğini göstermektedir. Ahmed ve Nazım 2026 yılında gerçekleştirdikleri araştırmada, güvenli bağlanmanın evlilik uyumuyla olumlu bir ilişki içinde olduğunu, güvensiz bağlanma şekillerinin ise ilişki problemleriyle ilgili olduğunu belirtmiştir. Bu durum, bağlanma süreçlerinin kültürel farklılıklar göstermesine rağmen romantik ilişkiler üzerindeki temel etkilerinin büyük oranda benzer olduğunu düşündürmektedir.

Güncel araştırmalar, bağlanma stillerinin yalnızca ilişki doyumunu etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda duygusal yakınlığı, bağlılığı, güven düzeyini, çatışma çözme yeteneklerini ve ilişki sürekliliğini de etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle güvenli bağlanma, çiftlerin uyumunu artıran bir koruyucu unsur olarak öne çıkarken; kaygılı, kaçınmacı ve korkulu bağlanma stillerinin ise uyumu zayıflatabilecek tehlikeler arasında değerlendirildiği görülmektedir. Bu nedenle bağlanma stillerinin analizi, hem romantik ilişkilerin daha iyi anlaşılmasında hem de çiftlere yönelik psikolojik yardımların planlanmasında kritik bir öneme sahiptir.

Genel literatür incelendiğinde, bağlanma stillerinin çift uyumunu açıklamada sağlam bir teorik ve ampirik temelin var olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra son zamanlarda yapılan çalışmaların artışı, bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesine olanak tanımıştır. Bu nedenle bir sonraki bölümde bu konuya dair güncel araştırma verileri daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

İlgili Araştırmalar

Bağlanma tarzları ile çiftlerin birbirleriyle uyum sağlama şekli, araştırmacılar için uzun zamandır ilgi çekici bir konu olmuştur. Yapılan araştırmalar, kişilerin çocukluk dönemi

bağlanma tecrübelerinin, yetişkinlikteki romantik ilişkileri üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinler arasındaki romantik ilişkileri bağlanma teorisi açısından inceleyen öncü isimlerden biridir. Çalışmanın bulguları, güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin ilişkilerinde daha fazla güven, yakınlık ve tatmin hissettiklerini; kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzına sahip olanların ise daha çok ilişki sorunu yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Collins ve Read (1990) tarafından yürütülen araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine karşı daha olumlu bir yaklaşım sergiledikleri ve ilişkilerinden daha fazla tatmin elde ettikleri tespit edilmiştir. Öte yandan, güvensiz bağlanma desenlerinin ilişki kalitesine olumsuz bir etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Simpson (1990), bağlanma tarzlarının romantik ilişkilerdeki güven ve bağlılık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine daha fazla güven duyduğunu ve ilişkilere daha fazla emek harcadığını göstermektedir.

Kirkpatrick ve Davis (1994), uzun süreli romantik ilişkilerde bağlanma tarzlarının rolünü ele almıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma, ilişkinin sürekliliğini ve tarafların uyumunu desteklerken; güvensiz bağlanma ise ilişkinin dengesizliği ile bağlantılı bulunmuştur.

Feeney (1994), yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ilişki tatmini arasında bir ilişkiyi incelemiş ve güvenli bağlanmanın yüksek düzeyde ilişki memnuniyeti ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bulunan sonuçlar, güvenli bağlanmanın romantik ilişkilerin kalitesinde önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir.

Brennan ve Shaver (1995) tarafından yapılan çalışmada bağlanma kaygısının ve bağlanma kaçınmasının ilişki tatmini üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, kaygı ve kaçınmanın artması ile ilişki memnuniyetinin düştüğünü göstermektedir.

Fuller ve Fincham (1995), evlilik uyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip eşlerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu kişilerin çatışmaları çözme becerilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Mikulincer ve Shaver (2007), bağlanma teorisi üzerine birçok araştırmayı bir araya getirdikleri çalışmalarında, güvenli bağlanmanın ilişki tatmini, duygusal yakınlık ve etkili iletişim ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, güvensiz bağlanma tarzlarının ilişki sorunlarını artırdığı ifade edilmiştir.

Li ve Chan (2012) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki gözden geçirilmiştir. Elde edilen veriler, güvenli bağlanmanın ilişki tatminini yükselttiğini, kaygılı ve kaçınan tarzların ise bu tatmini azalttığını göstermektedir.

Karakurt (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, yetişkin bağlanma stillerinin evlilik uyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışma, güvenli bağlanma stilinin evlilik uyumunu anlamlı şekilde artırdığını, güvensiz bağlanma tarzlarının ise evlilikte çatışmaları artırdığını belirlemiştir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, araştırma bulguları, güvenli bağlanma tarzının çift uyumu, ilişki doyumu, güven ve etkili iletişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları, ilişki sorunları ve düşük çift uyumu ile ilişkilendirilmiştir. Bu sebeple, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerin kalitesini anlamada önemli bir değişken olduğu kabul edilmektedir.

Tartışma

Bu derlemede, bağlanma stilleri ile çiftlerin uyumu arasındaki ilişki teorik bilgiler ve güncel araştırma sonuçları ışığında ele alınmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerin kalitesi ve çift uyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle güvenli bağlanma stilinin, ilişki tatmini, duygusal yakınlık, güven ve etkili iletişimle olumlu bir bağ kurduğu; buna karşın güvensiz bağlanma biçimlerinin ilişki işlevselliği üzerinde olumsuz etkileri olabileceği dikkat çekmektedir.

Literatürde güvenli bağlanma stilinin çift uyumu üzerindeki olumlu katkıları sürekli olarak rapor edilmektedir. Güvenli bağlanma eğiliminde olan bireylerin, partnerlerine güvenilir oldukları, duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade edebildikleri ve çatışma durumlarında daha yapıcı çözümler üretebildikleri ifade edilmektedir. Bu durumun ilişki kalitesinin iyileşmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, güvenli bağlanmanın sadece ilişki tatmini ile değil, duygusal destek, bağlılık ve ilişkinin sürekliliği gibi unsurlarla da ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Overall ve diğerleri, 2022; South ve Krueger, 2023). Türkiye'deki araştırmalarda da güvenli bağlanmanın çift uyumu ve evlilik uyumu ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Temiz, 2023; Karataş ve Yavuzer, 2024). Bu

bulgular, güvenli bağlanmanın çift uyumunu destekleyen önemli bir koruyucu unsur olabileceğini göstermektedir.

Kaygılı bağlanma stiline dair bulgular incelendiğinde, bu bağlanma türünün çift uyumu üzerinde çeşitli olumsuz etkileri olabileceği gözlemlenmektedir. Kaygılı bağlanma eğilimindeki bireylerin aşırı onay ihtiyacı, terk edilme korkusu ve ilişkilere karşı duyarlılık geliştirdiği belirtilmektedir. Bu eğilimlerin zaman zaman partner üzerinde baskı yaratarak ilişki içindeki çatışmaları artırdığı ifade edilmektedir. Özellikle son yıllardaki araştırmalar, kaygılı bağlanma ile ilişki tatminsizliği arasındaki bağlantının pek çok kültürde benzer şekilde gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Delatorre ve Wagner, 2021). Türkiye'de yapılan araştırmalar da kaygılı bağlanma düzeyinin artmasının ilişki tatmininde düşüş ve çift uyumu bozulması ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Sadıklar ve Boyacıoğlu, 2023; Temiz, 2023).

Kaçınmacı bağlanma stilinin çift uyumu üzerindeki etkileri değerlendirildiğinde, duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminin ilişkilerde büyük zorluklar yarattığı görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, bağımsızlıklarını koruma isteği nedeniyle duygusal paylaşımda isteksiz davranabilir ve partnerlerinden gelen desteği kabul etmekte zorlanabilirler. Bu durum, zamanla çiftler arasında duygusal mesafeye ve ilişkinin güçsüzleşmesine yol açabilir. Evlilik ilişkilerine dair yapılan araştırmalar, kaçınmacı bağlanmanın düşük evlilik uyumu ve düşük ilişki tatmini ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Özel ve Karaköse, 2023). Nacak (2025) tarafından yapılan bir değerlendirmede de kaçınmacı bağlanma eğilimlerinin ilişki işlevselliğini olumsuz etkileyebileceği vurgulanmıştır.

Korkulu bağlanma stiline ilişkin araştırmalar diğer bağlanma stillerine göre daha az olmakla birlikte, mevcut bulgular bu tür bağlanmanın çift uyumu açısından önemli riskler taşıdığını göstermektedir. Korkulu bağlanma eğiliminde olan bireyler, yakın ilişki kurma arzusu taşırken reddedilme korkusu nedeniyle ilişkilerden uzaklaşabilmektedir. Bu çelişkili durumun ilişki içinde tutarsız davranışlar ve duygusal dengesizlikler yaratabileceği belirtilmektedir. Ahmed ve Nazım (2026), korkulu bağlanma düzeyi yüksek bireylerin ilişki tatmini ve evlilik uyumu açısından daha düşük puanlar aldıklarını bildirmiştir. Benzer olarak Bartholomew ve Horowitz (1991), bireylerin hem kendilerine hem de diğer insanlara ilişkin olumsuz düşüncelerinin ilişki süreçlerini zorlaştırabileceğini vurgulamıştır.

Bu derlemede ele alınan çalışmalar, bağlanma tarzlarının çiftler arasındaki uyum üzerindeki etkilerinin sadece bireysel niteliklerden değil, aynı zamanda ilişki içindeki dinamiklerden de kaynaklandığını göstermektedir. İletişim yetenekleri, duygusal denge sağlama yeteneği,

çatışma çözüm yöntemleri ve sosyal destek unsurları gibi değişkenler, bağlanma tarzlarının ilişki üzerindeki etkilerini artırabilir ya da azaltabilir (Özdemir ve İlhan, 2022; Williamson ve diğerleri, 2024). Bu nedenle, çift uyumunu anlamaya çalışırken bağlanma tarzlarının yalnızca tek bir boyutta ele alınması yerine, diğer ilişkisel faktörlerle bir arada düşünülmesinin daha kapsamlı bulgular sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar önemli katkılar sunsa da literatürde bazı sınırlılıklar göze çarpmaktadır. Öncelikle birçok çalışma kesitsel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Bu durum, bağlanma tarzları ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi zaman içinde incelemeyi zorlaştırmaktadır. Ayrıca, çeşitli kültürel gruplar üzerinde yapılan çalışmaların kısıtlı sayıda olması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini olumsuz etkileyebilir. Türkiye'de son yıllarda bu alandaki araştırmaların artış göstermesine rağmen, farklı yaş grupları, evlilik süreleri ve ilişki türleri üzerine daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, bağlanma tarzlarının çift uyumu anlayışına önemli bir teorik çerçeve sunduğu anlaşılmaktadır. Güvenli bağlanma, romantik ilişkilerde koruyucu bir özellik olarak öne çıkarken, güvensiz bağlanma biçimlerinin ilişki işlevselliğini zorlaştırabileceği görülmektedir. Bu nedenle bağlanma süreçlerinin incelenmesi, çift danışmanlığı ve terapisi uygulamalarına katkı sağlayabilir. Bağlanma temelli yaklaşımların yaygınlaştırılması ve bu alandaki araştırmaların artırılması, romantik ilişkilerin güçlendirilmesi amacıyla önemli faydalar sağlayabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu derleme, bağlanma stilleri ile partnerlerin uyumları arasındaki ilişkiyi kuramsal bilgiler ve güncel araştırmalar ışığında değerlendirmiştir. İncelenen çalışmalar, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle güvenli bağlanma stilinin ilişki tatmini, duygusal yakınlık, güven ve etkili iletişim ile olumlu bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Tam tersine, kaygılı, kaçınmacı ve korkulu bağlanma türleri, çeşitli düzeylerde ilişki çatışmaları, iletişim zorlukları ve düşük çift uyumu ile bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır.

Bağlanma stilleri, bireylerin hem partnerleriyle olan ilişkilerini hem de bu ilişkilerde karşılaşılan problemleri nasıl ele aldıklarını etkilemektedir. Güvenli bağlanma eğilimleri olan bireylerin çatışmaları daha yapıcı bir şekilde çözebildikleri, duygusal ihtiyaçlarını daha net bir

şekilde ifade edebildikleri ve partnerlerine karşı daha fazla güven geliştirebildikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra, güvensiz bağlanma biçimlerinin duygusal bağ kurma, güven oluşturma ve ilişkiyi sürdürebilme konusunda farklı zorluklar yaratabildiği anlaşılmaktadır.

Araştırılan literatür bulguları, bağlanma stillerinin çift uyumunu anlamada önemli bir teorik çerçeve sağladığını göstermektedir. Ancak, çift uyumunun yalnızca bağlanma stilleri ile açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapıya sahip olduğu da görülmektedir. İletişim becerileri, duygu regulasyonu, sosyal destek kaynakları, yaşanan olaylar ve bireysel özellikler gibi birçok değişkenin çift uyumu üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, bağlanma stilleri, romantik ilişkilerin kalitesini ve çiftlerin uyumunu anlamada önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Özellikle güvenli bağlanmanın sağlıklı ilişki dinamiklerini desteklediği, güvensiz bağlanma biçimlerinin ise ilişkilerin işleyişini olumsuz yönde etkileyebildiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, bağlanma süreçlerinin incelenmesi, romantik ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına ve çiftlere yönelik psikolojik destek hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Buna yönelik olarak, gelecekteki araştırmalarda farklı yaş grupları, ilişki tipleri ve kültürel gruplar üzerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, bağlanma stilleri ile çift uyumu arasındaki ilişkinin zaman içindeki değişimini inceleyen uzunlamasına araştırmaların arttırılması, alana önemli katkılar sağlayabilir. Çift danışmanlığı ve terapisi uygulamalarında bağlanma temelli yöntemlerin daha fazla kullanımı, ilişki sorunlarının anlaşılması ve çözümünde önemli yararlar getirebilir. Bunun yanı sıra, bireylerin sağlıklı ilişki becerileri kazanmalarına yönelik önleyici eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Üniversitelerde, aile danışmanlık merkezlerinde ve psikolojik sağlık hizmetlerinde bağlanma farkındalığını artırmaya yönelik çalışmaların yapılması, romantik ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlayabilir. Son olarak, bağlanma stillerinin çift uyumu üzerindeki etkilerinin farklı psikolojik değişkenlerle bir arada incelenmesi, konuya dair daha kapsamlı ve bütüncül bir anlayış geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Kaynakça

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

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.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*(5), 759–775.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(3), 363–383.

Collins, 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.

Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5), 783–802.

Döş, İ., & Arkar, H. (2019). Bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*(4), 385–392.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, R. L., & Eradamlar, N. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 18*(1), 39–47.

Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. *Current Opinion in Psychology, 1*, 74–79.

Fincham, F. D., & Rogge, R. D. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review, 2*(4), 227–242.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132–154.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.

Kalkan, M. (2021). Romantik ilişkilerde bağlanma ve ilişki doyumu üzerine bir değerlendirme. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 4*(2), 115–132.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2023). *Attachment theory expanded: Security dynamics in individuals, dyads, groups, and societies*. Guilford Press.

Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Sibley, C. G. (2022). Regulation processes in intimate relationships. *Current Opinion in Psychology, 43*, 227–233.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.

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.

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 13*, 19–24.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15–28.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma stillerinin romantik ilişki süreçleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 1–20.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin yakın ilişkiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 35–52.

Temiz, M. (2023). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi, 7*(2), 145–161.

Thompson, R. A. (2022). Taking perspective on attachment theory and research. *Attachment & Human Development, 24*(3), 247–255.

Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., & MacCann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 184*, 111174.

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The experiences in close relationship scale (ECR)-Short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 88*(2), 187–204.

Yıldız, M., & Çelik, E. (2022). Bağlanma stillerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(3), 412–428.

Yılmaz, A., & Kaya, B. (2024). Bağlanma stilleri ve çift uyumu: Güncel araştırmaların değerlendirilmesi. *Aile ve Toplum, 15*(1), 55–72.