



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE KİŞİLER
ARASI DUYGU DÜZENLEME İLEROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

AYŞENUR ÖĞÜT

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Asude MALKOÇ

İSTANBUL-2022



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE KİŞİLER
ARASI DUYGU DÜZENLEME İLE ROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

AYŞENUR ÖĞÜT

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Asude MALKOÇ

İSTANBUL-2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının tarafıma ait olduğunu, tezin planlamasından yazımına tüm safhalarında etik dışı olabilecek bir davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar dâhilinde elde ettiğimi, elde edilemeyen bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynakçada belirttiğimi, ayrıca bu tez çalışmasında ve yazım aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranış içinde bulunmadığımı beyan ederim.

Ayşenur ÖĞÜT



ÖNSÖZ

Araştırmamda bana yardımcı olan tez danışmanım Doç. Dr. Asude MALKOÇ'a teşekkür ederim. Lisans eğitimimde bana büyük destek ve katkıları olan, bu alanda bitmez bir öğrenme ve gelişme isteğinde olmamı sağlayan çok değerli Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı öğretim üyelerine sonsuz teşekkür ederim. Yoluma tuttukları ışığın daima yanımda olduğunu hissediyorum. Araştırmanın başından sonuna özellikle veri toplama aşamasında desteklerini daima arkamda hissettiğim annem Emine Zühal Öğüt, babam Recep Öğüt, kardeşlerim Tuba Ceren Öğüt ve Didem Öğüt'e; dayılarım Ali Levent Arıkan, Bülent Arıkan ve Atilla Arıkan'a; vazgeçtiğim anlarda bana yeniden güç veren her zaman yanımda hissettiğim canım arkadaşım Aslı Kayra Kaya'ya, Uğur Çelik'e ve tabii ki bu çalışmanın ortaya çıkmasına katkı sağlayan tüm katılımcılara destekleri için teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Ayşenur Öğüt
Haziran, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISILTAMALAR.....	v
ŞEKİLLER.....	vi
TABLolar	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
GİRİŞ	1
1. Problem Durumu	1
2. Amaç	4
3. Araştırmanın Önemi	5
4. Sayıtlar	7
5. Sınırlılıklar.....	8
6. Tanımlar	8

BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ALANYAZIN

1.1. Romantik İlişki Doyumu	10
1.1.1. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	11
1.2. Bağlanma Stilleri.....	13
1.2.1. Bağlanma Kuramı	13
1.2.2. İçsel Çalışma Modeli.....	14
1.2.3. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma	15
1.2.4. Ergenlikte Bağlanma.....	16
1.2.5. Yetişkinlikte Bağlanma.....	17
1.2.6. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	18
1.2.7. Yetişkin Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	20
1.3. Kişiler Arası Duygu Düzenleme	22

1.3.1.	Kişiler Arası Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar	25
--------	---	----

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.	Araştırmanın Modeli	27
2.2.	Katılımcılar	27
2.3.	Veri Toplama Araçları	30
2.3.1.	Kişisel Bilgi Formu	30
2.3.2.	İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)	30
2.3.3.	İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	31
2.3.4.	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği (KADDÖ).....	32
2.4.	Verilerin Toplanması	32
2.5.	Verilerin Analizi.....	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.	Tanımlayıcı İstatistiksel ve Korelasyonlar	35
3.2.	Mediatör (Aracı) Etki Analizi	41

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

4.1.	Romantik İlişki Doyumunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması	47
4.1.1.	Romantik İlişki Doyumunun Yaş Değişkinine Göre Yorumlanması.....	47
4.1.2.	Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyet Değişkinine Göre Yorumlanması....	48
4.1.3.	Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Durumu Değişkinine Göre Yorumlanması.....	49
4.1.4.	Romantik İlişki Doyumunun İlişki Türü Değişkinine Göre Yorumlanması	49
4.1.5.	Romantik İlişki Doyumunun Devam Eden İlişki Süresi Değişkinine Göre Yorumlanması.....	51
4.1.6.	Romantik İlişki Doyumunun Şimdiye Kadarki En Uzun İlişki Süresi Değişkinine Göre Yorumlanması	52

4.2. İlişki Doyumu ile Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri Kişiler Arası Duygu Düzenleme Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Yorumlanması	53
4.3. Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Yordanması.....	57
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	79
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	79
EK-2 İDÖ	81
EK-3 İÖA	82
EK-4 KADDÖ.....	83

KISILTAMALAR

akt.: aktaran

ark.: arkadaşları

bask.: basıklık

çarp.: çarpıklık

çev.: çeviren

Ed.: Editör

İDÖ: İlişki Doyum Ölçeği

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

KADDÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği

ko: Kareler Ortalaması

kt: Kareler Toplamı

Maks: Maksimum

Min: Minimum

N: Kişi Sayısı (Frekans)

p: Anlamlılık değeri

Sd: Standart hata

Ss: Standart Sapma

SPSS: Statistic Packets For Social Sciences (Sosyal araştırmalar için kullanılan istatistiksel program paketi)

X: Ortalama Puan

ŞEKİLLER

Şekil 1. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	19
Şekil 2. Aracı Etki Gösterimi Modeli	41
Şekil 3. Aracı Etki Gösterimi.....	43
Şekil 4. Aracı Etki Analizi Sonucu	46



TABLULAR

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılımı	28
Tablo 2. İlişki Durumlarına İlişkin Dağılımlar.....	29
Tablo 3. Ölçeklerin Normallik Tablosu	34
Tablo 4. Ölçek toplam puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler	35
Tablo 5. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	36
Tablo 6. Demografik Özelliklere Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi.....	39
Tablo 7. İlişki Durumlarına Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi	40
Tablo 8. Model 1 ve Model 2 Özeti	43
Tablo 9. Model 1 ve Model 2 Anlamlılığı.....	44
Tablo 10. Aracı Etkiyi İncelemek Amacıyla Oluşturulan Regresyon Modeline İlişkin Bilgiler	45

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 18-40 yaş arası genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 380'i kadın, 143'ü erkek olmak üzere 523 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya katılanların ilişki doyumlarını ölçmek için "İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)", yetişkin bağlanma stillerinin ölçmek için "İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)" ve kişiler arası duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla "Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği (KADD)" kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler IBM SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda romantik ilişki doyumu ile korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Kişiler arası duygu düzenleme ile saplantılı bağlanma stili arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma ile korkulu bağlanma stili arasında yüksek oranda negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bireylerin ilişkiden aldığı doyum ilişki süresinin uzunluğu ve ilişki türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yetişkin bağlanma stillerinden korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri, Kişiler Arası Duygu Düzenleme

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between attachment styles and interpersonal emotion regulation and relationship satisfaction in young adults aged 18-40. The research was carried out with 523 participants, 380 of whom were women and 143 were men. The "Relationship Satisfaction Scale (ISS)" was used to measure the relationship satisfaction of the participants in this study, the "Relationship Scales Questionnaire (PSA)" to measure adult attachment styles, and the "Interpersonal Emotion Regulation Scale (CIAS)" to measure interpersonal emotion regulation skills. "Personal Information Form" was used to reach the demographic information of the individuals participating in the research. The data obtained within the scope of the research were analyzed with the IBM SPSS 23 program. As a result of the analysis, a negative significant relationship was found between romantic relationship satisfaction and fearful attachment style and preoccupied attachment style. There was a positive and significant relationship between interpersonal emotion regulation and preoccupied attachment style. In addition, a high negative correlation was found between secure attachment and fearful attachment style. The satisfaction that individuals receive from the relationship differs significantly according to the length of the relationship and the type of relationship. Fearful and preoccupied attachment styles were found to negatively predict romantic relationship satisfaction.

Keywords: Romantic Relationship Satisfaction, Adult Attachment Styles, Interpersonal Emotion Regulation

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıtlılar, sınırlılıklar ve araştırmaya konu edinilen değişkenlerin tanımlarına dair bilgiler yer almaktadır.

1. Problem Durumu

Bireyler, yaşamlarının büyük çoğunluğunu farklı özellik ve seviyelerde ilişki kurdukları insanlarla birlikte geçirirler. Bireyin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminde insan ilişkilerinin önemi ise yadsınamaz bir gerçektir. Myers ve Diener'in (1996: 55) yaptığı bir çalışmaya göre insanların mutluluğunun en önemli belirleyicilerinden biri diğerleri ile kurdukları ilişkilerdir.

Kişinin dünyaya geldiği ilk andan itibaren ilişki kurduğu bir başkası vardır. Bebeklikte bakım veren ile kurulan bu ilişki ilerleyen yaşam dönemlerinde odak değiştirir. Genç yetişkinlik döneminde, bireylerin yetişkin rollerine hazırlanması ile ebeveynlere yönelik olan bağlılık yön değiştirerek birey için akranlar ve yakın ilişkiler merkez haline gelir (Tanner, 2006: 208). Bu dönemde kurulan yakın ilişkiler içerisinde önemli bir yer tutan romantik ilişkiler, kişinin genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki en önemli bağ olarak kabul edilir (Mikulincer et al. 2003: 78). Stenberg (1986: 122) romantik ilişkileri partnerler arasında kurulmuş ve genellikle kişinin özgür iradesi ile seçtiği; tutku, bağlanma ve yakınlık ile açıklanan bir birliktelik olarak kavramsallaştırmıştır. Bireyler için romantik ilişkinin kurulması kadar devam etmesi de önemlidir. Romantik ilişkilerde adanmaya odaklanan çağdaş bakış açısına göre, çiftler ilişkinin devam edip etmeyeceğine ilişkiye olan bağlılıklarına göre karar verirler ve bu bağlılık ilişkide yaşanan doyuma dayanmaktadır (Baker ve diğerleri, 2017: 700-721). İlişkiden alınan doyum ilişkinin kalitesi için de önemlidir.

İlişki doyumu kişinin ilişkilerine dair öznel değerlendirmelerini içerir. İlgili alan yazın incelendiğinde ilişki doyumuna dair farklı tanımlamalarla karşılaşmak mümkündür.

Rusbult'a (1983: 101-117) göre ilişki doyumu ilişkiye yönelik olumlu duyguların ve kişinin birbirlerine çekiminin değerlendirmesidir. Hendrick (1988: 93-98) ise ilişki doyumunun cinsel tutumlar, sadakat, kendini açma, ifade eden duygular ve ilişki yatırımı ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Sabatelli (1988: 217-22) ilişki doyumunu, bireyin ilişkiden beledikleri ile partnerinin ilişki içindeki davranışları arasındaki ilişki olarak tanımlamaktadır. Kişilerin içinde buldukları romantik ilişkilerde yüksek doyum yaşamaları hem ilişkinin devamlılığı hem de kişinin genel iyilik hali açısından önem arz eder (Hendrick ve Hendrick, 1989: 980-988). Bireylerin sağlıklı ve tatmin oldukları bir romantik ilişki kurması kurulan ilişkinin sürekliliği ve sağlıklı gelişimini sağlar. Bireylerin romantik ilişki kurmalarının şeklini belirleyen birçok faktör olduğu düşünülebilir. Bu değişkenlerden biri de romantik ilişkiler konusunda sıklıkla ele alınan ve kişinin ilişki içindeki duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etkisi olan bağlanma stilleridir (Sümer ve Arıca 2018: 6-13).

Bağlanma en temel haliyle bebek ile bakım vereni arasında kurulan duygusal bağ olarak açıklanmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999: 71-106). Bu duygusal bağ bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar. Bowlby'e göre erken çocukluk döneminde geliştirilen bilişsel imgeler ve bu dönemde gözlenmeye başlayan bağlanma davranışı sonraki yaşam dönemlerinde diğer insanlar ile kurulan ilişkilere genellenmekte ve yaşam boyu sürmektedir (akt. Çiftçi, 2010: 2). Bowlby'nin bağlanma kuramını yetişkine uyarlayan Hazan ve Shaver (1987: 511) yetişkin bağlanma stillerini; güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma olarak gruplandırmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevmeye değer, diğerlerini güvenilir ve destekleyici olarak algılama eğilimindedirler. Bu sayede diğerleri ile yakın ilişki kurmak ve ilişkiyi devam ettirmek kolaydır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler ilişkinin sürekliliğinden şüphe duyarlar ve mutlu olmaları için bir başkasına ihtiyaç duymadıklarına inanırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler muhtemelen kendilerinden şüphe duyarlar ve güvensizlik hislerinin daha sık ifade ederler. Bireyin yaşamında erken dönemlerde bakım veren ile geliştirilen bu ilişki sonraki dönemlerde yaşanan ilişkileri de etkilemektedir (Fraley ve Shaver, 2000: 132-154; Meredith ve diğerleri 2007: 164-170).

Bebeklik döneminde bakım veren tarafından sağlanan güvenlik ve duygusal destek bebek için tatmin ediciyse bakım verenlerden akranlara ve yakın ilişkilere geçen bağlanma da güvenli olur. Bu yönüyle güvenli bağlanmanın romantik ilişki doyumu açısından önemli olduğu söylenebilir. Hazan ve Shaver (1994: 1-22) ilişki doyumunun bağlanma stillerine göre değişebildiğini belirtmişlerdir.

Bağlanma teorisine göre bağlanma davranışının işlevlerinden biri de bebeğin kendisine rahatsızlık veren duygusal uyarılmalarını düzenlemeye çalışmaktır ve bebek birçok davranış arasından bağlanma figürüne yakınlık kurmasını sağlayacak olan duygusal tepkiyi seçer (Thompson, 1994: 25-52). İnsanın dünyaya gelmesi ile beraber var olan duygunun ve bağlanmanın da hayat boyu süreceği göz önüne alındığında genç yetişkinlik döneminde bireylerin bağlanma stilleri ile duygularını düzenleyebilmelerinin ilişkili olduğu düşünülebilir.

İşlevsel olarak insan yaşamında önemli yer tutan duygular yeni durumlara alışmayı kolaylaştırır. Cole ve Deater-Deckard (2004: 1328) duygu düzenlemeyi, kişilerin hedeflerine ulaşabilmeleri ve sosyal hayata uyum sağlayabilmeleri için duygusal olarak uyarılmanın başlaması, sürdürülmesi ve yönetilmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Duygu düzenleme kişinin kendinde olduğu gibi başkalarındaki duyguları da tanıma ve duygunun süresini, yoğunluğunu azaltma veya artırma ya da duyguyu ifade biçimini düzenleme gibi amaca yönelik şekilde değiştirme becerisini içerir (Gross, 1998: 271-299). Buna göre duygu düzenlemenin içsel/kişisel boyutunun yanında diğer insanların da sürece dâhil olduğu dışsal/kişiler arası boyutundan da bahsedilir (Hoffman ve diğerleri, 2016: 341-356).

Çeşitli değişkenler duygu düzenleme sürecini etkilemektedir ve bu değişkenlerin içinde en önemlilerinden biri ebeveynler ve ebeveynlerin davranışlarıdır (Morris ve ark., 2007 361-388). Bağlanma stillerinin de oluşumunun odak noktasında yer alan ebeveyn tepkileri çocukların duygu düzenleme becerilerini etkileyebilmektedir. Duygu ifadesini desteklemeyen ebeveyn tepkileri çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilerken (Shewark ve Blandon, 2015: 266-284), güvenli

bağlanan çocukların güvenli bağlanamayanlara göre duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu ve duygularını daha iyi düzenleyebildikleri görülmüştür (Brumariu'dan akt. Erdem ve Aldemir, 2022: 25).

2. Amaç

Bu çalışmada kuramsal olarak romantik ilişki doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme arasında ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu değişkenler ile romantik ilişki doyumu arasında ilişki belirlenirse romantik ilişkiden memnun olma konusunda bireysel danışma, grupla psikolojik danışma ya da psiko-eğitim uygulamalarında kişilerin bağlanma stillerini keşfetmeleri ve kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini nasıl kullandıklarını fark etmelerini sağlayarak ilişkilerden aldıkları doyumu arttırmak hedeflenebilir. Böylelikle kişilerin içinde olduğu romantik ilişki içerisinde mutlu olmaları ve ilişkilerini uzun süre sürdürebilir olmalarının olasılığı artar. Bu doğrultuda katılımcılardan elde edilen bilgilerle karşılaştırmalar yapılarak kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkinlikte bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme hakkında bilgi edinilmesi hedeflenmiştir.

Bu genel amaç doğrultusunda araştırma kapsamında incelenen **alt problemler** şunlardır:

1. Romantik ilişki doyumu ile yetişkinlikte bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyete göre genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları farklılık göstermekte midir?
3. İlişki türüne göre genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Devam eden ilişki süresine göre genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Şimdiye kadarki en uzun ilişki süresine göre genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Yetişkinlikte bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme romantik ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

3. Araştırmanın Önemi

İnsan toplumsal bir varlık olduğu için erken dönem yaşantılarından itibaren daima sosyal çevresiyle çeşitli kişiler arası ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Genç yetişkinlik, yetişkin rollerini geliştirme süreci de olduğundan bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin ayrıca bir önemi vardır. Bu dönemde sağlıklı romantik ilişki kurmak bireylerin yaşama uyum sağlayıcı davranışlar gösterebilmelerini kolaylaştırmasının (Furjman ve Schaffer, 2003: 3-22) yanı sıra partner/eş seçimine yönelik bir davranış sayılacağından bu dönemin en önemli yaşam görevlerinden biridir (Arnett, 1997: 3-23). İçinde bulunulan romantik ilişkinin sürmesi ya da evliliklerin devam etmesi de bu dönem içinde kişi için önemli olmaktadır. Romantik ilişkilerin bilimsel olarak işlevsel bir etkinliğe sahip olması onların yaşamlarını daha anlamlı hale getirdiği için önemlidir (Atak ve Taştan, 2012: 521). Tüm ilişki türlerinde görülebileceği gibi romantik ilişkilerde de anlaşmazlıklar görülebilir. Romantik ilişkilerin sürdürülebilmesinde çiftler arasında çıkan sorunlara karşı bireyin hissettikleri ve düşünceleri önemli olmaktadır. İlişkinin sürmesi ve içinde bulunulan ilişkiden mutlu olunmasının kişinin yaşanan sorunu çözmek istemesi ile de ilgili olduğu söylenebilir. Romantik ilişkiler genellikle mutlu olma ve uzun sürmesi beklentisi ile kuruluyor olsa da bu beklentinin gerçekleşmesinin ilişki doyumunun sağlanması ile ilgili olduğu düşünülebilir. İlişkiden sağlanan doyum sayesinde romantik ilişkilerin gelişimi sağlıklı bir süreç izleyebilmektedir.

Bazı araştırmalar yetişkin bağlanma stillerinin, bireylerin yakın ilişkilerinden sağladıkları doyumda ve bazı ilişki özelliklerinde yordayıcı olduğunu göstermektedir (Levy ve Davis, 1988: 439-471). Romantik ilişkiler başlarken mutlu bir şekilde başlamış olsa da kişilerin ilişkilerine yükledikleri anlamlar, kişilik özellikleri (bağlanma içsel model), ilişkiye dair beklentileri, ilişki yaşarken yaşadığı duygular, anlaşmazlıklar, bazı problemler ve onları kontrol etmek gibi birçok değişkene bağlı olarak durum değişebilmektedir (Güldür, 2020: 29). Bağlanma stilleri, bireyin

yaşamında yakın ilişki oluşturma açısından çok önemli bir yer tutar (Simpson ve diğerleri, 1996: 1172–1187). Bu nedenle romantik ilişkinin oluşması aşamasında da oluşan romantik ilişkinin devamı aşamasında da kişinin hem kendi hem de partnerinin bağlanma stiline dolayısıyla bağlanma davranışının etkisinin bilinmesinin yaşanan ilişkinin kalitesini arttırmada kullanılabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme sosyal bağlamda gelişerek yaşam boyunca sosyal ilişkileri kapsayarak devam eder (Sarıcaoğlu, 2020: 257). Duygu düzenleme becerisi için gerekli olan stratejiler sosyal bir ortamda gelişmektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisi ve diğer önemli sosyal bağlar, çocukların bu yakın ilişkiler bağlamında elde ettikleri duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğinde önemli rol oynamaktadır (Thompson, 1994: 25-52). Sosyal çevreden ayrı düşünülmemeyen insanın yaşadığı duygusal deneyimlerini düzenlerken özellikle bu dönemde zamanının çoğunu geçirdiği romantik partnerin önemi yadsınamaz. Çocukluktan yetişkinliğe geçildikçe yakın ilişki kurma ve sevgi gibi ihtiyaçlar; kişinin bir başkasıyla etkileşime geçme, karşılıklı paylaşım içinde bulunma ve yardım etme davranışlarına dönüşür (Erözkan, 2005: 146). Zaki ve Willams'a (2013: 803) göre bireyler duygularını kendi kendilerine düzenlemeye çalışmak yerine duygularını anlamak ve yönetmek için başkalarından yardım almayı seçebilmektedir. Birey olumsuz duygular ile nasıl baş edeceğini bilemiyor ve bu konuda kendine güvenemiyorsa duygularını düzenlerken başkasına ihtiyaç duyar (Gökdağ ve Naldöken, 2021: 43). Bu anlamda doğumundan ileri yaşlarına kadar çevresi ile kurduğu ilişkiden ayrı düşünülmemeyen insanı bu bağlamda ele almanın ve anlamının önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle romantik ilişki içerisinde kişinin duygusunun, duygu değişiminin ve bu değişimi sağlamaya yardımcı stratejilerinin partnerinin varlığı ve desteğinin etkisinin görülmesinin yine ilişki kalitesinin arttırmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Son yıllarda literatür incelendiğinde ilişkilere dair çalışmaların arttığının görülmesine rağmen boşanmaların da artıyor olması (TUIK, 2019) bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyacın olduğunu göstermektedir. Bu çalışma ile birlikte bireylerin romantik ilişkilerinden alacakları doyumun önemini anlaşılması ve yapılan çalışmaların odak noktasına alınmasının romantik ilişkilerin ve devamında evliliklerin kalitesini ve

sürekliğini arttırmaya yardımcı olacak bilgileri ve uygulamaları alana sunabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde kişiler arası duygu düzenlemeyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bireyin duygu düzenleme stratejilerinin oluşumunda bir diğer insanın varlığı kabul edildiğinde yaşamda ilk ilişkisinin başladığı, onunla ilgilenen, iletişim kuran yetişkinlerin tutumları ve bireyin onlara bağlanma stillerinin etkisi yadsınamaz (Kostiuk, 2011: 56). Bu yönüyle literatürde kendisine son yıllarda yer bulan kişiler arası duygu düzenleme kavramının bağlanma ile ilişkisini incelemenin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir

Yapılan literatür taramasında romantik ilişki doyumu ile yetişkin bağlanma stillerinin ve kişiler arası duygu düzenleme ilişkisinin incelendiği araştırmaların olmadığı gözlenmiştir. Bu nedenle bu araştırma sonucunda elde edilen verilerin literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır.

4. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Araştırmaya katılan kişilerin İlişki Doyumu Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeğindeki soruları/maddeleri içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Tüm örneklem grubunun araştırmada kullanılan ölçek sorularını aynı koşullar altında cevapladığı varsayılmıştır.
3. Veri toplama aşamasında örneklem grubunu oluşturan kişilerin romantik ilişki doyumunu etkileyebilecek başka bir durum ve/veya olay yaşamadıkları varsayılmıştır.

5. Sınırlılıklar

Araştırma sınırlılıkları şu şekildedir:

Bu araştırmanın sonuçları İlişki Doyumu Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Demografik değişkenleri belirlemek amacıyla, araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formunda yer alan maddelerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen bulgular çevrimiçi forma ulaşabilen kişiler ile sınırlıdır.

6. Tanımlar

Bu araştırma yer alan bazı temel kavramlara ilişkin tanımlamalara aşağıda yer verilmiştir:

Romantik İlişki: Bireylerin gönüllü olarak kabul ettikleri tutkuyu, yakınlığı ve bağlılığı barındıran bir yakın ilişki türüdür (Connoly ve MC Isaac, 2011: 180-206).

Romantik İlişki Doyumu: İlişkinin tüm boyutları düşünüldüğünde, ilişkiden elde edilen öznel mutluluk ve memnuniyet duygularıdır (Hawkins, 1968: 648).

Bağlanma: İlk olarak bebek ile annesi/bakım vereni arasında oluşan ve bebeğin duygusal olarak yanında olduğunda kendisini güvende hissetmesini sağlayan çok boyutlu bağ olarak tanımlanmıştır (Bowbly, 1979: 94).

Yetişkin Bağlanma Stilleri: Bebeklik döneminde başlayan ve çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stilleri ile benzerlik gösteren yetişkinlik dönemi davranış sistemidir (Hazan ve Shaver, 1987: 1).

Duygu dzenleme: Bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini dengeleyebilmesini ve dzenleyebilmesini içeren tüm içsel ve dışsal süreçleri içeren sistemdir (Thompson, 1994: 25-52).

Kişiler Arası Duygu Dzenleme: Bireyin duygularını diğeri ile sosyal etkileşim kurarak dzenlemesidir (Hofmann ve diğerleri, 2016: 342).



BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ALANYAZIN

1.1. Romantik İlişki Doyumu

İnsanlar doğdukları andan itibaren diğerleri ile etkileşim halindedirler. Erikson'ın (1968) geliştirdiği psiko-sosyal gelişim kuramına göre bireyler büyürken bazı gelişim görevlerini başarmalıdır. Bu gelişim evrelerinden genç yetişkinlik döneminde “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” görevinin başarılması kişinin sağlıklı psiko-sosyal gelişimi için son derece önemlidir. Bu nedenle bu dönemde kurulacak olan yakın ilişkinin önemi yadsınamaz. Yakın ilişkiler; arkadaşlık ilişkileri, akrabalık ilişkileri gibi ilişkilerin yanı sıra romantik ilişkileri de içermektedir. Romantik ilişkiler güveni ve bağlılığı barındıran ve kişinin aşk, sevgi gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı, karşılıklı dayanışmanın yaşandığı ilişki türüdür (Solmaz, 2010: 57).

Romantik ilişkinin bazı gelişim aşamaları vardır. Bunların ilki fiziksel çekiciliğin ve arzunun ön planda olduğu başlatma aşamasıdır. İkinci aşama bireylerin arkadaş grupları içinde yer aldığı ve karşı cins ile paylaşılan etkinlikler ile ilişkinin gelişmesini sağlayan yakın ilişki aşamasıdır. Üçüncü aşama olan samimi romantik ilişkiler aşamasında bireyler flört etmeye başlar ve karşılıklı yoğun duygular ile beraber cinsel yakınlaşmalar yaşanabilir. Son aşama olan bağlılık ilişkisi aşamasında ise karşılıklı fiziksel çekim ve yakın olma isteğine derin bağlılık da eklenir. Bu dönem uzun bir süreci kapsar ve bu dönemde evlilikler yaşanabilir (Connolly ve Goldberg, 1999'dan akt. Saraç, 2013: 19).

Kurulan romantik ilişkinin sürekliliğini sağlayan faktörlerin en önemlilerinden birisi de ilişki doyumdur (Hendrick ve diğerleri, 1988:981). Romantik ilişkilerin gelişmesi ilişkiden sağlanan doyumla birlikte sağlıklı bir süreç izler.

Sabatelli (1988: 218) ilişki doyumu ilişki bireylerin karşılıklı olarak ihtiyaçlarının karşılanmasıyla, birbirlerine gösterdikleri sevgiyle ve yaşantılarının paylaşılabilirliğiyle elde edilen psikolojik doyum olarak tanımlamaktadır. İlişki doyumu; bireyin romantik ilişkisiyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyen (Hendrick, 1988: 981) ve partnere karşı hissedilen duyguların öznel değerlendirmesidir (Rusbult ve Buunk, 1993: 176). Bireyin ilişkisinin kalitesi konusunda yaptığı öznel değerlendirmenin olumlu olması ilişkisinden doyum sağlandığını, olumsuz olması ise ilişkisinden doyum sağlamadığını göstermektedir. Bireylerin yaşadıkları ilişkiden doyum sağlamaları genel mutluluk durumlarının ve duygusal iyilik hallerinin üzerinde önemli bir olumlu etkiye sahiptir.

Rusbult (1980) bireylerin doyumsuzluk yaşadıklarında verdikleri dört tepkiyi açıkladığı “Yatırım Modelini” geliştirmiştir. Bu modele göre birey doyumsuzluk yaşadığında terk etme, dile getirme, sadakat ve ihmal tepkilerini oluşturabilir. Terk etme, ilişkiyi bitirme veya ilişki içerisinde zarar verici davranışlarda bulunmak; dile getirme, durumu düzeltmek için etkin ve yapıcı şekilde davranmak; sadakat, iyimser bir şekilde durumun düzelmesini beklemek ve ihmal etkisiz bir şekilde durumun kötüye gitmesine izin vermek anlamına gelmektedir (akt. Saraç 2013: 21). Aynı zamanda bu modele göre bazı ihtiyaçların yüksek olması bireyin ilişkiden aldığı doyumu seviyesini yükseltir. Bu ihtiyaçlar: arkadaşlık, duygusal yakınlık, paylaşım, ait olma ve cinsellik (Rusbult, 1983: 101-107).

1.1.1. Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile ilgili birçok çalışmaya rastlanması mümkündür. Yaş, cinsiyet, ilişki türü gibi birçok demografik değişken ile romantik ilişkiden alınan doyum araştırmacılar tarafından araştırılmıştır. Bu araştırmaların yoğunluğu genelde evli çiftlerde olmuştur ve evlilik doyumuyla ilgili bilgiler sunulmuştur.

Yapılan çalışmalarda cinsiyete göre romantik ilişki doyumunda farklı sonuçlar bulunmuştur. Hamamcı'nın (2005) evli çiftlerde yaptığı, Beştav'ın (2007) partnerler arası ilişki doyumunu ölçtüğü ve Saraç ve diğerlerinin (2015) üniversiteli öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmalarda romantik ilişki doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Ancak bu çalışmalar ile tutarsız sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Örneğin, Dökmen'in (2002) çalışmasında kadınların evlilik doyumları erkeklere göre daha düşük düzeyde çıkmıştır. Bazı araştırmalarda ise kadınların romantik ilişkilerinde erkeklere göre daha kaygılı oldukları görülmüştür (Collins ve Read, 1990: 644).

İlişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmaların bir kısmında ilişki türünün ilişki doyumu için farklılık oluşturmadığı görülürken (Çürükvelioğlu, 2012; Troy, 2000; Wonpkakaran et al., 2011) bazı çalışmalarda ise bireyin içinde bulunduğu ilişki türü ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. (Yiğit ve Çelik, 2016).

Evlilik üzerine yapılan araştırmalarda ise sonuçlardan hareketle çiftlerin ilişkilerinin başında doyumun yüksek olduğu ancak ilişkinin ortalarına doğru doyumun düştüğü sonrasında tekrar arttığı sonucuna ulaşılabilmektedir (Beştav, 2007).

İlişki doyumu ile yakın sayılabilecek evlilik doyumu ile yetişkin bağlanma stilleri arasında yapılan bir araştırmaya göre ise bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düşmekte olduğu sonucuna varılmıştır (Sığırcı, 2010). Ancak bir başka çalışmada kaçınan bağlanma stili ile romantik ilişki doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Bayar, 2021).

Feeney ve diğerleri (1993) kaçınan bağlanma stili olan bireylerin yüzeysel ilişki deneyimleri yaşarken güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha sevgi dolu ve tatmin edici ilişkiler içinde bulduklarını bulmuştur.

1.2. Bağlanma Stilleri

1.2.1. Bağlanma Kuramı

İlk kez Bowlby (1969) tarafından iki yıl boyunca çocukların annelerinden/bakım verenlerinden ayrılırken nasıl tepkiler verdiklerini gözlemleyerek tanımlanan bağlanma stilleri kuramı Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre bireyler, evrim süresince hayatta kalabilmek için birincil bakım verenlerine yakın olabilmelerini sağlayan bir davranış sistemi geliştirirler (Bowlby, 1982: 597). Bowlby (2012)'ye göre yeni doğanlar ancak birincil bakım verenlerinin ona bakması ve koruyabilmesi ile hayatta kalabilirler. Böylelikle yeni doğanlar, bakım vereni ile kurduğu ilişki sayesinde hayatta kalma olasılığını arttırmış olur. Bu nedenle yeni doğan, bakım verene ve onunla kurduğu ilişkiye muhtaçtır. Bağlanma, en temel anlamda kişinin kendisi için önemli olan bir başkasına karşı hissettiği güçlü duygusal bağ olarak açıklanmaktadır (Nacar ve Gökkaya, 2019: 50).

Bowlby (1973), bağlanmanın bebeğin hayatta kalmasını sağlamasının yanı sıra bebeğin bakım veren ile kurduğu ilişkinin diğer insanları ve içinde bulunduğu dünyanın nasıl bir yer olduğunu anlamlandırmasını sağladığını belirtmektedir. Bebek, bakım veren ile kurduğu ilişki ve duygusal bağ sayesinde kendisine ve dış dünyasına dair temsiller geliştirmektedir (Bretherton, 1992: 767, Holmes, 2014: 79-152). Ainsworth'a (1969: 34) göre bağlanma, diğer kişi ile oluşturulan özel bir duygusal bağdır ve bu bağın bazı ayırt edici özellikleri vardır.

Bağlanma davranışının evrimsel amacı hayatta kalabilmektir dolayısıyla bebeğin, korku ve kaygı hissettiğinde etrafındaki önemli figürlere yönelik bağlanma ihtiyacı da artmaktadır (Bowlby, 2012). Açlık ve susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlarla başlayan ilişki, bakım verenin bebekle geçirdiği süre ve bu sürenin nasıl değerlendirildiği ile devam etmektedir (Keskin ve Çam, 2007: 146). Bağlanmanın sağlanması için bebek ve bakım veren erken dönemde ikili ilişkiye girmeli, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşıladığı, bebeğin fizyolojik ve ruhsal gelişimi için uygun koşulların bulunduğu ortam oluşturmalı ve bunun yanında erken dönemde bakım verenin bebeğin

bağımsız davranmayı denemesi için bebeği desteklemesi gerekmektedir (Ainsworth, 1989). Akdemir ve arkadaşları (2009: 106) bağlanmanın oluşabilmesi için bebeğin bakım verenini diğerlerinden ayırt edebilmesinin, nesne sürekliliğinin oluşmasının ve sembolik oyun becerisinin gelişmesinin gerektiğini belirtir. Eğer bir bebek, ihtiyaç duyduğunda bağlanma figüründen istediği tepkiyi alabilirse, çevreye uyum sağlama ve çevreyi keşfetme güdülerinin doyurulmasına yönelik zemin hazırlanmış olur (Hazan ve Shaver, 2000). Ayrıca bebek, bakım verenine gülümser, uzun süreli göz teması kurar ve diğer insanlardan ayırt ederek ona karşı daha fazla ses çıkarır, onun yanında daha rahat hisseder (Keskin ve Çam, 2007: 147).

Bowlby yaşamın erken dönemlerinde belirlenen, sürekliliği olduğu düşünülen ve bireylerin diğerleri ile ilişkisini belirleyen örüntüyü “bağlanma stilleri” olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1988, akt. Keskin ve Çam, 2007: 146). Bakım veren ile yeni doğan arasındaki ilişkinin tarzı bağlanma ilişkisinin niteliğini belirler (Zeanah ve ar. 1997, akt. Keskin ve Çam, 2007: 146).

1.2.2. İçsel Çalışma Modeli

Bowlby (1982), bağlanma davranışının bilişsel etkilerinin bağlanma sistemindeki öneminden bahseder. Bebekler, bakım vereni ile kurduğu ilişki sonrası beklentilerini oluştururlar ve gelecekteki davranışlarını bu yönde düzenlerler. Bireyler kendilerine ve çevrelerine dair biliş ve duyguları ile bilişsel temsiller oluştururlar. Bebeklerin bu bilişsel temsilleri çoğunlukla ilk ilişki kurduğu kişi olan bakım vereni ile oluşturduğu düşünülebilir. Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olup olmaması, verilen bakımın sürekliliği gibi etkenler bilişsel temsillerin oluşumunda rol oynar. Bowlby (1973) bebeğin temel bakım veren birincil nesneye karşı bazı bilişsel temsillerin oluşmasını içsel çalışan modeller olarak tanımlamıştır. Bireyin içsel çalışan model ile birlikte oluşturduğu duygu, düşünce ve davranışlarının sonraki yaşam dönemlerinde yakın ilişkilerine de yansıtacağı düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994: 9). Yani çocuk diğer kişiye hangi durumda hangi bağlanma davranışını göstereceğine dair kararını içsel çalışan model ile verir. Erken dönem yaşantıları ile oluşan güvensiz bağlanmanın içsel çalışma modelini aktive ettiği ve diğer insanlar ile olan ilişkilerini

etkilendiği bilinmektedir (Yıldız, 2017: 19). İçsel çalışan model bireyleri yaşam dönemlerinde sosyal ilişkilerinin ana çerçevesinin belirleyicisi olarak kabul edilir. Benlikle ilgili olan içsel modeller, bireyin kendisini sevebilmesi ile ilişkili inanç ve tutumlar olarak adlandırılır. Başkalarına dair içsel modeller ise değerlerinin duyarlılık ve duygusallığı ile ilgilidir (Nacar ve Gökkaya, 2019: 51).

İçsel çalışma modelinde çocuğun bilişsel gelişim süreci, bireysel farklılıklar ve bakım vereni ile ilişkisini algılayış şekli ile davranışsal ve duygusal süreçler önemlidir (Keskin ve Çam, 2007: 153). Ergenlerde ise zihinsel süreç ile kişiler arası yansımadır ve yaşamı boyunca kişi üzerindeki etkisini devam ettirir (Meus ve diğerleri, 2002).

Çocuklukta birincil bakım veren ile olan yaşantılarıyla bireyin kendisine ve diğerlerine dair beklentileri içsel çalışan modelin temel bilişsel bileşenlerini oluşturur. Bu bileşenler ile çocukluk döneminde oluşan bilişsel temsillerin yetişkinlik döneminde de korunarak devam ettiği görülmektedir. Böylelikle erken dönemde oluşan bilişsel modellerin devamlılığı sayesinde kişinin gelecek ile ilgili planları, ilişki beklentileri ve davranışları şekillenir.

1.2.3. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Yeni doğan bebeğin yaşamsal faaliyetlerini tek başına sürdürmesi mümkün değildir bu nedenle bebek bir başkasına ihtiyaç duyar. Bebek kendisine bakan ile kurduğu ilişki sayesinde hayatta kalma şansını arttırmış olur. Bakım veren de tekrarlanan etkileşimler ile bebeğin beklentilerini öğrenip ona göre tutum ve davranışlarını göstermeye başlar (Soğancı, 2017: 27). Bebek genellikle ilk bağlanma figürü olarak anneyi arar ve güvenli bağlanma ile yaklaşık üç yaşından sonra diğer insanların yanında kendini rahat ifade eder. Bu dönemde oluşan bağ ile çocuk için yakın hissedilen kişi ikincil bağlanma figürü olarak ifade edilebilir. Çocuğa yönelen bakım verenin davranışları, çocuğun kendisine değer verme duygusunun gelişmesinde önemli rol oynar (Keskin ve Çam, 2007: 147).

1.2.4. Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik tüm toplumlarda çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu ve bireyin geleceğe hazırlandığı bir büyüme dönemi olarak kabul edilir (Akdağ, 2011: 17). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal alanlarda olmak üzere bir dizi değişim geçirdiği süreçtir. Birey bu dönemde bedensel olarak kendi kendine yetebilecek fiziksel olgunluğa erişmeye, bilişsel olarak ise mantık yürütme, çıkarımda bulunma, diğerlerinin bakış açısını ve duygularını anlama yeterliliklerini kazanmaya başlar (Akdağ, 2011: 18). Ergenlik döneminde duygular şiddetlenir ve ergenin yaşamına hâkim olur (Yavuzer, 1992: 286). Kimlik ve özerklik kazanımının yaşanması gereken ergenlik döneminde ergenin ebeveyni ile kurduğu güvenli bağlanma ilişkisi onun kimlik gelişimi için oldukça önemlidir (Sümer, 2006: 10).

Ergenlik döneminde yakın ilişkinin yönü ebeveynden dışa doğru yönelmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler ebeveynlerden akran gruplarına geçme eğiliminde olsalar da, erken bağlanma ergenler üzerinde güçlü ve kalıcı bir etkiye sahiptir (Akhan, 2014: 192).

Bağlanma davranışı ergenlik döneminde anne-baba ile kurulan ilişkinin yanında diğer bireylere, özellikle akranlara karşı da gösterilmektedir. Bu dönemde yeni bağlanma figürlerinin ortaya çıkması ile bireyler ebeveynlerinden ayrılma davranışı gösterebileceği gibi bir başkasına bağlanmada başarısız olma durumunda çok yoğun şekilde ebeveynlerine bağlı da kalabilir (Bowlby, 2012: 265). Çocukluk döneminde bağlanma kendini tehlike altında ve rahatsız hissettiğinde benliğini koruma üzerine olurken ilerleyen dönemlerde ilişkiler ve benliği koruma üzerine şekillenir (Lapsey ve ark., 2000'den akt. Keskin ve Çam, 2007: 155). Çocukluk döneminde anne ve babasıyla güvenli ilişki kurmak ergenlik döneminde kimlik ve benlik gelişimini sağlarken bireyin benlik saygısını arttırmada da önemli katkı sağlar (Kenny ve Gallagher, 2002: 205).

Özet olarak çocukluk döneminde daha sınırlı bağlanma nesnesine sahip olan kişi ergenlik dönemine geldiğinde kurduğu yakın ilişkiler sayesinde birçok bağlanma davranışı göstereceği insan ile bir arada bulunur (Akdağ, 2011: 18). Ayrıca bu dönemde edinilen bağlanma figürleri ile ilişkisini değerlendirme becerisi sayesinde ergen, ebeveynleri ile kurduğu bağlanma ilişkisindeki eksiklikleri ya da hataları fark edebildiğinden bağlanma ilişkisini yeniden değerlendirebilir (Akdağ, 2011:19).

1.2.5. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma kuramının temelinde bağlanma ilişkilerinin yaşam boyunca çok önemli ve sürekli olması vardır (Bartholomew, 1991'den akt. Onur, 2006: 30). Bowlby (1979), bağlanmanın beşikten mezara kadar olduğunu söyler ve erken yaşlarda oluşturulan bağlanma stillerinin çok fazla farklılık göstermeden yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürer (akt. Yıldız Akyol ve Işık, 2018: 140). Yetişkin bağlanma stilleri bireyin bebeklikte bağlanma davranışının bir devamı olarak görülür. Yaşamın ilk dönemlerinde bakım veren ile kurulan ilk ilişki, yaşamın ilerleyen dönemlerinde insanların tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008: 106). Hazan ve Shaver çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin ve diğerine karşı gösterdikleri davranışların yetişkinlik dönemindeki ilişkileri anlamak için önemli bir temel olduğunu belirtmişlerdir (akt. Simpson ve diğerleri, 2003: 117). Çocuklukta bağlanılan bakım veren de önemini kaybetmez ancak yetişkinlikte bağlanma hiyerarşisinde kişilerin yeri ve önceliği değişir (Hazan ve Shaver, 1994: 16). Yetişkinin kendisini tehlikede hissettiği durumlarda ortaya çıkan bağlanma davranışı ihtiyaç hissettiğinde en güvendikleri kişiye karşı talepkâr davranmalarına neden olabilir (Bowlby, 2012: 265).

Bebeklikte başlayan yakın ilişkiler kurma eğilimi tüm yaşam dönemlerinde olduğu gibi yetişkinlik döneminde de devam eder. Bireyin bebeklik döneminde kazandığı ilişkinin kalitesi sosyal ve duygusal ilişkilerinin yönünün belirleyicisi olmaktadır (Erben ve Çalışkan, 2015: 668). Bebeklikten yetişkinliğe oluşturulan duygusal bağlarda benzerlikler bulunsa da tüm gelişim dönemlerindeki güdüleyici, kaygı ve sıkıntı iken yetişkinlik döneminde temel güdülenme bakım verme ve cinsel birleşme

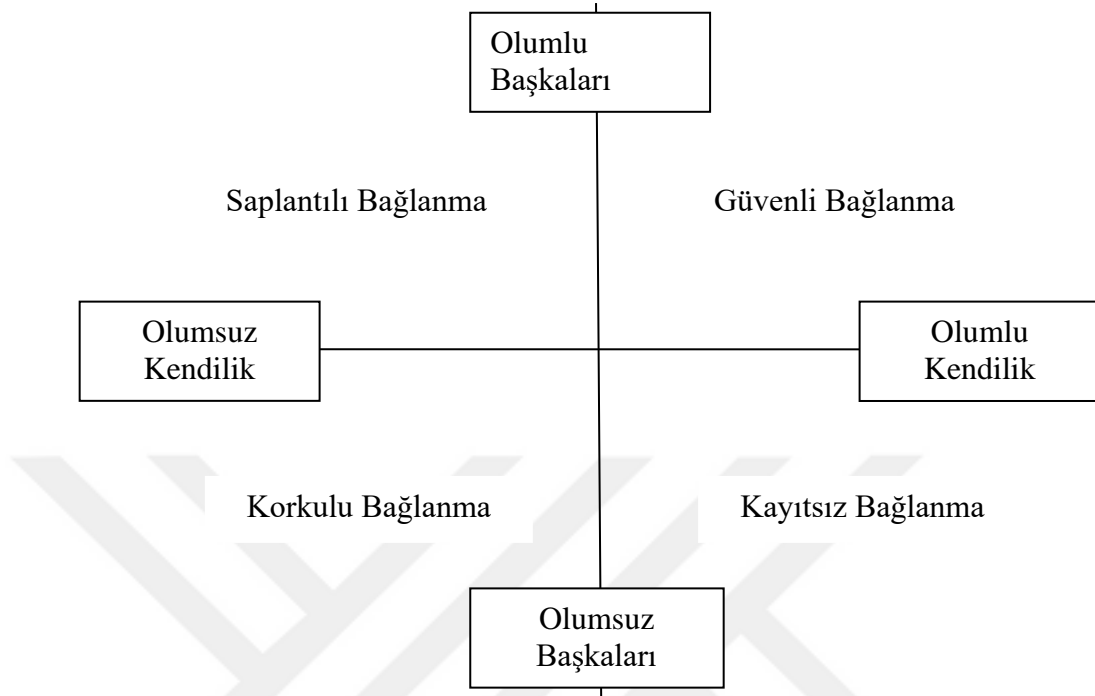
isteği sonucunda oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994: 15). Hazan ve Shaver (1987) bağlanma davranışını romantik ilişkiler çerçevesinde incelemiş ve romantik ilişkilerin bir bağlanma süreci olduğunu keşfetmişler ve çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stili ile yetişkinlikte romantik ilişki kurduğu kişiye karşı gösterdiği bağlanma davranışının benzer olduğunu, bağlanmanın romantik ilişkileri birçok yönden açıklayabileceğini öne sürmüşlerdir (akt. Sümer ve Arıca, 2018: 7). Güvenli bağlanma bireyler için sağlıklı bir sosyal ilişki, romantik ilişki ve evlilik anlamı taşımasının yanı sıra gelecekte iyi bir ebeveyn olma özelliği de taşımaktadır (Ainsworth, 1979: 933).

Güvenli bir şekilde birbirine bağlanan kişiler ilişkilerinde mutlu ve güvenli hissederler ve partnerlerinin hatalarını rahatlıkla kabullenir tutumlar sergilerler. Kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin kendilerinden şüphe duyan, başkalarını kendileri ile yakınlık kurmakta isteksiz gördükleri, ilişkilerine saplantılı ve kıskanç oldukları, sürekli duygusal iniş ve çıkışlar yaşadıkları görülmüştür. Kaçınan bağlanan bireyler ise yakınlıktan korkarlar ve bundan kaçınırlar (Morsünbül ve Çok, 2011: 557).

1.2.6. Dörtlü Bağlanma Modeli

İlk kez 1991’de Bartholomew ve Horowitz tarafından dörtlü bağlanma modeli tanımlanmıştır. Bu modele göre bağlanma stilleri güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere dörde ayrılmaktadır.

Dörtlü bağlanma modeli Bowlby’in içsel çalışma modelinde bireyin kendisine ve diğerlerine dair bilişsel temsillerine olumlu ve olumsuz eklentiler ile oluşturulmuştur (Bayar, 2021: 27). Bireyin diğer kişilerin güvenilir ve ihtiyaçlarına karşı hassas olduğunu düşündüğü, kendisini sevmeye değer gördüğü olumlu kendilik; diğerlerinin güvenilmemesi gereken ve ihtiyaçlarını görmeyen, görmezden gelen ya da karşılamayan kişiler olduğunu düşündüğü, bireyin kendisini sevmeye değer görmediği ise olumsuz kendilik olarak ifade edilmiştir (Bayar, 2021: 27-28).



Şekil 1. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew'in (1991: 165) tanımlamasına göre güvenli bağlanma stilinde bireyler, olumlu kendilik algısı ve diğerlerini olumlu algı ile başkaları ile yakın ilişki kurmakta da rahattırlar, ihtiyaçlarını kolaylıkla dile getirebilirler ve kendilerini değerli görürler (Spencer ve ark., 2020).

Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin hem kendilik algısı hem de diğerlerine bakışı olumsuzdur. Bu bağlanma stilinde bireyler bağlanma konusunda yüksek kaygıya sahiptirler ve diğer insanlar ile ilişki kurmayı çok istemelerine rağmen terk edileceklerine veya ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair algıları nedeni ile yüksek endişe yaşarlar ve yakın ilişkilerden uzak dururlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 127).

Kayıtsız bağlanma stilinde bireyler, kendilerine dair olumlu benlik algılarına sahip olmalarına karşın diğerlerini kendileri için olumsuz görürler. Onlar için bağımsızlık önemlidir, kendilerine yeterli oldukları için başkalarına ihtiyaçları yoktur. Kayıtsız bağlanan bireyler bağlanma ile ilgili kaygı yaşamamalarına rağmen yine de yakın ilişkilerden uzak durmayı tercih ederler. Böylelikle diğerlerinden gelebilecek tehlikelerden uzak durmuş olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 128).

Saplantılı bağlanma stilinde ise bireylerin kendilerine dair algıları olumsuzken diğerlerine bakışı olumludur. Bu nedenle diğerleri ile kuracakları ilişki onlar için oldukça önemlidir. (Griffin ve Bartholomew, 1994: 430). Ancak kurdukları ilişkide hissettikleri yoğun terk edilme kaygısı nedeni ile karşısındaki kişiye fazlaca bağımlı davranabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 128). Bu nedenle de ilişkide zarar görmeleri muhtemeldir.

Yetişkin bağlanma stillerinin kişilerin romantik ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir ve bireyin partneri ile kurduğu bağlanma ilişkisinin ilişki doyumuna etki ettiği bilinmektedir (Örk, 2021: 250).

Bartholomew ve Horowitz (1991)'ın dördü bağlanma modelinde tanımlanan saplantılı bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987)'in tanımladığı kaygılı/kararsız bağlanma stili olarak adlandırılmıştır. Kaçınan bağlanma stili ise, dördü bağlanma modelinde korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili olarak adlandırılıp ikiye ayrılarak daha kapsamlı hale getirilmiştir (Akdağ, 2011:24).

1.2.7. Yetişkin Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bağlanma stillerine literatürde sıklıkla rastlamak mümkündür. Bowlby'nin 1969 yılında yaptığı araştırmayla başlayan süreçte bağlanma stilleri ile ilgili araştırmalar günümüze kadar ilgi çekiciliğini sürdürmektedir.

Hazan ve Shaver (1987), 620 kişi ile yaptığı çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin sevgi tarzları açısından aralarında anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuştur. Güvenli bağlanan yetişkinlilerin yakın ilişkilerini mutlu, güvenli ve arkadaşça olarak betimledikleri, kaygılı bağlanma stili olanların ilişkilerinde iniş-çıkışlar ve kıskançlıklar olduğunu belirttikleri görülmüştür. Kaçınan bağlanmaya sahip olanlar ise yine ilişkilerini iniş-çıkışlı olarak betimlerken yakınlaşmaktan geri durduklarını da eklemiştir. Ayrıca bu çalışmada güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinin güvensiz stillere göre daha uzun süreli olduğu sonucu bulunmuştur. Bu çalışmaya paralel olarak Çelik (2004) de güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki kurmada ve sürdürmede daha işlevsel özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir.

Üç boyutlu bağlanma stili (güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ile sınıflandırılarak 144 çift ile romantik ilişkiler üzerine yapılan çalışmada güvenli bağlanma stilinin cinsiyet fark etmeksizin güven ve doyum ile ilişkili olduğu, güvensiz bağlanma stili gösteren çiftlerin ise güvenli bağlananlar ile tamamen zıt özellikler taşıdığı görülmüştür. Çalışmanın devamında araştırmacı ilişkilerin devamlılığını ölçmek amacıyla katılımcılarla altı ay sonra tekrar iletişim kurduğunda kaçınan erkeklerin diğerlerine göre daha az ayrılık sonrası duygusal gerilim yaşadığını görmüştür (Simpson, 1990).

Goodfriend (1993) ile Boccio ve arkadaşlarının (1994) yaptığı çalışmalarda bebeğin birincil bakım vereninden ayrı kalmasının yetişkinlik döneminde bazı fizyolojik rahatsızlıklara sebep olabileceğini belirtilmiştir.

Fizyolojik rahatsızlıkların yanında, yapılan çalışmalarla birlikte kişilerin güvensiz bağlanma stillerinin ilerleyen dönemlerde psikolojik rahatsızlıklara da neden olabileceği öne sürülmüştür (Warren ve ark., 1997). Örneğin; Sroufe ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada kaygılı bağlanan bebeklerin yetişkinlik dönemlerinde ilişki kurmada güçlük yaşadığı, kurduğu ilişkilerde zorlandığı görülmüştür. Bunun yanı sıra güvenli bağlanan bebeklerin yetişkinlik döneminde diğerlerine göre daha başarılı ilişkiler kurduğunu gösteren çalışmalar da yapılmıştır (Fonagy ve ark, 1996).

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin iş ve aile ilişkisi ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylere göre aile ortamından iş ortamına daha olumsuz aktarımlar yaptığı görülmüştür (Sümer ve Knight, 2001).

Yetişkin bağlanma stillerinin bilişsel süreçler ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin stres düzeylerinin güvenli bağlanana kıyasla daha yüksek olduğu, güvenli bağlanma stili olan bireylerini iş doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Güvensiz bağlanan bireylerin iş ve özel yaşam arasında dengeyi bulmakta zorlandıkları da araştırma sonucunda yer almaktadır (Kart, 2002).

Sümer ve Arıçak (2018)'in yetişkinlerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada bağlanmanın kaçınma boyutu ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bayar (2021)'in yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve ilişki doyumları gibi değişkenlerin ilişkisini incelediği çalışmasında ilişki doyumunun kaçınan bağlanma stili ile pozitif, kaygılı bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Ayrıca literatürde bağlanma ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalarda genellikle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinden daha yüksek düzeyde doyum aldığını göstermiştir (Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1991; Hazan ve Shaver, 1987; Karadağ, 2022; Simpson, 1990; Soğancı, 2017).

1.3. Kişiler Arası Duygu Düzenleme

İnsan hayatında işlevsel olarak önemli yer tutan duygular yaşamda yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştırır (Işık ve Turan, 2015: 709). Günlük yaşamın önemli faktörlerden biri olan duygular aynı zamanda insan zihnini anlamayı sağlayan önemli

bir etkidir ve birçok kuramın çerçevesinde de yer almaktadır (Akdemir ve Gündüz, 2022: 311)

Duygu düzenlemeye dair çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Thompson (1994: 26) duygu düzenlemeyi bireylerin hedeflerine ulaşmak amacıyla duygusal tepkilerini düzenleyebilmesi ve dengeleyebilmesini içeren tüm içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlar. Leahy ve diğerleri (2011) ise kişinin istenmeyen seviyede karşılaştığı duygu yoğunluğunu istenmeyen bu durumla baş edebilmek için duruma uyum sağlayıcı stratejiler uygulaması olarak kavramsallaştırır (akt. Bahar, 2020: 42). Duygu düzenleme isteyerek ya da istemsiz, belirli bir çaba ile ya da çabasız bireyin sahip olduğu duyguları ve gösterdiği duygu ifadelerini dengeleyen, arttıran ya da sonlandıran yöntem, teknik ve davranışlar olarak tanımlanabilmektedir (Calkins ve Bell, 2010: 355-363). Duygu düzenlemenin amacı bireyin olumsuz duygularını yok etmek ya da onları olumlu duygular ile değiştirmek yerine bireyin içinde bulunduğu koşullara uygun tepkiler oluşturabilmesinde bireye yardımcı olmasıdır (Akdemir ve Gündüz, 2022: 311).

Duygu düzenleme süreci içerisinde bireyin duygularını fark etmesi ve duygularını anlayabilmesi, onları kabul etmesi ve olumsuz duygu deneyimlerindeki dürtüsel davranışlarını kontrol edebilmesi ve mevcut duruma uygun olan duygu düzenleme becerisini kullanabilmesi vardır ancak birey bunlardan birinde sorun yaşadığında duygu düzenleme güçlüğünden bahsedilir (Gratz ve Roemer, 2004: 42). Carpenter ve Trull (2013: 3) ise duyguları düzenleyememeyi, duyguları esnek bir şekilde yönetememe ve duygulara cevap verebilmede zorluk yaşama olarak açıklamaktadır.

Greenberg (2004: 4) insanların duygularını yaşadıkları durumu yönetme, yaşanan durumu yeniden gözden geçirerek tepkilerini değiştirme veya bastırma ve pekiştirme olarak üç şekilde düzenleyebildiklerini belirtmiştir.

Duygu düzenleme bireyin anlık ya da devam eden yaşam koşullarını uyum sağlamaya destek olan stratejiler içerir. Bu stratejiler bireyin kendi duygularını düzenlemenin

yanında kaçınılmaz olarak sosyal yaşam alanında yer almasından dolayı kişiler arası da kullanılabilir.

Gross ve John (2003: 350), duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesi ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin fiziksel olarak rahatlığı, sosyal ilişkileri, bilişsel performansı ve yaşam doyumunu geliştiren koruyucu bir faktör olarak kabul edildiğini ifade etmektedir. Duygu düzenlemede işlevsel stratejiler, bireylerin kendi duyguları ve başkalarının duygularını deneyimlemesine ve farklılaştırmasına imkân sağladığı gibi olumsuz duygusal deneyimlerini azaltmasına ve bunlarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Karasu, 2020: 11). İşlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında kabul, yeniden değerlendirme ve problem çözme yer almaktadır. Kabul, duyguların engellenmeden yaşanmasını (Valdivia-Salas et al. 2010: 319); yeniden değerlendirme, yaşanan sıkıntıyı azaltmanın bir yolu olarak stresli bir durum hakkında olumlu yorumlar ya da bakış açıları üretmeyi içerir (Gross, 1998: 224). Problem çözme ise doğrudan duyguları düzenlemeye odaklanmak yerine stres kaynağı ile başa çıkmak için olası çözümleri planlamak ve araştırmak gibi bilinçli girişimleri içerir (Smith ve Lazarus, 1993: 235). İşlevsiz stratejiler ise duyguların doğru şekilde yönetilememesi ve duygusal geri bildirimlerin uygun şekilde değiştirilememesinden kaynaklanır (Karasu, 2020: 12). İşlevsiz duygu düzenleme stratejileri; baskılama, kaçınma ve ruminasyondur. Baskılama, duygusal deneyimin, duygu ifadesinin ve olumsuz düşüncelerin gizlenmesi (Gross, 1998: 224); kaçınma, stresli durumlar için davranışsal başa çıkma ve olumsuz duygu ve düşünceler için bilişsel stratejiler kullanması (Gross, 1999: 552) ve ruminasyon kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerine tekrar edici şekilde odaklanmasıdır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993: 340). Duygu düzenlemede yaşanan sorunların depresyon, kaygı bozukluğu, saldırganlık, iş stresi, yeme bozuklukları, düşük benlik saygısı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi problemlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Karasu, 2020: 11).

Sosyal ortamda duygunun karşısındaki kişiye aktarımı, paylaşılması ve karşısındaki kişinin verdiği tepkiler gibi diğeri ile ilgili kısımlar vardır (Denollet ve ark.,2008: 4). Yaşamda sosyal bir varlık olarak yer alan insanın duygularını düzenlerken bir diğerk kişi ile etkileşim halinde olması da kaçınılmazdır. Bu yönüyle duygu düzenlemenin

kişiler arası boyutu önem kazanır. Kişiler arası duygu düzenleme kavramı sosyal destek kavramı ile benzerlik gösterse de sosyal destek alan ve veren kaynaklar ile daha geniş bir kavramdır (Sarıcaoğlu, 2020: 256). Kişiler arası duygu düzenleme ise bireyin bir diğeri sayesinde duygularını düzenlemesini kapsayan daha dar kapsamlı bir kavramdır (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016: 341). Coan (2011), kişiler arası duygu düzenlemeyi, başka bir kişinin varlığı ile olumsuz duygunun azaltılması olarak, Hofmann ve arkadaşları (2016) ise kişinin kendi duygularını sosyal etkileşim yoluyla düzenlemesi olarak tanımlamıştır (Sarıcaoğlu, 2020: 256).

Literatürde kişinin bir duruma gösterdiği tepkiyi uyum sağlayıcı hale getiren içsel duygu düzenleme ve bireyin duygularını sosyal boyutta inceleyen dışsal/kişiler arası duygu düzenleme olmak üzere iki biçimden bahsedilir (Garber ve Dodge, 1991: 69). İçsel duygu düzenleme bireylerin olumsuz duygu deneyimleri ile kendi başına baş edebilmesi iken dışsal/ kişiler arası duygu düzenleme bireylerin diğer kişiyle iletişim kurarak duygu durumunu düzenlemeyi amaçlamasıdır (Zaki ve Williams, 2013: 804). Bireyler duygularını düzenlemek için kendi duyguları ile baş etmek ve diğer kişiler ile kurduğu ilişkiden yararlanmak üzere dört strateji kullanır. Bunlar; bireylerin olumsuz duygularını düzenlerken başkalarının olumsuz duyguları ile baş etmesini örnek alması olarak tanımlanan sosyal destek alma stratejisi; olumsuz duyguları düzenlerken insanlardan telkin ve teselli almayı içeren yatıştırılma stratejisi; yaşadığı duygusal deneyimini diğerleri ile paylaşarak güçlendirme, olumlu duyguları artırma ve duygusal deneyimin düzenlenmesi amacıyla çevreden gelen tavsiye ve yönlendirmeleri dikkate almak olarak tanımlanan bakış açısı edinme stratejisidir (Hofmann ve ark., 2016: 351).

1.3.1. Kişiler Arası Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde duygu düzenlemeye dair araştırmalara rastlansa da bu çalışmaların genellikle çocukluk döneminde ve daha çok kişinin kendi regülasyonunu sağladığı içsel süreç üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Kişinin duygu düzenleme stratejilerini oluşturmada ve kullanmada bir başkasına ihtiyaç duyduğu kişiler arası duygu düzenleme ile ilgili ise araştırmalar ise oldukça sınırlıdır.

Cohn ve arkadaşları (1992), güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin çift etkileşimlerinde duygularını daha iyi düzenleyebildiğini, daha uyumlu ve daha az çatışmalı ilişkiler kurduğunu belirtmektedir.

Hoffmann (2014) kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve anksiyete gibi bazı psikopatolojik bozukluk belirtilerini koruyucu ya da devam ettirici işlevi olabileceğini öne sürmüştür. Yine Hoffman ve arkadaşları (2016) olumsuz duyguları yaşamaya eğilimi olan bireylerin duygu düzenleme sürecinde diğerlerinin desteğine daha çok ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.

Butler ve diğerleri (2014) kişiler arası duygu düzenlemeyi çiftler üzerinde çalışmıştır. Çiftlerin “ilişki odaklı başa çıkma” düzenleyicisini sağlık davranışları (sigara içme) ile ilişkilendirmişlerdir ve eşlerden birinin veya her ikisinin de duruma farklı şekilde müdahale yöntemlerini kullandığı görülmüştür.

López-Pérez ve diğerlerinin (2016) çocukların kullandıkları kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini anlamak üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada yaşlar arasında kullanılan stratejiler arasında farklılıklar olduğu görülmüştür.

Liddell ve Williams (2019)’ın kültürler arası yaptıkları çalışma toplulukçu kültürlerin bireysel kültürlere göre kişiler arası duygu düzenlemeden daha fazla fayda gördüklerini göstermiştir.

Gökdağ ve Naldöken (2021)’in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı ve kişiler arası duygu düzenleme ile kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtilerini inceledikleri araştırmada kişilik özelliklerine göre insanların olumlu duygularını arttırmak için diğer kişileri daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılar, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizlerine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma 18-40 yaş arasındaki genç yetişkin bireylerde yetişkin bağlanma stilleri, kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin araştırılmasına yönelik ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde iki ve/veya daha fazla değişken arasındaki beraber değişimin varlığını ya da derecesini belirlemek amaçlanmaktadır (Karasar, 2005: 114) Bu araştırmada bağımlı değişken romantik ilişki doyumu, bağımsız değişkenler ise yetişkin bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme olarak belirlenmiştir.

2.2. Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcı grubunu Türkiye’de yaşayan ve kendini romantik bir ilişki içinde tanımlayan 523 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Türkiye’nin çeşitli illerinde yaşayan katılımcılara kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Bu yöntem araştırmacıya zaman ve maliyet açısından kolaylık sağlaması amacıyla seçilmiştir. Katılımcıların %72,7’si kadın (n=380) kadın ve %27,3’ü (n=143) erkektir. Yaş dağılımı 18 ile 40 arasında değişen ve ortalaması $27,08 \pm 5,88$ olarak saptanmıştır.

Katılımcılara ait diğer betimsel özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılımı

		N	%
Yaş	18-20 yaş	55	10,5
	21-25 yaş	192	36,7
	26-30 yaş	150	28,7
	31-35 yaş	61	11,7
	35-40 yaş	65	12,4
Cinsiyet	Kadın	380	72,7
	Erkek	143	27,3
Eğitim Durumu	Lise ve altı	62	11,9
	Üniversite Öğrencisi	157	30
	Üniversite Mezunu	220	42,1
	Lisansüstü	84	16,1

Araştırmaya katılanların %11,9'unun (n=62) eğitim durumunun lise ve altı olduğu, %30'unun (n=157) üniversite öğreniminin devam ettiği, %42,1'inin (n=220) üniversite mezunu olduğu ve %16,1'inin (n=84) lisansüstü düzeyde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. İlişki Durumlarına İlişkin Dağılımlar

		N	%
İlişki Durumu	Ayrı evlerde yaşadığı partneri var	184	35,2
	Birlikte yaşadığı partneri var	14	2,7
	Evli	173	33,1
	Tanımlanmamış ilişkisi olan	152	29,1
Devam Eden Romantik İlişki	Yok	107	20,5
	Var	416	79,5
İlişkiye Devam Etme Süresi	1 yıldan az	121	29,1
	1-2 yıl	61	14,7
	2-3 yıl	39	9,4
	3-4 yıl	31	7,5
	4-5 yıl	31	7,5
	5-10 yıl	70	16,8
	10 yıldan fazla	63	15,1
En Uzun Süren İlişki Süresi	1 yıldan az	83	15,9
	1-2 yıl	87	16,6
	2-3 yıl	61	11,7
	3-4 yıl	67	12,8
	4-5 yıl	56	10,7
	5-10 yıl	100	19,1
	10 yıldan fazla	69	13,2

Araştırmaya katılanların %35,2'si (n=184) ayrı evlerde yaşadığı bir partnerinin olduğunu belirtirken, %2,7'si (n=14) birlikte yaşadığı partnerinin olduğunu, %33,1'i (n=173) evli, %29,1'i (n=152) tanımlanmamış bir romantik ilişkisi (flört vb.) olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların %79,5'i (n=416) devam eden romantik bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Devam eden ilişkisi olduğunu belirten katılımcıların %29,1'i (n=121) ilişkisinin 1 yıldan az süredir devam ettiğini, %14,7'si (n=61) 1-2 yıl arasında, %9,4'ü (n=39) 2-3 yıl arasında, %7,5'i (n=31) 3-4 yıl arasında, %7,5'i (n=31) 4-5 yıl arasında, %16,8'i (n=70) 5-10 yıl arasında ve %15,1'i (n=63) 10 yıldan fazla süredir devam ettiğini belirtmiştir.

Katılımcıların %15,9'u (n=83) en uzun süren ilişkisinin 1 yıldan az sürdüğünü belirtirken, %16,6'sı (n=87) 1-2 yıl arasında %11,7'si (n=61) 2-3 yıl arasında, %12,8'i

(n=67) 3-4 yıl arasında, %10,7'si (n=56) 4-5 yıl arasında, %19,1'i (n=100) 5-10 yıl arasında ve %13,2'si (n=699) 10 yıldan fazla sürdüğünü belirtmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumlarını ölçmek için İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla “İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)” ve kişiler arası duygu düzenleme puanlarını ölçmek için “Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ayrıntılı açıklamaları ilgili başlıklarda açıklanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin bazı demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir soru formudur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süreleri gibi demografik bilgiler yer almaktadır.

2.3.2. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, romantik ilişkilerden alınan doyumu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen Curun (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan ölçme aracıdır. Ölçekte 7'li Likert tipinde hazırlanmış 7 madde bulunmaktadır ve ölçeğin 4. ve 7. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması romantik ilişki doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin orijinal formu tek faktörlüdür ve faktör toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının ise faktör toplam varyansın %52'sini açıklamaktadır. Ölçek maddelerinin korelasyonu .56 ile .88 aralığındadır cronbach

alpha iç tutarlılık kat sayısı ise .86 olarak bulunmuştur (Curun, 2001: 44). Bu araştırmada cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

2.3.3.İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen “İlişki Ölçekleri Anketi” 30 maddeden oluşur ve dört farklı bağlanma stili için ayrı ayrı toplam puan verir. İlişki Ölçekleri Anketi, Hazan ve Shaver’in (1987), Bartholomew ve Horowitz (1991) ve Collins ve Read’ın (1990) geliştirdiği ölçeklerin yeniden değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkmıştır.

Katılımcılar ölçekteki her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişki içinde buldukları kişinin ilişkilerindeki genel tutumlarını ne kadar tanımladığını 7’li likert tip ölçek üzerinde işaretlemektedirler. Güvenli ve korkulu bağlanma stilleri 5’er madde ile ölçülürken kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stili 4’er madde ile ölçülmektedir. Bireyin her bir bağlanma alt boyutuna dair aldığı toplam puanlar onun o bağlanma stiline ilişkin toplam puanını oluşturmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994: 430).

İlişki Ölçekleri anketi alt boyutlarının cronbach alpha iç tutarlılık değerleri .41 ve .71 aralığında bulunmuştur. Bu değerlerin düşük olmasına rağmen alt ölçeklerin test tekrar test kadınlar için .53 ve erkekler için .49 olarak bulunmuştur. Scharfe ve Bartholomew’e göre (1994) bu değerler kabul edilebilir düzeydedir (akt. Sümer ve Güngör, (1999: 79). Griffin ve Bartholomew, (1994) cronbach alpha değerinin düşük olmasını ölçekte toplam puan alınan madde sayısının az olmasına ancak daha çok da hem kişiye hem de diğerine ilişkin ölçüm yapmasından kaynaklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlamasını Sümer ve Güngör (1999) yapmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında cronbach alpha iç tutarlılık değerleri .27 ile .61 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği ile .78’dir. Bu araştırmada ölçeğe ait cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .28 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin cronbach alfa kat sayıları güvenli bağlanma alt boyutu için .28, korkulu bağlanma alt boyutu için .54, saplantılı bağlanma alt boyutu için .33 ve kayıtsız bağlanma alt boyutu için .61 bulunmuştur.

2.3.4. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği (KADDÖ)

Orijinal hali Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş olan kişiler arası duygu düzenleme ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu vardır. Bu boyutlar; olumlu duygulanımı artırma (enhancing positive affect), bakış açısı edinme (perspective taking), yatıştırma (soothing) ve sosyal model alma (social modeling)dir.

Ölçekten toplam puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişiler arası duygu düzenleme becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışması Malkoç ve arkadaşları (2018) tarafından, üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği yapılmıştır. Güvenirlik analizi için cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Her bir alt boyut için toplam ölçek için hesaplanmıştır. Ölçekte ters madde yoktur.

Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının ölçeğin tamamı için .92; alt ölçekler için .80 ile .87 arasında değiştiği saptanmıştır. Madde toplam korelasyonlarının .48 ile .80 arasında olduğu görülmüştür. Bu bulgular ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin dört faktörlü yapısının Türk kültürüne uygun olduğu, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık değeri .92 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için öncelikle çalışmada kullanılacak ölçekler için ilgili kişilerden ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Belirlenen ölçekleri kişilere uygulamaya geçmeden önce İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Komisyonundan çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama işleminin çevrimiçi olarak uygulanabilmesi için "Google Forms" aracılığı ile sorular çevrimiçi ortama aktararak gönüllü katılımcılara bağlantı bilgisi çeşitli sosyal ağlar ve e-mail yoluyla iletilmiştir. Uygulamanın başında tüm katılımcılara çalışmanın amacına, katılımcılardan neler beklendiğine, veri toplama

araçlarının nasıl yanıtlanacağına ve yanıtların gizliliğine ilişkin bilgiler açıklanmış ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onamları alınmıştır. Gizlilik ilkesi gereği katılımcılardan kişisel hiçbir bilgi istenmemiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 23 (*Statistical Package for the Social Sciences*) programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde toplam 574 kişiye ulaşılmıştır. İstatiksel analizlerde hata oluşmaması için analizlere başlamadan önce uç değer analizi, normallik testi gibi testler uygulanmıştır. Ardından ölçeklerde ters kodlanan maddelerin değerleri düzenlenmiştir. Veri seti incelendiğinde; belirlenen yaş sınırı içinde kalmayan 22 kişi ve daha önce hiç romantik ilişkisi olmadığını işaretleyen 29 katılımcı bulunduğu görülmüştür. Bu nedenle toplam 51 katılımcının verileri analiz dışında bırakılmıştır. Verilerin temizleme işlemi sonunda elde kalan 523 katılımcıya ait veri setinde ilk olarak normal dağılıma uygunluğuna bakılmıştır. Nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ve grafiksel incelemeler ile sınanmıştır. Analiz kapsamında kullanılan testlerde ön koşul olan verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı varsayımına değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesi ile karar verilmiştir. Bazı araştırmacılara göre bu değerlerin ± 2.00 aralığında (George ve Mallery, 2010: 21), bazı araştırmacılara göre ise ± 1.00 aralığında olması (Hair ve diğerleri, 2014: 56) verilerin normal dağılımı sağladığını göstermektedir. Yapılan normallik testi sonucuna göre ölçek verilerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri ± 1.00 ve ± 2.00 arasında değişmektedir. Bu değerler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerin Normallik Tablosu

Değişkenler	Alt Ölçekler	N	Min.	Maks.	X	ss	Bask.	Çarp.
İlişki Doyumu		523	10	49	37.04	9.35	-.142	-.782
Kişiler Arası Duygu Düzenleme		523	20	100	65.88	15.46	-.213	-.279
	Korkulu bağlanma	523	4	28	15.80	4.72	-.613	-.019
	Kayıtsız bağlanma	523	10	35	24.86	3.97	.421	-.520
	Saplantılı bağlanma	523	4	28	16.20	4.42	-.008	-.110
	Güvenli bağlanma	523	7	35	20.59	4.85	-.250	-.213

Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel methodlar (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, yüzde, minimum, maksimum) kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren nicel değişkenlerin nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ve grafiksel incelemeler ile sınanmıştır. Normal dağılım gösteren nicel değişkenlerin iki grup arası karşılaştırmalarında Student-t testi, normal dağılım göstermeyenlerde ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen nicel değişkenlerin ikiden fazla grup karşılaştırmalarında Kruksal-Wallis test ve Dunn-Bonferroni testi kullanılmıştır. Nicel değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizi Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. İlişki Doyumu puanı ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanı arasındaki ilişkide korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanma puanlarının aracı etkisini incelemek amacıyla lineer regresyon analizleri yapılmıştır. Bootstrapping methodu ile aracı rolün istatistiksel anlamlılığı sınanmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada katılımcılara uygulanan Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçları yer almaktadır.

3.1. Tanımlayıcı İstatistiksel ve Korelasyonalar

Tablo 4. Ölçek toplam puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	X	ss	Min.	Max.
İlişki Doyumu	523	37,04	9,35	10	49
Kişiler Arası Duygu Düzenleme	523	65,88	15,47	20	100
Korkulu Bağlanma	523	15,80	4,78	4	28
Kayıtsız Bağlanma	523	24,86	3,97	10	35
Saplantılı Bağlanma	523	16,20	4,42	4	28
Güvenli Bağlanma	523	20,59	4,85	7	35

Araştırmaya katılan kişilerin ilişki doyumu puan ortalaması $37,04 \pm 9,35$, kişiler arası duygu düzenleme puan ortalaması $65,88 \pm 15,47$ olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılanların yetişkin bağlama stili alt puanlarından ise korkulu bağlanma puan ortalaması $15,80 \pm 4,78$, kayıtsız bağlanma puan ortalaması $24,86 \pm 3,97$, saplantılı bağlanma puan ortalaması $16,20 \pm 4,42$, güvenli bağlanma puan ortalaması $20,59 \pm 4,85$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların romantik ilişki doyumu ölçeğinden aldığı en yüksek puan 49 ve en düşük puan 10'dur. Kişiler arası duygu düzenleme puanlarında ise alınan en yüksek puan 100 iken en düşük puan 20 olmuştur. Bağlanma stillerinin korkulu bağlanma alt boyutunda en yüksek 28 ve en düşük 4, kayıtsız bağlanma alt boyutunda en yüksek 35 ve en düşük 10, saplantılı bağlanma alt boyutunda en yüksek

28 ve en düşük 4, güvenli bağlanma alt boyutunda en yüksek 35 ve en düşük 7 puan almışlardır.

Tablo 5. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	İlişki Doyum Ölçeği Toplam Puanı	r	İlişki Ölçekleri Anketi				Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği
			Korkulu Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Güvenli Bağlanma	
İlişki Doyum Ölçeği	1,000		-0,140a	0,047a	-0,201a	0,098a	-0,060a
Toplam Puanı		p	0,001**	0,281	0,001**	0,025*	0,173
İlişki Ölçekleri	Korkulu	r	1,000	0,029b	0,097b	-0,537b	0,054b
	Bağlanma	p		0,502	0,026*	0,001**	0,215
Anketi	Kayıtsız	r		1,000	0,047b	0,027b	-0,032b
	Bağlanma	p			0,283	0,543	0,463
Anketi	Saplantılı	r			1,000	-0,040b	0,329b
	Bağlanma	p				0,360	0,001**
Anketi	Güvenli	r				1,000	-0,032b
	Bağlanma	p					0,462
Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği		r					1,000
		p					

^ar=Spearman's Korelasyon Katsayısı

^br=Pearson Korelasyon Katsayısı

*p<0,05

**p<0,01

Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Korkulu Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü (ilişki doyumu puanı arttıkça korkulu bağlanma puanı azalan) 0,140 düzeyindeki çok zayıf ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (r=-0,140; p=0,001; p<0,01).

Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Kayıtsız Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0,05).

Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Saplantılı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında

negatif yönlü (İlişki Doyumu puanı arttıkça Saplantılı Bağlanma puanı azalan) 0,201 düzeyindeki zayıf ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=-0,201$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Güvenli Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (İlişki Doyumu puanı arttıkça Güvenli Bağlanma puanı artan) 0,098 düzeyindeki çok zayıf ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,098$; $p=0,025$; $p<0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Korkulu Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Kayıtsız Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Korkulu Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Saplantılı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Korkulu Bağlanma puanı arttıkça Saplantılı Bağlanma puanı artan) 0,097 düzeyindeki çok zayıf ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,097$; $p=0,026$; $p<0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Korkulu Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Güvenli Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü (Korkulu Bağlanma puanı arttıkça Güvenli Bağlanma puanı azalan) 0,537’lik orta düzeydeki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,537$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Korkulu Bağlanma” alt boyutundan

aldıkları puanlar ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Kayıtsız Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Saplantılı Bağlanma” ve “Güvenli Bağlanma” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Saplantılı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile İlişki Ölçekleri Anketi “Güvenli Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Kayıtsız Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Saplantılı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü (Saplantılı Bağlanma puanı arttıkça Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanı artan) 0,329 düzeyindeki zayıf ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r=0,329$; $p=0,001$; $p<0,01$).

Araştırmaya katılanların İlişki Ölçekleri Anketi “Güvenli Bağlanma” alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Demografik Özelliklere Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi

		İlişki Doyumu Ölçeği Toplam Puanı				<i>p</i>
		X	ss	Medyan (Min- Maks)		
Yaş	18-20 yaş	55	37,33	9,09	40 (15-49)	^c 0,127
	21-25 yaş	192	36,55	9,36	39 (11-49)	
	26-30 yaş	150	37,35	9,70	40 (11-49)	
	31-35 yaş	61	35,51	8,92	37 (10-49)	
	35-40 yaş	65	38,94	8,99	41 (16-49)	
Cinsiyet	Kadın	380	36,77	9,37	39 (10-49)	^d 0,232
	Erkek	143	37,74	9,29	40 (13-49)	
Eğitim Durumu	Lise ve altı	62	37,16	8,95	37 (14-49)	^c 0,215
	Üniversite Öğrencisi	157	35,81	9,54	38 (11-49)	
	Üniversite Mezunu	220	37,68	9,17	40 (10-49)	
	Lisansüstü	84	37,56	9,66	40 (11-49)	

^cKruskal Wallis Test

^dMannWhitney U Test

Yaş gruplarına göre katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Cinsiyetlere göre katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Eğitim durumlarına göre katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. İlişki Durumlarına Göre İlişki Doyumu Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi

		İlişki Doyumu Ölçeği Toplam Puanı				
		F	X	SS	Medyan (Min- Maks)	p
İlişki Durumu	Ayrı evlerde yaşadığı partneri var	184	39,03	8,27	41 (11-49)	
	Birlikte yaşadığı partneri var	14	39,5	6,99	41 (24-49)	^c 0,001**
	Evli	173	39,77	7,95	42 (13-49)	
	Tanımlanmamış ilişki	152	31,28	8,38	31 (10-49)	
Devam Eden Romantik İlişki	Yok	107	27,14	7,98	27 (10-45)	^d 0,001**
	Var	416	39,58	7,87	41 (11-49)	
İlişkiye Devam Etme Süresi (n=416)	1 yıldan az	121	38,73	7,61	40 (11-49)	
	1-2 yıl	61	39,26	8,01	41 (16-49)	
	2-3 yıl	39	40,03	6,88	42 (24-49)	
	3-4 yıl	31	40,23	6,98	42 (23-49)	^c 0,114
	4-5 yıl	31	37,13	10,9	41 (11-48)	
	5-10 yıl	70	40,01	7,73	41,5 (13-49)	
En Uzun Süren İlişki Süresi	10 yıldan fazla	63	41,67	7,35	44 (20-49)	
	1 yıldan az	83	34,67	9,6	35 (14-49)	
	1-2 yıl	87	34,29	10,31	37 (10-49)	
	2-3 yıl	61	37,69	8,6	40 (14-49)	
	3-4 yıl	67	36,61	38,84	39 (14-48)	^c 0,001**
	4-5 yıl	56	36,13	9,94	39 (11-49)	
5-10 yıl	100	38,9	8,72	40 (11-49)		
10 yıldan fazla	69	41,22	7,27	43 (20-49)		

^cKruskal Wallis Test

^dMannWhitney U Test

**p<0,01

İlişki durumuna göre katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,001; p<0,01). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırma sonuçlarına göre; tanımlanmamış ilişkisi olan katılımcıların ölçek toplamından aldıkları puanlar, ayrı evlerde yaşadığı partneri olan, birlikte yaşadığı partneri olan ve evli olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük saptanmıştır (p=0,001; p=0,026; p=0,001; p<0,05).

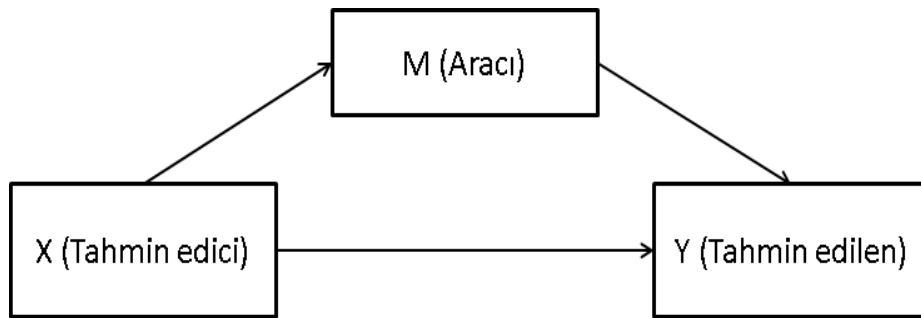
Devam eden romantik ilişkisi olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar, devam eden romantik ilişkisi olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,001$; $p<0,01$).

İlişkiye devam etme süresine göre katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

En uzun süren ilişki süresine göre katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,001$; $p<0,01$). Farklılığı belirlemek amacıyla yapılan ikili karşılaştırma sonuçlarına göre; ilişki süresi 10 yıldan fazla olan katılımcıların ölçek toplamından aldıkları puanlar, ilişki süresi 1 yıldan az, 1-2 yıl arasında, 3-4 yıl arasında ve 4-5 yıl arasında olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,039$; $p=0,001$; $p=0,035$; $p=0,044$; $p<0,05$). Aynı şekilde ilişki süresi 5-10 yıl arasında olan katılımcıların ölçek toplamından aldıkları puanlar, ilişki süresi 1 yıldan az ve 1-2 yıl arası olanlardan anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır ($p=0,039$; $p=0,030$; $p<0,05$).

3.2. Mediatör (Aracı) Etki Analizi

Mediatör etki analizi SPSS PROCESS v4.1 kullanılarak gerçekleştirilmektedir.

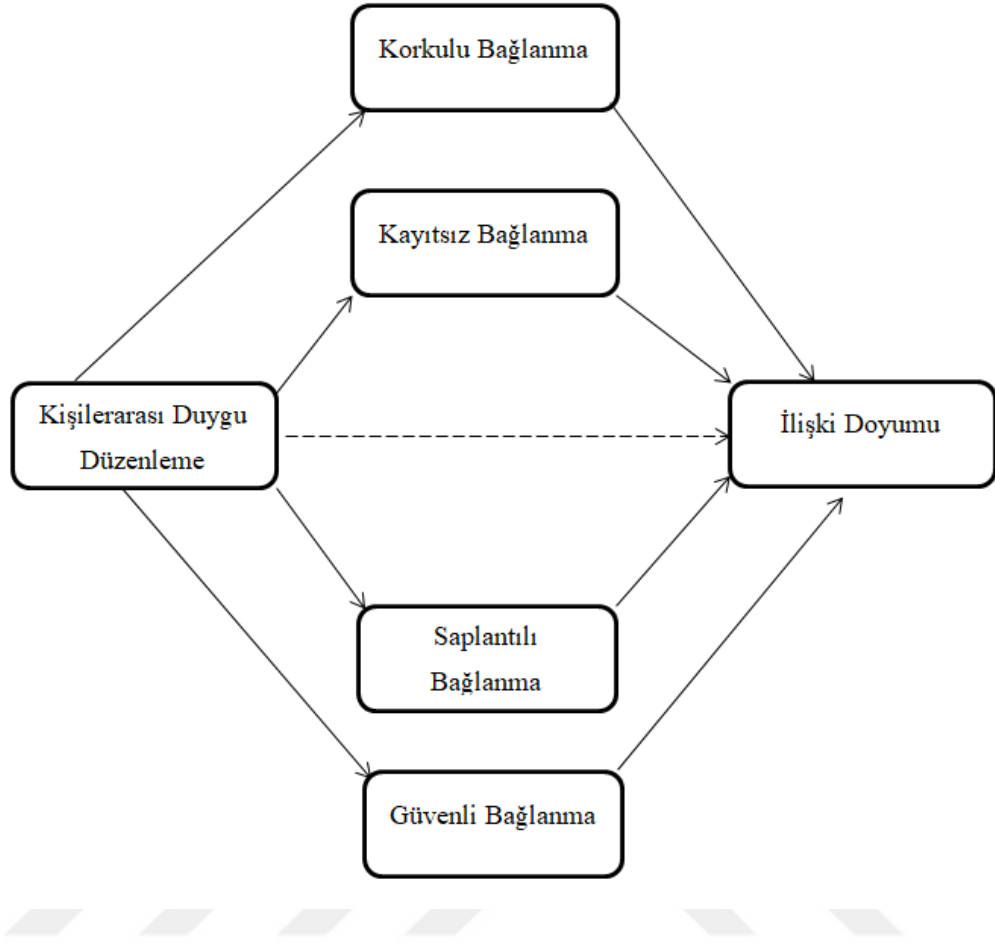


Şekil 2. Aracı Etki Gösterimi Modeli

İlk blokta bağımsız değişken tahmin edici değişken olarak modele dâhil edilirken, bağımlı değişken ise sonuç değişkeni olarak dâhil edilmektedir. İlk blokta, hem bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisinin hem de modelin genel

anlamda (R^2) istatistiksel olarak anlamlı olması gerekmektedir. İkinci blokta, aracı değişken de modele tahmin edici değişken olarak eklenmektedir. İkinci blokta modele eklenen aracı değişkenin istatistiksel olarak anlamlılığı sınanmaktadır. Eğer ikinci blokta tahmin edici değişken anlamsız hale gelir, aracı değişken istatistiksel olarak anlamlı olursa, aracı değişkenin tam aracı etkisi olduğu söylenebilir. Fakat aracı değişken anlamlı olmakla birlikte, tahmin edici değişken anlamlılığını koruyorsa bu durumda kısmi aracı etkiden bahsedilebilir.

Bu bağlamda Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanının İlişki Doyumu puanına etkisinde Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma puanının aracı etkisini incelemek amacıyla process analizi gerçekleştirilmiştir. Modelde Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanı tahmin edici değişken olarak yer alırken, İlişki Doyumu puanı tahmin edilen, Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma puanı aracı değişken olarak yer almıştır.



Şekil 3. Aracı Etki Gösterimi

Tablo 8. Model 1 ve Model 2 Özeti

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,056 ^a	0,003	0,001	9,34098
2	0,243 ^b	0,059	0,050	9,11382

a. Predictors: (Constant), Kişiler Arası Duygu Düzenleme

b. Predictors: (Constant), Kişiler Arası Duygu Düzenleme, Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma

Tablo 9. Model 1 ve Model 2 Anlamlılığı

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	p
1	Regression	140,988	1	140,988	1,616	0,204 ^b
	Residual	45459,322	521	87,254		
	Total	45600,310	522			

a. Dependent Variable: İlişki Doyumu Ölçeği

b. Predictors: (Constant), Kişiler Arası Duygu Düzenleme

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	p
2	Regression	2691,877	5	538,375	6,482	0,001 ^b
	Residual	42859,847	516	83,062		
	Total	45551,724	521			

a. Dependent Variable: İlişki Doyumu Ölçeği

b. Predictors: (Constant), Kişiler Arası Duygu Düzenleme, Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma

İlk analizde Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanının İlişki Doyumu puanı üzerine etkisi incelenmiştir. Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanının İlişki Doyumu puanı üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır ($p=0,204$; $p>0,01$). Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanının İlişki Doyumu puanına ait varyansın %3'ünü açıkladığı görülmektedir ($F:1,616$; $p:0,204$; $R^2:0,003$).

Tüm ölçeklerin dâhil edildiği ikinci modelin ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F:6,482$; $p<0,001$; $R^2:0,059$). Kişiler Arası Duygu Düzenleme, Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma puanlarının, İlişki Doyumu puanına ait varyansın %5,9'unu açıkladığı saptanmıştır.

Tablo 10. Aracı Etkiyi İncelemek Amacıyla Oluşturulan Regresyon Modeline İlişkin Bilgiler

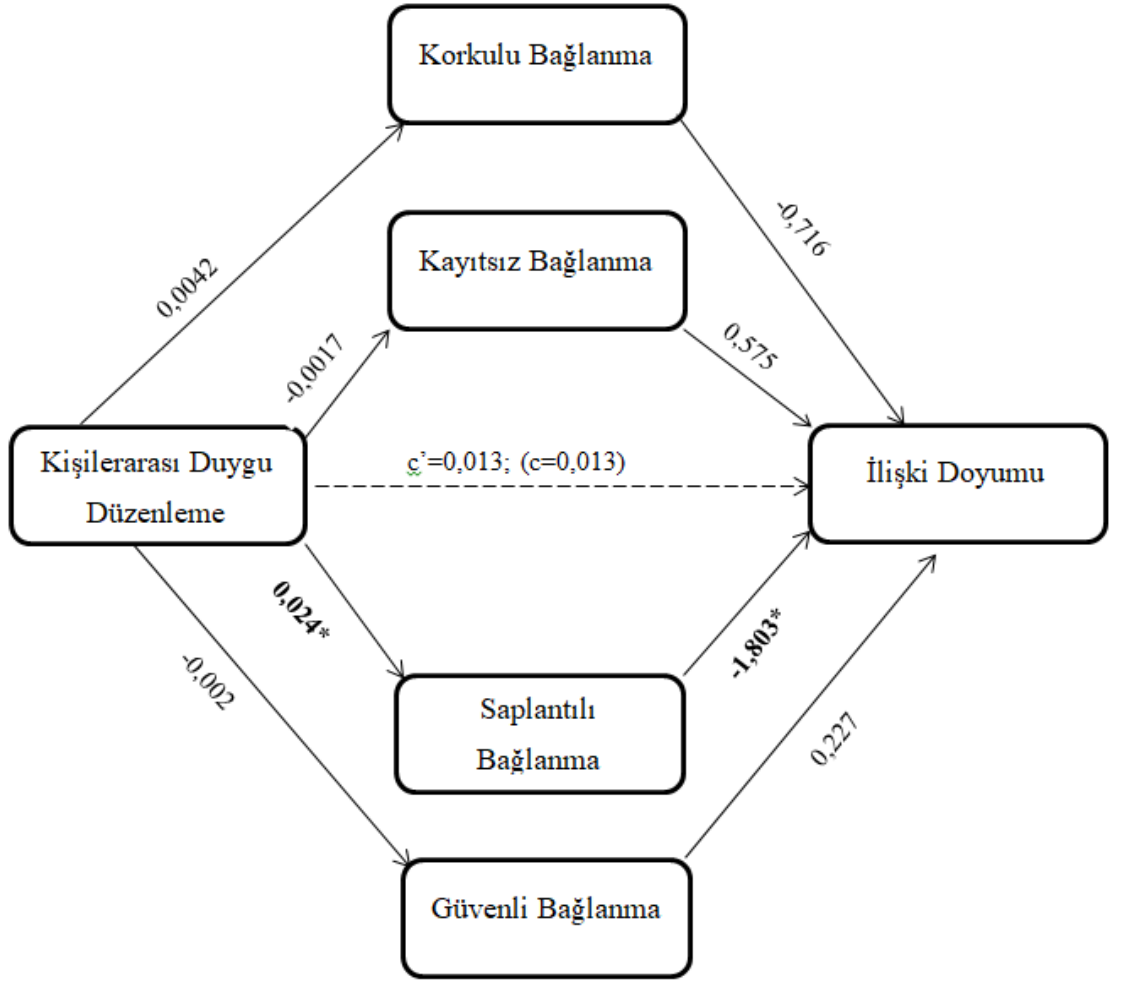
Model		t	p	Beta (%95 Güven aralığı)
1	(Sabit)	21,942	0,001**	39,250 (35,736-42,764)
	Kişilerarası Duygu Düzenleme	-1,271	0,204	-0,034 (-0,086-0,018)
2	(Sabit)	9,792	0,001**	42,479 (33,957-51,002)
	Korkulu Bağlanma	-1,800	0,073	-0,715 (-1,497-0,066)
	Kayıtsız Bağlanma	1,139	0,255	0,575 (-0,418-1,568)
	Saplantılı Bağlanma	-4,686	0,001**	-1,803 (-2,559--1,047)
	Güvenli Bağlanma	0,464	0,643	0,227 (-0,733-1,186)
	Kişilerarası Duygu Düzenleme	0,489	0,625	0,013 (-0,040-0,067)

Bağımlı değişken: İlişki Doyum Ölçeği

Std. Beta: Standartlaştırılmış beta katsayısı

**p<0,01

Anlamli çıkan ikinci modele göre İlişki Ölçekleri Anketinden Saplantılı Bağlanmanın modeldeki etkisi anlamlı olup ($p=0,001$; $p<0,01$); Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Güvenli Bağlanma puanlarının anlamsız olması ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanının anlamsızlığının devam etmesi aracı etkinin olmadığını göstermektedir. Bootstrappingmethodu (%95 güven düzeyinde 10000 örneklem ile) kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucunda Saplantılı Bağlanma puanının dolaylı (indirect) etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,001$). Bu sonuçlar İlişki Doyumu puanı ile Kişiler Arası Duygu Düzenleme puanı arasındaki ilişkide Saplantılı Bağlanma puanının kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 4. Aracı Etki Analizi Sonucu

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi anlamak üzere ele alınmıştır. Literatür incelendiğinde bu üç değişkenin ortak bir zeminde ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulguları ilk olarak araştırma bulgularına ve demografik değişkenlere göre bağımlı değişkenin farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Sonrasında romantik ilişki doyumu ile yetişkinlikte bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme arasındaki korelasyon analizi sonuçları tartışılarak sunulmuştur. Ardından yetişkinlikte bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenlemenin ilişki doyumunu yordamasına ilişkin bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada ele alınan değişkenlerin ortalama ve toplam puanları hesaplanmıştır. Katılımcıların romantik ilişki doyumu ölçek puanlarına bakıldığında ortalama değer 37,04 olduğu bulunmuştur. İlişki doyumu ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 49'dur (Kılınçer ve Dost, 2014: 164)

4.1. Romantik İlişki Doyumunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Araştırmada romantik ilişki doyumunun yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki türü, kişinin devam eden ilişki süresi ve kişinin şimdiye kadarki en uzun ilişkisinin süresi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına cevap aranmıştır.

4.1.1. Romantik İlişki Doyumunun Yaş Değişkinine Göre Yorumlanması

Katılımcıların yaş gruplarına göre İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgusu ile tutarlı çalışmalara rastlanmaktadır (Akhan, 2018; Jose ve Alfons,

2007; Ökten, 2016; Taşköprü, 2013; Yıldız, 2018). Araştırmaya katılanların yaş aralığı genç yetişkinlerle sınırlandırıldığı için yakın tutulmuştur. Bu sınırlılığın yaş ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmamasının bir nedeni olduğu düşünülebilir. Rusbult (1980: 172) romantik ilişki doyumunu partnere pozitif duygular beslemek, partnerin çekiciliğinin yüksek olması ve ilişkisel ihtiyaçların karşılanması olarak yorumlamıştır. Bu açıdan bakıldığında kişilerin genç yetişkinliğin başında ya da sonunda yaş değişkeni dışında ilişki doyumunu etkileyen başka faktörler olmaktadır. Literatür incelendiğinde yaş ve romantik ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Budak, 2011; Eken, 2019; Göllü, 2019; Özbiçer, 2013; Özbiçer ve Atıcı, 2018).

4.1.2. Romantik İlişki Doyumunun Cinsiyet Değişkinine Göre Yorumlanması

Katılımcıların cinsiyetlere göre ilişki doyumlarına bakıldığında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma ile aynı doğrultuda çalışmaların (Ackerman ve Field,2011; Curun, 2006; Güldür; 2020: Günay, 2007; Hamamcı, 2005; Kurt, 2019; Öcal Yücelol, 2016; Özaydın, 2016; Özbiçer, 2018; Reisoğlu, 2020; Saraç, 2013; Saticı ve Deniz, 2018; Soğancı, 2017; Uçar, 2018) yanı sıra kadınların romantik ilişki doyumunun erkeklere göre daha düşük bulunduğu (Dökmen, 2002; Gürçay, 2015; Sarı 2008) ve kadınların romantik ilişki doyumunun erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu (Saticı ve Deniz, 2018; Rosen ve ark., 2017) çalışmaları da mevcuttur.

Romantik ilişki doyumunun kadın-erkek arasında anlamlı bir farklılığın olmamasının sebebinin cinsiyetin ilişkiden alınacak doyuma doğrudan etken olmaması ile ilgili olduğu düşünülebilir. Curun (2001) erkeklerin romantik ilişkilerde kadınlara göre daha baskın olması ve ilişkiden beklentilerini karşılamalarının daha kolay olması nedeni ile ilişkilerinden alacakları doyumun daha yüksek olacağını belirtir. Ancak bu araştırma bulgusunun gelişen ve değişen yaşam şartlarında cinsiyet rolleri arasındaki farkın azalması, ilişkiye yapılan yatırımın ve ilişkiden beklentinin de artık doğrudan cinsiyet ile açıklanamamasıyla ilgili olduğu söylenebilir. Fowers (1991: 215), romantik ilişkilerin kadın ve erkeğe farklı faydalar sağladığını söyler. Dolayısıyla araştırma

sonucunun beklendiği olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırmanın örneklemini genç yetişkinlik dönemi olarak sınırlandırmıştır. Bu yaş aralığı aynı zamanda kişilerin ilişki deneyimlerini daha fazla yaşadıkları döneme denk gelmektedir. Bu dönem kişilerin ne tür bir ilişki istediklerini görece belirledikleri ve yakınlığını buna göre kurdukları dönemdir (Arnett, 2000: 473). İlişki deneyiminin artması ile kişiler ilişkiden ve partnerinden beklentilerini daha netleştirmiş olacakları için partner seçimini de buna göre yapıyor olabilirler. Bu nedenle araştırmaya katılan bireyler kadın-erkek farklılaşmaksızın benzer romantik ilişki dönemlerinde olabileceğinden anlamlı bir ilişki bulunamamış olabilir.

4.1.3. Romantik İlişki Doyumunun Eğitim Durumu Değişkinine Göre Yorumlanması

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre İlişki Doyumu Ölçeği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tynes (1990: 69)'e göre çiftlerin eğitim düzeyi aynı ise ilişki içinde rollerin ve sorumlulukların paylaşılması olanağı daha fazla olmakta ve dolayısıyla çiftin her ikisinin de memnuniyeti benzer oranda artmaktadır. Yalçın'ın (2014: 256) yaptığı araştırmanın sonucunda çiftin her ikisinin de yüksek eğitim seviyesine sahip olmasının birbirlerine karşı duygu ve düşüncelerini daha kolay ifade edebilmelerini sağlayacağından ve anlaşmazlıkların eşlerin beklentileri doğrultusunda sonlandırılacağından ilişki doyumunun artacağını belirtmiştir. Bu araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumu üniversite ve sonrasında yoğunlaşmıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olduğu göz önüne alındığında çalışma sonucunda eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmaması anlaşılabilir.

4.1.4. Romantik İlişki Doyumunun İlişki Türü Değişkinine Göre Yorumlanması

Araştırmaya katılan katılımcılar ilişki durumlarını aynı evde yaşayan partneri var, ayrı evlerde yaşayan partneri var, evli ve tanımlanmamış romantik ilişkisi olan (flört vb.)

durumlarından biri ile tanımlamışlardır. Katılımcıların ilişki türü ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların ilişki türü ile romantik ilişki doyumu arasındaki farklılaşma incelendiğinde birlikte yaşayıp yaşamadığı fark etmeksizin partneri olan bireylerin tanımlanmamış bir romantik ilişkisi olan bireylere göre ilişki doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Lewis (2014: 535-550) partnerlerin ilişkilerinde doyum alabilmeleri için üç unsurdan bahseder. Bunlar; bireyin partnerinin onun birincil eşi olduğuna ilişkin algısı olan bağlılık, çiftlerden her birinin diğerinin ne yapacağı konusundaki etkinliği anlamına gelen güç ve ilişkiden karşılıklı doyum sağlayabilmek adına yakınlık ve yalnızlık arasındaki dengenin kurulmasıdır (Akt. Gazioğlu-İşmen, 2011:31). Buradan hareketle flörtün ilişkinin başlangıç seviyesi olduğu düşünüldüğünde bireylerin henüz ilişkinin geleceğinden emin olamamaları, bağlılık ve yakınlık durumunun netleşmemiş olması ve bireylerin henüz birbirlerini yeterince tanımamalarından kaynaklanan belirsizliklerinin olması romantik ilişki doyumunun ilişki durumları daha kesinleşmiş olanlara göre düşük çıkmış olmasını açıklamaktadır. Benzer şekilde Karadağ'ın (2022) yaptığı çalışmada da adı konulmamış ilişki içinde olan bireylerin romantik ilişki doyumunun sevgili ve evli gibi daha belirli bir tanımda olan ilişkilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmada evli bireylerin tanımlanmamış bir romantik ilişkisi olan bireylere göre de romantik ilişki doyumları anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Yiğit ve Çelik (2016) araştırmasında evli bireylerin romantik ilişki doyumunun diğer romantik ilişki türüne sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Flörtü olan bireylerin de yine bekâr olan bireylere göre romantik ilişki doyumları yüksektir. Bunu partnerler arasında resmî ya da resmî olmayan herhangi bir şekilde tanımlanan bir birlikteliği olan bireylerin ilişki doyumunun olmayanlara göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlayabiliriz. Bu bulgu Saraç'ın (2013) yaptığı ve ilişki durumunun ciddileştikçe ilişki doyumunun arttığını belirttiği çalışması ile uyumludur. İlişki türünün değişmesi ve daha belirli ilişki tanımlarının içinde bulunulmasının romantik ilişki doyumunu pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Ayrıca yapılan bazı araştırmalarda ilişki türünün romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Buğa, 2009; Büyüksahin, 2006; Saraç, 2013). Bu sonuç bir başka

şekilde bireylerin ilişki durumlarını ilişkiden aldıkları tatmin sonucu daha ciddi boyuta taşıdıklarını ve bunun sonucunda resmî olarak tanımlanan bir ilişki içinde olmanın hâlihazırda ilişkiden doyum almaları ile ilişkili olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Bu aslında kişinin ciddi/resmî ilişki içerisinde olunan kişi ilgili ilişkinin belirsizliğinin kalkmış ve ortak bir amaçla ilişki içinde bulunduğu şeklinde açıklanabilir. İlişkiden alınan doyum onların ilişkinin devamlılığı için ciddi adım atmalarını sağlamış olabilir. Bu tarz ilişkiler, ilişkinin sonraki aşamasında birlikte yaşama ve evlilik gibi uzun vadeli bağlılık kararı alındığını da göstermiş olur.

Toplumsal açıdan düşünüldüğünde Türk kültürü içerisinde tanımlanan bir ilişki içinde olmanın kültürel olarak beraberliklerinin çevre tarafından da onaylanmasına dolayısıyla birlikte geçirilen zamanın artmasını sağlaması sonucu çiftlerin birbirleri ile yakın olmalarının ilişkiden alınan doyumunu pozitif olarak etkileyebileceği düşünülebilir.

Literatürde ilişki türünün romantik ilişki doyumunu ile arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da vardır (Troy, 2000; Wonkpakaran et al. 2011; Çürükvelioğlu, 2012)

4.1.5. Romantik İlişki Doyumunun Devam Eden İlişki Süresi Değişkinine Göre Yorumlanması

Katılımcıların devam eden ilişki süresi ile romantik ilişki doyumunu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Devam eden ilişki süresi ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında kısa ya da uzun süreli herhangi bir ilişkiye sahip olan bireylerin şu an ciddi (tanımlanmış) ilişkisi olmayan kişilere göre daha yüksek olduğu ve ilişki süresinin on yıldan fazla olan bireylerin ise ilişkisi bir yıldan az süren çiftlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle ilişki süresi uzadıkça ilişki doyumunun da arttığı söylenebilir. Rusbult (1980: 174)'un açıkladığı yatırım modeline göre çiftin ilişki süresi ilişkideki en önemli yatırımlardan biridir. Bu, çiftlerin birlikte geçirdikleri sürenin artmasının bireyin ilişkisine yönelik yatırımın da artmasını sağlayacağı ve dolayısıyla ilişki içerisinde yaşanan sorunlarda daha yapıcı davranma

eğiliminde olması ile açıklanabilir (Eryılmaz ve Ercan, 2011: 359-380). Çiftlerin birlikte geçirdikleri süre arttıkça birbirlerini daha yakından tanımalarını ve bekletilerinin de zamanla uyum göstermesini sağlayabilir. Zamanla değişen ilişki dinamikleri sayesinde de ilişkiden alınan doyumun arttığı düşünülebilir.

Hendrick ve diğerleri (1988) ilişkilerin sürmesinin ve çiftlerinin mutlu olmasının ilişkiden alınan doyumla ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Sümer ve Arıcak, 2018: 7). Literatürde yaşanan ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Budak, 2011). Evli çiftlerde evlilik doyumunun zaman ilerledikçe düştüğünü ancak orta evreden sonra tekrar arttığını gösteren çalışmalar vardır (akt. Beştav, 2007: 46). Bazı çalışmalar ise zaman geçtikçe doyumun azaldığını gösterir (Vanderhorst, 2000). Ancak ilişkilerin doğası ve ilişkinin süresini etkileyebilecek farklı değişkenlerin olabileceği düşünüldüğünde ilişki süresi hakkında farklı sonuçlara ulaşmak normal görülebilir. Bunun yanı sıra ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu ile ilişkili olmadığını gösteren çalışmalara da rastlamak mümkündür (Çürükvelioğlu, 2012; Soğancı, 2017). Farklı sonuçlara karşın araştırmalar ilişkinin ilk evrelerinde doyumun yüksek olduğu konusunda birleşmektedirler (Beştav, 2007: 47).

4.1.6. Romantik İlişki Doyumunun Şimdiye Kadarki En Uzun İlişki Süresi Değişkinine Göre Yorumlanması

Şimdiye kadar ki en uzun ilişki süreleri ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki olup olmadığına bakıldığında ilişki doyumunu ile en uzun ilişki süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Stackert ve Bursik (2003: 1420)'e göre ilişkinin devamlılığın sağlanması, doyum veren ilişkiler sayesinde mümkün olabilmektedir. Bu da ilişki doyumunun ilişkinin sürekliliğini sağladığı yönündeki kuramsal bilgiye katkı sağlamaktadır. Ayrıca daha önce belirtildiği gibi araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığının daha fazla ilişki deneyiminin yaşandığı döneme denk gelmesi ve bireysel olarak ilişkilerinden ne beklediklerini netleştirmiş olarak ilişki kararı vermeleri onların içinde buldukları ilişkide daha uzun süre kalmalarını sağlıyor olabilir.

Bu araştırmaya katılan katılımcıların devam eden ilişkilerinin aynı zamanda en uzun süren ilişki olduğunu grlmştır. Çiftlerin ilişkiden aldıkları doyum arttıķa ilişkilerinin devamlılık oranı ve mutluluk düzeyinin arttığı fakat ilişkiden alınan doyum yeterli olmadığında ilişkide sorunların yaşanmaya başlamasına ve ilişkinin sonlanmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Sümer ve Arıcaķ, 2018: 7). Bu yönüyle ortaya çıkan bu sonuç beklenen bir bulgudur.

4.2. İlişki Doyumu ile Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri Kişiler Arası Duygu Düzenleme Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada romantik ilişki doyumunu, yetişkinlik bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme değişkenleri arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişki doyumlarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırma analizinde çıkan bu sonuç beklendik ve literatür ile uyumludur. Pistole’n (1989) ve Candell ve Turliuc’in (2019) yaptıkları çalışmalarda ilişki doyumunu ile korkulu bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Kapsamlı araştırmalarda güvensiz bağlanma stillerinin çiftlerde romantik ilişki doyumunu ile negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir (Brennan ve Sahaver, 1995; Feeney, 1994; Feeney ve ark., 1994; Kobak ve Hazan, 1991; Simpson, 1991). Sümer (2006) korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline kaçınma davranışının, saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanma stiline oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kaçınan bağlanma stiline (korkulu ve kayıtsız bağlanma stili) sahip bireyler diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre ilişkilerinde daha az istikrar gösterirler (Feeney ve Noller, 1990: 283). İstikrarın olmayışının ve dolayısıyla belirsizliğin ilişki doyumunu azaltıcı bir etken olduğu düşünülürse kaçınan bağlanma stili ile romantik ilişki doyumunu arasında negatif yönlü ilişki beklenen bir sonuçtur.

Feeney (1994)’e göre kaygılı bağlanan bireyler bağlanma figürüne daha yakın olmaya çabalar ve onların desteğini ve şefkatini yapışkan bir şekilde ararlar. Aşırı derecede yakınlık talep ettikleri için kurdukları yakınlık onlara genellikle yetmez. Reddedilmek

gibi olası tehlike sinyallerine oldukça duyarlıdırlar (Live Chan, 2012: 406-419). Tüm bunların sonucu olarak partnerlerine duygularını ve tepkilerini yüksek şekilde gösterirler. Hazan ve Shaver'ın (1987: 511) kaygılı olarak tanımladıkları bu bağlanma stili Bartholomew ve Horowitz (1991: 25-45)'in saplantılı bağlanma stiline karşılık gelir.

Güvensiz bağlanan bireylerin ilişkilerinin akibetinde kayıp, ayrılık ve yalnızlık durumları dikkat çeker (Bell, 1995'den akt. Moroğlu, 2021: 91). Kaçınma davranışı sonucu ilişki içinde birlikte geçirilen zamanın az oluşu ve bu nedenle paylaşımın da sınırlı düzeyde kalması romantik ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise kaçınma davranışını daha az göstermesine rağmen partneri ile geçirdiği zamanı kaliteli geçirmesine engel olacak şekilde takıntılı davranması, partnerinin sınırını ihlal davranışlarını sıkça gösteriyor olması ilişki içinde olumsuz duyguların ve çatışmaların artmasına dolayısıyla da ilişkiden alınan doyumun daha az olmasına sebep olur. Bu nedenle kişilerin bağlanma stillerinin neden olduğu davranış şekilleri ilişkinin kalitesini belirleyerek dolaylı yoldan romantik ilişki doyumunu da etkiler. Li ve Chan (2012: 406-419) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre kaçınan bağlanma stiline kaygılı şekilde bağlanmaya göre ilişki kalitesinin en yüksek yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu araştırmaya göre kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler romantik ilişkilerini olumsuz deneyimleseler dahi, kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilere göre partneri ile daha olumlu ilişki içerisinde olmaktadır.

Güvenli bağlanma ve romantik ilişki doyumunu arasında pozitif anlamlı bir ilişki beklenirken araştırma bulgularına göre böyle bir fark çıkmaması beklenmedik bir sonuçtur. Literatürde güvenli bağlanma ile romantik ilişki doyumunu arasında yüksek ilişki bulunan çalışmalar vardır (Feeney ve Noller, 1991; Hazan ve Shaver, 1997; Karadağ, 2022; Soğancı, 2017) Bağlanma stiline dair kuramsal bilgiler güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler kurma olasılığının en yüksek grup olduğunu göstermektedir. Ancak araştırmamızda olduğu gibi literatüre bu bilgi ile tutarsız sonuçlarla da karşılaşılabilir. Beştav'ın (2007) çalışmasında da korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile romantik ilişki doyumunu arasında

negatif yönlü bir ilişki bulunurken güvenli bağlanma ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Kişiler arası duygu düzenlemenin saplantılı bağlanma stili ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma kuramı, diğer insanların kişinin işaret ve ihtiyaçlarına verdiği tepkilerden ortaya çıksa da kişinin başkalarına gösterecekleri tepkileri anlamaya da yardımcı olur (Monin, 2016: 281-301). Bu yönüyle saplantılı bağlanan kişilerin davranış örüntüleri içinde olan aşırı beklenti ile partnerine yakın olma ihtiyacı ve duygularını ve tepkilerini dikkat çekebilmek için yoğun şekilde partnerine aktarma davranışı (Mikulincer ve Shaver, 2007) aynı zamanda ilişki içinde duygu paylaşımını da sağladığı için kişiler arası duygu düzenleme ile arasındaki pozitif ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda saplantılı bağlanma stili olan bireylerin kendilik algılarının olumsuz olması (Barhomelow ve Horowitz, 1991) partnerinden destek bekleme olasılığı daha fazladır. Benzer şekilde Hofmann (2016: 341-356) saplantılı bağlanan bireylerin olumsuz duygu yaşadıklarında duygularını yönetebilmek için başkalarını daha sık aradıklarını öne sürmüştür. Monin (2016: 281-301), bağlanma kuramında etkili olan birinden destek sağlama ve ihtiyaç anında ulaşılabilir olmanın kişiler arası duygu düzenlemenin temel bir yönü olduğunu öne sürer. Araştırma sonucundan beklenen güvenli bağlanma stili ile kişiler arası duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin bulunamamasının bir sebebi olarak da güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere göre sosyal destek almaya eğilimli olmaları (Myers ve Landsberger, 2002: 54) ve bu sayede duygularını partnerleri dışında diğer ilişki kurdukları kişilerle de paylaşabilmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bir diğer taraftan korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile kişiler arası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin görülmemesinin nedeni olarak bu bağlanma stiline sahip kişilerin stresli deneyimler sırasında başkalarını olumsuz algılamalarından dolayı destek aramalarının düşük olması (Collins ve Feeney 2004: 363) düşünülebilir. Kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin başkalarından uzak durmaya eğilimli oldukları ve kendi kendilerine yeterli davranmaya çalıştıkları için stresli zamanlarında destek aramaları beklenmemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007 273-290). Bağlanma kuramı bireylerin diğer insanlar ile ilişki kurmasını yöneten içsel modellere de dayandığından

kişiler arası duygu düzenleme ile arasında anlamlı ilişki beklenmiştir. Ancak beklendiği şekilde yüksek anlamlı ilişkiler çıkmamasının nedeni katılımcıların kişiler arası duygu düzenleme ölçeğini cevaplarırken partnerleri dışında (aile, arkadaş vs.) kurdukları ilişkileri düşünüp düşünmedikleri bilinmediğinden romantik ilişki içinde değerlendirilebilecek başka yöntemler ile araştırılması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Kavramsal olarak kişiler arası duygu düzenlemenin ilişki doyumunu pozitif etkileyeceği beklenirken araştırma sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamasının kişiler arası duygu düzenlemenin işlevsel ve işlevsel olmayan stratejilerine bağlı olabileceği düşünülmektedir. Hoffmann (2014: 483-492)'a göre, kişiler arasında yaşananlar kaygı ve stresi azaltmaya yardımcı oluyorsa bu işlevseldir ancak yaşanan sorunun devam etmesine sebep oluyorsa işlevsel olmayan olarak kabul edilir. Aynı zamanda duygularını düzenleyebilmek için sürekli başka birilerine ihtiyaç duyuyor ve arıyorsa bu durumda kişiler arası duygu düzenleme bağlama bağlı olarak zararlı hale gelebilir (Hofmann, 2014: 483-492). Diğer taraftan kişiler arası duygu düzenlemenin bir boyutu olan yatıştırma olumsuz duygulardan kaçınmayı ve duyguların bastırılmasını içermektedir (Hofmann, 2016: 341-356). Olumsuz duyguların ortaya çıkmaması ilişkideki problemlerin ortaya çıkmamasını ve dolayısı ile çözüm aramayı da engelleyeceğinden var olabilecek sorunu da gözden kaçırmaya sebep vermiş olabilir. Bu nedenle bireylerin kişiler arası duygu düzenleme puanlarının yüksek olmasına rağmen ilişki içerisinde partneri ile sorunlarının çözümüne katkı sağlayamaması ilişkiden alınan doyum ile anlamlı olarak ilişki kurulmasının önüne geçmiş olabilir.

Ayrıca güvenli bağlanma ile korkulu bağlanma stili arasında yüksek oranda negatif yönlü bir ilişki vardır. Bu sonuç literatürdeki kuramsal bilgilerle de paraleldir. Korkulu bağlanma stilinde birey yakınlıktan korkan ve sosyal anlamda kaçınan davranış örüntülerine sahipken güvenli bağlanma stili olan birey yakınlık kurma konusunda rahat ve istekli aynı zamanda özerk davranışlara sahiptir. Ayrıca korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli ile tanımlanırken güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli ile tanımlanır. Yani kavramsal olarak

da korkulu bağlanma stili güvenli bağlanma stiline tam olarak karşıtıdır (Sümer ve Güngör, 1999: 76).

4.3. Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme ile İlişki Doymu Arasındaki İlişkinin Yordanması

Son olarak bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığına bakıldığında yapılan analiz sonucu korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Baldwin ve arkadaşları (1993) güvensiz bağlanma stillerinden birine sahip bireylerin partnerleri için güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha çok olumsuz beklenti içinde olduklarını belirtmişlerdir. Kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin kaçınma davranışlarının yoğun olduğu bilinmektedir. Hazan ve Shaver (1987), kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin ilişkilerinde partnerine daha az güven duyduklarını, ilişkileri hakkında olumsuz beklenti içerisinde olduklarını, yakınlık kurmaktan kaçındıklarını belirtmişlerdir. İlişki içinde kaçınan davranışlarına sahip kaygılı ve kayıtsız bağlanan bireylerin ilişkiye dair kaygı ve endişelerinin yüksek olması kişileri yakın ilişki kurmaktan uzak tuttuğu için yaşadıkları ilişkinin kalitesini, sürekliliğini ve bunun yanında ilişki doyumunu da olumsuz etkileyebilmektedir. İlişki doyumunun genel anlamda kişinin içinde bulunduğu ilişkide öncelikli beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanıyor olmasından duyduğu memnuniyet olarak da düşünülürse bu sonuç oldukça beklendiktir. Kayıtsız bağlanma stili olan bireyler diğerlerinin görüşüne görece daha duyarsızlaşmışlardır ve diğerlerinin iyi niyetli olmadıklarını düşünürler (Mikulincer ve Shaver, 2001: 112). Daha önce belirtildiği gibi içsel modele göre de diğerine karşı olumsuz inançların baskın olduğu kayıtsız bağlanma stiline doyum ile ilişkilendirilen güven duygusundan uzak olması kişinin ilişki memnuniyetini düşürüyor olmasını düşündürmektedir. Buna ek olarak kayıtsız bağlananların bağımsızlığa aşırı değer vermesi bir ilişki içinde olmanın önemini azaltmaya neden olacaktır.

Korkulu bağlanan bireyler diğerinden alacağı sosyal onaya aşırı duyarlıdırlar (Bartholomew, 1990: 151). Dolayısı ile diğerinden gelecek olumsuz duygu ya da herhangi bir eleştiri benlik imgelerine bir saldırı olarak algılanabilir. Bunun sonucunda bu durum yaşadıkları ilişkiden aldıkları doyumunu olumsuz etkileyecektir.

Saplantılı bağlanan bireyler ise hem reddilmekten hem de terk edilmekten oldukça korktukları (Cooper ve diğerleri, 1998: 1382) için yine ilişki içerisinde kendilerini güvende hissedemezler. Bunun yanında saplantılı bağlanma örüntüsü, aşırı bağımlı ilişkiler kurmaya eğilimli olması aynı zamanda bu kişilerin herhangi bir ilişki içerisinde bulunmayı yaşamsal stresi azaltmak ve duygusal destek almanın tek yolu gibi görmeleri (Kart, 2002: 132) partnerinden belki de hiç karşılayamayacağı beklenti içinde olması sebebiyle de hissettiği romantik ilişki doyumunu da düşürecektir.

Ayrıca araştırmada bireylerin bağlanma stillerine dair puanlar bilinse de ilişkide bulunduğu partnerinin bağlanma stiline bilinmiyor olması ilişki içinde tek taraflı bağlanma stiline doyumunu yordamada daha az etkili olabileceğini düşündürebilir. Collins ve Read'ın (1990: 649) araştırmasında aktardığına göre hem evli hem de sevgili olan çiftlerde güvenli bağlanan partnerlerin genel olarak birbirlerini seçtikleri biliniyor olsa da örneğin; güvenli bağlanma stiline sahip bireyin partnerinin güvensiz bağlanma stillerinden birine sahip olması ilişkiye dair duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuz olarak etkileyecektir. Bu nedenle gelecekte yapılacak benzer araştırmalarda çiftlerin her ikisinin bağlanma stiline saptandığı çalışmaların yapılmasının gerekliliği görülmüştür.

Kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumunu arasında aracılık etkisi bu araştırmada beklenenin aksine saptanamamıştır. Bireylerin mutlu ve sağlıklı ilişkiler sürdürebilmeleri için sosyal etkileşimler sırasında duygularını izlemeleri ve yönetmeleri gerekmektedir. Duygu düzenlemenin bireysel ya da kişiler aracılığıyla olsun fark etmeksizin ortak amacı bireylerin olumsuz duygularını azaltma ve olumlu olanları iyileştirmedir (Gross, 1998: 271-299). Duygu düzenlemenin kişinin kendi duygusunu içsel olarak düzenleyebileceği bir boyutu vardır (Werner ve diğerleri 2011: 346). Duman ve diğerleri (2019: 7)'in araştırmasında kişilerin en çok içsel duygu

düzenleme stratejilerini kullandıklarını öne sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında bu araştırmada kişilerin içsel duygu düzenleme puanları incelenemediğinden romantik ilişki doyumuna aracılık etkisinin görülememiş olabileceğii düşünülebilir. İçsel ve kişiler arası duygu düzenlemenin etkileşimini destekleyen çalışma sonuçları vardır (Zörer ve Yorulmaz, 2022: 199). Sonraki dönem araştırmalarında bu durumun göz önüne alınması yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

Ackerman, Jeff / Field, Layton, "The Gender Asymmetric Effect of İntimate Partner Violence on Relationship Satisfaction", Violence and Victims, Vol 26 No 6, 2011, pp. 703-724.

Ainsworth, Mary, "Infant-Mother Attachment", American Psychologist, Vol 34 No 10, 1979, pp. 932-937.

Ainsworth, Mary et al., "Patterns Of Attachment: A Pschological Study of The Stiutaion", Hillsdale, Lewrence Erlbaum Associates, 1978.

Akdağ, Senem Turan, "Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stili Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Antalya, 2011.

Akdağ, Funda Gülyüksel, "Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2014.

Akdemir, Devrim ve diğerleri, "Otistik Bozukluk ve Gelişim Geriliğinde Bağlanmaya Yönelik Sosyal Davranışların Karşılaştırılması", Türk Psikiyatri Dergisi, Cilt 20 Sayı 2, 2009 s. 105-117.

Akhan, Latife Utaş, "Hemşirelik Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Belirlenmesi", Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, Cilt 4 Sayı 3, 2014, pp. 191-196.

Arnett, Jeffrey Jensen, "Young People's Conceptions of The Transition to Adulthood", Youth & Society, Volume: 29 Issue: 1, 1997, pp. 3-23.

Arnett, Jeffrey Jensen, "Emerging Adulthood: A Theory of Development From The Late Teens Through The Twenties", American Psychologist, Vol. 55, 2000, pp. 469-480.

Aslan, Dilek ve diğerleri, "Ankara'da İki Hemşirelik Yüksekokulunun 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma, Flört İlişkilerinde Şiddet Uygulama

Durumlarının ve Bu Konudaki Görüşlerinin Saptanması Araştırması”, Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi, Ankara, 2008.

Atak, Hasan / Nuray Taştan, "Romantik İlişkiler ve Aşk.", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Cilt 4 Sayı 4, 2012, s. 520-546.

Bachand, Leslie / Caron, Sandra, "Tiesthatbind: A Qualitativestudy of Happy long-Term marriages. Contemporary Family Therapy", Vol. 23 No.1, 2001, pp. 105-121. <https://doi.org/10.1023/A:1007828317271>

Bahar, Işıl, "Psikoloji Eğitimi Mental İyi Oluşu, Duygu Düzenleme Becerisini ve İletişim Yeterliğini Arttırır Mı? Karşılaştırmalı Bir Çalışma", Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2020.

Baker, Levi R., El At., "Expectations For Future Relationship Satisfaction: Unique Sources And Critical Implications For Commitment", Journal Of Experimental Psychology: General, Vol. 146 No. 5, 2017, pp. 700-721. Doi:10.1037/Xge0000299

Baldwin, Mark W., Et Al., "An Exploration Of The Relational Schemata Underlying Attachment Styles: Self-Report And Lexical Decision Approaches", Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 19 Issue 6, 1993, Pp. 746-754.

Bartholomew, Kim, "Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective", Journal Of Social And Personal Relationships, Issue. 7, 1990, pp.147-178.

Bartholomew, Kim/ Horowitz, Leonard M, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model", Journal Of Personality and Social Psychology, Vol. 61 Issue. 2, 1991, s. 226.

Bartholomew, Kim/ Shaver, Phillip R, "Methods Of Assessing Adult Attachment Do They Converge?.", (Ed. Jeffry Simpson And W. Steven Rholes), Attachment Theory And Close Relationships, The Guilford Press, New York, 1998, Pp. 25- 45.

Basat, Çağla, "An Exploration Of Marital Satisfaction, Locus Of Control, And Self-Esteem As Predictors Of Sexual Satisfaction" Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University Graduate School Of Social Sciences, Ankara, 2004.

Batigün, Ayşegül Durak / Büyükşahin, Ayda, "Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri." Klinik Psikiyatri Dergisi, Cilt 11 Sayı 3, 2008, S. 105-114.

Bayar, Begüm, "Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri, İlişki Doyumları ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 2021.

Bowlby, John, Bağlanma ve Kaybetme 1 (Çev. Soylu, Tuğrul Veli), İstanbul, 2012.

Bowlby, John, Attachment And Loss, Vol. II: Separation Anxiety And Anger, USA, Basic Books, 1973.

Bowlby, John, "The Making And Breaking Of Affection Bonds", London, Tavistock Publications, 1979.

Bowlby, John, "Attachment And Loss: Retrospect And Prospect", American Journal Of Orthopsychiatry, Vol 52 Issue. 4, 1982, Pp. 578-751.

Bretherton, Laura, "The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", Develop Mental Psychology, Vol. 28 Issue. 5, 1992, pp. 759-75.

Bretherton, Laura, "Pouring New Wine Into Old Bottles: The Social Self As Internalworking Model", (Eds. M. R. Cunnar / L. A. Sroufe,) In Self Processes And Development: The Minnesota Symposia On Childpsychology Vol. 23, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991, Pp. 1-41.

Budak, Beyhan, "Üniversite Öğrencilerini Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011.

Buğa, Duygu, "Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri ve Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009.

Butler, Emily, “A Dynamic State-Space Analysis Of Interpersonal Emotion Regulation in Couples Who Smoke”, *Journal Of Social and Personal Relationships*, Vol 31, Issue 7, 2014, pp. 907-927.

Büyüköztürk Şener, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara, Pegem Akademi, 2011, S. 100.

Büyükşahin, Ayda, “Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006.

Candel, Octav-Sorin / Turliuc, Maria Nicoleta, “Insecure Attachment and Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis Of Actor And Partner Associations”, *Personality And Individual Differences*. Issue 147, 2019, pp. 190-199.

Carpenter, Ryan W. / Trull, Timothy J., “Components Of Emotion Dysregulation in Borderline Personality Disorder: A Review”, *Current Psychiatry Reports*, Vol 15 No 1, 2013, pp. 1-8.

Chaplin, Tara M./ Aldao, Amelia, “Gender Differences In Emotion Expression In Children: A Meta-Analytic Review”, *Psychological Bulletin*, Vol 139 Issue 4, 2013, pp. 735.

Ciarrochi, Joseph et al, “Psychological Flexibility As A Mechanism Of Change in Acceptance And Commitment Therapy”, (Ed. Ruth Baer’s), in *Assessing Mindfulness And Acceptance: Illuminating The Processes Of Change*, New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA, 2010, pp. 51-76.

Cohn, Deborah A., et al, “Working Models Of Childhood Attachment and Couple Relationships”, *Journal of Family Issues*, Vol 13 No 4, 1992, pp. 432–449.

Cole, Pamela M. / Deater-Deckard, Kirby, “Emotion Regulation, Risk and Psychopathology”, *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 2009, Vol 50 Issue 11, pp. 1327-1330.

Collins, Nancy L./ Read, Stephan J., “Adult Attachment, Working Models, And Relationship Quality In Datingcouples”, Journal Of Personality and Social Psychology, Vol. 58 Issue. 4, 1990, pp. 644.

Collins, W. Andrew, “Morethanmyth: The Develop Mental Significance of Romantic Relationships During Adolescence”, Journal of Research on Adolescence, Vol 13 Issue 1, 2003, pp. 1-24.

Collins, Nancy L., / Feeney, Broke C., “Working Models of Attachment Shape Perceptions Of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol 87 No3, 2004, pp. 36.

Conissually, Jennifer A. / Mc Isaac, Caroline, Romantic Relationships in Adolescence, 2009.

Connolly, Jennifer / Mc Isaac, Caroline, “Romantic Relationships in Adolescence. Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence”, The Guilford Press, New York, 2011, pp. 180-206.

Copper M. Lynneet et al., “Attachment Styles, Emotion Rugulation and Adjustment Adolescence”, Journal Of Personality and Social Psychology, Vol 74 Issue 5, 1998, pp 1380-1397.

Curun, Ferzan, “The Effects Of SexismAnd Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction”, Unpublished Master’s Thesis, University Of Middle East Technical University, Ankara, 2001.

Çelik, Çiğdem Berber, “Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?”, Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 13 Sayı 25, 2003, s. 27-40.

Çelik, Şule, “The Effects Of An Attachment-Oriented-Psychoeducational-Group-Training On İmproving The Preoccupied Attachment Styles Of University Students”, Master’sthesis, University Of Middle East Technical University, Ankara, 2004.

Çokluk, Ömay ve diğerleri, Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LİSREL Uygulamalar, 2. Basım, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2018.

Çürükvelioğlu, Eda, “Romantic Relationship Satisfaction in Emerging Adulthood: The Role Of Self Concept Clarity and Personal Agency” Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara, 2012.

Denollet, Johan et al, “Introduction: Emotions, Emotion Regulation and Health” In: Emotion Regulation. Springer, Boston, MA, 2008, pp. 3-11.

Deveci, Hatice / Bayrakçı, Eda, “Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doymu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 16 Sayı 1, 2020, s. 145–165. Doi.Org/10.17860/Mersinefd.592785

Duman, Nesrin ve diğerleri, “Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke”, Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD), Cilt 4 Sayı 1, 2019, s. 1-9.

Dupre, Matthew et al, “Marital Trajectories and Mortality Among US Adults”, American Journal Of Epidemiology, Vol. 170 Issue 5, 2009 s. 546-555. Doi: 10.1093/Aje/Kwp194

Eken, Özge, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

Erbay, Şeyma / Beydoğan, Hacı Ömer, “Eğitimcilerin Eğitim Araştırmalarına Yönelik Tutumları”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 18 Sayı 3, 2017, s. 246-260.

Erben, Gül Selin ve Çalışkan, Kutlu “Yetişkin Bağlanma Stillerinin Babacan Liderle Çalışma Tercih Üzerindeki Etkisini Anlamaya Yönelik Deneysel Bir Çalışma” 23. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, 14-16 Mayıs, Muğla, 2015, s. 667-673.

Erden, Gülsen / Akdur, Serel, “Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet ve Kadın Cinayetleri”, Klinik Psikoloji Dergisi, Cilt 2 Sayı 3, 2018, s. 128-139.

Erözkan, Atılğan, “Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 22, 2005, s.135-150.

Eryılmaz, Ali / Ercan, Leyla, “Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Algılanan Kontrol”, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 32 Sayı 2, 2011, s. 359-380.

Feeney, Judith A, et al., “Adolescents' Interactions With The Opposite Sex: Influence Of Attachment Style And Gender”, Journal Of Adolescence, Vol 16 Issue 2, 1993, pp. 169-186.

Feeney, Judith A, “Attachment Style, Communication Patterns and Satisfaction Across The Life Cycle Of Marriage”, Personal Relationships, Vol 1 No 4, 1994, pp. 333-348.

Feeney, Judith A, et al., “Attachment Style, Communication and Satisfaction in The Early Years Of Marriage” (pp. 269–308). In Bartholomew, K., &Perlman, D. (Eds.), Attachment Processes In Adulthood. London: Jessica Kingsley, 1994.

Fonagy, P., et al, “The Relation Of Attachment Status, Psychiatric Classification And Responseto Psycho Therapy”, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 64 Issue 1, 1996, pp. 22.

Fowers, Blaine J., “His And Her Marriage: A Multivariate Study Of Gender and Marital Satisfaction”, Sex Roles, Vol 24, 1991, pp. 209-221.

Fraley, R. Chris / Shaver, Phillip R., “Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, And Unanswered Questions”, Review Of General Psychology, 2000, Vol 4 Issue 2, pp. 132-154.

Francis, Ashley W., et al, “The development and Validation of the Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT)”, Journal Of Contextual Behavioral Science. Vol. 5, 2016, pp. 134-145.

Furman, Wyndol/Shaffer, Laura, “The Role Of Romantic Relationships in Adolescent Development”, (Ed. P. Florsheim), In Adolescent Romantic Relations and Sexual

Behavior: Theory, Research, And Practical Implications, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers 2003, pp. 3-22.

Gazioğlu-İşmen, Ayşe Esra, "Aile Yaşam Döngüsü" (Ed. Haluk Yavuzer), Evlilik Okulu İçinde, 3. Bs. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2011, s. 29-47.

George, Darren / Mallery, Paul, SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference, 6.Th Edition Pearson, 2010

Greenberg, Leslie S., "Emotion-Focused Therapy", Clinical Psychology&Psychotherapy: An International Journal Of Theory &Practice, Vol 11 Issue 1, 2004, pp. 3-16.

Griffin, Dale W. / Bartholomew, Kim, "Models Of The Self Andother: Fundamental Dimensionsunderlyingmeasures Of Adult Attachment", Journal Of Personality and Social Psychology, Vol 67 Issue 3, 1994, pp. 430.

Gross, James J., "Thee Merging Field Of Emotion Regulation: An İntegrative Review", Review Of General Psychology, Vol. 2, 1998, pp. 271-299.

Gross, James J., / John, Oliver P., "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships and Well-Being", Journal Of Personality And Social Psychology, Vol 85 Issue 2, 2003, pp. 348-362.

Gülaydın, Güneş Kırıt / Semerci, Bengi, "Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi", Psikoloji Araştırmaları Dergisi, Cilt 3 Sayı 6, 2018, s. 14-25.

Güldür, Merve, "Romantik Kıskançlık ve Bağlanma Stillerinin Romantik İlişkilerle İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 2020.

Güleç, Sezen, "Romantik İlişkilerde Doyum Modeli: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği, Yükleme Tarzları", Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2020.

Hawk, Brandi N. / Mccall, Robert B., "Perceived Relationship Quality in Adolescents Following Early Social-Emotional Deprivation", *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, Vol 19 Issue 3, 2014, pp. 439-459. Doi: 10.1177/1359104513489978

Hawkins, James L., "Associations Between Companionship, Hostility and Marital Satisfaction", *Journal of Marriage and the Family*, 1968, pp. 647-650.

Hayes Steven et al, "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, Vol 44 Issue 1, 2006, pp. 1-25.

Hazan, Cindy / Shaver, Phillip, "Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process", *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol 52 Issue 3, 1987, pp. 511.

Hazan, Cindy / Shaver, Phillip R. "Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships", *Psychological Inquiry*, 1994, Vol 5 Issue 1, pp. 1-22.

Heath, Anthony, *Rational Choice & Social Exchange, A Critique Of Exchange Theory*, New York: Cambridge University Press, 1976.

Hair, Joseph F. et al., "Pearson New International Edition", *Multivariate Data Analysis, Seventh Edition*, Pearson Education Limited Harlow, Essex, 2014.

Hendrick, Susan S., "A Generic Measure Of Relationship Satisfaction", *Journal Of Marriage And The Family*, Vol 50, 1988, pp. 93-98.

Hendrick, Susan S. et al, "Romantic Relationships: Love, Satisfaction and Staying Together", *Journal Of Personality and Social Psychology*, Vol 54 Issue 6, 1988, pp. 980-988.

Hendrick, Susan S., "Research On Love: Does It Measure up?", *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol 56, 1989, pp. 784-794.

Hinde, Robert A., *Relationships: A Dialectical Perspective*, Psychology Press, Taylor VeFrancis Ltd, 1997.

Hofmann, Stefan G., “Inter Personal Emotion Regulation Model Of Mood and Anxiety Disorders”, *Cognitive Therapy And Research*, Vol 38 Issue 5, 2014, pp. 483-492

Hofmann, Stefan G. et al, “Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development And Psychometric Characteristics”, *Cognitive Therapy And Research*, Vol 40 Issue 3, 2016, pp. 341 – 356.

Hughes, Mary Elizabeth / Waite, Linda J., “Marital Biography and Health at Mid-Life”, *Journal Of Health And Social Behavior*, Vol 50 Issue 3, 2009, pp. 344-358. Doi:10.1177/002214650905000307

Jose, Orathinkal / Alfons, Vansteenwegen, “Do demographics affect marital satisfaction?”, *Journal of Sex & Marital Therapy*, Vol 33 No 1, 2007, pp. 73-85.

Karadağ, Ayşegül, “Romantik İlişkilerde Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 2020.

Karasar, Niyazi, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 28. Basım, Issuebel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2005.

Karasu, Rafet Ömer, “Ebeveyn Kabul Reddi ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 2020.

Karataş, Zeynep, “Romantik İlişki Doyumu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kişiler Arası Tarz Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2019.

Kart, Nükhet Müge, “Yetişkin Bağlanma Stillerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2002.

Kenny, Maureen / Gallagher, Laura A., “Instrumental and Social/ Relational Correlates Of Perceived Maternal and Paternal Attachment in Adolescence”, *J Adolesc*, Vol. 25, 2002, pp. 203-219.

Keskin, Gülseren / Çam, Olcay, “Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi”, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, Cilt 23 Sayı 2, 2007, s. 145-158.

Kılınçer, Ahmet Selçuk / Dost, Meliha Tuzgöl, “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 5 Sayı 42, 2015, s. 160-172.

Kobak, R. Rogers / Hazan, Cindy, “Attachment in Marriage: Effects Of Security and Accuracy Of Working Models”, Journal Of Personality And Social Psychology, 1991, Vol 60 No 6, pp. 861.

Kurt, Latife “Romantik İlişkisi Olan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı Ve Kişilik Özelliklerinin İlişki Doyumuna Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019.

Leahy, Robert et al, Emotion Regulation İn Psychotherapy: A Practitioner’s Guide, Guilford Press, 2011.

Levy, Marc B. / Davis, Keith E., “Love Styles and Attachment Styles Compared: Their Relations To Each Other And To Various Relationship Characteristics” Journal of Social and Personal Relationships, Vol 5 No 4, 1988, pp. 439-471.

Lewis, Robin J., et al, “Sexual Minority Stressors and Psychological Aggression in Lesbian Women’s Intimate Relationships: The Mediating Roles Of Rumination and Relationship Satisfaction”, Psychology Of Women Quarterly, Vol 38 Issue 4, 2014, pp. 535-550.

Li, Tianyuan, / Chan, Darius K. S., “How Anxious And Avoidant Attachment Affect Romantic Relationship Quality Differently: A Meta-Analytic Review”, European Journal Of Social Psychology, Vol 42 No 4, 2012, pp. 406-419.

Liddell, Belinda J. / Williams, Emma N., “Cultural Differences in Interpersonal Emotion Regulation”, Frontiers in Psychology, Vol 10, 2022, 999.

Litzinger, Samantha / Gordon, Kristina Coop, “Exploring Relationships Among Communication, Sexuals Atisfactionand Marital Satisfaction”, Journal Of Sex &

Marital Therapy, Vol 31 Issue 5, 2005, Pp. 409-424.
Doi:10.1080/00926230591006719

López-Pérez, Belen et al., “Developmental Differences in Children’s Interpersonal Emotion Regulation”, *Motiv Emo*, Issue 40, 2016, pp. 767-80.

Lyubomirsky, Sonja / Susan Nolen-Hoeksema. "Self-Perpetuating Properties Of Dysphoric Rumination." *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol 65 Issue 2, 1993, pp. 339.

Malkoç, Asude ve diğeri, “Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS): Adaptation And Psychometric Properties in A Turkishsample”, *International Journal Of Assessment Tools in Education*, Vol5 Issue 4, 2018, Pp. 754–762. Doi: 10.21449/İjate.481162

Meredith, Pamela R., et al, “Adult Attachment Variables Predict Depression Before And After Treatment For Chronic Pain”, *European Journal Of Pain*, Vol 11, 2007, pp. 164- 170.

Mikulincer, Mario et al., “Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development and Cognitive Consequences Of Attachment-Related Strategies", *Motivation and Emotion*, Vol 27 Issue 2, 2003, pp. 77-102.

Mikulincer, Mario / Shaver Phillip R., “Attachment Theory and Intergroup Bias: Evidencethat Priming The Secure Base Schema Attenuates Negative Reactions To Out-Groups”, *Journal Of Personality and Social Psychology*, Vol 81 Issue 1, 2001, pp. 97-115.

Mikulincer, Mario / Phillip R. Shaver. "Attachment, Group–Related Processes and Psychotherapy", *International Journal Of Group Psychotherapy* Vol 57 Issue 2, 2007, pp. 233-245.

Monin, Joan K. “Emotion Regulation in The Context Of Spousal Caregiving: Intrapersonal and Interpersonal Strategies”, In J. Bookwala (Ed.), *Couple Relationships in The Middle and Later Years: Their Nature, Complexity and Role in Health and İllness; Couple Relationships İn The Middle and Later Years: Their Nature,*

Complexity and Role in Health and Illness Pp. 281-301, Chapter Xi, 358 Pages APA, American Psychological Association, Washington, DC, 2016. Doi:Http://Dx.Doi.Org/10.1037/14897-015

Moroğlu, Aygün Kakırman, “İlişki Dışı İlişki (Aldatma) Eğiliminin Nesene İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi: İlişki Doyumu ve Savunma Mekanizmaları”, İstanbul Aral Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2021.

Morris, Amanda et al, “The Role Of The Family Context İn The Development Of Emotion Regulation”, Review Og Social Development, Vol 16 Issue 2, 2007 pp. 361-388.

Morsünbül, Ümit / Çok, Figen, “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Cilt 3 Sayı 3, 2011, S. 553-570.

Myers, David / Diener, Ed, “The Pursuit Of Happiness”, Scientific American, Vol 274 Issue 5, 1996, pp. 54-56.

Nacar, Emel / Gökkeya, Fusun “Bağlanma ve Maternal Bağlanma Konusunda Bir Derleme”, Kıbrıs Türk Psikiyatri VePsikoloji Dergisi, Cilt 1 Sayı 1, 2019, s. 49-55 Doi:10.35365/Ctjpp.19.1.06

Gökdağ, Ceren/ Naldöken, Berk, “Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Kişilik Özellikleri ve Psikopatoloji Belirtileriyle İlişkisi”, Klinik Psikiyatri Dergisi, Cilt 24 Sayı 1, 2021, s. 41-52.

Onur, Nükhet,“Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006.

Overall, Nickola C., “Does Partners’ Negative-Direct Communication During Conflict Help Sustain Perceived Commitment And Relationship Quality Across Time?”, Social Psychological And Personality Science, Vol1 Issue 12, 2017 pp. 481-492. Doi: 10.1177/1948550617712030

Öcal Yüceol, Saadet Ecem, “Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016.

Ökten, Merve, “Modeling The Relationship Between Romantic Jealously And Relationship Satisfaction: The Mediator Roles Of Rumination, Co-Rumination And Self- Compassion”, Middle East Technical University Graduate School Of Social Sciences, Ankara, 2016.

Örk, Eda Kaya, “Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Aldatma ve Boşanma”, İBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 10, 2021, s. 248-263. Doi: 10.21733/İbad.850705

Özbiçer, Şeyda, “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2013.

Özbiçer, Şeyda Mavruk /Atıcı, Meral, “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Romantik İlişki Doyumları: Nicel Bir Çalışma”, International Journal Of Human Sciences Volume 15 Issue 1, 2018, pp. 265-279.

Pistole, M. Carole, “Attachment in Adult Romantic Relationships: Style Of Conflict Resolution And Relationship Satisfaction”, Journal Of Social And Personal Relationships, Vol 6 Issue 4, 1989, pp. 505-510.

Rebello, Keila et al, “Fundamental Factors in Marital satisfaction”, An Assessment Of Brazilian Couples, Psychology, 2014. Doi:10.4236/Psych.2014.57088

Reisoğlu, Gizem, “Romantik İlişki Doyumuyla Affetmeye İlişkin İnançlar ve Affetme Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2020.

Rosen, Natalie O., et al., “Degree and Direction of Sexual Desire Discrepancy Are Linked To Sexual And Relationship Satisfaction İn Couples Transitioning to Parenthood”, The Journal Of Sex Research, Vol 55 No 2, 2017, pp. 214- 225. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1321732>.

Rusbult, Caryl E., "Commitment And Satisfaction İn Romantic Associations: A Test Of The Investment Model", Journal Of Experimental Social Psychology, Vol 16, 1980, pp. 172-186.

Rusbult, Caryl E. "A Longitudinal Test Of The Investment Model: The Development (And Deterioration) Of Satisfaction And Commitment in Heterosexual İnvolvements", Journal Of Personality And Social Psychology, Vol 45 Issue 1, 1983, pp. 101-117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>

Rusbult, Caryl E. / Buunk, Bram P., "Commitment Processes in Closerelationships: An İnterdependence Analysis", Journal Of Social And Personal Relationships, Vol 10 Issue 2, 1993, pp. 175-204. Doi: 10.1177/026540759301000202

Sabatelli, Ronald M., "Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective On The Interdependence Between Theory, Research, And Practice", Family Relations, Vol 37 Issue 2, 1988, pp. 217-222. Doi: 10.2307/584323

Sakallı, Nuray. "How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, And Gender Relate To Future Time Orientation İn Romantic Relationships?" Journal Of Psychology, 2003, pp. 294–303.

Saraç, Ayça ve diğerkleri, "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 5 Sayı 43, 2015, s. 69-81.

Saraç, Ayça. (2013). "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü", Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2013.

Sarı, Tuğçe, "Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler", Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008.

Sarıcaoğlu, Ayşe Özlem, "Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması", I. Uluslararası Pedagojik Araştırmalar Kongresi, 24-26 Haziran 2020, Düzce, s. 255-263.

Satıcı, Begüm / Deniz, M. Engin, “Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması”, Elementary Education Online, Vol 17 No 2, 2018, pp. 1077.

Shewark, Elizabeth A. / Blandon, Alysia Y., “M”Others' and Fathers' Emotion Socialization and Children's Emotion Regulation: A Within-Family Model”, Social Development, 2015, Vol 24, Issue 2, pp. 266-284.

Smith, Craig A. / Lazarus, Richard S, “Appraisal Components, Core Relational Themes, And The Emotions”, Cognition & Emotion, 1993, Vol 7.3 Issue 4, pp. 233-269.

Sığırcı, Ahmet, “Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2010.

Simpson Jeffrey A., “Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol 59 Issue 5, 1990, pp. 971–980.

Simpson, Jeffrey Et Al, “Adult Attachment, The Transition To Parenthood, And Depressive Symptoms”, Journal Of Personality And Social Psychology, Vol 84 Issue 6, 2003, pp. 1172-1187.

Soğancı, Dila, “Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017.

Solmaz, Tarık, Bağlanmam, Evlilik ve Aile Psikolojisi, 1. Baskı, İstanbul, 2010.

South, Susan C. / Krueger, Robert F., “Marital Satisfaction And Physical Health: Evidence For An Orchid Effect. Psychological Science”, 2013, Vol 24 Issue 3, pp. 373-378. Doi: 10.1177/0956797612453116

Spencer, Chealse et al, “The Association Between Attachment Styles And Physical Intimate Partner Violence Perpetration And Victimization: A Meta-Analysis”, Family Process, Vol 6 Issue 1, 2021, pp. 270-284. Doi: [10.1111/Famp.12545](https://doi.org/10.1111/Famp.12545)

Sroufe, L. Alan et al., Relationships, Development And Psychopathology, Handbook Of Developmental Psychopathology, Kluwer Academic Plenum Publishers, New York, 2000.

Stackert, Richelle A. / Bursik, Krisanne, “Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, And Young Adult Romantic Relationship Satisfaction”, Personality And Individual Differences, Vol 34, 2003, pp. 1419- 1429.

Sternberg, Robert J., “A Triangular Theory Of Love”, Psychological Review, Vol 93 Issue 2, 1986, pp. 119-135.

Sümer, Sariye / Arıcak, Osman Tolga, “Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Psikoloji Araştırmaları, Cilt. 3, Sayı: 6, 2018, s. 6-13.

Sümer, Nebi /Güngör, Derya, “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt 14 Sayı 43, 1999, s. 71-106.

Sümer, H. Canan / Knight, Patrick A., “How Do People With Different Attachment Styles Balance Work And Family? A Personality Perspective On Work- Family Linkage”, Journal Of Applied Psychology, Vol 86 Issue 4, 2001, pp. 653-663.

Şahin, Azize ve diğerleri, “Perceived Relationship Investment And Relationship Quality: Themediating Role Of Commitmentvelocity” Procedia Social And Behavioral Sciences, 235, 2016, pp. 288-295. Doi: 10.1016/J.Sbspro.2016.11.032

Tanner, Christine, “Thinking Like A Nurse: A Research-Based Model Of Clinical Judgment İn Nursing”, Journal Of Nursing Education, Vol 45, 2006, pp. 204-211.

Taşköprü, Merve, “Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2013.

Thompson, Ross A., "Emotion Regulation: A Theme İn Search Of Definition", *MoIssuegraphs Of The Society For Research İn Child Development*, Vol 59 Issue2/3, 1994, pp. 25-52.

Troy, Adam B., "Determining The Factors Of İntimate Relationship Satisfaction: Interpersonal Communication, Sexual Communication, And Communication Affect", *Colgate University Journal Of The Sciences*, 2000, pp. 221-230. Retrieved From [Http://Groups.Colgate.Edu/Cjs/Student_Papers/2000/Troy.Pdf](http://Groups.Colgate.Edu/Cjs/Student_Papers/2000/Troy.Pdf)

Tynes, Sheryl R., "Educational Heterogamy And Marital Satisfaction Between Spouses" *Social Science Research*, Vol 19, 1990, pp. 153-174.

Ulutaş, Emrah, "Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Doyumu ile Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa 2018.*

Valdivia-Salas, Sonsoles et al., "Acceptance And Commitment Therapy İn An Emotion Regulation Context", (Eds. A. M. Kring &D. M. Sloan), in *Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagİssuestic Approach To Etiology And Treatment*, The Guilford Press, 2010, pp. 310–338.

Warren, Susan L., et al. "Child And Adolescent Anxiety Disorders And Early Attachment", *Journal Of The American Academy Of Child&Adolescent Psychiatry*, 1997, Vol 36 Issue 5, pp. 637-644.

Watkins, Christopher et al, "Own Attractiveness And Perceived Relationship Quality Shape Sensitivity İn Women's Memory For Other Men On The Attractiveness Dimension", *Cognition*, Vol 163, 2017, pp. 146-154. Doi: 10.1016/J.Cognition.2017.03.007

Werner, Kelly H. et al. "Assessing Emotion Regulation İn Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation İnterview", *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, Vol 33 No 3, 2011, pp. 346-354.

Yalçın, Hatice, "Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2014 Cilt 3 Sayı 1, 2014, s. 250-261.

Yıldız, Özge Zelal, “Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar”, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018.

Yıldız Akyol, Elvan / Işık, Şerife, Romantik İlişkilerde Umut: Bağlanma Stilleri ve Olumlu-Olumsuz Duygu”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 16 Sayı 2, 2018, s. 139-156.

Yiğit, İbrahim / Çelik, Cihat, “İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi”, Türk Psikoloji Yazıları, Cilt 19 Sayı 38, 2016, s. 77-87.

Yörükkan, Turhan, Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2011.

Yücel, Deniz / Köydemir, Selda. “Predictors Of Marital Satisfaction In Issuerth Cyprus: Exploring The Gender Effects. Journal Of Family Studies”, 2015, Cilt 21 Sayı 2, s. 120-143. Doi: 10.1080/13229400.2015.1017908

Zaki, Jamil / Williams, W. Craig, “Interpersonal Emotion Regulation”, Emotion, Vol 13 Issue 5, 2013, pp. 803.

Zörer, Pelin Bintaş / Yorulmaz, Orçun, “Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Cilt 14 Sayı 2, 2022 s. 195-206.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Arkadaşlar;

Bu çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Psikolojik Danışman Ayşenur Öğüt tarafından Doç. Dr. Asude MALKOÇ danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı romantik birlikteliği olan bireylerin bağlanma stilleri vekişilerarası duygu düzenlemenin becerilerinin ilişki doyumuyla ilişkisini incelemektir. Araştırmada tahminen 10 dakika kadar süre ayırmanız gerekmektedir ve çalışmaya sizin dışınızda tahminen 300 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen soruları dikkatli, içten ve eksiksiz şekilde doldurmanızdır. Bu Formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir ancak çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra çalışmayı bırakma hakkına sahiptir. Kişisel bilgileriniz kesinlikle alınmamaktadır. Verdiğiniz cevaplar ise tamamen gizlilik çerçevesinde yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacaktır. Araştırma tamamlandıktan sonra sonuçların size ulaşmasını istemeniz halinde lütfen araştırmacıya bildiriniz.

Psikolojik Danışman Ayşenur ÖĞÜT

İstanbul Medipol Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

1. Yaş:
2. Cinsiyet: () Kadın () Erkek () Diğer
3. Eğitim durumunuz:
() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite Öğrencisi
() Lisans-Mezun () Yüksek Lisans Öğrencisi () Yüksek Lisans- Mezun
() Doktora öğrencisi () Doktora-Mezun () Diğer
Şuan öğrenciyseviz;
a. Hangi üniversitede okumaktasınız: _____

4. İlişki Durumunuz?
- Bekar (ilişkim yok)
- Bekar (Daha önce evlenip boşanmış)
- Evli
- Flörtüm var.
- Partnerim var (Birlikte yaşıyoruz)
- Partnerim var (Ayrı evlerde yaşıyoruz)
5. Daha önce hiç kız arkadaşınız/erkek arkadaşınız oldu mu?
- Evet Hayır
6. Şu an devam eden bir romantik ilişkiniz var mı?
- Evet Hayır
7. Ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz (Yıl ve ay olarak)? : _____
8. En uzun ilişkiniz ne kadar sürdü (Yıl ve ay olarak)? _____

EK-2 İDÖ

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız.

1) Sevgiliniz/Eşiniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Çok iyi karşılıyor

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Çok memnunuz

3) Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						Çok daha iyi

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 beklentinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						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 problem var

EK-3 İÖA

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.	
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	
Beni hiç tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor
1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1---2---3---4---5---6---7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1---2---3---4---5---6---7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1---2---3---4---5---6---7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1---2---3---4---5---6---7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1---2---3---4---5---6---7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1---2---3---4---5---6---7
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1---2---3---4---5---6---7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1---2---3---4---5---6---7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1---2---3---4---5---6---7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1---2---3---4---5---6---7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1---2---3---4---5---6---7
12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1---2---3---4---5---6---7
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.	1---2---3---4---5---6---7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1---2---3---4---5---6---7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1---2---3---4---5---6---7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1---2---3---4---5---6---7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1---2---3---4---5---6---7
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1---2---3---4---5---6---7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1---2---3---4---5---6---7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1---2---3---4---5---6---7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1---2---3---4---5---6---7
22. Başkalarının bana bağlanmamaları tercih ederim.	1---2---3---4---5---6---7
23. Terk edilmekten korkarım.	1---2---3---4---5---6---7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1---2---3---4---5---6---7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1---2---3---4---5---6---7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1---2---3---4---5---6---7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1---2---3---4---5---6---7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1---2---3---4---5---6---7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1---2---3---4---5---6---7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1---2---3---4---5---6---7

EK-4 KADDÖ

<p style="text-align: center;">Aşağıda, insanların duygularını başkaları aracılığıyla nasıl düzenlediğini tanımlayan ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyunuz ve bu ifadenin size ne kadar uyduğunu belirten rakamı 1'den (bana hiç uymuyor) 5'e (bana tamamen uyuyor) kadar olan derecelendirmeyi kullanarak yuvarlak içerisine alınız. Lütfen her bir ifade için bunu yapınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.</p> <p style="text-align: center;">1-----2-----3-----4-----5 bana hiç uymuyor çok az uyuyor biraz uyuyor oldukça uyuyor bana tamamen uyuyor</p>		
1. Başkalarının, duygularıyla nasıl başa çıktığını öğrenmek bana daha iyi hissettirir.	1—2—3—4—5	
2. Başkalarının olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmesi, depresif ruh halimle baş etmemde yardım eder.	1—2—3—4—5	
3. Sevincimi paylaşmaktan heyecan duyduğumda başkalarının yanında olmayı severim.	1—2—3—4—5	
4. Üzgün olduğumda bana şefkat gösterecek birilerine ihtiyaç duyarım.	1—2—3—4—5	
5. Endişelendiğimde başkalarının bir şeylerle nasıl başa çıktığına ilişkin düşüncelerini duymak bana yardım eder.	1—2—3—4—5	
6. Neşeli olduğumda başkalarının yanında olmak bana iyi hissettirir.	1—2—3—4—5	
7. Üzgün olduğumda, başkalarının daha kötü durumda olduğunu hatırlatan insanların olması bana yardım eder.	1—2—3—4—5	
8. Olumlu hissettiğimde başkalarının yanında olmayı severim çünkü bu, iyi hislerimi artırır.	1—2—3—4—5	
9. Üzgün hissettiğimde genellikle bana anlayış gösterecek birilerine ihtiyaç duyarım.	1—2—3—4—5	
10. Üzgün olduğumda, başkaları bir şeylerin çok daha kötü olabileceğini fark ettirerek bana daha iyi hissettirir.	1—2—3—4—5	
11. Hayal kırıklığına uğradığımda, başkalarının aynı durumla nasıl başa çıktığını görmek bana yardım eder.	1—2—3—4—5	
12. Üzgün olduğumda beni rahatlatıcak birilerine ihtiyaç duyarım.	1—2—3—4—5	
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan, mutlu olduğumda başka insanlara ihtiyaç duyarım.	1—2—3—4—5	
14. Kızgın olduğumda, başkaları endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir.	1—2—3—4—5	
15. Üzgün olduğumda, başkalarının benzer duygularla nasıl başa çıktığını duymak bana yardım eder.	1—2—3—4—5	
16. Depresif hissettiğimde, yalnızca sevdiğimi bilmek için başka insanlara ihtiyaç duyarım.	1—2—3—4—5	
17. Kaygılı olduğumda, endişelenmememi söyleyen insanların olması beni sakinleştirebilir.	1—2—3—4—5	
18. Neşeli olduğumda başkalarını da mutlu etmek isterim.	1—2—3—4—5	
19. Üzgün hissettiğimde, başkalarının beni teselli etmesine ihtiyaç duyarım.	1—2—3—4—5	
20. Üzgün olduğumda, başkaları benim durumumda olsaydı ne yapardı bilmek isterim.	1—2—3—4—5	

BAŞVURU BİLGİLERİ

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişki (The Relationship Between Attachment Styles and Interpersonal Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Young Adults)			
KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Ayşenur ÖĞÜT			
KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Öğrenci			
KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
DESTEKLEYİCİ	-			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ PLANI				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 06	Tarih:29/01/2021				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekeçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Katkım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan ŞEKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Ferah ÇEKİCİ	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Görüş Bildirmedi

* Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Çiğdem YILMAZ KORUK